



Colegio y Seminario Sagrado Corazón
Sacerdotes del Sagrado Corazón de Jesús
Reparadores | Dehonianos

PLAN DE INTERIORIDAD

“Sagrado Corazón”-
34000281
- 2023/ 2024

#bedehonian

nos une el **Corazón**

jóvenesdehonianos

Plan Provincial de Educación en la interioridad.

Se han programado 25 acciones para desarrollar en los siguientes 5 años. Cada año se revisará el plan para evaluar y programar el año vencido y el año próximo.

De cara a entender la nomenclatura de los distintos equipos se entiende:

- Se entiende por EI: Educación de la Interioridad
- Equipo Motor provincial. Incluye a todos los miembros de los Equipos locales de EI de cada colegio. Es el grupo responsable de la elaboración de este plan y de su revisión y programación a nivel provincial.
- Equipo de formación. Son cuatro miembros del Equipo Motor provincial que se encargarán de diseñar la formación tanto del Equipo Motor como de los Claustros.
- Equipo de implantación. Son cuatro miembros del Equipo Motor provincial que se encargarán de dar indicaciones de cómo implantar las sesiones de EI en los centros, según niveles.

Ámbito	Acción	Responsables	Destinatarios	Año 0	Año I	Año II	Año III	Año IV
Formación	1. Realizar formación específica avanzada para el Equipo Motor: <ul style="list-style-type: none"> • Técnicas concretas: respiración, danza, etc. • Inteligencia emocional y gestión de emociones. • Que la Salle nos diseñe un plan de formación • Visita a centros donde esté implantado 	Formadores de La Salle. Equipo de formación	Equipo motor	X	X	X	X	X
	2. Promover el intercambio de experiencias y equipos entre los centros cercanos.	Equipo local	Equipo motor	X	X	X	X	X

	<p>3. Formación inicial al claustro y al Equipo Directivo. En la medida de lo posible será la misma formación para todos los colegios.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Será una formación experiencial en formato de talleres con distintas técnicas. • Una formación al trimestre. • Contenido: siempre experimentar distintas dinámicas experienciales que sean variadas y que se centren en las 3 dimensiones del proyecto. Después habrá un contenido teórico que explique lo que se ha vivido. 	Equipo local	Claustro y Equipo Directivo	X	X	X	X	X
	<p>4. Formación específica avanzada a grupos pequeños:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tutores • profesores de plástica, educación física y religión • otros profesores que se crea oportuno o voluntarios 	Equipo de formación Equipos locales	Tutores, profesores, otro personal		X	X	X	
	<p>5. Formación específica de inscripción voluntaria, para personas que quieran profundizar. Tendrá carácter intensivo</p>	Equipos locales y Equipo de formación	Personal docente o no docente que quiera profundizar			X	X	X
	<p>6. Formación individual académica: realización del Máster de Experto en Educación en la Interioridad (La Salle) o cualquier otro curso universitario de especialización. Debe plantearse desde el equipo directivo de cada centro</p>	Equipos locales Equipo directivo	Equipo motor		X	X	X	X
	<p>7. Aprovechar la formación en EI que se vaya dando a nivel local.</p>	Equipo de formación Equipos locales	Claustro Equipos locales		X	X	X	X

	8. Proponer formación en EI a las familias de los centros	Equipos locales Equipo directivo	Familias de los alumnos y antiguos alumnos			X	X	X
	9. Crear un equipo dentro del Equipo Motor encargado coordinar la formación.	Equipo motor	Equipo motor	X				
	10. Incluir formación específica en EI para los profesores de nueva incorporación.	Equipo directivo Equipos locales	Profesores de nueva incorporación		X	X	X	X
Organización de plan en el centro	11. Los Equipos Directivos eligen un equipo local de interioridad. Los equipos locales forman el Equipo motor a nivel provincial.	Equipos directivos	Miembros de los Equipos locales de interioridad	X				

	<p>12. Se crearán dentro del Equipo motor provincial hay dos equipos de trabajo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Equipo de implantación que se encargará de establecer las sesiones a realizar en los centros cada curso hasta que se termine de implantar. Pertenecen a este equipo: Javier López Cerdán, Elsa Barbero García, Estefanía Domínguez Guinaldo, Maria del Pilar Sáez Henarejos. • Equipo de formación que se encargará de diseñar sesiones de formación tanto para el Equipo motor, los Equipos locales y los claustros. Ramón Domínguez, Lourdes Lauroba Olloquiegui, Sacri Espín Moreno, David Hernández Sanz. 	Equipo Motor	Equipo de formación Equipo de implantación	X	X	X	X	X
	<p>13. Los Equipos locales proponen al Equipo directivo los profesores encargados de llevar a cabo las sesiones en las distintas etapas.</p>	Equipos locales	Equipo directivo Profesores encargados en cada curso		X	X	X	X
	<p>14. En el claustro final se propone el cuadro de las sesiones de interioridad que va a tener cada curso y qué profesores lo van a desarrollar. En la programación de cada asignatura cada profesor incluye la sesión correspondiente. El Equipo local elaborará el calendario de las sesiones indicando los espacios a principio de curso.</p>	Equipo directivo Equipos locales	Claustro Profesores implicados		X	X	X	X
	<p>15. Se Informará a las familias del proyecto en las asambleas y por circular. Los tutores explicarán con más detalle el proyecto en las tutorías con padres y a sus alumnos.</p>	Equipo directivo Equipos locales Tutores	Padres y madres de los alumnos		X	X	X	X

	16. El Equipo local orientará progresivamente a los encargados de las sesiones hasta que sean autosuficientes y coordinará el desarrollo y la consecución de objetivos por etapas.	Equipo local	Profesores implicados		X	X	X	X
	17. Uno o varios representantes del Equipo de interioridad formará parte del Equipo Copa. (Actualmente hay dos miembros que están presentes en ambos equipos)	Consejo Provincial Grupo PEI	Grupo Copa		X	X	X	X
	18. Se hará una presentación al Consejo Provincial, al Equipo PEI y a los Equipos directivos de este mismo plan. Se elaborará un powerpoint y un documento escrito donde se recoja: <ul style="list-style-type: none"> • Justificación • Primeros pasos dados • Claves del Proyecto: tres dimensiones, objetivos y herramientas. • El presente plan. 	Grupo motor	Consejo Provincial Grupo PEI		X	X		
	19. Se diseñará un logo y un nombre para el proyecto EI dehoniano. (Se pedirá a Ángel Alindado que nos lo diseñe).	Grupo motor	P. Ángel Alindado.		X			
Gestión de recursos, lugares, materiales.	20. El Equipo directivo designará los espacios necesarios para desarrollar la actividad. Tendrá en cuenta las indicaciones del Equipo local.	Equipo local Equipo directivo	Claustro		X	X		
	21. El Equipo local hará una propuesta de materiales necesarios para desarrollar las distintas dinámicas al Equipo Directivo. El Equipo motor se encargará de gestionar ese material.	Equipo local	Equipo directivo		X	X	X	X
	22. Se compartirán recursos y materiales entre los distintos colegios. Para ello existe una carpeta compartida en Drive donde se colgarán todo tipo de recursos. En la medida de lo posible se organizará la formación por zonas	Equipo motor			X	X	X	X


	para rentabilizar a los ponentes.								
	23. Se diseñará y se publicará un “cuaderno de vida” para que los alumnos puedan escribir sus reflexiones y conclusiones de las sesiones. El cuaderno será institucional y único para todos los colegios dehonianos. Mientras no se tenga el cuaderno se tendrán unas páginas en blanco en la agenda escolar de cada centro.	Equipo directivo Equipo local	Alumnos		X	X			
	24. Se elaborará una carpeta para que cada profesor tenga su “porfolio de interioridad”, donde se registrarán las sesiones y evaluación.	Equipo motor	Profesores implicados		X	X	X	X	
Evaluación	<p>25. El Equipo motor se reunirá una vez al año para:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Evaluar el plan. ● Tener la formación necesaria ● Planificar el año siguiente. <p>La próxima reunión del grupo motor se tendrá el 23 de septiembre de 2017.</p>	Equipo motor		X	X	X	X	X	





INFANTIL



	UTILIZO MI NARIZ.	CONCIENCIA CORPORAL	3 años 1º trimestre.
	Profesor: tutor	Fecha: primer trimestre	
OBJETIVOS	1. Conocer los órganos que forman parte de la respiración. 2. Comenzar a mostrar a los niños y niñas lo importante que es mantener limpia la nariz para una respiración adecuada.		
Estructura:	Grupo clase	Asignatura:	
Duración:	20 minutos	¿Quién?	TUTOR
Materiales	Colores para maquillar, pañuelos de papel, vela y encendedor.	Lugar	TATAMI

DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Al sentarse les pediremos que lo hagan correctamente: sentarse sobre las nalgas, bien sea sentados con las piernas recogidas o teniéndose hacia adelante. A todos los niños y niñas les daremos un trozo de papel higiénico y se sonarán la nariz. Se harán pruebas para ver si el aire entra y sale bien. Se toma el aire y se espira con la mano encima.

Se toca la nariz del alumno con el fin de que perciban que todas son diferentes. Se pide hablar con la nariz tapada. Para motivar la actividad, se pintan las narices de los niños y niñas con diferentes colores.

Queremos introducir un elemento motivador. Arrugamos la nariz, pondremos caras raras. Nos besaremos como los esquimales, es decir, frotando nariz con nariz. A continuación encenderemos una vela y cada niño y niña la apagará. Poco a poco, colocaremos la vela a mayor distancia y les pediremos que tomen más aire, para que puedan apagar la vela.


Estando sentados, inspiramos por la nariz y, a continuación, esperaremos. Tumbados en el suelo, realizaremos el mismo ejercicio.


Harán tres respiraciones guiadas y, posteriormente, se quedarán relajados, escuchando música tranquila.

DEBATE-CONCLUSIÓN


Al concluir se les pregunta qué les ha gustado, qué han sentido.


3 AÑOS - SEGUNDO TRIMESTRE.

	SIENTO EMOCIONES		INTELIGENCIA EMOCIONAL		3 AÑOS 2º TRIMESTRE	
	Profesor: tutor		Fecha: segundo trimestre			
OBJETIVOS	1. Ir ampliando el repertorio emocional haciéndose más conscientes de estas emociones: alegría, tristeza, enfado y miedo. 2. Ser capaces de distinguir estas emociones en situaciones concretas					
Estructura:	GRUPO CLASE		Asignatura:			
Duración:	40 minutos		¿Quién?		TUTOR	
Materiales	Cartulinas, pinturas.		Lugar		TATAMI	
<u>DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</u>						
Breve explicación de las emociones de alegría, tristeza, enfado y miedo.						
Preguntarles cuando han sentido esas emociones e identificar la cara con un emoticono.						
Se les reparte una cartulina y deberán dibujar las diferentes emociones con emoticonos.						
Finalmente representaremos las emociones trabajadas con gestos faciales.						
<u>DEBATE-CONCLUSIÓN.</u>						
Nos sentamos en círculo y en silencio, cada niño y niña ira representando una emoción y el resto de la clase deberá adivinarla.						

	PASEO ESPECIAL	APERTURA A LA TRASCENDENCIA	3 AÑOS 3º TRIMESTRE
	Profesor: tutor	Fecha: tercer trimestre	
OBJETIVOS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Iniciarse en el silencio. 2. Sentir que la música nos ayuda a relajarnos y a estar tranquilos. 3. Compartir el silencio y la música de la mano de otra persona. 4. Aprender a acompañar y a ser acompañado. 5. Intentar adaptar nuestro ritmo al de los demás. 		
Estructura:	GRUPO CLASE Y PAREJAS.	Asignatura:	
Duración:	15 minutos	¿Quién?	TUTOR
Materiales	Música.	Lugar	TATAMI
<p><u>DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</u></p> <p>De pie en corro, se presenta la actividad a los niños explicándoles que vamos a poner una música bonita y tranquila y que mientras la escuchamos vamos a dar un paseo tranquilo, caminando despacio (el profesor, delante de los niños camina para que ellos lo vean y entiendan de qué se trata). Se hace hincapié en que es muy importante para dar este paso no hablar, estar en silencio para poder escuchar bien. Para hacerlo bien cerramos nuestra boca como si fuera una cremallera. Cada uno puede pasear por donde quiera, pero sin hablar.</p> <p>Ponemos la música y acompañamos a los niños paseando despacio. Podemos ir ayudando a aquellos que no lo hacen en silencio o que van demasiado rápido, para que se vayan acompasando a la tranquilidad de la música que oyen. Lo hacemos suavemente, en voz baja, acercándonos a ellos personalmente y de manera amable. Esto lo hacemos durante 3 minutos. Paramos la música y entonces les indicamos que en esta ocasión daremos el paseo, pero de la mano de un compañero. Ayudamos a los niños a darse la mano por parejas.</p> <p>Seguimos manteniendo el silencio como condición, y se motiva a los niños diciéndoles que es difícil pero que vamos a ver si lo aprendemos a hacer bien. El paseo dura otros 2 minutos. Para terminar, formamos entre todos un corro y de la mano caminamos despacio todos hacia el centro achicando el corro todo lo que podamos, y a continuación andamos hacia atrás para abrir el corro todo lo que es posible.</p> <p><u>DEBATE-CONCLUSIÓN.</u></p> <p>Sentados, pedimos a los niños que se acuerden de quién ha sido su pareja en el paseo y que se den un abrazo de gratitud por lo bien que los han acompañado. Ayudamos a los niños a hacerlo para que participen activamente y les ayudamos mediante nuestra reflexión a caer en la cuenta de lo contentos que estamos cuando tenemos un amigo que está con nosotros y nos acompaña.</p>			




	CÓMO ME PICA LA NARIZ	CONCIENCIA CORPORAL	4 AÑOS 1º TRIMESTRE
	Profesor: tutor	Fecha: primer trimestre	
OBJETIVOS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vivenciar los órganos que intervienen en la respiración. 2. Ayudar a los niños a ser conscientes de la importancia de tener limpia la nariz para respirar bien. 		
Estructura:	GRUPO CLASE	Asignatura:	
Duración:	20 minutos	¿Quién?	TUTOR
Materiales	Pinturas de maquillaje, pañuelos de papel y música	Lugar	TATAMI
<p><u>DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</u></p> <p>Al sentarse les pediremos que lo hagan correctamente: sentarse sobre las nalgas, bien sea sentados con las piernas recogidas o teniéndose hacia adelante. A todos los niños les daremos un trozo de papel higiénico y se sonarán la nariz. Se harán pruebas para ver si el aire entra y sale bien. Se toma el aire y se espira con la mano encima.</p> <p>Se toca la nariz del alumno con el fin de que perciban que todas son diferentes. Se pide hablar con la nariz tapada. Para motivar la actividad, se pintan las narices de los niños y niñas con diferentes colores.</p> <p>Queremos introducir un elemento motivador. Arrugamos la nariz, pondremos caras raras. Nos besaremos como los esquimales, es decir, frotando nariz con nariz. A continuación, encenderemos una vela y cada niño y niña la apagará. Poco a poco, colocaremos la vela a mayor distancia y les pediremos que tomen más aire, para que puedan apagar la vela.</p> <p>Estando sentados, inspiramos por la nariz y, a continuación, esperaremos. Tumbados en el suelo, realizaremos el mismo ejercicio.</p> <p>Harán tres respiraciones guiadas y, posteriormente, se quedarán relajados, escuchando música tranquila.</p> <p><u>DEBATE-CONCLUSIÓN</u></p> <p>Al concluir se les pregunta qué les ha gustado, qué han sentido.</p>			


	ME GUSTA, NO ME GUSTA	INTELIGENCIA EMOCIONAL	4 AÑOS 2º TRIMESTRE
	Profesor: tutor	Fecha: segundo trimestre	
OBJETIVOS	1. Conocer gustos y deseos personales. 2. Conocer las distintas intensidades y expresiones de las emociones básicas.		
Estructura:	GRUPO CLASE	Asignatura:	
Duración:	15 minutos	¿Quién?	TUTOR
Materiales	Fotografías de alimentos, ropa, juegos, situaciones diversas (ANEXO 4 años segundo trimestre). Pinturas para pintar las manos.	Lugar	TATAMI
<u>DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</u>			
<p>El profesor pinta a los niños las manos, una con una cara sonriente (me gusta) y otra con la expresión triste (no me gusta).</p>			
<p>Prepararemos cuatro grupos de fotos: comida, ropa, juegos y diversas situaciones.</p>			
<p>Entre las comidas, por ejemplo, enseñamos fotos de distintas comidas, y cada uno/a levantará la mano de la emoción que sienta. Se hará lo mismo con el resto de los grupos de fotos.</p>			
<p>Sugerencia: a los grupos de fotos se puede incorporar cualquier otra categoría que el profesor quiera.</p>			
<u>DEBATE-CONCLUSIÓN</u>			
<p>Al final, se hablará de los distintos gustos/deseos, tomándose todos como buenos y considerando distinto a cada niño.</p>			
<p>Nos alegramos de ser diferentes y tener gustos diferentes porque eso es muy enriquecedor y bonito.</p>			



	¡QUÉ FUERTE SOY!	APERTURA A LA TRASCENDENCIA	4 AÑOS 3º TRIMESTRE
	Profesor: tutor	Fecha: tercer trimestre	
OBJETIVOS	1. Identificar y sentir la diferencia entre estados de tensión y relajación		
Estructura:	GRUPO CLASE	Asignatura:	
Duración:	20 minutos	¿Quién?	TUTOR
Materiales	Música.	Lugar	TATAMI
<u>DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</u>			
<p>Los niños parten de la posición de tumbados en el suelo. El profesor va dirigiendo la secuencia de grupos musculares que tienen que ir apretando y soltando.</p>			
<ul style="list-style-type: none"> • Se comienza por la cara apretando los dientes, cerrando fuertemente los párpados y arrugando el ceño durante 6 segundos aproximadamente. Damos la indicación: “soltamos” para que la cara se relaje (6 segundos). Repetimos el ejercicio 2 veces. • Apretamos el brazo derecho, flexionando fuertemente, como sacando bola, durante 6 segundos, y luego soltamos (6 segundos). Lo repetimos dos veces. • La misma operación con el otro brazo. • Apretamos los puños, primero una mano y luego la otra, durante 6 segundos. Alternamos ambos puños con momentos de soltar (6 segundos). • Levantamos la pierna derecha ligeramente del suelo y la estiramos todo lo que se pueda para provocar tensión (6 segundos) y después la flexionamos (6 segundos). Repetimos 2 veces. • Igual que lo anterior con la pierna izquierda. Terminamos tumbados en el suelo y callados, procurando no moverse mientras suena una música relajante durante 4 minutos. 			
<u>DEBATE-CONCLUSIÓN</u>			
<p>Se comenta en grupo, al final de la actividad, cómo se han sentido en las situaciones de tensión y relajación.</p>			

	¡SOPLA CON CUIDADO!		CONCIENCIA CORPORAL	5 AÑOS 1º TRIMESTRE
	Profesor: tutor	Fecha: primer trimestre		
OBJETIVOS	1. Experimentar diferentes formas de respiración. 2. Comenzar a controlar la intensidad de la espiración.			
Estructura:	GRUPO CLASE	Asignatura:		
Duración:	20 minutos	¿Quién?	TUTOR	
Materiales	Sugerencia: para el momento final se puede emplear una música suave o sonido del mar. Algodón, papel seda, pajitas, vaso con agua.	Lugar	TATAMI	
<u>DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</u>				
Comenzamos con unos ejercicios de relajación de cuello, hombros, mandíbula y músculos faciales.				
1.- Masajeamos los mofletes dando pequeños pellizcos.				
2.- Abrimos y cerramos la boca, parpadeamos con fuerza, sonreímos con fuerza y relajamos, hacemos muecas, sacamos la lengua				
3.- Movemos la cabeza diciendo que sí y que no y ladeándola muy suavemente.				
4.- Subimos y bajamos los hombros. Dibujamos círculos con los hombros hacia adelante y hacia atrás. Ejercicios de soplo: movemos bolitas de algodón sin que caigan de la mano, soplamos con pajita en un vaso de agua (hacer burbujas) sin que caiga el agua fuera, sujetar un papel de seda extendido con las dos manos y soplar hasta mantenerlo horizontal durante un tiempo.				
Nos tumbamos en el suelo con la mano en el abdomen y cerramos los ojos. Nos damos cuenta de cómo sube y baja la tripa al respirar. Respirando por la nariz imaginamos que estamos en la playa y que al inspirar viene una ola y al espirar se aleja.				
<u>DEBATE-CONCLUSIÓN</u>				
Dibujo libre de la sesión				



	EL SEMÁFORO	INTELIGENCIA EMOCIONAL	5 AÑOS 2º TRIMESTRE
	Profesor: tutor	Fecha: segundo trimestre	
OBJETIVOS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Iniciarnos en el autocontrol en situaciones de conflicto. 2. Tomar conciencia de lo que uno siente. 3. Iniciarnos en la técnica de resolución de conflictos del semáforo. 		
Estructura:	GRUPO CLASE	Asignatura:	
Duración:	20 minutos	¿Quién?	TUTOR
Materiales	Cuento “Cuando me enfado” (ANEXO: 5 años segundo trimestre cuento)_ Semáforos de cartulina, folios o trozos de cartulina, pintura. (ANEXO 5 años segundo trimestre semáforos)	Lugar	TATAMI

DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Color rojo: parar. Les indicaremos que las emociones son señales. Algunas veces esas señales nos indican que hay que pararse, igual que los peatones ante un semáforo rojo. Cuando estamos muy enfadados/as, lo que debemos hacer es pararnos. Para pararnos podemos: coger aire como si fuéramos un globo y soltarlo despacio tres veces, contar hasta 5, apartarnos del lugar donde se ha producido el conflicto...

Color amarillo: pensar. Les explicaremos que después de detenerse y darse cuenta de cuál es el problema que tenemos, y qué estamos sintiendo: estoy enfadado/a.


Color verde: solucionarlo. Explicamos que cuando tenemos tiempo para pensar podemos buscar y elegir una buena solución. El papel del profesor será intervenir ayudando a los niños a seguir los tres pasos del proceso, ayudándoles a solucionarlo y a sentirse así mejor. Podemos utilizar un role play en la que el profesor y los niños servirán de modelo de conducta de autocontrol y cada uno podrá verse en una situación en la que tiene que poner en práctica lo aprendido.

De esa manera, serán cada vez más conscientes de que deberán pararse, pensar y solucionar pacíficamente sus conflictos para así sentirse mejor.

DEBATE-CONCLUSIÓN

Se comentan las situaciones desagradables que pueden evitarse si seguimos los pasos del semáforo para solucionar algunos conflictos y cada niño dibuja un semáforo que puede llevarse a casa para explicar a su familia cómo se utiliza y para practicarlo también en el entorno familiar.




	A PASEAR	APERTURA A LA TRANSCENDENCIA	5 AÑOS 3º TRIMESTRE
	Profesor: tutor	Fecha: tercer trimestre	
OBJETIVOS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Iniciarse en la atención a las señales de nuestro cuerpo en movimiento. 2. Iniciarse en la relajación de nuestro cuerpo en movimiento. 3. Favorecer una actitud de concentración y atención. 4. Inducir calma y serenidad emocional. 		
Estructura:	GRUPO CLASE	Asignatura:	
Duración:	30 minutos	¿Quién?	TUTOR
Materiales	Música.	Lugar	TATAMI
<u>DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</u>			
<p>Comenzamos situándonos de pie, formando un corro, y se les explica que, en un primer momento, cuando demos la señal, cada uno puede caminar por la sala, por donde quiera y como normalmente suele hacerlo. Esto se realiza durante 30 segundos. Se vuelve al corro del inicio.</p>			
<p>La forma de caminar también expresa cómo nos sentimos y lo que nos pasa, por eso vamos a proponer al grupo caminar como lo harían diferentes personas: alguien que se siente asustado (comienzan cuando suena la señal y paran cuando vuelva a sonar), alguien que se siente contento, alguien que se siente muy enfadado, alguien que se siente muy triste.</p>			
<p>Se da una señal indicando que vuelvan al corro, y se les lanza el reto de andar de otra manera, muy diferente a la que normalmente practicamos. Es un juego difícil, y por eso se les pide mucha atención: si se realiza en la sala de psicomotricidad sería conveniente hacerlo descalzos. Prestamos atención a nuestros pies, los pegamos bien al suelo y movemos todos los dedos, dejamos los brazos caídos a lo largo del cuerpo, pero con las manos abiertas y las palmas mirando hacia delante. Hacemos pruebas para andar pisando con todo el pie, apoyando primero el talón y no terminando el paso hasta haber apoyado la punta. Hasta que no terminamos de dar el paso con uno no comenzamos a levantar el otro, comenzando por el talón y acabando por la punta. Mientras hacen las pruebas se les puede ir ayudando y explicando, cuando comienza el ejercicio deben hacerlo en silencio mirando el paso que dan, fijándose en el pie que se va adelantando. Si el ejercicio se realiza en una sala, se pondrá una música de fondo, y si se realiza en el exterior se les indica que se fijen en los sonidos de la naturaleza o del entorno y en las incidencias del terreno que van pisando.</p>			
<p>Se hace durante 5 minutos. Se vuelve entonces al corro, y se les indica algunas cosas que hayamos visto que pueden mejorar o que alguno no ha entendido bien. Con estas explicaciones se les invita a volver a andar durante 2 minutos intentando mejorarlo.</p>			
<u>DEBATE-CONCLUSIÓN</u>			
Dibujo libre de la sesión			




PRIMARIA





	MUÉVETE	CONCIENCIA CORPORAL	1º EP
	Profesor: tutor	Fecha: primer trimestre	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar la coordinación y el equilibrio. - Explorar diferentes formas de movimiento en el cuerpo. 		
Estructura:	Grupo Clase- Individual	Asignatura:	
Duración:	20 minutos	¿Quién?	TUTOR
Materiales	NINGUNO	Lugar	TATAMI
<u>DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</u>			
1. - Diferentes maneras de desplazarse por el espacio			
<p>Los niños comienzan a desplazarse libremente por la sala. Luego se les pregunta de qué forma podemos movernos por la sala. Cuando conteste un niño de forma determinada, todos ejecutan ese desplazamiento durante unos segundos. Volver a la pregunta y realizar otra marcha, etc....</p> <p>Puede ser: hacia atrás, de puntillas, talones, corriendo, arrastrando pies, levantando rodillas, pata coja...</p>			
2. - Búsqueda del equilibrio			
<p>Recorrer la sala tratando de perder el equilibrio, sin caerse y caminando. Con el cuerpo inclinado hacia delante, hacia atrás... jugando a estar mareados oscilando hacia los lados.</p>			
3. - Desplazamientos por parejas			
<p>Juntarse de dos en dos y desplazarse unidos por el punto de contacto que vaya indicando el profesor. Nos desplazamos unidos por las cabezas, tobillos...</p>			
4. - Acabamos relajándonos			
<p>Con la boca cerrada vas a inhalar tranquilamente todo el aire que puedas, este aire lo vas a llevar hasta tu abdomen. Tienes que imaginar que estas inflando un globo, ya que tu "pancita" se expandirá como tal.</p> <p>Mentalmente tienes que contar despacio 1, 2, 3 sosteniendo el aire... y dejarlo salir mientras cuentas 4, 5, 6. Para entonces tu globo debe estar vacío y listo para ser inflado nuevamente.</p>			
<u>DEBATE – EVALUACIÓN – CONCLUSIÓN</u>			
<p>Se puede hacer un debate-conclusión y explicar cómo se han sentido al ir unidos, si han tenido que llegar a acuerdos, si ha sido cómodo y fácil... o bien hacer un dibujo sobre la sesión.</p>			

1º EPO 2º TRIMESTRE

	EL TREN DE LAS EMOCIONES.		INTELIGENCIA EMOCIONAL	1º EP
	Profesor: tutor	Fecha: segundo trimestre		
OBJETIVOS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar los cambios emocionales que experimentamos a lo largo de la jornada. 2. Dar un cauce para la expresión de nuestras emociones. 3. Darse cuenta de que todos tenemos emociones y que son parecidas. 			
Estructura:	Grupo Clase- Individual	Asignatura:		
Duración:	20 minutos	¿Quién?	TUTOR	
Materiales	Tren de cartulina con 8 vagones. (ver imágenes) Tarjetas plastificadas con los nombres de los niños y el profesor. (Se adjunta un modelo con dibujos)	Lugar	TATAMI	
<u>DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</u>				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Se coloca en la pared del aula la silueta de un tren de cartulina con cinco vagones diferentes que representan la alegría, la tristeza, el enfado, el nerviosismo y el miedo. 2. Se colocan tarjetas con el nombre de los alumnos y el profesor en la locomotora. Cada niño coge su nombre y lo sitúa en el vagón que refleja lo que siente en ese momento. Al colocarlo, se le da la opción de compartir por qué se siente así. 				
<u>DEBATE-CONCLUSIÓN</u>				
Sentados en corro, reflexionar con los alumnos sobre la identificación de las emociones y por qué son importantes en nuestra vida.				


1º EPO 3º TRIMESTRE

	LAS PERSONAS	APERTURA A LA TRASCENDENCIA	1EP
	Profesor: tutor	Fecha: tercer trimestre	
OBJETIVOS	1. Interiorizar el concepto de símbolo. Nosotros, las personas 2. Reflexionar sobre vivencias y deducir su trascendencia		
Estructura:	Grupo de Clase	Asignatura:	
Duración:	20 minutos	¿Quién?	TUTOR
Materiales	Botes de yogurt con tierra y semillas	Lugar	
<p><u>DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</u></p> <p>Con tiempo (dos semanas antes) cada alumno planta una semilla y cuando hayan brotado realizamos la sesión. Nos colocamos en círculo. Cada niño con su brote. Todos en silencio. Los alumnos repiten lo que indica el profesor: Una vida nueva. Una vida única. Una vida que tiene que crecer. Luego uno por uno los alumnos/as se van colocando en el centro del círculo y todos repiten: Te llamas... y eres único. Una vida, una persona, niño/a que tiene que crecer.</p> <p><u>DEBATE – EVALUACIÓN – CONCLUSIÓN</u> Tener en cuenta que todos participan. Se puede buscar una canción adecuada.</p>			


	PONTE EN MARCHA	CONCIENCIA CORPORAL	2º EP
	Profesor: tutor	Fecha: primer trimestre	
OBJETIVOS	1. Experimentar la coordinación entre respiración y movimiento 2. Vivenciar breves momentos de silencio		
Estructura:	Grupo Clase	Asignatura:	
Duración:	20 minutos	¿Quién?	TUTOR
Materiales	Pintura de maquillaje	Lugar	TATAMI
<u>DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</u>			
<p>Comenzamos descalzos de pie y en círculo. Realizamos estiramientos sencillos (ocupar el máximo espacio posible, intentar tocar el techo, dejar caer el tronco hacia delante, desperezarse, etc.) insistiendo en que la respiración sea tranquila y deben estar en silencio. Además, deben ser conscientes de las partes del cuerpo que van estirando. Los movimientos se realizan despacio y sin rebotes.</p> <p>Caminar libremente a ritmo lento por la sala, ocupando el espacio y sin molestar al compañero. Tras unos minutos de paseo relajado, el profesor da la pauta de acompañar el paso con la respiración: inspirar al levantar el pie y espirar al apoyar el pie desde el talón a la punta.</p> <p>Para mantener una postura corporal adecuada, es importante colocar las manos con los codos rectos a la altura del pecho.</p> <p>Se mantiene la actividad durante tres minutos caminando libremente y al escuchar una señal del profesor, los alumnos lentamente vuelven a su sitio de partida en un círculo. Es importante para concentrarse que durante el ejercicio la mirada se dirija al suelo con la cabeza recta. Sentados en el suelo, compartimos la experiencia.</p>			
<u>DEBATE – EVALUACIÓN – CONCLUSIÓN</u>			
<p>Comentamos qué hemos escuchado, si ha sido difícil o no el ejercicio, si estamos nerviosos, relajados, si hemos conseguido combinar la respiración con el paso, si se nos ha olvidado... ser conscientes de nuestro cuerpo y lo difícil que es en ocasiones escucharlo.</p>			





	SALUDOS GIRATORIOS	INTELIGENCIA EMOCIONAL	2º EP
	Profesor: tutor	Fecha: segundo trimestre	
OBJETIVOS	1. Animar a los niños a relacionarse entre ellos		
Estructura:	Grupo Clase	Asignatura:	
Duración:	10 minutos	¿Quién?	TUTOR
Materiales	Papel y pinturas.	Lugar	TATAMI
<u>DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</u>			
<p>- Los niños se colocan por parejas formando dos círculos concéntricos.</p> <p>-El profesor dará una clave de números que determinará los tipos de saludos que se harán, por ejemplo, “uno: saludo dando un abrazo”, “dos: saludo dando la mano”, “tres: saludo inclinando la cabeza” ...</p> <p>- Cuando suena la música comienzan a girar los dos coros en sentido contrario, es decir uno hacia la derecha y el otro hacia la izquierda.</p> <p>Cuando la música para, el profesor dice un número y los niños se detienen y saludan al compañero de la manera que corresponde al número dado. Se repite varias veces para intercambiar diferentes maneras de saludo y dar la oportunidad de que se relacionen entre ellos.</p>			
<u>DEBATE – EVALUACIÓN – CONCLUSIÓN</u>			
<p>Opción 1: Cuando termina la sesión nos contamos cómo nos sentimos.</p> <p>Opción 2: Dibujar en un papel una cara donde reflejen como se han sentido durante la actividad y pegarlo en un mural</p>			


	LA LUZ	APERTURA A LA TRASCENDENCIA	2EP
	Profesor: tutor	Fecha: tercer trimestre	
OBJETIVOS	1. Interiorizar el concepto de símbolo. LUZ 2. Reflexionar sobre vivencias y deducir su trascendencia.		
Estructura:	Grupo de Clase	Asignatura	:
Duración:	20 minutos	¿Quién?	TUTOR
Materiales	Linternas Música	Lugar	CAPILLA O AULA
<p><u>DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</u></p> <p>Antes de empezar en un aula donde se pueda hacer la oscuridad, se marca un camino en el suelo. Al final del camino se coloca una linterna apagada. Con el aula totalmente a oscuras se les pide a los niños/as que busquen un camino y sigan por él. Se les deja un tiempo marcado por una música. (Se supone que no encuentran nada). Se les vuelve a reunir fuera del aula. Y se les pide que enciendan su linterna y vuelve a comenzar la búsqueda. (Algunos encontrarán el camino otros andarán perdidos.) En un tercer momento se enciende la linterna del final del camino y los niños deben buscar el camino y seguirlo hasta el final.</p> <p><u>DEBATE – EVALUACIÓN – CONCLUSIÓN</u></p> <p>Después se hace una puesta en común en la que se plantean las siguientes cuestiones: Como se han sentido en la oscuridad. Y cuando había luz. Como se han sentido cuando han estado buscando solos el camino con su luz (Linterna). Y al final cuando nos ha guiado una luz y hemos ido todos juntos. Reflexionar sobre qué es la luz, o quien. Quién les guía a ellos, como se sienten cuando alguien les ayuda, qué pasa si alguien necesita ayuda, qué debemos hacer.</p>			


3º EPO 1º TRIMESTRE

	DA GUSTO RELAJARSE	CONCIENCIA CORPORAL	3º EP
	Profesor: tutor	Fecha: primer trimestre	
OBJETIVOS	1. Conseguir una relajación de todo el cuerpo incidiendo en la cabeza y espalda.		
Estructura:	Grupo Clase y parejas	Asignatura:	
Duración:	15-20 minutos	¿Quién?	TUTOR
Materiales	Música relajante. Antifaces o pañuelos para tapar los ojos.	Lugar	TATAMI
<p><u>DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</u></p> <p>Ambientando con música suave, nos sentamos en el suelo y realizamos un auto masaje. El profesor irá indicando las zonas de cabeza, cara, cuello y brazos sobre las que cada niño deslizará las yemas de sus dedos. Se divide la clase en dos grupos. Uno de ellos se sentará en el suelo con los ojos cerrados. Cada una de las personas que permanece de pie, elige a un compañero y situado a su espalda, le realiza un masaje. Una vez terminado, el “masajista” se coloca al fondo de la sala para que el niño sentado no sepa quién le ha ayudado a relajarse. Se repite el proceso intercambiando la tarea de los grupos.</p> <p><u>DEBATE – EVALUACIÓN – CONCLUSIÓN</u></p> <p>Puesta en común de cómo nos hemos sentido en el auto masaje y en el que hemos dado y recibido</p>			


	TE QUIERO CON DULZURA		INTELIGENCIA EMOCIONAL	3º EP
	Profesor: tutor		Fecha: segundo trimestre	
OBJETIVOS	1. Crear un ambiente divertido, invitando a reírse. 2. Valorar la importancia de la risa en nuestras relaciones			
Estructura:	Grupo Clase	Asignatura:		
Duración:	25 minutos	¿Quién?	TUTOR	
Materiales	NINGUNO	Lugar	TATAMI	
<u>DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</u>				
<p>ACTIVIDAD Los participantes se sientan en círculo. La primera persona le dice al compañero de su derecha o izquierda: "¿Me quieres dulzura?". Esta persona responde: "Sí. Te quiero con dulzura, pero ahora no puedo reírme". A continuación, la primera persona intenta hacer reír a la segunda. Esto continúa alrededor del círculo hasta que la primera persona es preguntada: "¿Me quieres dulzura?" Si alguien se ríe al ser preguntado provocará la risa de los demás.</p> <p><u>DEBATE – EVALUACIÓN – CONCLUSIÓN</u> Comentar cómo nos hemos sentido al intentar controlar la risa, y cuando nos hemos reído. Reflexionar sobre si nos gusta que se rían de nosotros y cómo nos sentimos cuando todos disfrutamos juntos y no dejamos a nadie fuera.</p>				

	ROSTROS	APERTURA A LA TRASCENDENCIA	3º EP
	Profesor: tutor	Fecha: tercer trimestre	
OBJETIVOS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apreciar las diferencias entre las personas como algo enriquecedor. 2. Reconocer a Dios como creador. 3. Descubrirnos como seres únicos y a la vez iguales. 		
Estructura:	Parejas	Asignatura:	
Duración:	30 minutos	¿Quién?	TUTOR
Materiales	Ninguno	Lugar	TATAMI
<u>DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</u>			
<p>Los alumnos traerán de casa fotografías de personas de distintas razas. Se ponen en común y cada uno elige dos o tres de los que le gustaría ser amigo. Se juntan por parejas y se cuentan por qué seleccionó a esos niños, por qué le atrajeron, qué cualidades expresa su rostro, etc.</p> <p>Todas las fotografías elegidas se colocarán en el corcho de la clase.</p>			
<u>DEBATE – EVALUACIÓN – CONCLUSIÓN</u>			
<p>Los alumnos deben llegar a la conclusión de que somos únicos, irrepetibles... A pesar de nuestras diferencias todos coincidimos en nuestra condición de criaturas de Dios.</p>			

	RESPIRAMOS CON EL ABRAZO	CONCIENCIA CORPORAL	4º EP
	Profesor: tutor	Fecha: primer trimestre	
OBJETIVOS	1. Ser más consciente de las partes de la respiración asociándolos a un movimiento del cuerpo		
Estructura:	Grupo Clase	Asignatura:	
Duración:	10-15 minutos	¿Quién?	TUTOR
Materiales	Esterillas	Lugar	TATAMI
<u>DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</u>			
<p>Los niños partirán de la posición de tumbados hacia arriba, se mantienen en silencio e inmóviles. Les invitamos a pensar en un brazo, puede ser el derecho o el izquierdo para trabajar la lateralidad.</p> <p>Luego les proponemos que levanten lentamente el brazo derecho del suelo completamente. El brazo se queda inmóvil en posición vertical, después cae al suelo. Repetimos el ejercicio asociado a la respiración:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Inspiramos lentamente mientras elevamos el brazo suavemente hasta ponerlo vertical. 2. Espiramos lentamente mientras mantenemos el brazo en esa posición. 3. Seguimos espirando y en la última fase dejamos caer el brazo al suelo. <p>Podemos repetir el ejercicio con el otro brazo, con los dos a la vez, elevándolos simultáneamente y dejándolos caer uno después de otro.</p> <p>Igualmente podemos asociar la respiración a movimiento de flexión y extensión de piernas etc.</p>			
<u>DEBATE – EVALUACIÓN – CONCLUSIÓN</u>			
<p>Si les ayuda el movimiento a ser más conscientes del propio cuerpo.</p> <p>Si han tenido alguna dificultad para realizar el ejercicio.</p>			

	¿SABES QUÉ ES UN ABRAZO?	INTELIGENCIA EMOCIONAL	4º EP
	Profesor: tutor	Fecha: segundo trimestre	
OBJETIVOS	1. Desarrollar con cierta espontaneidad la cercanía con otras personas. 2. Producir un acercamiento físico entre los integrantes del grupo para crear un clima favorable		
Estructura:	Grupo Clase	Asignatura:	
Duración:	30 minutos	¿Quién?	TUTOR
Materiales	Ninguno.	Lugar	TATAMI
<u>DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</u>			
<p>Todos los integrantes del grupo se sientan formando un corro. Por orden y de uno en uno, le dice cada uno de los integrantes del grupo a la persona que está sentada a su derecha y en voz alta: - “¿Sabes lo que es un abrazo?”.</p> <p>La persona que está sentada a la derecha de quién realiza la pregunta contesta: -” No, no lo sé”.</p> <p>Entonces se dan un abrazo, y la persona que ha contestado se dirige a la persona anterior y le contesta: - “No lo he entendido, me das otro”.</p> <p>Entonces se vuelven a dar otro abrazo, la persona que le han abrazado realiza la misma pregunta a su compañero de la derecha, realizando la misma operación que habían realizando anteriormente con el/ella. Así sucesivamente hasta que todos los integrantes del grupo hayan sido abrazados y hayan abrazado.</p>			
<u>DEBATE – EVALUACIÓN – CONCLUSIÓN</u>			
<p>Al final de la actividad, podemos hacer una puesta en común comentando cómo se han sentido. El profesor, al final, puede hacer una reflexión sobre la importancia que tiene manifestar signos de cariño.</p>			



	EL MAR	APERTURA A LA TRASCENDENCIA	4º EP
	Profesor: tutor	Fecha: tercer trimestre	
OBJETIVOS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conseguir imaginar a voluntad colores, sonidos, formas y acciones para ayudar a calmar la mente y proporcionar relax y tranquilidad. 2. Dirigir la mirada hacia el interior en un entorno tranquilo y relajante. 3. Descargar tensiones y mejorar la autoestima. 		
Estructura:	Grupo de Clase- Pareja	Asignatura:	
Duración:	60 minutos	¿Quién?	TUTOR
Materiales	Texto con la visualización. Música para relajarse Folios Lápices y pintura	Lugar	TATAMI

DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Conseguir un ambiente de relajación antes de comenzar la actividad. Explicar a los niños qué es lo que se va a hacer. Cuando el clima ya es adecuado se lee el texto de la visualización pausadamente. Si se quiere se puede poner una música relajante al tiempo que se realiza la visualización. Al terminar la actividad cada alumno hace un dibujo de su visualización, de lo que ha visto o imaginado.

DEBATE – EVALUACIÓN – CONCLUSIÓN

Mostrar algunos de los dibujos y observar las diferencias entre ellos. Se puede comentar cómo se han sentido mientras realizaban la actividad y si les ha gustado o no el ejercicio.

ANEXO:

Nos sentamos con la espalda recta, las piernas relajadas y las manos descansan sobre los muslos. Cuando escuches este sonido, cierra los ojos y no los vuelvas a abrir hasta escucharlo de nuevo.

Respira por la nariz, despacio...

Siente como se llena de aire la zona de tu vientre cuanto inspiras y como se vacía cuando expulsas el aire por la nariz.

Imagina que te encuentras en una playa con arena fina y suave. El mar tiene un color azul intenso. El sol llena de luz todos los rincones y calienta tu piel. Disfruta de esa sensación agradable...

Te sientas en la playa, para escuchar el sonido de las olas que van y vienen... Te relaja y te aporta mucha tranquilidad...

Respira por la nariz suavemente: hueles el mar, sientes ese olor especial a salitre que te va llenando poco a poco...

Cuando expulses el aire, hazlo por la nariz...

Observa las olas, como se mueven...

Tu respiración es similar. Es como las olas... al tomar el aire...al espirar.

Intenta imaginar esa similitud... Viene la ola, va creciendo...tomas el aire por la nariz y te vas llenando... Mira cómo va llegando la ola a la orilla... y así vas espirando el aire



conforme a ese movimiento...

Disfruta de ese momento...las olas son como tu respiración...

Toma consciencia del sonido de tu respiración...es como las olas cuando llega a la orilla y descansa en la arena...

Tu piel está caliente...el cielo azul está precioso y las gaviotas vuelan de un lado para otro...

Te sientes mejor, tu cuerpo rebosa energía. Esta playa es tuya y puedes volver a ella cuando quieras. Cuando te sientas nervioso, enfadado o triste...puedes volver a esta playa y relajarte con las olas...que son tu propia respiración...


Estás sonriente, alegre... dices adiós a las olas, a la arena, al mar....


Vas moviendo poco a poco tus piernas, manos... ojos....

(Tomado de KITSCAIXA valores) pag.30




5º EPO 1º TRIMESTRE

	ESPABILA	CONCIENCIA CORPORAL	5º EP
	Profesor: tutor	Fecha: primer trimestre	
OBJETIVOS	1. Experimentar la coordinación entre respiración y movimiento		
Estructura:	Grupo Clase	Asignatura:	
Duración:	10 minutos	¿Quién?	TUTOR
Materiales	NINGUNO	Lugar	TATAMI
<u>DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</u>			
<p>RESPIRACIÓN ENERGÉTICA Este tipo de respiración es ideal cuando necesitamos activarnos porque no hemos despertado. Es una respiración muy indicada para momentos en los que la vida nos pide movimiento y mucha vitalidad. El ejercicio consta de los siguientes pasos que deberás realizar lentamente: Nos situaremos de pie con las piernas ligeramente separadas y los brazos relajados pegados al cuerpo. Después inspiramos todo lo profundamente que podamos ya que el ejercicio se hará conteniendo la respiración. Inmediatamente después levantamos los brazos hacia el frente hasta situarlos totalmente en horizontal con respecto a nuestro tronco. Las manos deben estar con la palma hacia abajo. Después cerramos las manos con fuerza de manera que nos queden los puños con presión. A continuación, flexionamos los brazos hacia nuestro pecho sin perder la horizontal. Después los estiramos, sin aflojar la tensión de los puños, hacia el frente haciendo fuerza como si empujáramos un mueble. Después los bajamos sin perder la tensión hacia la posición inicial, a lo largo de nuestro cuerpo. Relajamos los brazos y manos y soltamos todo el aire con fuerza. Descansamos y respiramos con normalidad.</p>			
<u>DEBATE – EVALUACIÓN – CONCLUSIÓN</u>			
Comentamos si ha sido difícil o no el ejercicio, si estamos nerviosos o relajados, si hemos conseguido combinar los tres tipos de respiración.			

	ME GUSTA CÓMO ERES	INTELIGENCIA EMOCIONAL	5° EP
	Profesor: tutor	Fecha: segundo trimestre	
OBJETIVOS	1. Aprender a valorar positivamente a los demás y sentirse valorado por ellos.		
Estructura:	Grupo Clase	Asignatura:	
Duración:	30 minutos	¿Quién?	TUTOR
Materiales	Ninguno	Lugar	TATAMI
<u>DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</u>			
<p>Este juego se realiza con los niños sentados cada uno en su pupitre. Un niño se levantará, dirá algo positivo de otro y se sentará en el lugar que ocupe dicho compañero. Este entonces elegirá a otro y tomará su asiento. Así sucesivamente hasta que no quede nadie en su lugar de comienzo.</p> <p>Pueden resaltar cualquier tipo de rasgo positivo (habilidades físicas, de estudio, o rasgos de su personalidad, como el ser buen compañero, alegre...).</p>			
<u>DEBATE – EVALUACIÓN – CONCLUSIÓN</u>			
<p>Al final del ejercicio, el profesor/a puede hacer una reflexión en voz alta, haciendo ver cómo todos somos valiosos y poseemos cualidades que podemos compartir con los demás.</p>			



	LOS PLANETAS	APERTURA A LA TRASCENDENCIA	5º EP
	Profesor: tutor	Fecha: tercer trimestre	
OBJETIVOS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tomar conciencia de que cada uno tenemos un mundo interior 2. Conocer las situaciones y personas más importantes en la vida para cada uno 3. Ser conscientes de la presencia de Dios en nuestras vidas 		
Estructura:	Individual	Asignatura:	
Duración:	40 minutos	¿Quién?	TUTOR
Materiales	Papel Din A3 - Bolígrafos, rotuladores y pinturas de colores. Papel continuo donde ponga “Nuestro Universo” Música rápida	Lugar	TATAMI
<u>DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</u>			
<p>Antes de empezar la dinámica se les indica que ellos son unos planetas y el espacio en que se mueven el universo, por lo que no pueden chocar entre sí, pero pueden girar en torno a alguien o a algo o sobre sí mismos. Se les explica que su movimiento responde a su ritmo personal en ese momento de la vida, así como que el ejercicio se hace completamente en silencio y que no consiste en ver lo que los demás hacen, sino en hacerlo pensando que nadie les va a observar ni a juzgar y que, además, en ningún momento se va a poner en común, por lo que ellos deciden cómo hacerlo. Toda la sesión se hace con una luz tenue.</p> <p>Una vez explicadas estas premisas, se les pide que vayan poco a poco desplazándose en el espacio durante unos minutos con una música rápida y ágil, sin olvidar que son planetas y el espacio, su universo personal. Los planetas no pueden chocar entre sí porque se autodestruirían.</p> <p>Tras ese par de minutos, la música va cambiando a ritmos más suaves y lentos (que se mantiene durante toda la sesión) y se les pide que busquen un sitio en el espacio para sentarse. Mientras están sentados, se les entrega un Din A3 a cada uno poniendo a su alcance el material para poder dibujar, pintar o escribir, indicándoles que va a ser la representación de su propio planeta. Sería interesante que el papel fuera de varios colores y ellos pudieran elegir el color que expresara cómo se siente en ese momento y en él van a escribir lo que se vaya indicando, algunos con palabras, otros con iniciales, otros con frases, con dibujos... como quieran.</p> <p>Se les pedirá que intenten representar quiénes les importan en ese momento, tanto para bien como para no tan bien, puede ser que les preocupen o que les hagan felices. Pueden ser todos los que ellos decidan. Se les deja un par de minutos para pensar y escribir.</p> <p>Después, tienen que colocar en su planeta situaciones personales que les importen en ese momento, pueden ser estudios, amigos, familia, situaciones etc. Se les ofrecen</p>			



otros dos minutos.

Se les indica que tienen que representar a Dios en su planeta y situarlo donde ellos quieran. Subrayamos que el lugar que ocupe dicho dibujo en el papel representa el lugar que ocupa Dios en su vida. Se les da otro par de minutos.

Después tienen que poner nombre a su planeta y escribirlo en el lugar de la hoja donde ellos decidan.

Cuando han terminado de hacerlo se dedican unos momentos a contemplar SU planeta. Con una música suave se invita a cerrar los ojos y pensar qué nos diría Dios sobre ese planeta único y especial que hemos reflejado. Caemos en la cuenta de que en esa sala no somos planetas aislados, que vivimos en el mismo universo pero que a veces no nos vemos ni nos miramos y parece que hasta no nos importamos.

El animador acabará la dinámica indicando que este universo al que le hemos ido poniendo palabra en el silencio, tiene algo que decirnos:

(el monitor lo lee en voz firme y susurrante al grupo) “Descálzate, por qué el terreno que pisas es sagrado”. Ex 3,5.

“Cuanto hicisteis a éstos mis hermanos, a mi me lo hicisteis”. Mt 25,40.


“Donde dos o tres estén reunidos en mi nombre, ahí estaré yo”. Mt 18,20.

“Tú, cuando vayas a orar, entra en tu aposento y, después de cerrar la puerta, ora a tu Padre que está en lo secreto, y tu padre, que ve en lo secreto, te recompensará”.

Mt 6,6 (las repetirá un par de veces disminuyendo el tono de voz progresivamente).

DEBATE – EVALUACIÓN – CONCLUSIÓN

Se coloca en la pared un papel continuo al que llamaremos “Nuestro Universo” y en el que colocaremos cada uno de los planetas personales. La puesta en común no será hablada sino contemplativa, desde el silencio y el respeto al mundo interior de cada uno.

	¿CÓMO RESPIRO?	CONCIENCIA CORPORAL	6º EP
	Profesor: tutor	Fecha: primer trimestre	
OBJETIVOS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer y vivenciar los tres tipos de respiración: abdominal, torácica y clavicular. 2. Tomar consciencia de la respiración como una herramienta de ayuda diaria. 3. Experimentar la coordinación entre respiración y emociones 4. Vivenciar breves momentos de silencio. 5. A partir de este aprendizaje aplicarla en el aula en otras ocasiones. 		
Estructura:	Grupo Clase	Asignatura:	
Duración:	40 minutos	¿Quién?	TUTOR
Materiales	NINGUNO	Lugar	TATAMI
<u>DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</u>			
<p>Aclaraciones para el profesor PREVIAS a la sesión: Vamos a relacionar cada respiración con situaciones diarias que puedan implicar emociones distintas.</p> <p><i><u>Respiración clavicular:</u></i> Es el tipo de respiración que se lleva a cabo de manera involuntaria en situaciones de estrés, ansiedad, ira, poco control...</p> <p>A los niños se les puede ayudar a experimentarla haciendo que imiten el llanto, o la respiración de fatiga después de algún esfuerzo muy exigente que conlleva al ahogo. Aporta poca cantidad de aire, pero de manera muy rápida e impulsiva. Puedes ayudar a tus alumnos a experimentarla colocando sus manos sobre la clavícula un poco por encima de tu pecho y observando como al inspirar esa zona se sube y se baja.</p> <p><i><u>Respiración torácica:</u></i> Es el tipo de respiración que se lleva a cabo de manera involuntaria, pero aporta más cantidad de aire. Es la respiración normal que utilizamos para nuestras actividades cotidianas. La podemos notar situando las manos sobre el tórax en el pecho y mientras se inspira comprobar que la zona pulmonar se ensancha y sale hacia afuera y que mientras se espira vuelve a su posición original.</p> <p><i><u>Respiración abdominal:</u></i> Es el tipo de respiración consciente que se puede apreciar al poner la mano sobre el vientre de un bebe o la que realizamos mientras dormimos. Cuando la entrenamos nos permite relajarnos, aumentar nuestro nivel de concentración y de estar presente en aquello que hacemos.</p> <p>También es la respiración de la risa. Sitúa tus manos sobre tu parte abdominal intenta inflar la barriga como si tuvieras una pelota mediante la inspiración. Después mediante la espiración desinfla esa pelota lentamente.</p> <p>Desarrollo de la sesión</p> <p>Comenzamos haciendo actividades que lleven a fatiga para que el niño experimente la falta de aire y la necesidad de respirar.</p> <p>Podemos utilizar cualquier actividad en la que los niños se muevan de forma rápida,</p>			



intensa e ininterrumpidamente, lo hacemos jugando por ejemplo a:
Pisar los pies de cualquier compañero, donde todos juegan a la vez. Mientras intentan pisar los pies de cualquier compañero, tienen que evitar ser pisados.

Tocar rodillas evitando que toquen las tuyas...

Una vez terminados estos juegos invitamos a los niños a que lleven las manos a las clavículas y observen cómo respiran.

Ahora les hacemos andar tranquilamente por la sala, en silencio y que vayan viendo como la respiración va calmándose. Que sigan respirando de manera natural y que pongan las manos en sus costillas.

Finalmente, unos minutos después, les pedimos que se tumben y sitúen sus manos sobre su parte abdominal e intenten inflar la barriga como si tuvieran un globo dentro. Después mediante la espiración desinflan ese globo lo más lentamente posible. Seguidamente volvemos a espirar y les pedimos que se rían lo más fuerte posible

Después de unos minutos, hacemos que se sienten y dialogamos sobre lo que hemos hecho, haciendo hincapié en que respiración hemos usado en cada caso, juego...

Es importante que caigan en la cuenta de cómo se han sentido con cada una de las respiraciones.

Podemos hacer que los alumnos lleguen a sus propias conclusiones mediante preguntas como:

¿Qué tipo de respiración utilizarías antes de un examen?

¿Qué respiración utilizas cuando estás muy enfadado o llorando?

¿Cuál utilizarías para calmarte?

¿Cuál utilizas cuando duermes?

¿Cuál empleas cuando estás viendo la tele o jugando a la videoconsola?


Ahora vamos a hacer cada una de las respiraciones, buscando situaciones que nos faciliten llegar a cada una (se pueden utilizar las arriba propuestas).

Una vez que te hayas familiarizado con cada tipo de respiración, intenta realizar en un ciclo completo de inspiración (1ºabdominal-2ºtorácica3ºclavicular) y espiración (1ºclavicular-2ºtorácica-3ºabdominal) tres veces, lo más lento y profundo que te sea posible sin sensación de ahogo.


No fuerces si no puedes.

DEBATE – EVALUACIÓN – CONCLUSIÓN

Comentamos si ha sido difícil o no el ejercicio, si estamos nerviosos o relajados, si hemos conseguido combinar los tres tipos de respiración.

	COMPARTIMOS SENTIMIENTOS	INTELIGENCIA EMOCIONAL	6° EP
	Profesor: tutor	Fecha: segundo trimestre	
OBJETIVOS	1. Profundizar en el conocimiento de las demás personas. 2. Valorar el mundo de los sentimientos.		
Estructura:	Grupo Clase- Parejas	Asignatura:	
Duración:	45 minutos	¿Quién?	TUTOR
Materiales	Listas de notas que debe rellenar cada niño. Lapiceros y gomas de borrar (por si necesitan rectificar)	Lugar	TATAMI
<u>DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</u>			
<p>Se entrega cada niño una pequeña lista de situaciones (anexo) que tiene que completar, anotando el sentimiento que le produce encontrarse en ellas. Podrían ser de este tipo:</p> <p>Cuando estoy callado en un grupo me siento...</p> <p>Cuando estoy con una persona y no me habla me siento...</p> <p>Cuando me enfado con alguien me siento...</p> <p>Cuando alguien se enfada conmigo me siento...</p> <p>Cuando critico a alguien me siento...</p> <p>Cuando alguien que está conmigo llora me siento...</p> <p>Cuando digo un cumplido a alguien me siento...</p> <p>Cuando me dicen un cumplido me siento...</p> <p>Cuando soy injusto me siento...</p> <p>Cuando alguien es injusto conmigo me siento...</p> <p>Cada niño durante 10--15 minutos las cumplimenta</p> <p>Al final el profesor lee una a una las preguntas y con libertad, los niños pueden responder.</p>			
<u>DEBATE – EVALUACIÓN – CONCLUSIÓN</u>			
<p>¿Nos ha costado rellenar las frases? ¿Cómo valoramos los sentimientos?</p> <p>¿Nos es fácil expresarlos? ¿Estamos atentos a los de los demás?</p>			

6º EPO 3º TRIMESTRE

	SABOREANDO	APERTURA A LA TRASCENDENCIA	6º EP
	Profesor: tutor	Fecha: tercer trimestre	
OBJETIVOS	1. Trabajar la serenidad y el disfrute de las cosas, así como la escucha interior.		
Estructura:	Primero personal, luego, grupo clase	Asignatura:	
Duración:	30 minutos	¿Quién?	TUTOR
Materiales	Folios/ bolígrafos - Pañuelos para vendar - Caja de galletas vacía. Una galleta que tenga olor por alumno, Una cuartilla pequeña con forma de galleta o cuaderno de interioridad- Texto bíblico Música de fondo.	Lugar	TATAMI
<p><u>DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</u></p>			
<p>Se venda a los alumnos los ojos y se les dice que van a recibir un regalo para sus sentidos, pero que tienen que olerlo y comerlo en el tiempo indicado, 10 minutos, no puede ser antes.</p> <p>Se les pide que pongan en forma de cuenco las manos y se les deposita una galleta. Mientras huelen y comen la galleta podemos escuchar una música suave de fondo (por ejemplo “Hevia”).</p> <p>Al acabar el tiempo, se les pregunta cómo se han sentido durante la actividad, qué han pensado, etc, lo pone por escrito en una cuartilla pequeña (y si tiene forma de galleta, mejor) Luego se puede (o no) decir en voz alta y meter el papel en una caja de galletas que tendremos en un lado de la sala.</p> <p>En la segunda sesión o parte de la actividad, se trata de reflexionar sobre qué me alimenta, qué saboreo de lo que vivo. Se vuelve a proponer vendarse los ojos con esta intención y se les pide que presten atención a algo interior que no se ve, pero que sin él no sería posible hacer otras cosas: la escucha.</p> <p>Les proponemos el texto evangélico: “1 Cor 13: El amor es paciente...” que trocearemos en frases breves y bien pautadas.</p> <p>El adulto que dirige la actividad lee una frase cada minuto, sin prisa, de tal manera que nos durará la lectura otros diez minutos.</p> <p>Se pide que se quiten el pañuelo después de ese tiempo y en un papel continuo colocado previamente en la pared y que el grupo plasme las conclusiones, sensaciones internas, sentimientos que haya tenido, quizás palabras o frases que se han repetido y les ha hecho pensar o sentir.</p>			



Puede ser con un dibujo, una palabra, una frase... a gusto de cada uno, de tal manera, que al final de la actividad quede reflejado en el papel continuo el sentir global de la clase con respecto a Qué y Cómo saboreamos las cosas, situaciones, palabras... de otros, de Dios y de mí mismo.

Servirá de evaluación de la actividad.

DEBATE – EVALUACIÓN – CONCLUSIÓN

El propio papel continuo puede ser la conclusión y/o evaluación de la actividad.

Quizás pueden añadir con un dibujo simple o un color, si la actividad les ha gustado o no.






SECUNDARIA

PROGRAMACIÓN INTERIORIDAD

1º 2º 3º 4º ESO

 	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO
1. CONCIENCIA CORPORAL	Caminando por el bosque	Soy Así	Tensión, Relajación	La salud es lo que importa.
2. INTELIGENCIA EMOCIONAL	Empatizo con los que están a mi lado	Habla que te escucho	Reconociendo las capas que me envuelven	Os muestro, me muestro
3. APERTURA A LA TRASCENDENCIA	Padre nuestro desde el cuerpo	Barcos de Papel	Meeting Point	Revolución de la toalla.



“Cuaderno de vida”

NOMBRE:

CURSO:


FECHA:





1º ESO

1.1 Caminando por el bosque

	CAMINANDO POR EL BOSQUE	CONCIENCIA CORPORAL	1º ESO
	Profesor	Fecha: primer trimestre	
OBJETIVOS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Interiorizar un cuento. 2. Identificarse simbólicamente con los personajes propuestos 3. Reforzar la autoestima de nuestros alumnos a través de la expresión y recepción de mensajes positivos 		
Estructura:	Grupo Clase- Dos subgrupos	Asignatura :	Educación Física. Tutoría
Duración:	60 minutos	¿Quién?	Profesores asignados
Materiales	Legumbres (garbanzos, alubias y lentejas: si son 30 alumnos cada niño necesitará 15 legumbres de cada tipo) Cuaderno de interioridad y bolígrafo	Lugar	Tatami

DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

FASE 1

- El profesor les cuenta un pequeño cuento (ver anexo 1.1.2).
- Al finalizar la narración, los alumnos que eran árboles mantienen los ojos cerrados y se les pide que muevan lentamente sus ramas, a los que eran niños se les pide que caminen en silencio alrededor de los árboles lenta y serenamente (2 minutos).
- Se pide a los árboles que formen un círculo y a los niños, que formen otro alrededor de ellos, permaneciendo así durante un rato mientras el profesor da las indicaciones para finalizar la fase 1:
 - Mantenemos los ojos cerrados. Realizamos tres respiraciones, dejando salir el aire lentamente.
 - Respiramos tres veces levantando los brazos sobre nuestras cabezas formando un círculo y nos sentamos. Procedemos a evaluar el ejercicio.

FASE 2

- Se divide la clase en dos grupos. Todos los alumnos del grupo 1 salen caminando del gimnasio uno a uno con un intervalo de unos 10 segundos y se colocan individual y libremente en cualquier lugar del patio.
- Los integrantes del segundo grupo salen también a intervalos, llevando en su mano garbanzos, lentejas y alubias. Cada legumbre simboliza lo siguiente:
 - garbanzo: necesito comunicarme más contigo.
 - alubia: quiero disculparme.
 - lenteja: gracias.
 Detrás de cada compañero colocarán necesariamente alguna de las tres legumbres, tienen que elegir una, de tal manera que todos reciban la misma cantidad de mensajes.
- Cuando todos los alumnos hayan recogido las legumbres, las guardarán y se procederá a hacer la misma dinámica a la inversa: cada alumno dejará legumbres (guardando las suyas) junto a los compañeros, de tal manera que todos reciban la misma cantidad de mensajes.
- Hay que dar un tiempo para que cada alumno/a vea qué legumbres ha recibido y su significado.
- Se reúne el grupo y se evalúa la actividad.



DEBATE – EVALUACIÓN – CONCLUSIÓN

FASE 1:

- ¿Cómo ha sido la elección de ser árbol o niño?
- ¿Qué has visto al abrir los ojos? ¿Qué te ha parecido la elección de tus compañeros?
- ¿Ha cambiado algo al ver qué han elegido tus compañeros?

FASE 2

- ¿Te ha costado elegir un sitio donde colocarte?
- ¿Qué has sentido cuando tus compañeros se acercaban?
- ¿Qué legumbres te gustaría haber recibido? (no hace falta que verbalicen la respuesta).
- ¿Cómo te sientes tras recibir tus mensajes?

Érase que se era un árbol solitario en medio de un gran prado verde. Recibía todas las mañanas la visita de los pájaros, que se posaban en sus ramas agradecidos.

Un niño que paseaba por allí se fijó en él y decidió refrescarse bajo su sombra.

Ahora vas a elegir si eres niño o eres árbol. ¿Ya? Continuamos.

El árbol le dijo:

- ¿Por qué has venido a visitarme?

El niño respondió:

- Porque te he visto solo.
- ¿Y qué puedes hacer por mí?
- Puedo plantar semillas para que el prado se convierta en un gran bosque y no estés más solo.

Y así fue. Pasó el tiempo y aquel verde prado se convirtió en un bosque lleno de hayas y robles.

2.2 Empatizo con los que están a mi lado



	ESTÁN A MI LADO	EMOCIONAL	
	Profesor	Fecha: segundo trimestre	
OBJETIVOS	1. Ser capaces de conectar con el otro. 2. Comenzar a confiar en la otra persona		
Estructura:	Grupo Clase- Parejas	Asignatura :	Educación Física; Tutor
Duración:		¿Quién?	Profesor asignado
Materiales	Colchonetas para la relajación	Lugar	Tatami

DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Empezar desplazándose a cuatro patas hacia delante, hacia atrás, de lado... para calentar. Después, tumbados en el suelo (croqueta). Cuando terminan, cierran los ojos y agarran al que tienen al lado.

* Arrastrar por el suelo uno a otro, cogiéndole por las axilas o los brazos (por parejas). También cogiéndole por los pies.

* El muñeco de trapo: uno hace de muñeco (se deja manejar) y el otro le va cambiando de postura.

* La imitación del otro (mira la postura del otro). Los dos se valoran.

* “Tentetieso”: uno le va apoyando por detrás la espalda, hasta que al final se deja caer hacia atrás y el otro le recoge.

* “El desmayo”. Uno hace ademán de desmayarse y caer al suelo. La pareja le levanta como si el otro estuviera “sin vida”.

“La lluvia”: se tocan rápida y ligeramente con los dedos de la mano la cabeza y el hombro, dando la sensación de que cada toque (yendo acelerando progresivamente) es como una gota de agua que cae sobre la cabeza o el hombro.

* Se colocan por parejas de espaldas, dejando caer su peso uno sobre el otro buscando una posición cómoda en equilibrio. Van poco a poco separando los pies sin perder el contacto de las cabezas y buscando la posición de tumbados. Acaban el ejercicio los dos tumbados, apoyando la cabeza en el hombro del compañero, con las orejas pegadas.

* Se termina con una relajación individual dirigida por el profesor. Aquí tienes una posibilidad:

Cierra los ojos y busca una postura cómoda.

Trabajamos la respiración.

Sientes tu cuerpo relajado.

Te sientes tranquilo.

¿Cómo te has sentido cuando te has dejado caer?

¿Cómo te has sentido cuando una persona estaba en tus manos?


Empatizar es poner manos al sentimiento de acogida, de respeto, de cercanía...

Siéntete relajado, tranquilo, acompañado, confiado. (después de dos minutos los sacamos poco a poco de la relajación).

DEBATE – EVALUACIÓN – CONCLUSIÓN

- ¿Qué hemos hecho?
- ¿Cómo me he sentido?
- ¿Qué he aprendido? ¿Cómo puedo aplicarlo en mi vida?

3.3 Padre nuestro desde el cuerpo

	PADRE NUESTRO DESDE EL CUERPO	APERTURA A LA TRASCENDENCIA	1º ESO
	Profesor	Fecha: tercer trimestre	



OBJETIVOS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Orar a través del cuerpo. 2. Abrirse a la dimensión espiritual. 3. Trabajar el lenguaje no verbal. 		
Estructura:	Grupo de Clase	Asignatura :	Formación Religiosa
Duración:	45'- 60' minutos	¿Quién?	Tutor/a Profesor/a de Formación Religiosa
Materiales	Periódicos, cartulinas, tijeras, pegamento... material para hacer un collage Calcetines gruesos	Lugar	Tatami

DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Introducción (*La introducción puede ser presentada a los alumnos o servir de ambientación para el monitor*)

La teoría de la comunicación reconoce que la mayor parte del mensaje que emitimos y captamos se transmite por medio del lenguaje no verbal: Decimos mucho más a través de las expresiones de nuestra cara, de las posturas de nuestro cuerpo o del tono de nuestra voz.

El cuerpo no es ajeno a nuestra comunicación y, por tanto, tampoco a la comunicación con lo trascendente, con la divinidad, con Dios... En las catacumbas romanas encontramos a la comunidad cristiana orante representada por una mujer que alza sus manos al cielo... Durante años se ha rezado de rodillas. Ambas posturas, de pie y de rodillas, son muy significativas: elevarse al cielo... hundido, enraizado en la tierra.

¿Qué sentido tiene usar el cuerpo al abrirnos a la trascendencia? ¿No conoce la divinidad lo que vamos a decirle? Ciertamente, por eso el cuerpo es importante para nosotros, no para Él.

Nos ayuda a adquirir una conciencia cada vez más profunda de lo que deseamos expresar en la oración. En ocasiones, el gesto precede a la vivencia, nos permite expresar mejor y percibir mejor lo que expresamos.

En otras ocasiones, la postura es la expresión espontánea de lo que estoy viviendo.

Descripción de la actividad

N.B.: La actividad se puede realizar en clase (si esta es amplia), pero será más fácil hacerlo en una sala de usos múltiples, gimnasio o sala de interioridad. El grupo estará dispuesto de tal manera, que pueda ver en todo momento al profesor. Es interesante que el profesor realice la actividad sirviendo de ejemplo en las distintas posturas.

Nos ponemos de pie, en la postura que ya conocemos (Las rodillas un poco flexionadas. El trasero un poquito hacia fuera). Los ojos abiertos... Siéntete cómodo... Busca el equilibrio en tu postura... (*se dejan unos segundos*).

Observa tu respiración... inspira... espira... siente cómo el aire entra hasta tu abdomen llenando todo tu cuerpo de paz y serenidad. Inspira... espira... (*se dejan unos 10 segundos*).

Deja que la respiración vaya relajando todo tu cuerpo... inspira... espira... (...). Pide a las tensiones que en él encuentras que vayan desapareciendo... (...) y... relájate.

El padrenuestro es la oración de Jesús. La experiencia de rezarlo con todo nuestro cuerpo puede ser muy rica si se practica con libertad y con apertura.

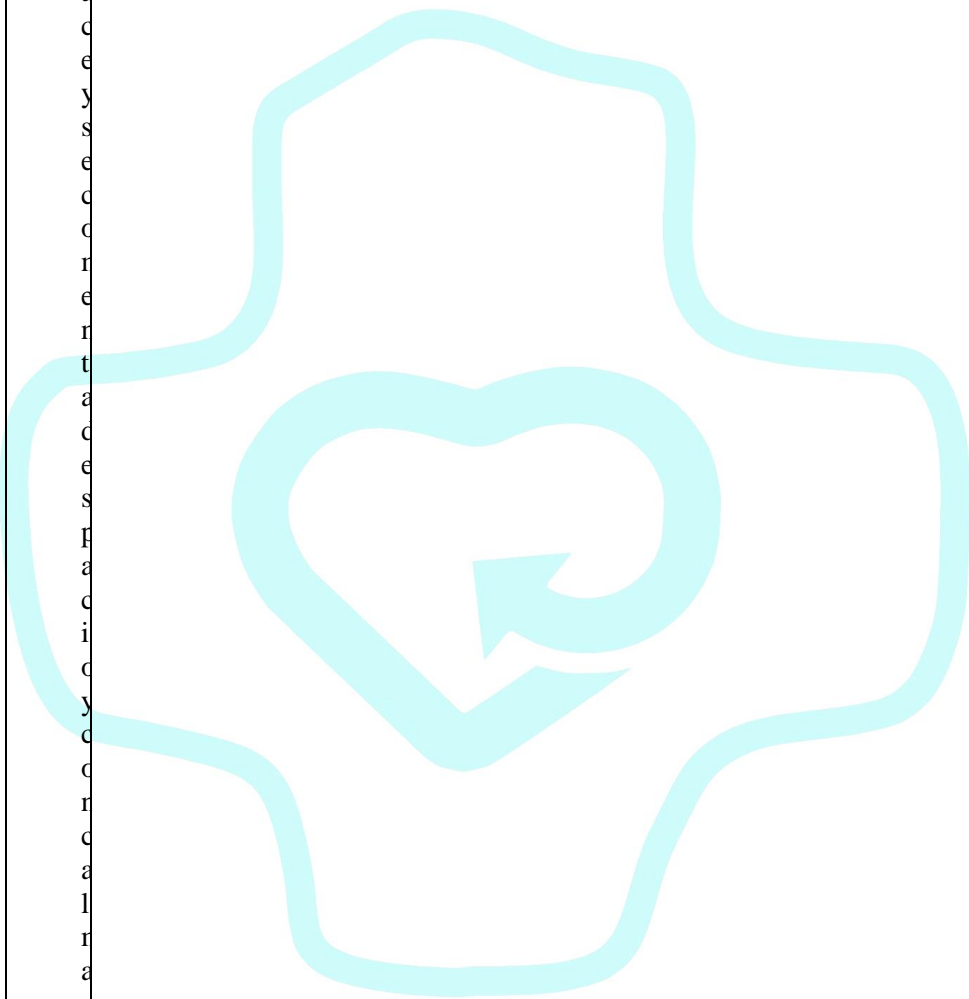
Déjate llevar y rézalo así: Repite mentalmente el texto del Padre Nuestro según yo lo voy proclamando y,



desde esta situación de relajación y paz, ve realizando los movimientos y gestos despacio, conmigo.

T e x t o d e l P A D R E N U E S T R O a p r o c l a m a r .	P a d r e n u e s t r o
---	--

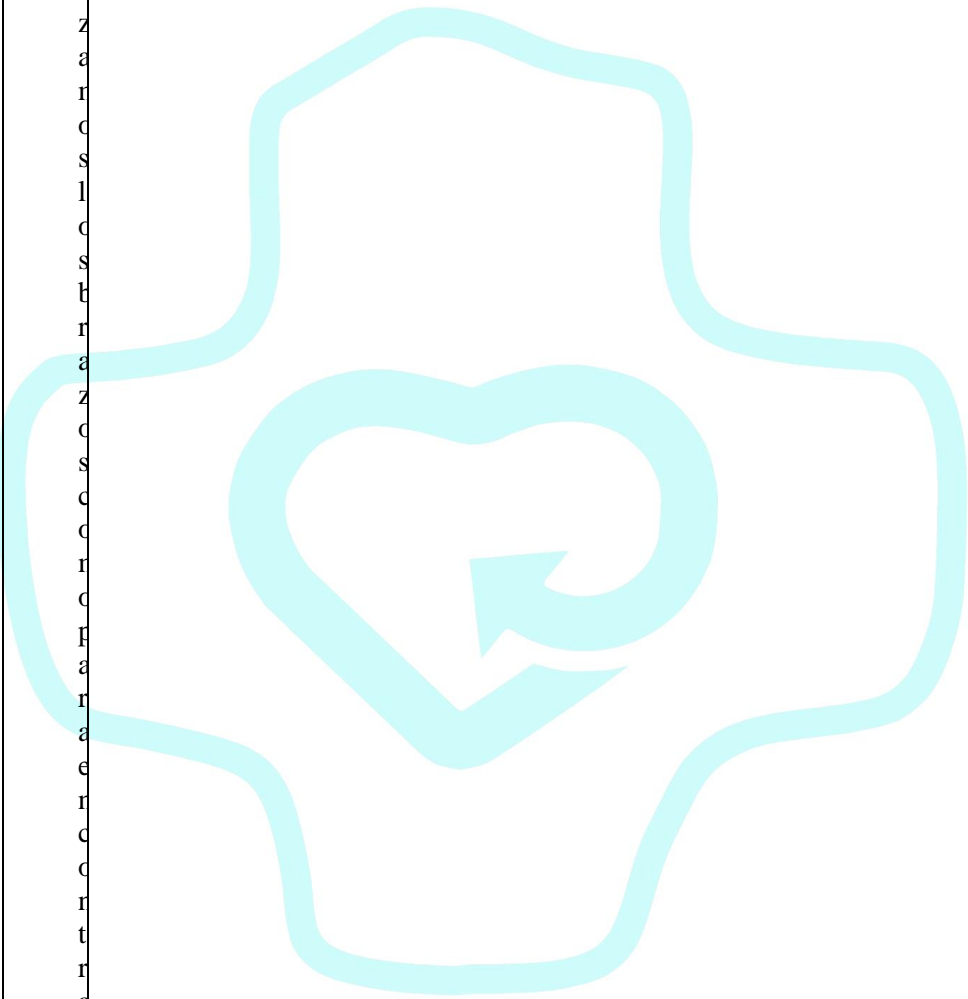
- C
e
s
t
o
:
s
e
h
a
c
e
y
s
e
c
o
n
e
r
t
a
c
e
s
F
a
c
i
d
y
c
r
c
a
l
n
a
.
- A
l
a
v
e
z
c
u
e
l
c
p





q
u
e
e
s
t
á
s
e
n
l
o
s
c
i
e
l
o
s
...

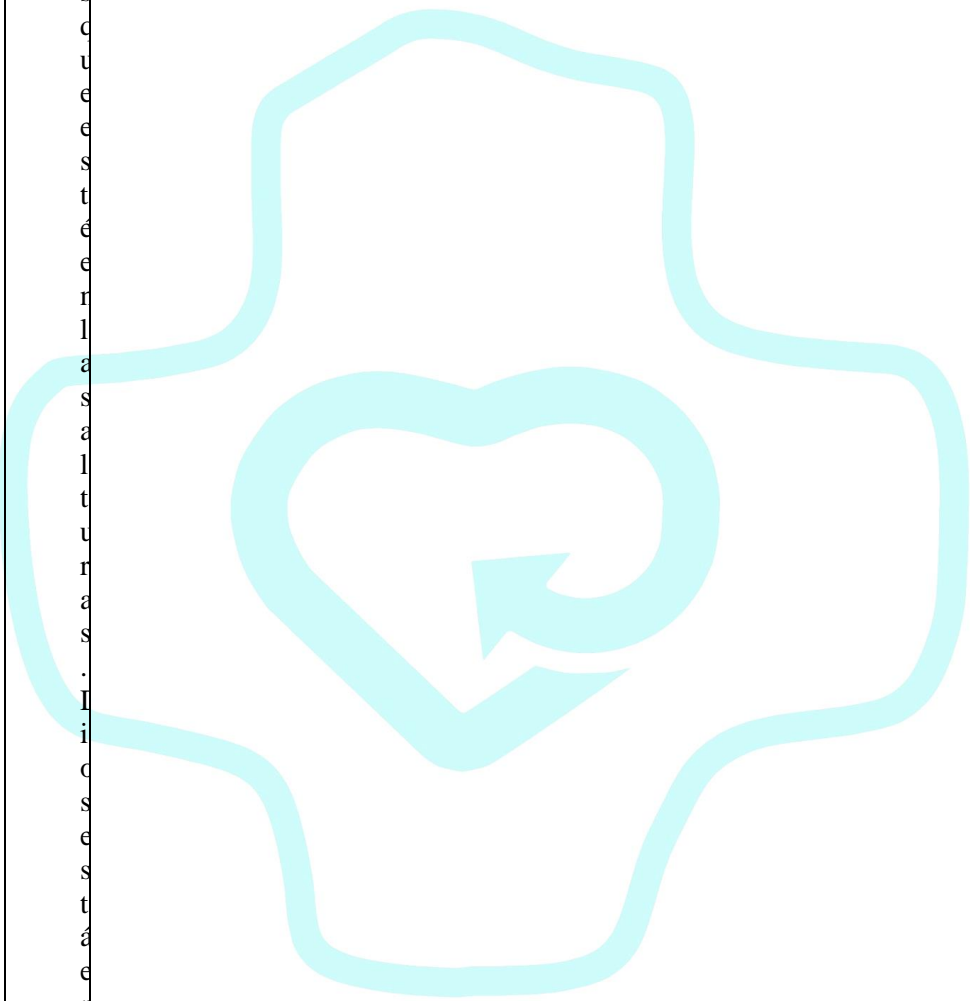
r
c
d
l
a
r
a
r
c
s
a
l
z
a
r
c
s
l
c
s
H
r
a
z
c
c
r
c
F
a
r
a
e
r
c
c
r
t
r
a
r
c
c
c
r
r
u
e
s
t





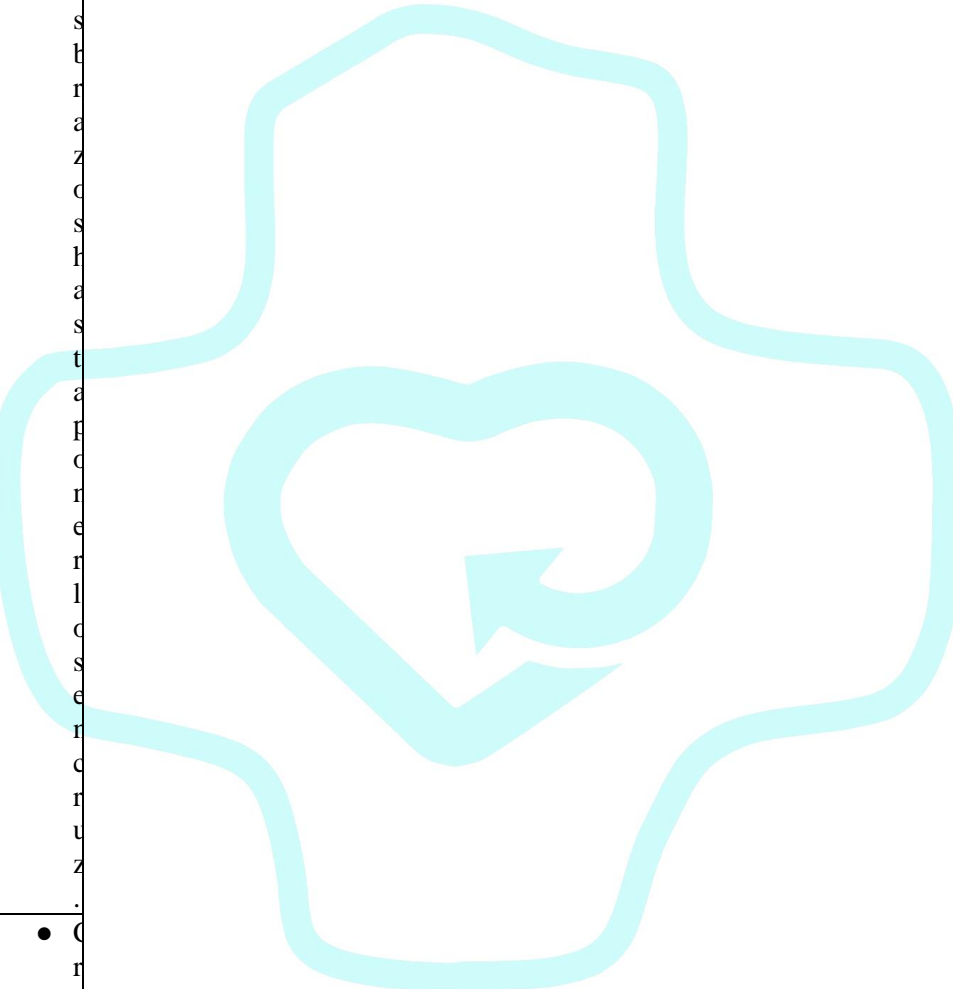
r
c
H
a
c
r
e
.
N
c
e
s
c
u
e
e
s
t
e
e
r
l
a
s
a
l
t
u
r
a
s
:
I
c
s
e
s
t
s
e
r
t
c
c
a
s
l
a
s
s
P
a
r
t

-





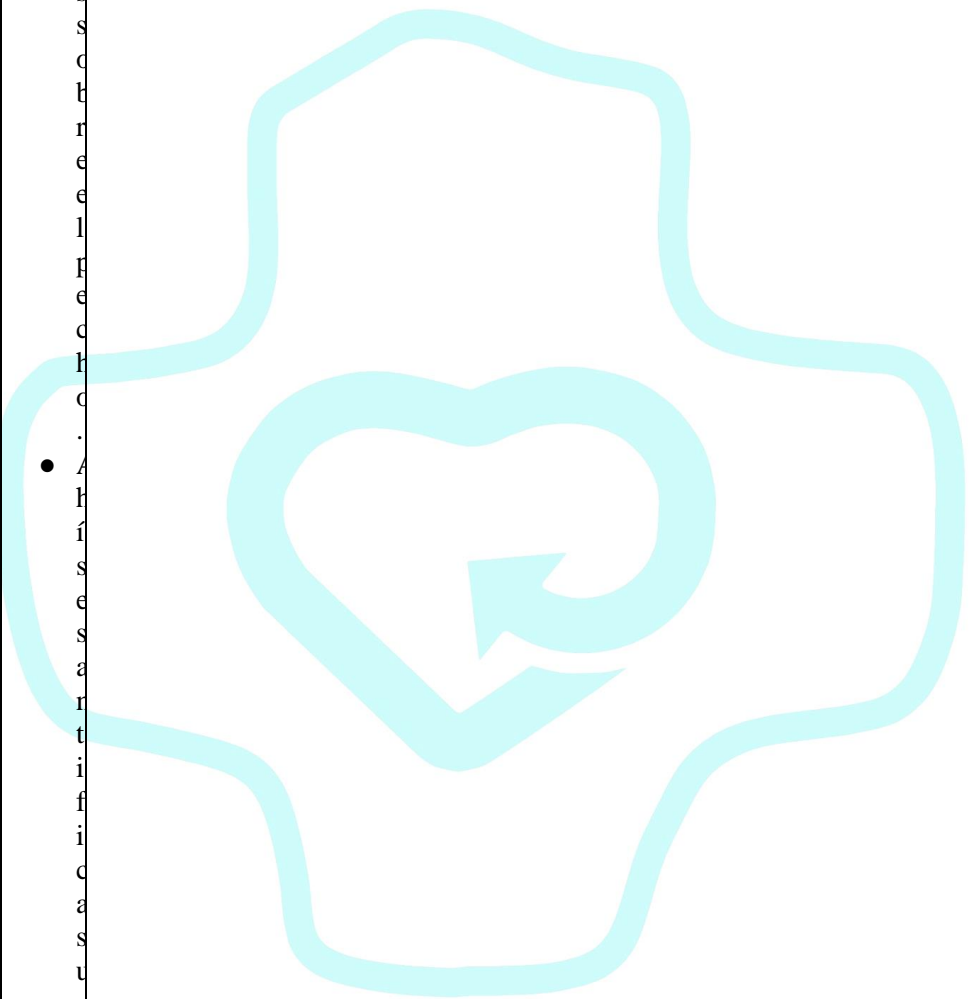
		e s . E a j a r c s l c s h r a z c s h a s t a F c r e r l c s e r c r u z .
	S a n t i f i c a d o s e a t u	• C r u z a r c s . a l c e c i





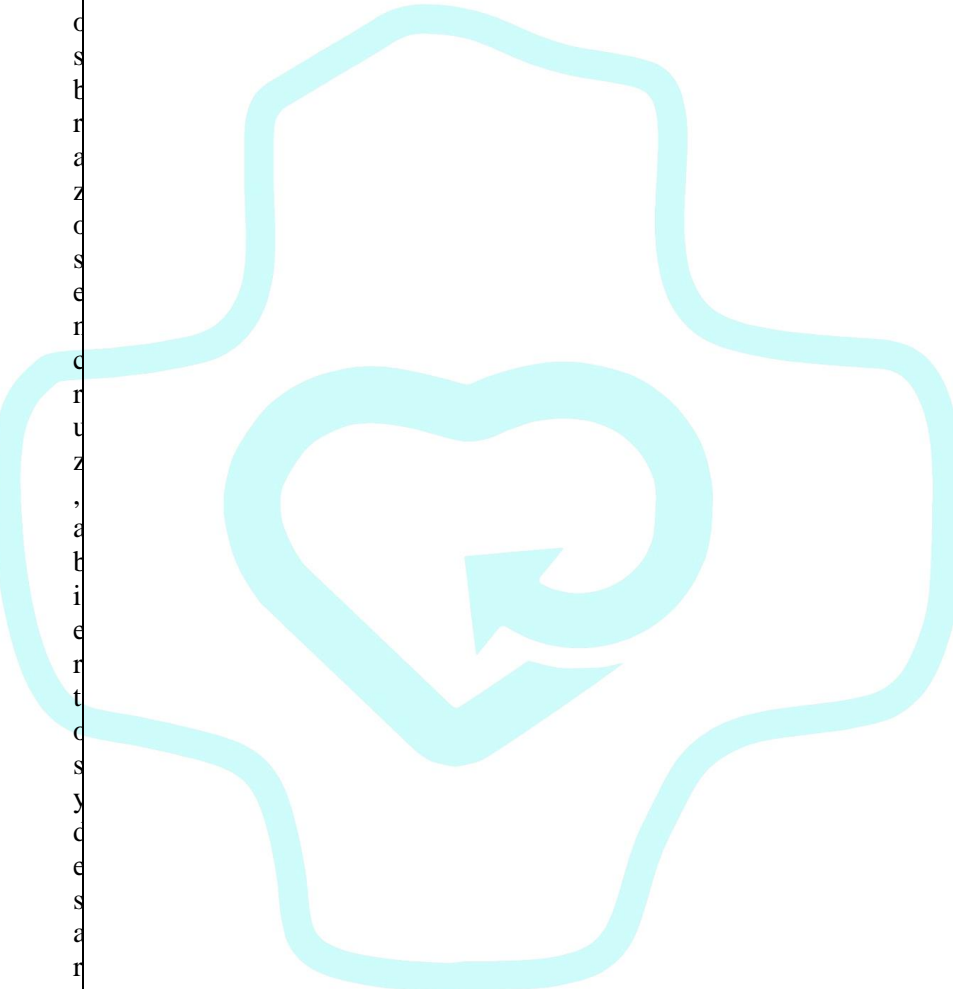
n
o
m
b
r
e
...

r
l
c
,
l
a
s
r
a
r
c
s
s
c
b
r
e
e
l
H
e
c
H
c
.
A
H
í
s
e
s
a
r
t
i
f
i
c
a
s
u
H
r
e
s
e
r
c
i
a
c
e
r
c



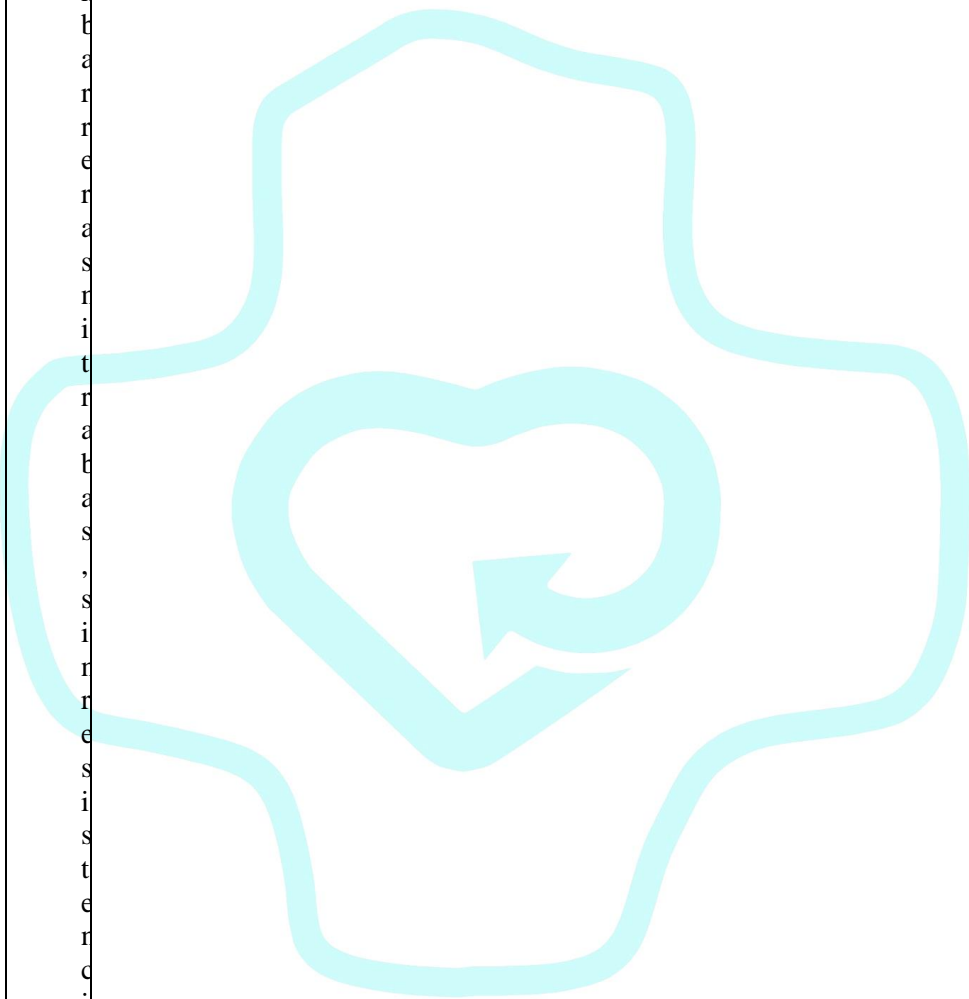


		a r a . • F c r e r c s l c s h r a z c s e r c r u z , a h i e r t c s y c e s a r a c c s , e s F e r a r
V e n g a a n o s o t r o s t u r e i n o ...		



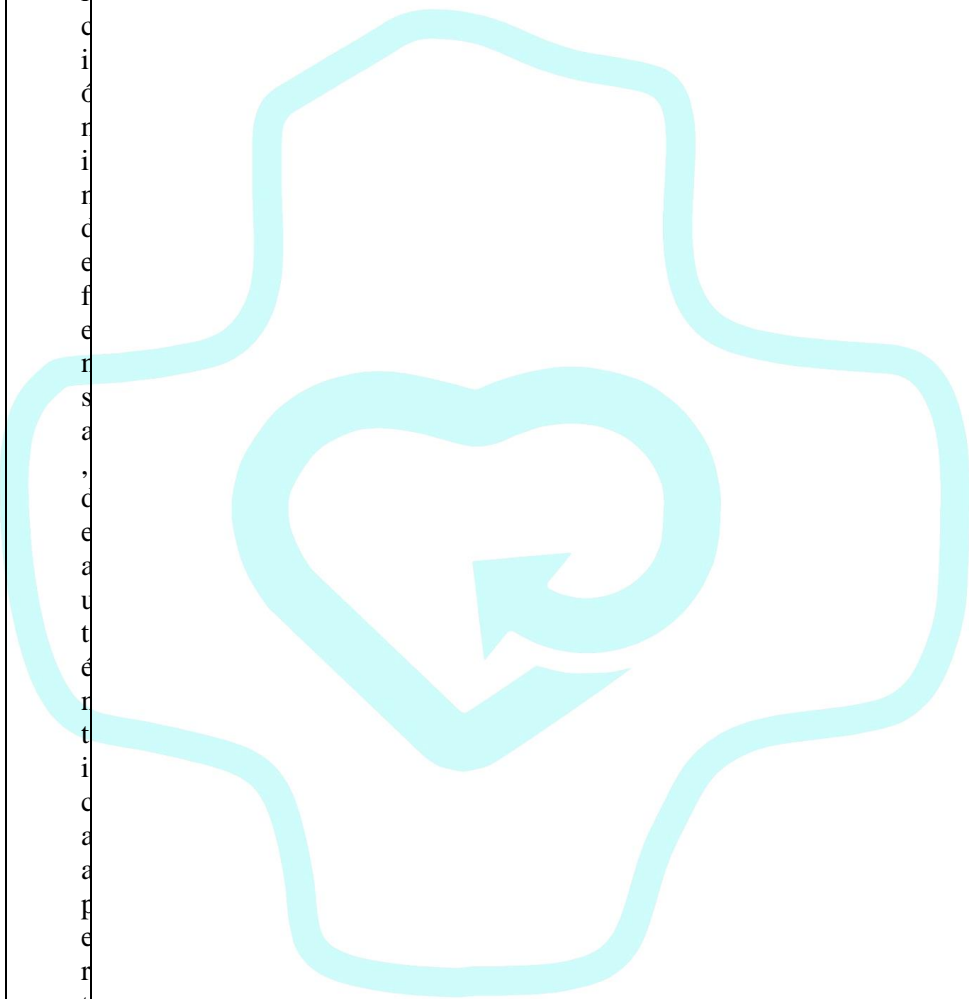


C
S
U
H
e
i
r
c
S
i
r
h
a
r
r
e
r
a
S
r
i
t
r
a
h
a
S
,
S
i
r
e
S
i
S
t
e
r
C
i
a
S
r
i
C
h
S
t
a
C
U
L





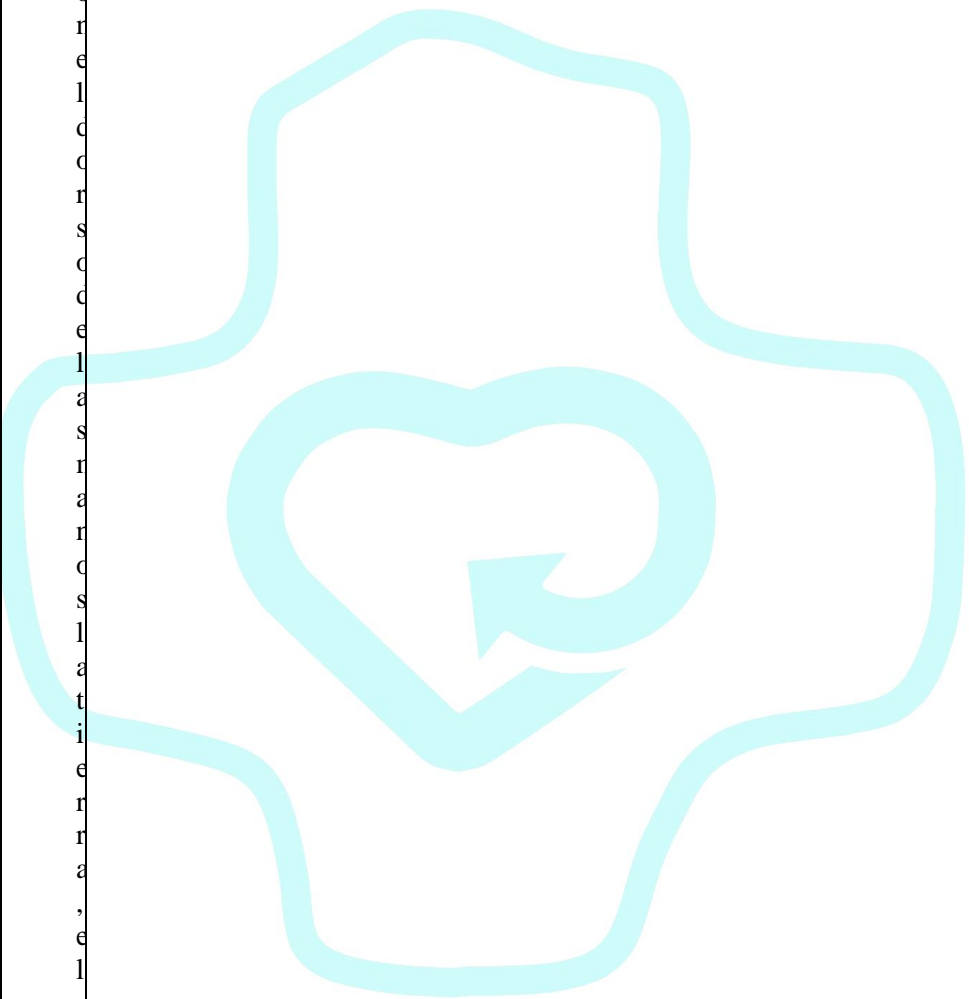
		<p>C S . • E r C i s H C S i C i C r i r C e f e r S a , C e a u t é r t i C a a H e r t u r a .</p>
H á g a s e t u		<p>• I e r C i l l</p>





v
o
l
u
n
t
a
d
e
n
l
a
t
i
e
r
r
a
...

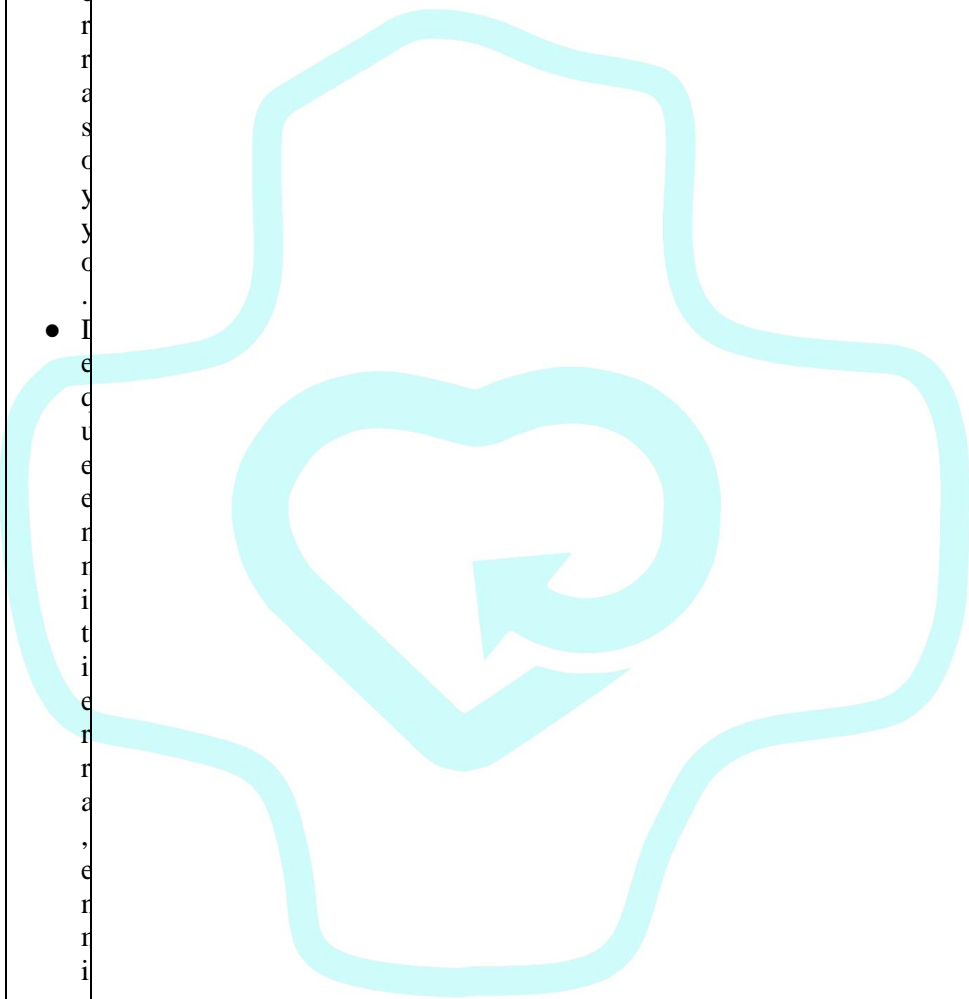
a
s
,
t
c
c
a
r
c
s
c
c
r
e
l
c
c
r
s
c
c
e
l
a
s
r
a
r
c
s
l
a
t
i
e
r
r
a
.
e
l
s
u
e
l
c
.
s
a
h
e
c
c
r





e
s
c
e
c
u
e
l
a
a
t
i
e
r
r
a
s
c
y
y
c
.
I
e
c
u
e
r
r
i
t
i
e
r
r
a
,
e
r
r
i
v
i
c
a
,
s
e
c
u
r
P
l
e

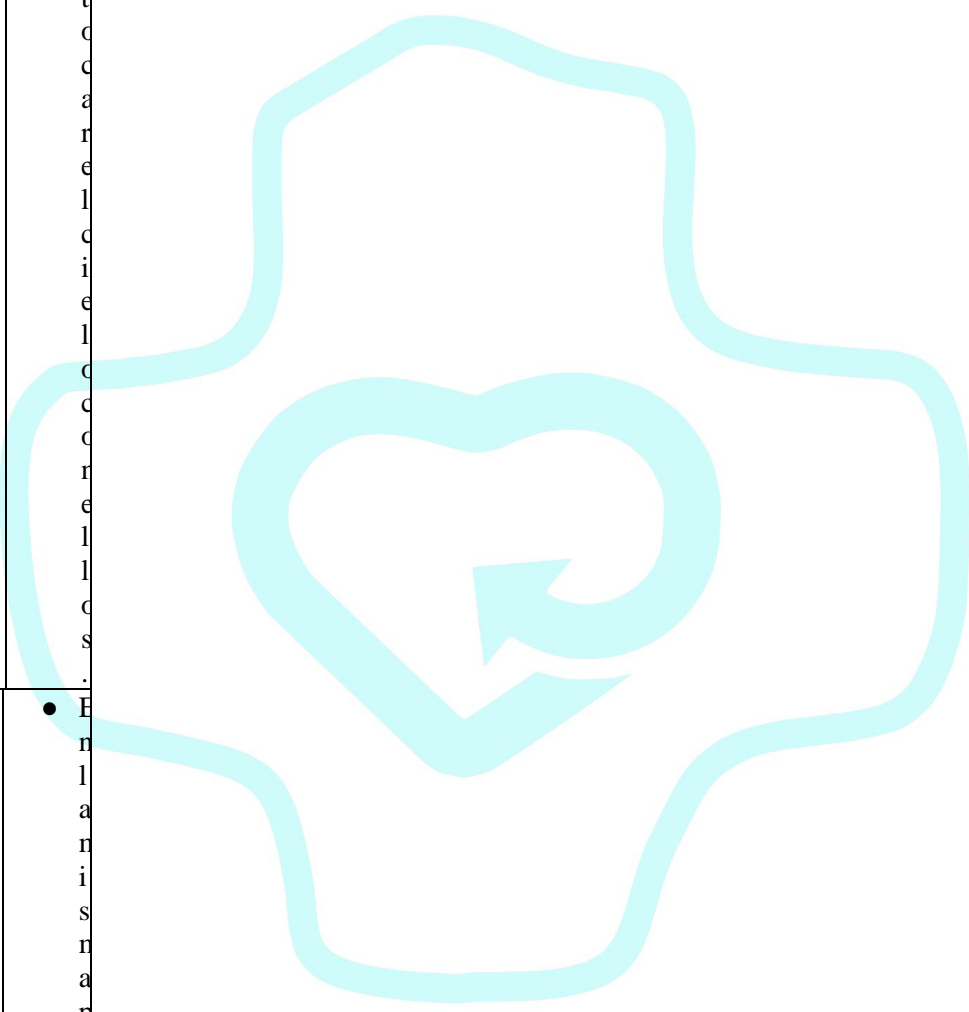
-





Co
mo
en
el
ciel
o...

s
,
c
u
e
r
i
e
r
c
c
t
c
c
a
r
e
l
c
i
e
l
c
c
r
e
l
l
c
s
.
• E
n
l
a
n
i
s
n
a
p
c
s
t
u
r
a
d
e
r
c
d
i



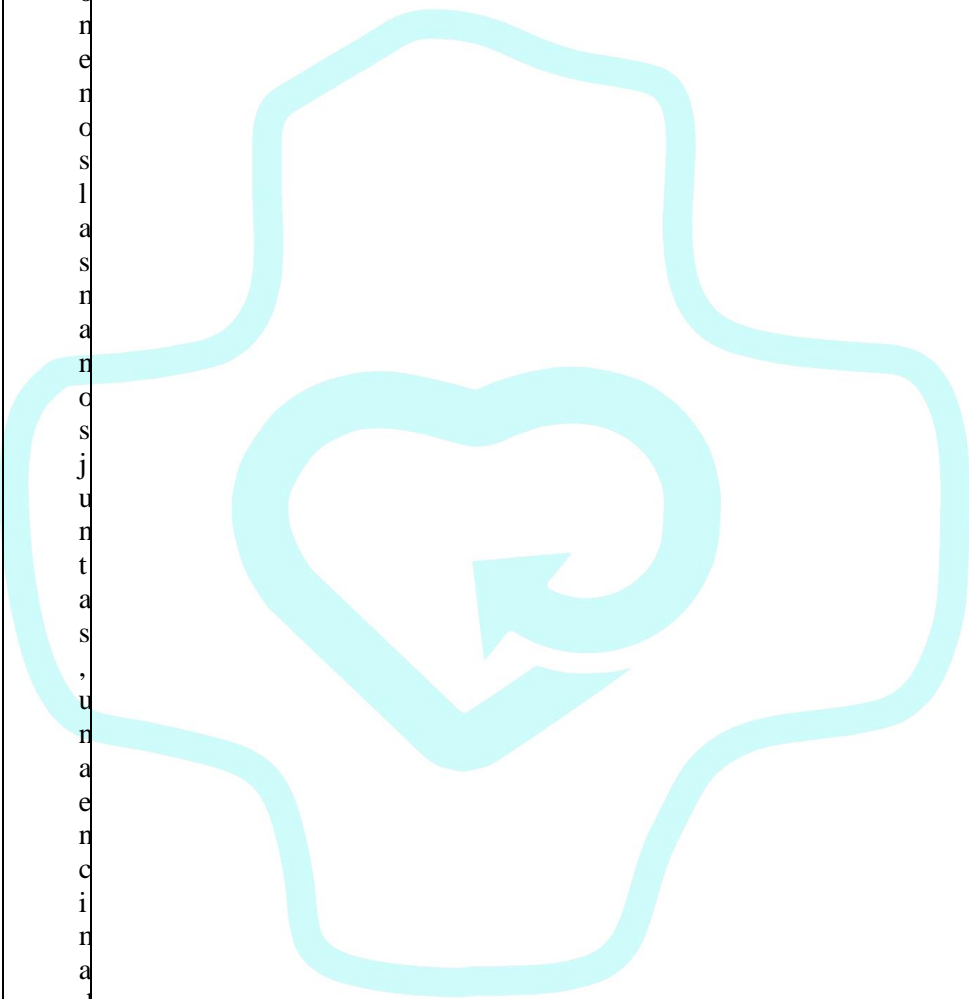


		l l a s , e l e v a n o s l o s b r a z o s , q u e r i e n d o t o c a r e l c i e l o c o n e l l o s .
Da	•	I



nos
hoy
nue
stro
pan
de
cad
a
día
...

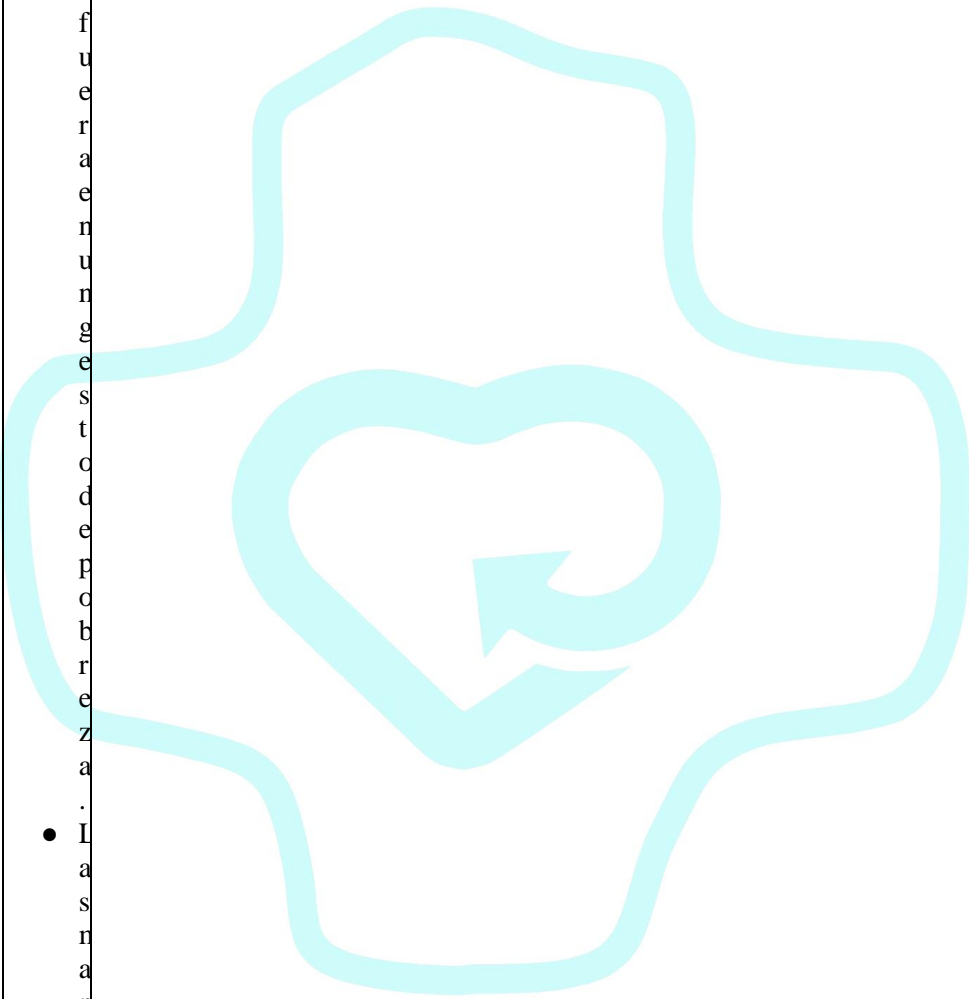
e
r
o
d
i
l
l
a
s
s
,
p
o
n
e
n
o
s
l
a
s
n
a
n
o
s
j
u
n
t
a
s
,
u
n
a
e
n
c
i
n
a
d
e
l
a
o
t
r
a
a
,
y
e
x
t



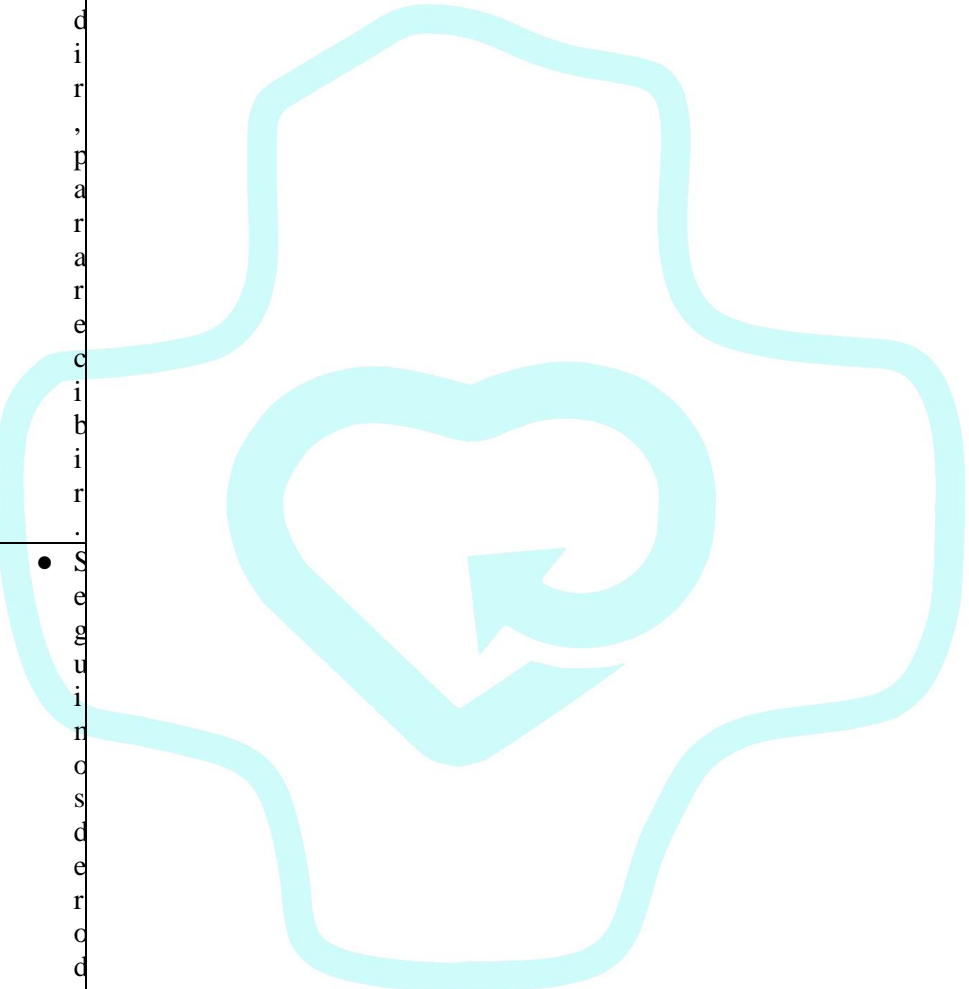


e
n
d
i
c
a
s
h
a
c
i
a
f
u
e
r
a
e
n
u
n
g
e
s
t
o
d
e
P
o
b
r
e
z
a
.
L
a
s
n
a
n
o
s
h
a
n
d
e
e
s
t
a
r

-



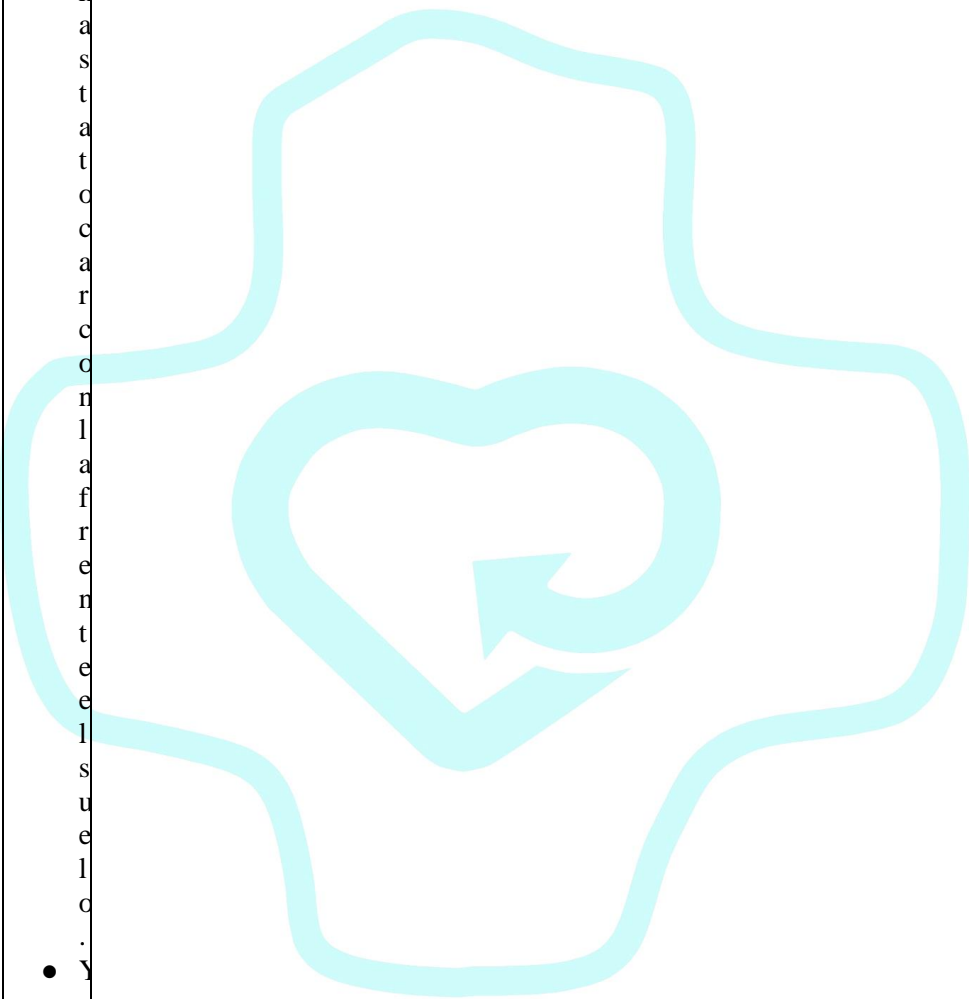


		v a c í a s P a r a p e d i r , P a r a r e c i b i r .	
	Per don a nue stra s ofe nsa s...	• S e g u i n c o s d e r o d i l l a s e i n c l i n a	



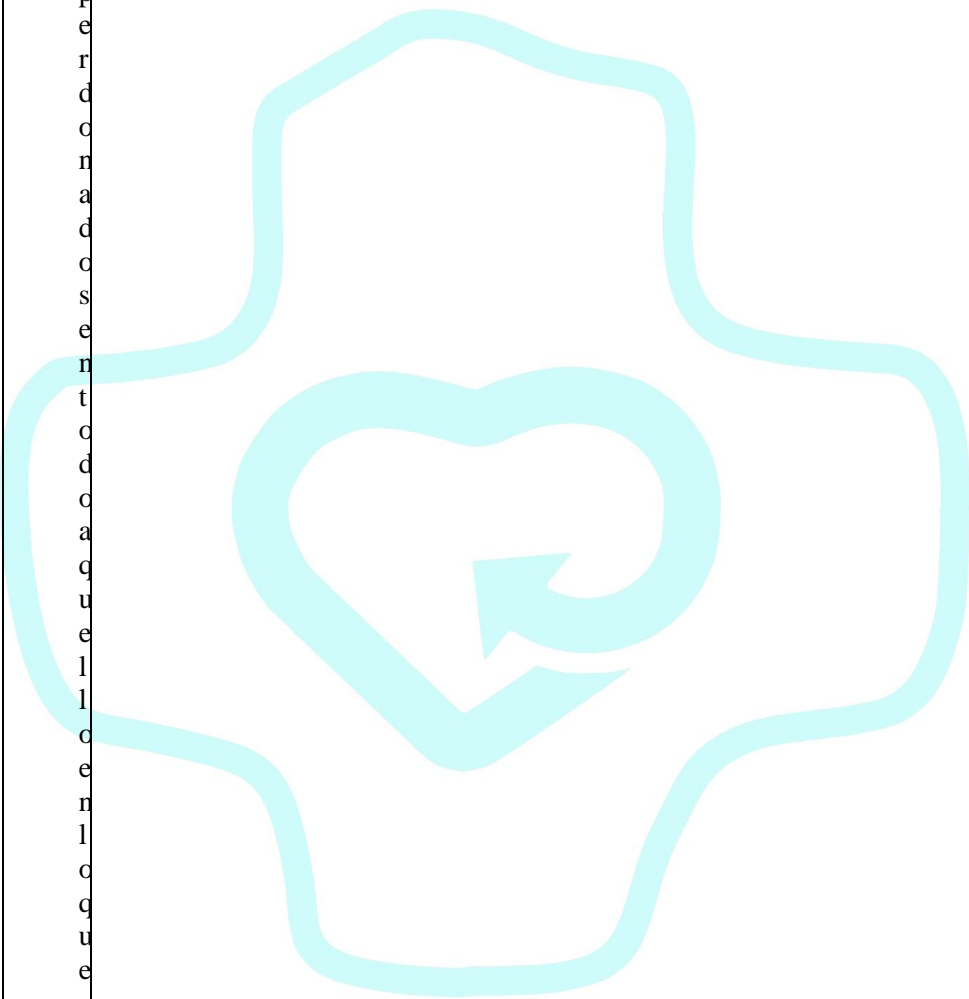
n
o
s
e
l
c
u
e
r
P
o
h
a
s
t
a
t
o
c
a
r
c
o
n
l
a
f
r
e
n
t
e
e
l
s
u
e
l
o
.
Y
s
e
n
t
i
n
o
s
l
a
n
e
c

-



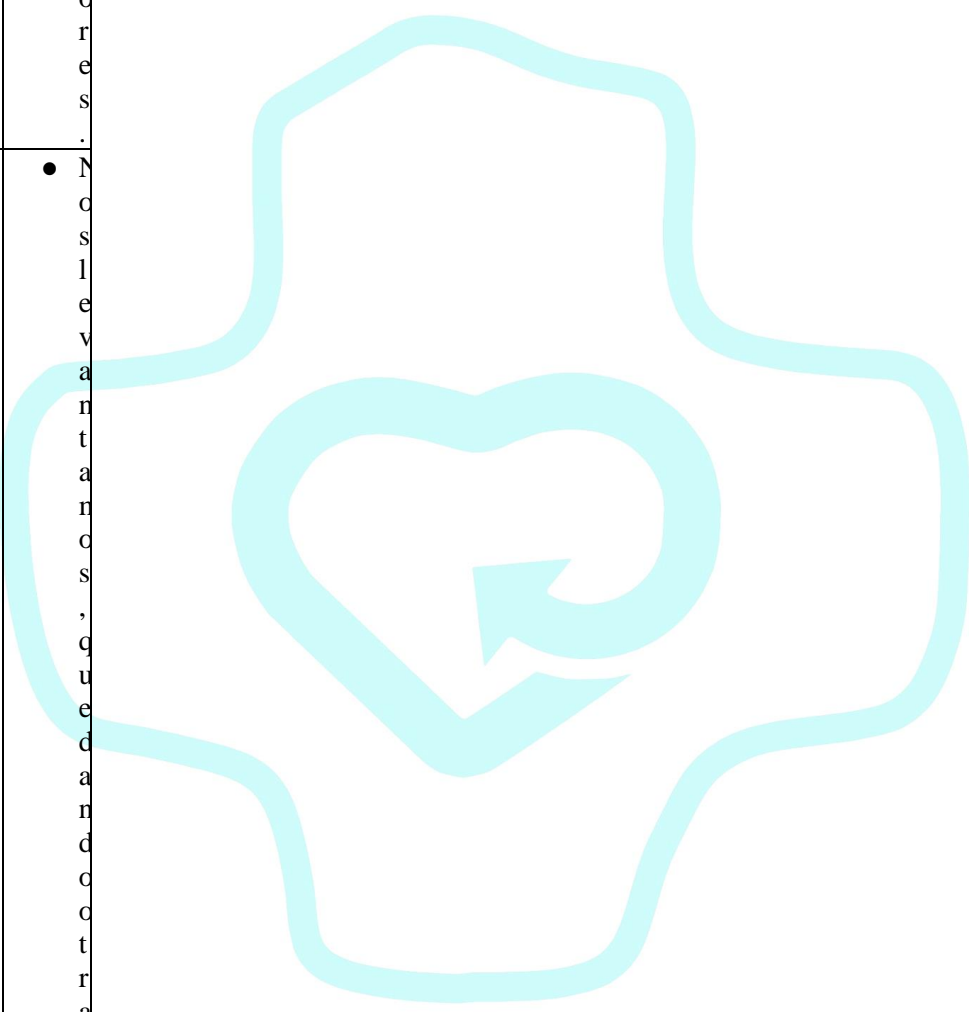


e
s
i
d
a
c
c
e
s
e
r
p
e
r
c
o
n
a
c
o
s
e
n
t
c
a
g
u
e
l
l
o
e
n
l
o
g
u
e
n
o
s
s
e
n
t
i
n
o
s
c
e



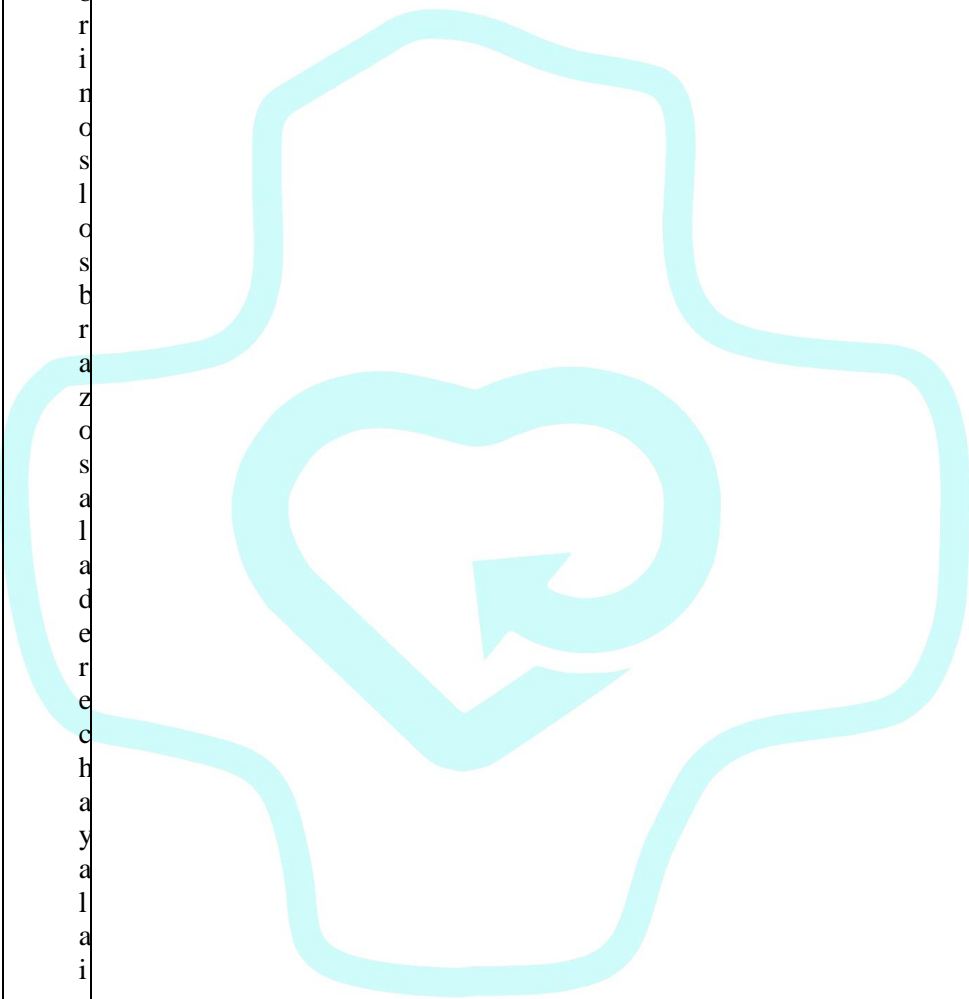


	b i l e s y p e c c a d o r e s .
Co mo tam bié n nos otro s per don am os a los que nos ofe nde n...	• N o s l e v a n t a n o s , q u e d a n d o c o t r a v e z d e r o d i l l a



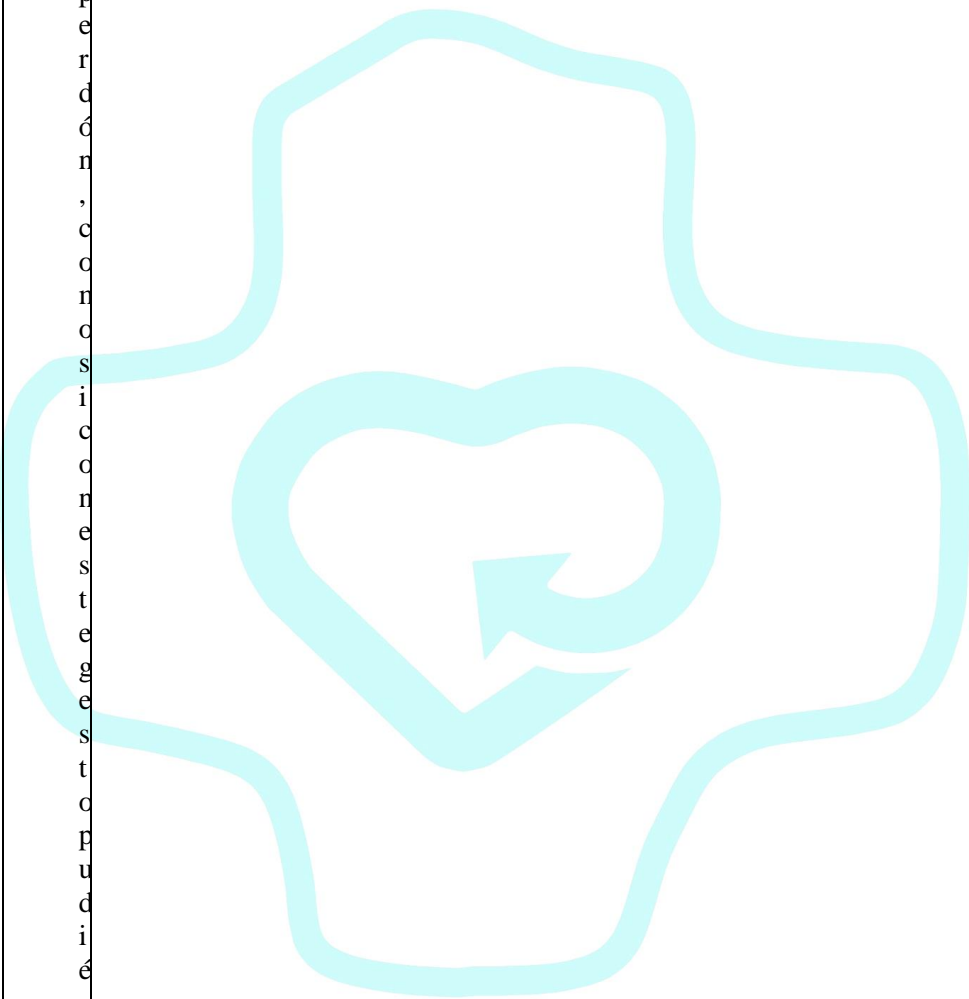


s
,
n
i
e
n
t
r
a
s
a
b
r
i
n
o
s
l
o
s
b
r
a
z
o
s
a
l
a
d
e
r
e
c
h
a
y
a
l
a
i
z
g
u
i
e
r
d
a
s
i
n
t
i

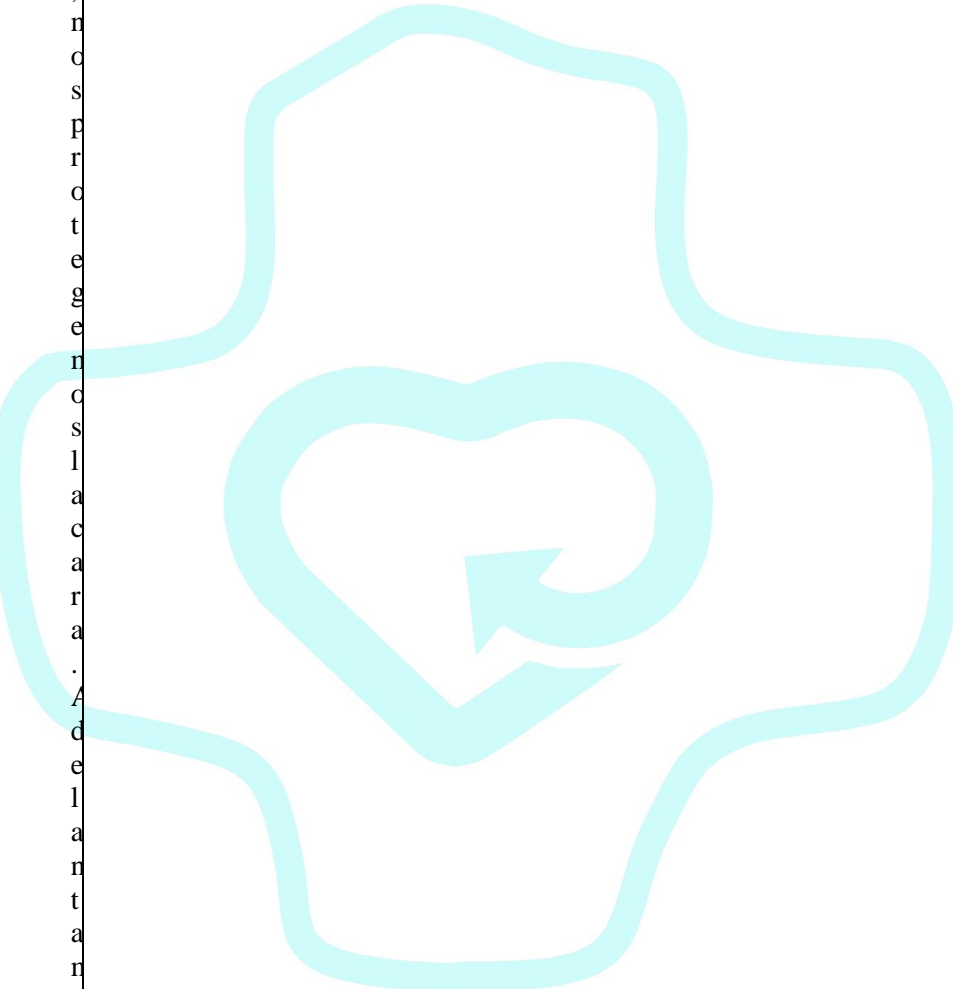




e
n
d
o
n
u
e
s
t
r
o
r
o
p
e
r
d
o
n
,
c
o
n
o
s
i
c
o
n
e
s
t
e
s
e
s
t
o
p
u
d
i
e
r
a
n
o
s
a
b
r
a
z
a
r
a

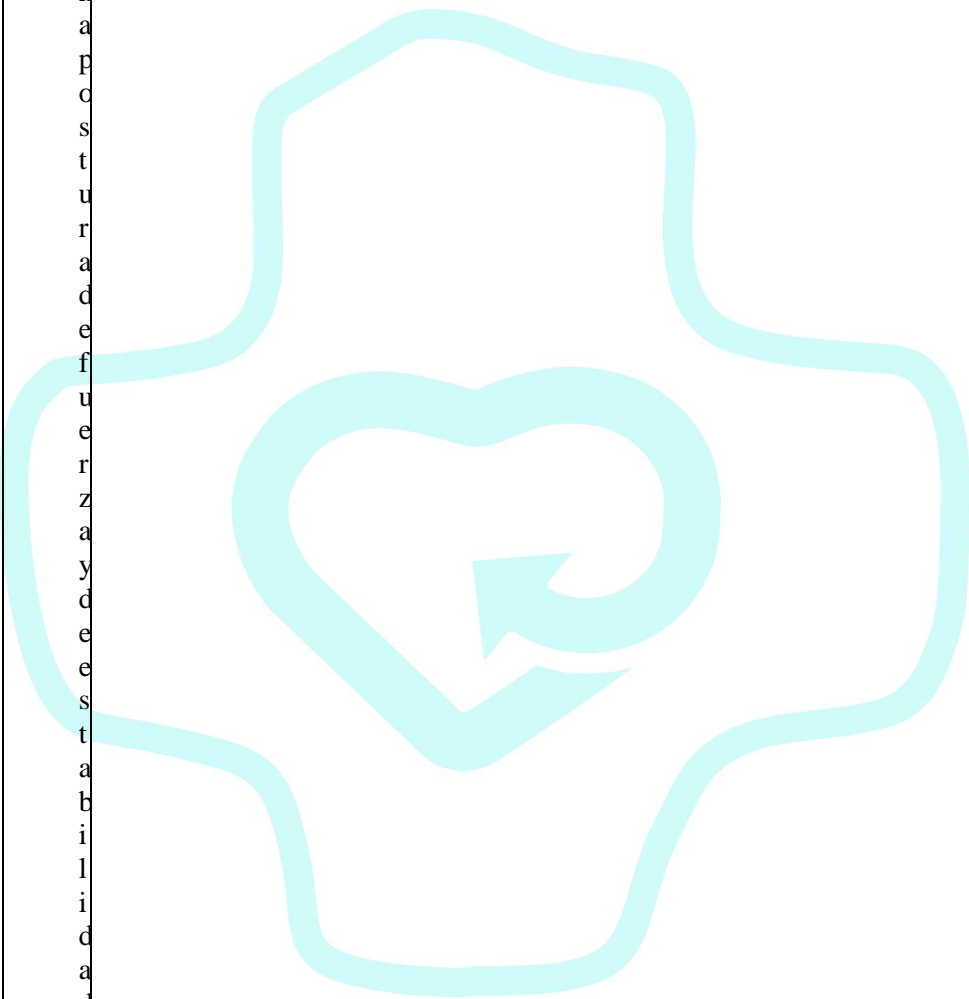




	No nos dej es cae r en la tent aci ón ...	t o d o s . • I e P i e , n o s P r o t e g e n o s l a c a r a . A d e l a n t a n o s u n P i e a l o t r o	
--	--	--	---

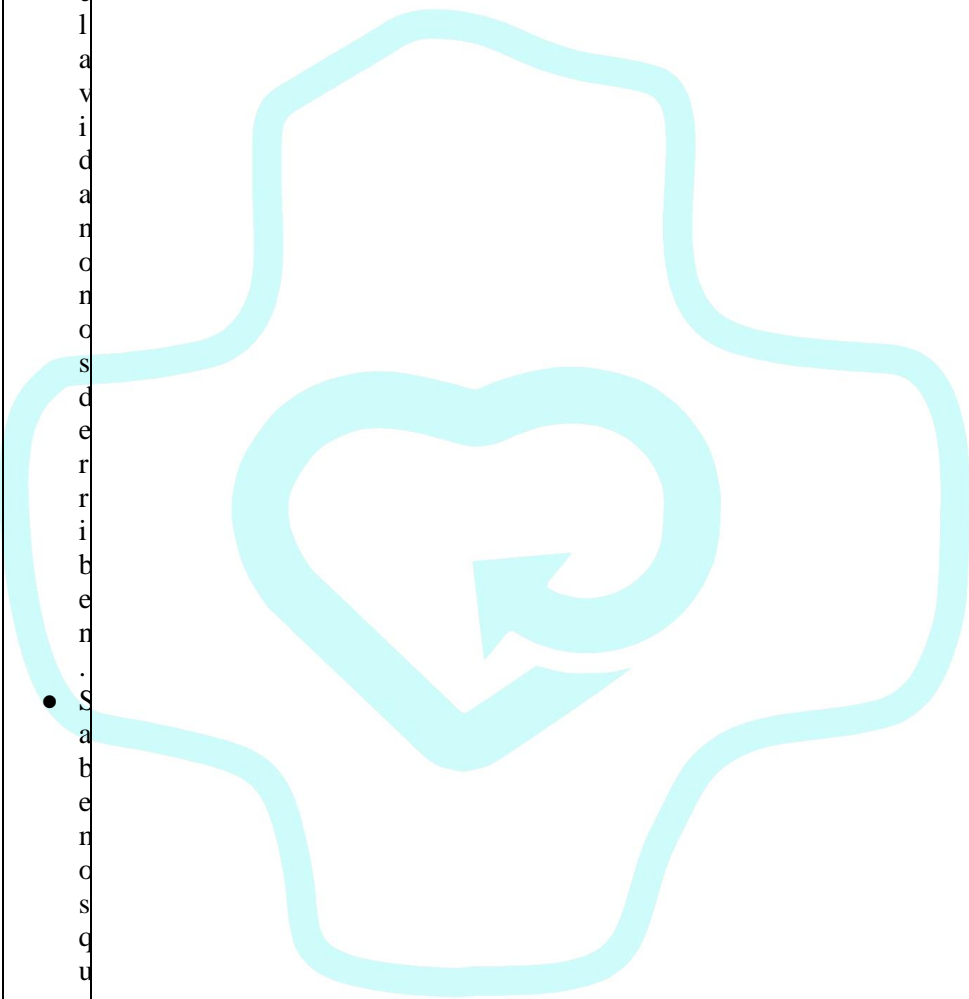


P
a
r
a
b
u
s
c
a
r
u
n
a
p
o
s
t
u
r
a
d
e
f
u
e
r
z
a
y
d
e
e
s
t
a
b
i
l
i
d
a
d
,
c
e
n
o
d
o
g
u
e
l
c



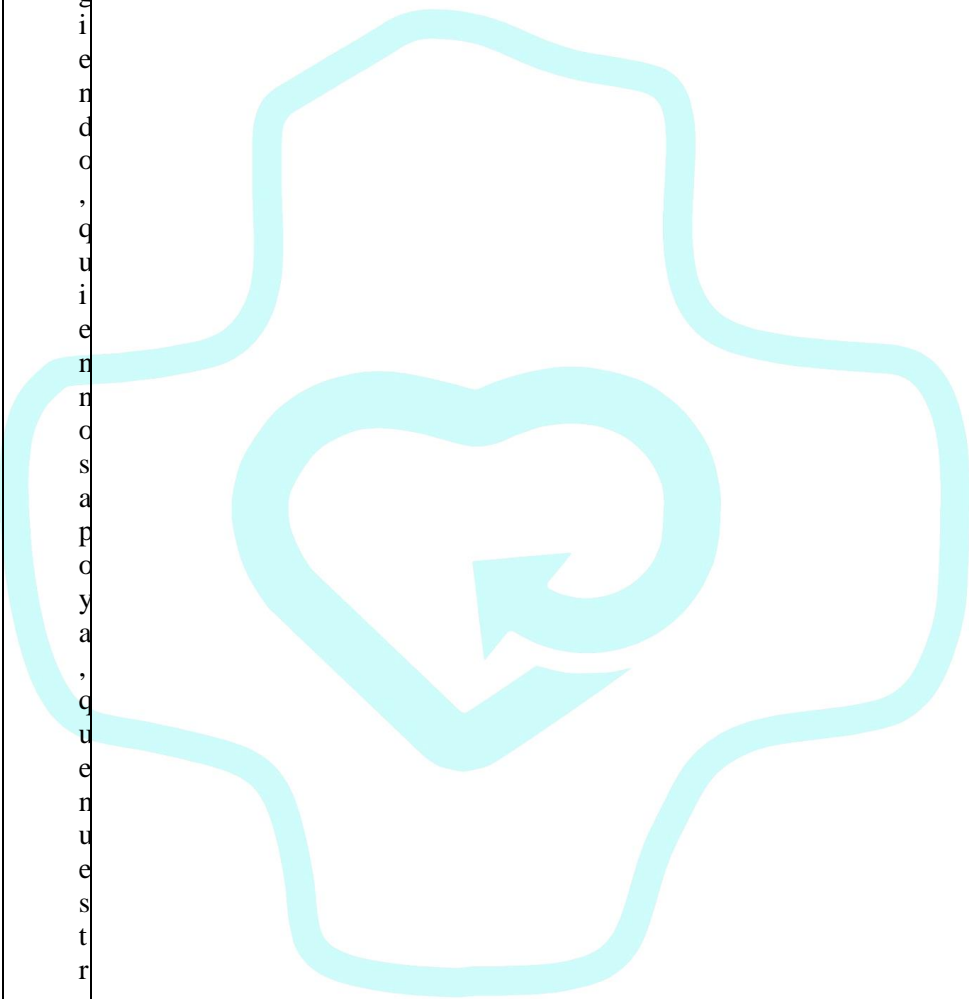


s
e
n
p
u
j
o
n
e
s
d
e
l
a
v
i
d
a
n
o
n
o
s
d
e
r
r
i
b
e
n
.
s
a
b
e
n
o
s
g
u
e
e
s
I
i
o
s
g
u
i
e
n
n





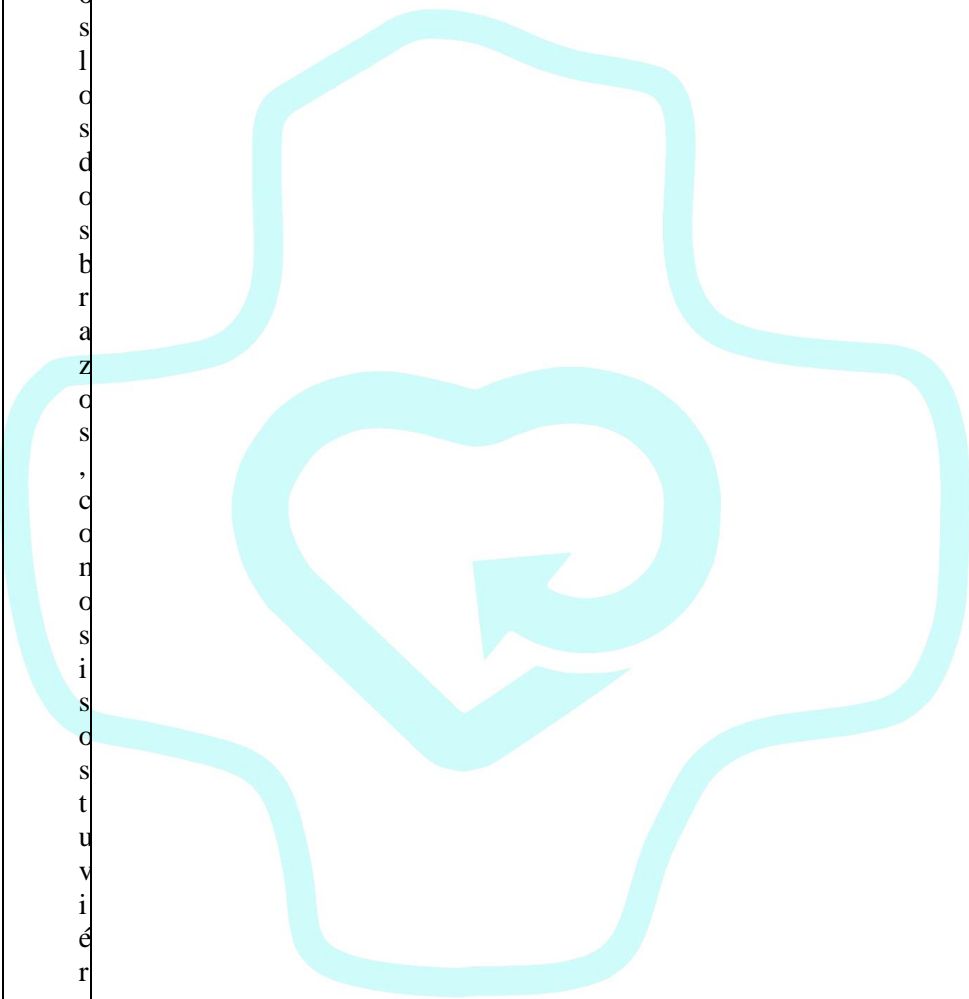
o
s
e
s
t
á
p
r
o
t
e
g
i
e
n
d
o
,
q
u
i
e
n
o
s
a
p
o
y
a
,
q
u
e
n
u
e
s
t
r
a
f
u
e
r
z
a
e
s
t
á
e
n





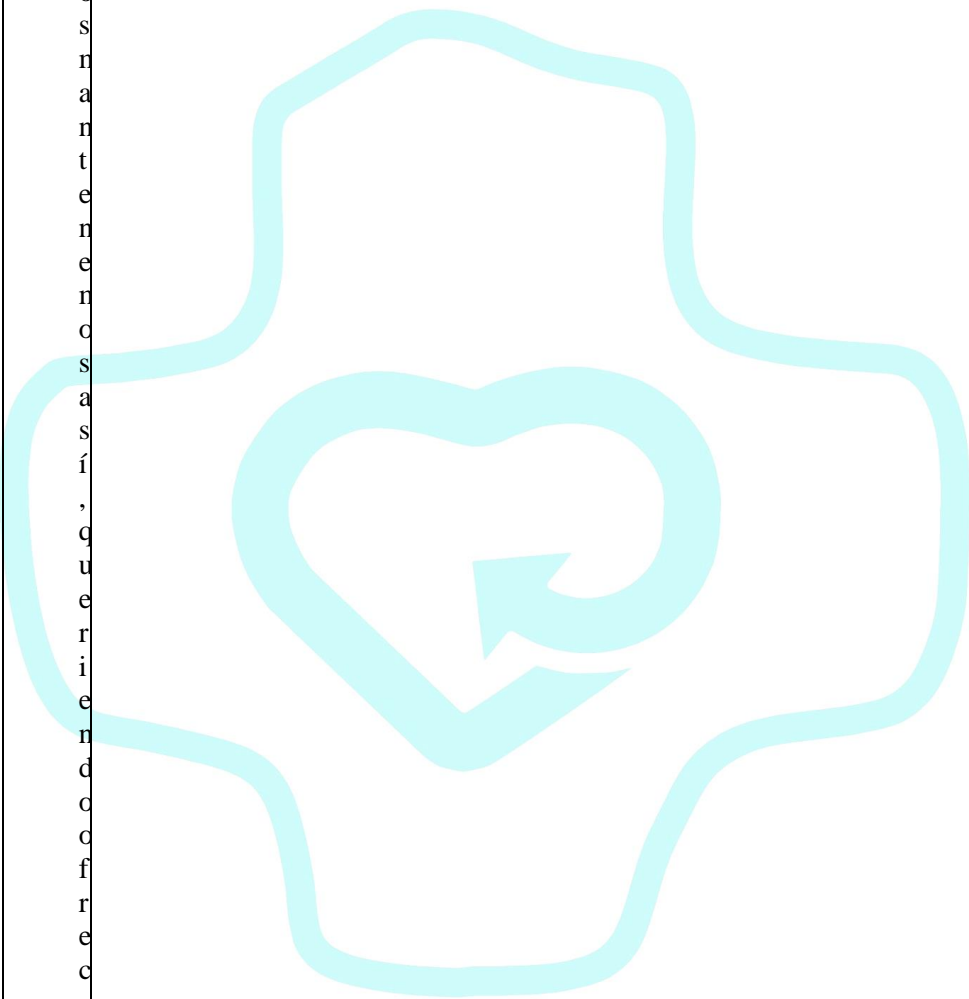
Y
líbr
ano
s
del
mal

É
l
.
• I
e
v
a
n
t
a
n
o
s
l
o
s
d
o
s
b
r
a
z
o
s
,
c
o
n
o
s
i
s
o
s
t
u
v
i
é
r
a
n
o
s
e
n
t
r
e
e
l
l
o





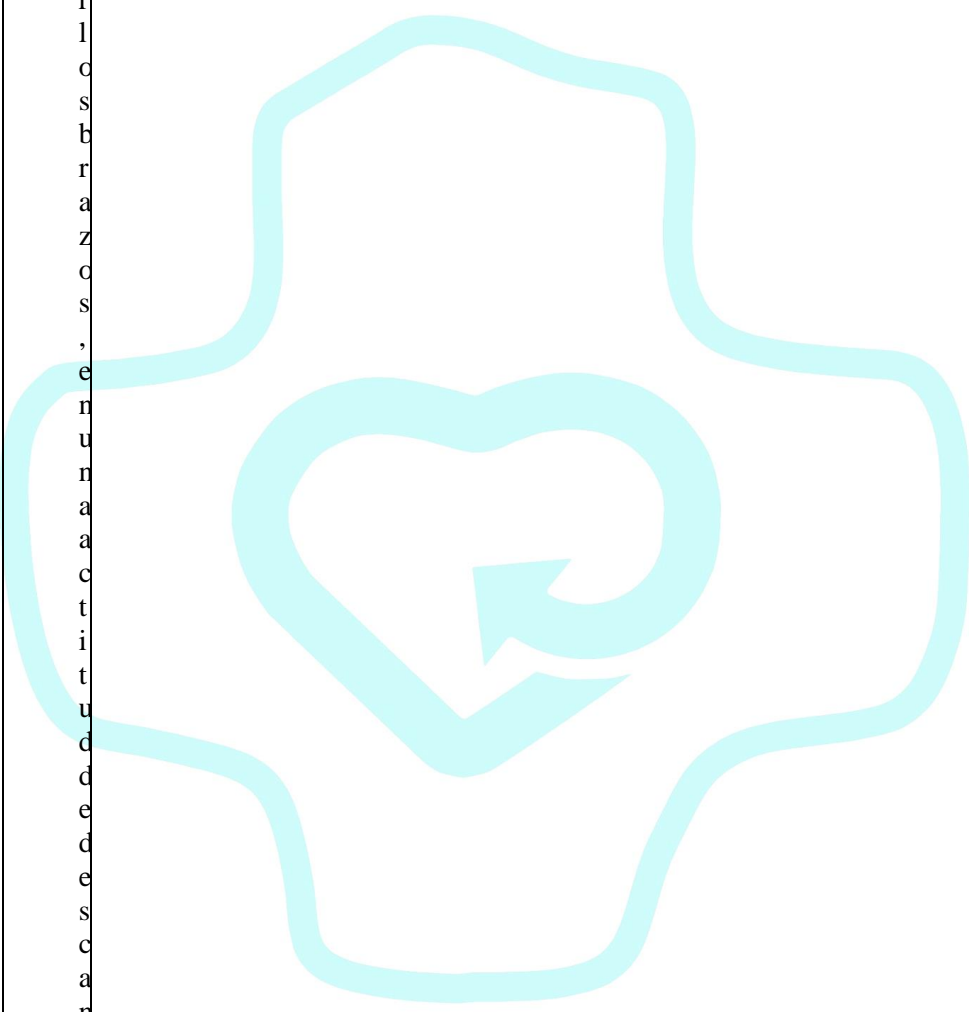
s
u
n
c
á
l
i
z
,
y
l
o
s
n
a
n
t
e
n
e
n
o
s
a
s
í
,
q
u
e
r
i
e
n
d
o
c
o
f
r
e
c
e
r
l
o
t
o
d
o
a
I
i
o
s





Amén

• I
e
j
a
n
o
s
c
a
e
r
l
o
s
b
r
a
z
o
s
,
e
n
u
n
a
a
c
t
i
t
u
d
e
d
e
s
c
a
n
s
o
,
a
l
o
l
a
r
s
o
c





e
l
c
u
e
r
p
c
.

Observamos nuestra respiración unos instantes.

Idea tomada de:

ANTE TI, EL CAMINO DE LA ORACIÓN. CUADERNOS PARA JÓVENES
INTERIORIDAD Y PERSONALIZACIÓN 4

José M^a Alvear

■ **REALIZACIÓN DE UN COLLAGE.**

En grupos pequeños, parejas si es posible, cada uno hace un collage con periódicos sobre un TROZO del Padrenuestro. El profesor reparte uno de estos trozos a cada grupo o pareja. Se deja un tiempo para que expresen en un collage con imágenes y titulares del periódico las diferentes expresiones del padre nuestro.

Se termina proclamando todos juntos el Padre Nuestro despacio, mientras cada grupo muestra a los demás su collage cuando se expresa su parte. El profesor va marcando el ritmo.


DEBATE – EVALUACIÓN – CONCLUSIÓN - RESONANCIAS

Nos sentamos en círculo y tomamos nuestro cuaderno para percibir las resonancias de nuestra actividad.

- ¿Cómo te has sentido durante la actividad?
- ¿Qué sentimientos destacarías?
- ¿Has descubierto tensiones?
- ¿Cuándo crees que esto te puede ser útil en tu vida? ¿Cómo?

2º ESO

1.1 SOY ASÍ

	SOY ASÍ	CONCIENCIA CORPORAL	2º ESO
	Profesor	Fecha: primer trimestre	
OBJETIVOS	Tomar conciencia de los diferentes rasgos que forman parte de la personalidad de cada uno de nosotros sin enjuiciar ni valorarlos.		
Estructura:	Grupo Clase- Individual	Asignatura :	Programación de centro
Duración:	50 '	¿Quién?	Profesor asignado
Materiales	Esterillas (una por persona) Venda o antifaz. Música de relajación	Lugar	Tatami

DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Creamos un ambiente relajado: poca luz y poco ruido. Colocamos a los alumnos en círculo para explicarles en qué consistirá el ejercicio: vamos a hacer un ejercicio de relajación. Nos vamos a tapar los ojos.

Se pide a los alumnos que se tumben en el suelo (si no se dispone de aula de psicomotricidad, el ejercicio se puede hacer sentado).

El profesor les acompaña para que vayan relajándose: se les pide que pongan su atención en su respiración, la cual irán profundizando poco a poco: “te tumbará tranquilamente, sentirás tu cuerpo libre, no hay nada que te apriete, ni cinturón, ni pantalones, ni zapatos... ahora tienes la boca cerrada y empiezas a respirar por la nariz... despacio, tranquilamente... sientes cómo el aire llega hasta el vientre, y tu imaginación empieza a alejarse”.

A continuación y a intervalos de unos 20 segundos (al estilo de un mantra), el educador va repitiendo : “tú, ¿cómo eres?”. Permanecemos así un par de minutos. (¿Eres fuerte? ¿Eres robusto? ¿Eres alto? ¿Eres de nariz respingona? ¿Eres gruñón/a? ¿Eres inquieto/a? ¿Eres alegre?...)

Ahora el educador responde a esa pregunta de diversas maneras y los alumnos levantarán la mano si se identifican con alguna de esas respuestas (mantienen los ojos cerrados)

Tras un minuto más de relajación, se les pide que abran los ojos y vuelvan a formar el círculo inicial. En el centro del círculo el profesor colocará un papel circular de un metro de diámetro. En dicho papel recordaremos entre todos las características con las que se han quedado, y las iremos escribiendo uno a uno con un rotulador.

Una vez completada la lista, el educador transmitirá la idea de que todos podemos tener en un momento dado alguno de esos rasgos, nadie es perfecto.

Terminamos con una canción..

DEBATE, CONCLUSIÓN, ANÁLISIS

¿Te has relajado fácilmente? ¿Qué te ha costado más a la hora de relajarte?

¿Hubieras hecho el ejercicio sin taparte los ojos? ¿Por qué?


¿Con qué rasgos de los que se han mencionado te has sentido más identificado?

Ante la pregunta de cómo eres ¿has respondido de formas diferentes? ¿has podido responder?

¿Te ha costado levantar la mano con algunos de los rasgos que se os han dado? ¿Por qué?

Piensa algo que te gusta de tu forma de ser y algo que cambiarías. si te apetece, compártelo con tus compañeros.

2.2 HABLA QUE TE ESCUCHO

	HABLA QUE TE ESCUCHO	INTELIGENCIA EMOCIONAL	2º ESO
	Profesor	Fecha: segundo trimestre	
OBJETIVOS	Aprender a prestar atención a nuestro interlocutor y a lo que dice (conversación)		
Estructura:	Grupo Clase- Parejas	Asignatura	Tutoría. Profesor de Lengua
Duración:	55 minutos	¿Quién?	Profesor asignado
Materiales	Ficha apoyo (anexo al final)	Lugar	Tatami
<u>DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</u>			

1. Uno habla y el otro escucha sobre el tema: “mi hobby favorito” (2 minutos). Lo hacen los dos, alternativamente. Se proyecta el cuadro 2.2.1. de aciertos y desaciertos y los alumnos se evalúan y comentan lo que han sentido. El profesor les hace ver que tienen que aprender a no cometer los mismos fallos que con la primera pareja.
2. Se cambia de pareja. Se repite el mismo ejercicio, pero teniendo en cuenta las normas básicas que se han sacado del ejercicio anterior. ¿Cómo se han sentido en este ejercicio: mejor o peor?
3. En grupos de cuatro: dos establecen el diálogo y dos observan. Tema de conversación: “Excursión de fin de curso: Port Aventura o rafting”.
4. Mientras dos hacen el ejercicio los otros dos observadores toman notas. Una vez terminada una pareja, comienza la otra.
5. Al terminar, se comenta la experiencia:
Los observadores comentan lo que han visto y oído Según la ficha de apoyo

Ficha apoyo:

1. ACIERTOS Y DESACIERTOS

(ficha guión):

ACIERTOS

DESACIERTOS

1. He tenido la sensación de que me escuchaba
1. No ha puesto interés en el ejercicio. Me he sentido no escuchado.
2. Aparte de escucharme he sentido que conectaba con lo que yo expresaba.
2. Me he sentido perdido porque no percibía gestos de asentimiento.
3. Cuando hablaba me miraba y no se distraía
3. Me ha interrumpido demasiadas veces.
4. Cuando no entendía algo podía preguntarle tranquilamente.
4. Apenas me dejaba hablar.
5. Me agradecía la oportunidad que me daba de poder explicarlo mejor.
5. En el diálogo me ha contado más bien “su hobby”.
6. Ha estado comunicándose con otros alumnos de la clase.
7. Me he sentido no escuchado, defraudado,...

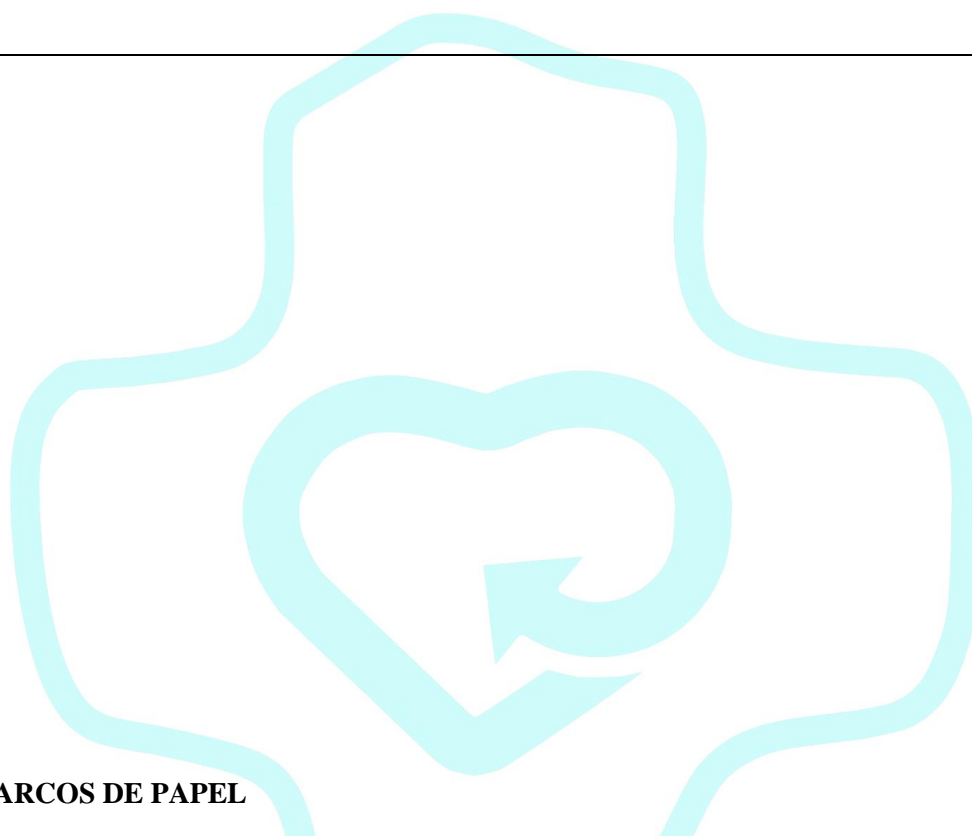
2. FICHA DE OBSERVACIÓN

1. ¿Cuando uno hablaba el otro le escuchaba?
2. ¿Cada uno quería imponer su forma de pensar?
3. ¿Se han acalorado y no ha habido realmente diálogo?
4. ¿Al comienzo han echado sobre la mesa diferentes posibilidades?
5. ¿Ha estado bien la forma de optar por una solución u otra? (fijarse en las razones que daban, si es que daban alguna).
6. ¿Han tenido la sensación de que uno ha ganado y el otro ha perdido?


7. ¿En caso necesario han sido capaces de superar lo que cada uno ha propuesto al principio?
8. ¿La solución final ha sido mejor que las individuales de partida?
9. ¿Se tiene la sensación de haber alcanzado realmente un consenso?

DEBATE, CONCLUSIÓN, EVALUACIÓN, SÍNTESIS

- ¿Qué he hecho?
 ¿Cómo me he sentido?
 ¿Para qué ha servido?



3.3 BARCOS DE PAPEL

	BARCOS DE PAPEL	APERTURA A LA TRANSCENDENCIA	2 ESO
	Profesor	Fecha: tercer trimestre	
OBJETIVOS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reflexionar sobre los momentos más difíciles o conflictivos vividos durante el curso para reconciliarse con ellos. 2. Descubrir la presencia de Dios en los momentos más duros. 		
Estructura:	Individual	Asignatura :	Tutoría. Religión
Duración:	55 minutos	¿Quién?	Profesor asignatura
Materiales	Folio blanco	Lugar	Tatami
<u>DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</u>			
FASE 1			

Cada alumno hace un barco de papel a partir de un folio en un ambiente relajado. Una vez que todos han terminado, les motivamos para aprovechar este barco y dejar que nos lleve, a través de una visualización, a un viaje difícil y duro, pero importante. Va a ser un viaje en el que vamos a “navegar” por el curso que hemos vivido. Se les adelanta que durante la visualización les pediremos que abran los ojos en varias ocasiones para hacer algo, que lo tendrán que hacer en silencio y con la seriedad de lo que se les está proponiendo vivir.

Vamos a realizar un viaje por lo vivido en el curso, al menos por una parte.

FASE 2

Visualización: Colocarse adecuadamente en la silla, cerrar los ojos, centrar la respiración, ir haciendo silencio interior...

Cogemos nuestro barco de papel con una mano y vamos desplazándolo suavemente por encima de nuestra mesa. Nos imaginamos que estamos navegando en un barco, estamos en el mar, el viento nos impulsa a toda vela.

Vemos otros barcos y paisajes, son todos los compañeros y las cosas que hemos vivido en el año.

Van pasando los rostros y los recuerdos... y, de pronto, me acerco a un iceberg, no puedo evitarlo y el casco de mi barco se golpea. Recuerdo un momento difícil de este año, algo que me lo hizo pasar mal: una asignatura, una época... Cuando lo visualice lo simbolizo en el barco de papel cortándole una esquina (proa) con las manos; para ello podéis abrir los ojos y guiaros del dibujo del tablero, después volvéis a cerrar los ojos y continuáis recordando ese momento difícil.

El barco está tocado pero sigue navegando durante un tiempo... hasta que otro barco se cruza y volvemos a chocar...; recordamos otro momento difícil, algún conflicto quizá con algún compañero... abrimos los ojos y quitamos la otra esquina (popa)...; Recordamos lo que pasó, cómo empezó, quizá lo mal que lo pasasteis... pero el viaje continúa, el tiempo siguió adelante y ¿qué queda de aquello?...

Quizá malherido o quizá con fuerzas renovadas el barco continúa su camino, meciéndose en las olas e impulsado por el viento... Pero el cielo se pone gris, oscuro, negro!, el viento enfurece y hay una gran tormenta...; recuerda alguna posible tormenta que te haya tocado vivir este curso, en clase, en casa, con los amigos...; el barco también es afectado por la tormenta, abre los ojos y arranca las velas como indica el dibujo de la pizarra. Las tormentas no son fáciles y nos cuesta atravesarlas, recuerda tu tormenta y cómo la superaste, si es que ya ha pasado o cómo te mantienes en el timón si aún dura...

Salimos de la visualización. FASE 3

Abrimos los ojos y contemplamos nuestro barco, o lo que queda. Parece que está acabado, pero os invito a que despleguemos con cuidado el papel, todo menos el último doblez. ¿Qué es lo que queda? ¡Una camiseta! Poner vuestro nombre en esta camiseta porque sois los marineros de ___ de ESO que habéis sobrevivido a este duro curso. Y todavía hay algo más que quiero proponeros, algo que no es fácil de descubrir porque hay que profundizar un poco más aún. Este viaje no lo habéis realizado solos. Desplegar el papel, ¿qué más veis?, ¿qué puede ser?, ¡una cruz! Jesús ha estado con nosotros todo este tiempo. FASE 4

Tiempo de reflexión personal: (escribir las respuestas en la “camiseta-cruz”)

1.- Puedo poner en los trozos de papel los conflictos o malos momentos de este curso.

2.- ¿Cómo me he sentido al recordarlos? ¿Qué pienso ahora, un tiempo después?

3.- ¿Qué he aprendido? ¿Qué nos puede ayudar a superar los “choques” y las “tormentas” de la vida? ¿Qué nos lo dificulta o nos deja “dañados” y con dificultades para poder seguir?

4.- ¿Y Jesús? ¿Confío en que navega conmigo? Él no va a solucionarnos las dificultades, pero sí propuso algunas formas de afrontarlas, ¿Qué piensas? ¿Merece la pena perdonar una y otra vez, volver a intentarlo, confiar, poner cariño incluso en quien te puede haber hecho daño...? ¿Merece la pena mojarse por los más débiles? ¿Merece la pena mantener la esperanza cuando no se ve la luz por ningún sitio y parece que te hundes?...



DEBATE, CONCLUSIÓN, EVALUACIÓN, SÍNTESIS


- a) Comentar libremente pregunta por pregunta.
- b) Dar la oportunidad para que si alguien quiere pida perdón a algún compañero o a toda la clase (el tutor podría tomar la iniciativa)... Acabar dándonos todos un abrazo.



3º ESO



1.1 TENSION, RELAJACION

	TENSION, RELAJACION		CONCIENCIA CORPORAL		3º ESO
	Profesor		Fecha: primer trimestre		
OBJETIVOS	Hacer consciente al alumno de lo que supone una elección				
Estructura:	Grupo Clase.		Asignatura	:	
Duración:	Sesión 30 '		¿Quién?	Profesor asignado	
Materiales	Música de relajación		Lugar	Tatami	
DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD 1. Los alumnos distribuidos por la sala caminan ocupando toda la sala, sin dejar espacios vacíos. A una señal dada					



realizar la relajación del “títere”.

2. La marioneta:

- Caminamos por la sala de puntillas y, caemos al suelo como si fuéramos una marioneta de hilos, a la que le hubieran soltado los hilos. Imagina que el titiritero te estira el hilo de una mano... más... todo el brazo queda tenso... y lo suelta de golpe. Levanta el hilo de la otra mano... lo estira más... y lo deja caer. Coge el hilo de un pie... lo sube... lo deja caer. Del otro pie... lo deja caer. Te coge los hilos de las dos manos hasta ponerte de pie... te estira... más... de puntillas... y te suelta de golpe. Siente la circulación de la sangre... los latidos en el pecho... las palpitaciones en el estómago... en los dedos...

3. De pie, volver a caminar por la sala, distribuidos, sin dejar espacios, del mismo modo que la vez anterior. A una señal dada realizar la relajación de la “cuerpo de goma”

4. Cuerpo de goma:

- Somos un muñeco de goma y alguien nos tira lateralmente del brazo derecho... estirándonos todo lo posible... y nos suelta relajando el brazo. Después del brazo izquierdo... nos suelta... De la pierna derecha... nos suelta. De la pierna izquierda... nos suelta. De la mano derecha y el pie izquierdo a la vez... nos suelta... De los cuatro miembros... nos suelta.

- Repetir tres veces. Tras la última vez:

- Sé consciente de cómo es tu respiración... trata de llenar los pulmones... espira despacio... de nuevo.

5. De pie, volver a caminar por la sala del mismo modo que la vez anterior.

6. Hojas viajeras. (Los alumnos se desplazan como las hojas)

- Somos hojas de un árbol que el viento lleva de un lugar a otro. Una suave brisa... nos traslada lentamente... ahora el aire tiene más fuerza... de nuevo es una suave brisa... ha cambiado el viento y sopla con más fuerza... otra vez es una brisa suave... aumenta la fuerza del viento... más... ahora es un huracán... más... nos lleva en remolino... lentamente va cesando la fuerza del viento... ahora es más suave... casi no se nota... y la hoja cae al suelo.

- Sé consciente de la respiración... de las palpitaciones... nota cómo el cuerpo se va serenando... modifica la postura hasta colocarse cómodamente... los brazos algo separados de los costados, palmas de las manos hacia arriba... las piernas estiradas y con los pies algo separados.

- Escuchamos los sonidos que nos llegan de la calle... (cada uno los identifica sin necesidad de nombrarlos) los sonidos del colegio... pasillos... los sonidos de esta sala...


- Disfrutemos de este estado de paz y bienestar que nos invade... (puede ponerse una música suave de relajación).

DEBATE – EVALUACIÓN – CONCLUSIÓN

Comentar sobre cada uno de los tres ejercicios: las sensaciones... el paso de la tensión a la relajación... los beneficios que aporta la relajación...



2.2 RECONOCIENDO LAS CAPAS QUE ME ENVUELVEN

	RECONOCIENDO LAS CAPAS QUE ME ENVUELVEN	INTELIGENCIA EMOCIONAL	3° ESO
	Profesor	Fecha: segundo trimestre	
OBJETIVOS	Hacer consciente al alumno de lo que somos		
Estructura:	Grupo Clase- Individual	Asignatura :	
Duración:	Una sesión de clase 55 '	¿Quién?	Profesor asignado
Materiales	Globos (10 por alumno): se debe cortar el cuello de cada globo. - Un trozo de plastilina por alumno. - Tiras de papel (10 por alumno) y algo para escribir.	Lugar	Tatami



- Música relajante.

DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Cada alumno dispondrá de 10 tiras de papel y algo con lo que escribir.

Se le da a cada alumno un trozo de plastilina a la que previamente se le ha introducido un papelito enrollado (ver anexo). **NO LA PUEDEN MANIPULAR, IMPORTANTE EXPLICAR QUE NO SE PUEDEN PONER A JUGAR CON ELLA.**

Se pone música relajante de fondo, que ayude a crear un ambiente relajado.

Se les pide que cierren los ojos y mantengan la plastilina en la mano **SIN MANIPULARLA**, simplemente la sienten. Se les invita a tomar contacto con su respiración, que sientan el aire que entra y sale por sus pulmones... (unos minutos para que vayan profundizando en la relajación).

A continuación el profesor planteará una serie de cuestiones cuya respuesta el alumno escribirá en una tira de papel. Escribe:

- 1) Algo que te gustaría que sucediera (tras escribirlo en una tira de papel, rodeará la plastilina con ello y luego lo forrará con un globo).
- 2) Algo que te gustaría que sucediera. (lo mismo que arriba, se escribe en la tira, se rodea la plastilina con la tira y luego se forra con el globo... así sucesivamente con las diez cuestiones... o las que dé tiempo o el profesor considere oportunas.)
- 3) Una situación que te haya dado miedo o que el pensar en ella te genere miedo, angustia.
- 4) Algo que te emocione.
- 5) Un recuerdo que te entristezca.
- 6) Un objetivo que te gustaría cumplir.
- 7) Una situación que te provoque enfado, rabia, que te irrite.
- 8) Algo que te preocupe.
- 9) Algo que no quieras perder.
- 10) Algo que te haga feliz.

...

Cuando termina esta fase, el alumno/a tendrá la plastilina forrada con las tiras de papel y los globos.

DEBATE, CONCLUSIÓN, EVALUACIÓN, SÍNTESIS

Para reflexionar con el grupo: en nuestra vida, con las experiencias que vivimos vamos envolviendo capas de emociones, deseos, miedos... que van conformando nuestra manera de ser y al mismo tiempo son capas que ocultan nuestro verdadero ser y alejan de nosotros nuestra esencia, nuestro yo, eso que siempre permanece en nuestro dentro. Todo lo demás en un momento dado puede desaparecer o cambiar, tanto lo bueno como lo malo, lo único que siempre permanece es eso que nos hace únicos y especiales, y que al mismo tiempo nos iguala a todos los demás, es nuestro yo esencial, nuestro tesoro. Es importante no olvidarnos de que eso está ahí, que somos bastante más que todas esas capas con las que tal vez estemos más en contacto que con nuestra verdad.

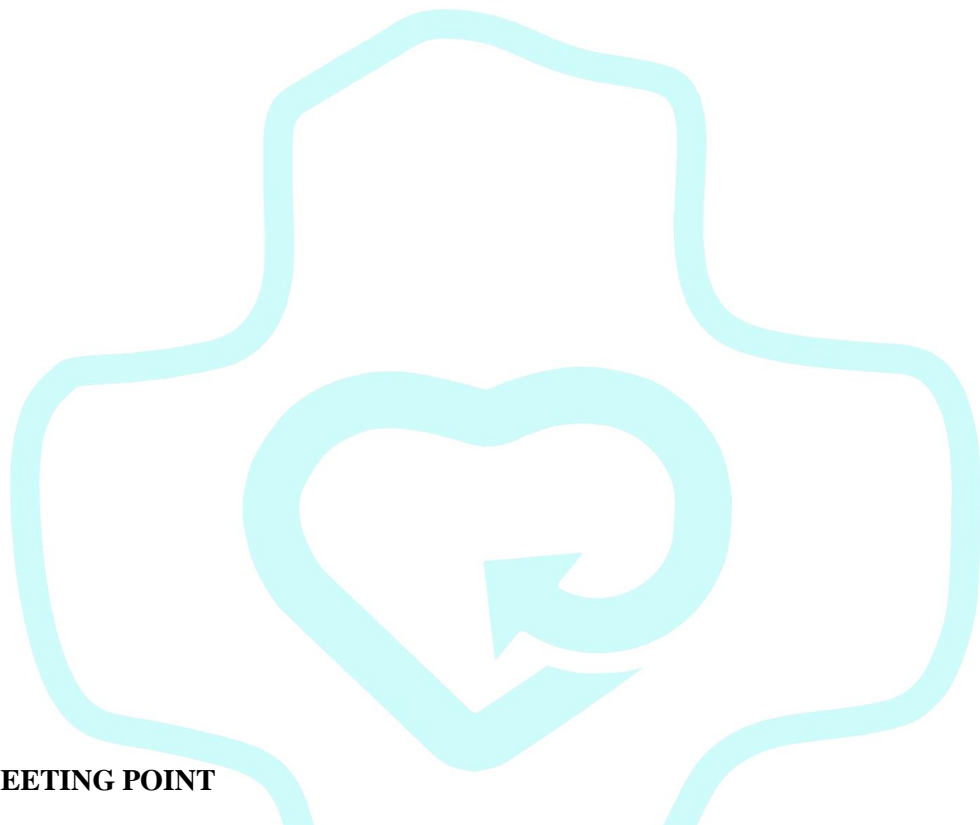
Para terminar, se les invita a que poco a poco vayan desenvolviendo la plastilina y releen lo que había en cada capa tomando conciencia de que no son eso. Somos mucho más.

Al final de la dinámica cada alumno/a tendrá en sus manos la plastilina tal y como la han recibido. Como último paso se les invita a que palpen la plastilina, la manipulen y hagan algo con ella. (Si profundizan en el contacto, se encontrarán con el papelito enrollado).


Anexo:



Te quiero	Te quiero	Te quiero	Te quiero	Te quiero
Te quiero	Te quiero	Te quiero	Te quiero	Te quiero
Te quiero	Te quiero	Te quiero	Te quiero	Te quiero



3.3 MEETING POINT

	MEETING POINT	APERTURA A LA TRASCENDENCIA	3 ESO
	Profesor	Fecha: tercer trimestre	
OBJETIVOS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Experimenta el silencio como un “lugar” donde puedo encontrarme con el otro. 2. Captar la dificultad de escuchar al otro de verdad. 3. Dejarse sorprender por los demás. 4. Descubrir la diferencia entre “estar juntos” y encontrarse. 		
Estructura:	Grupo de Clase	Asignatura :	
Duración:	55'	¿Quién?	Profesor asignado
Materiales	Ninguno	Lugar	Tatami



DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El educador explica al grupo que vamos a realizar un ejercicio para ver si sabemos o no escuchar. Les pedirá que piensen en cuáles son los rasgos más importantes de su personalidad y de su vida; se trata de identificar aspectos esenciales, no anecdóticos, pero no debemos alargarnos, algo que pueda decir de mí en un minuto.

Cuando terminen les preguntamos si conocen el sistema de citas que consiste en sentarse en una mesa y hablar durante un minuto a otra persona para ver si la “conquistas”. Pues nosotros vamos a convertir nuestra clase en un “meeting point”, un centro de encuentro. Una mitad de la clase se quedará sentada en su mesa, la otra mitad irá cambiando de mesa cada vez que el educador lo indique. La persona que se mueve debe hablar de sí misma durante un minuto a partir de lo que ha pensado. Los que están sentados no pueden preguntar nada, sólo escuchan y recordarán cosas que les llamen la atención de la persona que habla, de lo que dice o de cómo lo dice o de su expresión física.

DEBATE, CONCLUSIÓN, EVALUACIÓN, SÍNTESIS

Cuando todos han rotado el educador dirige el debate sobre el ejercicio en torno a estos ejes:


- ¿Cómo os habéis sentido los que escuchabais?
- ¿Cómo os habéis sentido los que hablabais?
- A los que escuchaban se les pide que digan si han recordado cosas especiales de todos (no hace falta que digan qué ni de quién). ¿Os ha sorprendido algún compañero, habéis descubierto algo nuevo de alguien? (ojo, aquí no sólo se trata de señalar lo dicho verbalmente, sino quizá caer en la cuenta del tono de voz, de los gestos...).
- A los que hablaban se les pide que digan si se han sentido siempre escuchados.

La conclusión final irá en torno a la necesidad de saber escuchar a los demás como único medio para descubrir al otro tal y como es y no como yo quiero que sea. Dejar que el otro se exprese en su totalidad pasa por dejarle espacio, por callarme yo para que hables tú, sólo así hay verdaderos encuentros... pero... el verdadero encuentro no sucede en un minuto, necesita de tiempo.

4º ESO



4.1.1. LA SALUD ES LO QUE IMPORTA

	LA SALUD ES LO QUE IMPORTA	CONCIENCIA CORPORAL	4 ESO.
	Profesor	Fecha: primer trimestre	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Valorar la importancia de llevar una vida sana como la mejor contribución al cuidado del propio cuerpo. - Tomar conciencia de todo aquello que beneficia o perjudica la salud física y mental. 		
Estructura:	Grupo de Clase-Parejas	Asignatura:	
Duración:	60 minutos	¿Quién?	Profesor asignado
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Dos cartulinas: una clara y otra oscura. - Papeles adhesivos de dos colores. 		Tatami



	<ul style="list-style-type: none">- Bolígrafos.- Para expresión corporal: música movida.- Un silbato o un pandero	Lugar	
--	---	--------------	--

DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

TARJETAS PARA LA SALUD.


- En el tablón de la clase se colocan dos cartulinas: una oscura y otra clara.
- Los alumnos disponen de pequeños papeles adhesivos de dos colores: amarillos y verdes. Los papeles amarillos se utilizarán para anotar en ellos aquello que beneficia la salud, por ejemplo: jugar un partido, comer fruta, llevarse bien con los padres, dar un abrazo a un amigo, etc. Los papeles verdes se usarán para anotar aquello que perjudica la salud, por ejemplo: no ventilar la habitación, no lavar los alimentos, tener envidia, estar siempre enfadado, etc. En cada papel se escribirá solo una idea.
- Cada alumno nombra y explica, si fuera preciso, a toda la clase la idea que ha anotado en el papel; después lo pega en la cartulina correspondiente.
- Entre todos hacemos una reflexión sobre la importancia del cuidado corporal y buscamos ejemplos de personas que sean un referente de salud corporal y viceversa.

EXPRESIÓN CORPORAL: VAMOS A JUGAR UN POCO CON NUESTRO CUERPO .

- A. «Vamos a jugar un poco: formad cuatro grupos» (el animador supervisa que los cuatro grupos estén equilibrados en número y en chicos-chicas; si es necesario, hace los cambios pertinentes). «Cada grupo se sitúa ahora en una esquina. Atención, el ejercicio consiste en moverse todo el tiempo al ritmo de la música. En algún momento puedo dar **un golpe** con un silbato o un pandero; entonces, cada grupo saldrá de su esquina **haciendo un tren**. Si doy **dos golpes** de pandero, el grupo se mueve **formando un corro**; **tres golpes** querrá decir que **nos mezclamos todos** y bailamos libremente, y **cuatro golpes** indica que **cada grupo regresa a su esquina**. Si digo “**pase misí**” nos juntaremos todos para crear un puente con las manos e **iremos pasando por debajo** bailando al ritmo de la música».
- B. Suena la música y comienza el juego. El animador les recuerda que han de bailar, puede bailar él mismo por la sala. Podemos ir variando la secuencia de golpes. Es muy interesante observar qué sucede en el «pase misí»; puede que al grupo le cueste organizarse, pero el animador les ayuda colocándose él también o pasando el primero por debajo del puente. Hacemos que el ejercicio termine con cada grupo en las cuatro esquinas.
- C. Nos sentamos en círculo y comentamos: ¿Cómo os habéis sentido físicamente? ¿He aprendido algo sobre mi cuerpo? Pensamos en un eslogan que resuma lo aprendido hoy.



4.2.1. OS MUESTRO, ME MUESTRO.

	OS MUESTRO, ME MUESTRO		INTELIGENCIA EMOCIONAL	4 ESO
	Profesor		Fecha: segundo trimestre	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar un momento importante en nuestra vida y expresarlo mediante un objeto. - Compartir una vivencia personal e importante para uno y descubrir como nos sentimos al hacerlo. 			
Estructura:	15 ALUMNOS	Asignatura:		
Duración:	55 minutos	¿Quién?	Profesor asignado	
	- Objeto elegido		Tatami	



Materiales	- Tela grande o algo para tapar los objetos. - Cuaderno de Interioridad y bolígrafo.	Lugar	
-------------------	---	--------------	--

DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. **Con un tiempo de antelación (unos días) se les pide que traigan a clase un objeto que tenga para ellos un significado especial: por su apego, su recuerdo, su historia, nostalgia...**
En el caso que algún alumno no traiga nada el día de la sesión les damos la oportunidad de escribir en un trozo de papel el nombre o dibujo del objeto
2. Deberán traerlo en secreto, sin compartirlo con nadie hasta el momento señalado.
3. Se retirarán las mesas y se hará un círculo, sentados en las sillas.
4. El profesor comenzará el ejercicio llevando su propio objeto y explicando el porqué de la elección y el significado del mismo.
5. Continuarán, uno a uno, todos los demás.
6. Es importante la escucha activa, sin intervenir ni preguntar, y dando a cada uno el tiempo que necesite.
7. Se van dejando los objetos, uno a uno, en el centro del círculo.
8. Al finalizar todas las presentaciones, el educador agradece y valora positivamente el esfuerzo realizado y la confianza mostrada.
9. El profesor tapaná con una toalla, abrigo... todos los objetos y realizará un ejercicio de recordar lo que ha depositado cada uno.
10. Finalmente, cada uno recoge su objeto.

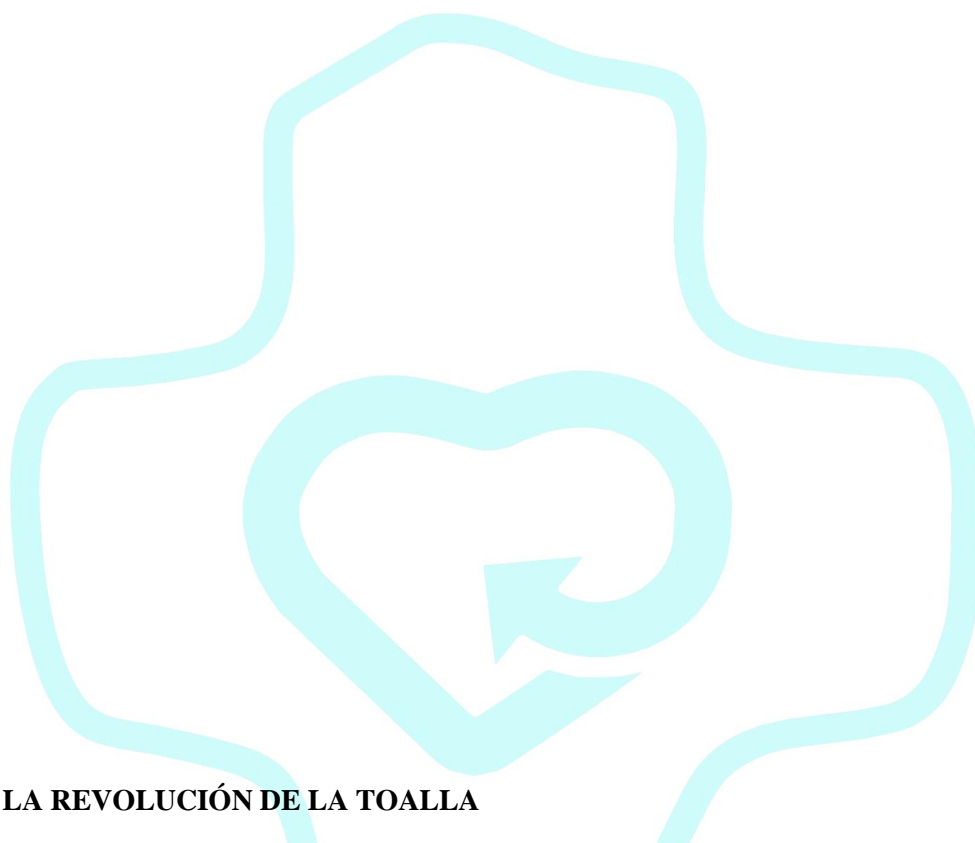
DEBATE-CONCLUSIÓN

- Primero escriben en el Cuaderno de Interioridad lo que más les ha gustado de lo compartido anteriormente.


- Después el profesor dirige el diálogo ayudado de estas preguntas:

- ¿Has tenido claro qué traer o has tenido dificultades?
- ¿Te ha hecho ilusión la oportunidad de poder compartir algo con los demás?
- ¿Te has sentido cómodo o te ha costado ser sincero a la hora de compartir con tus compañeros los motivos por los que este objeto es importante para ti?
- ¿Te ha sorprendido tu reacción al expresarte?
- ¿Cómo te has sentido al escuchar a tus compañeros?

- El profesor termina con una conclusión: necesitamos crecer con los demás y darle sentido a nuestra vida a través de la escucha de lo que para el otro es importante, para así saber valorar también lo que da sentido a nuestras propias vidas...



4.3.1. LA REVOLUCIÓN DE LA TOALLA

	LA REVOLUCIÓN DE LA TOALLA	APERTURA A LA TRASCENDENCIA	4 ESO
	Profesor	Fecha: tercer trimestre	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Hacernos conscientes de la grandeza de la humildad y del servir. - Tener una experiencia de silencio y de contemplación como forma de disfrute personal y de llegar a una dimensión de mi ser más profunda. - Tener una experiencia de compartir momentos de silencio, de vida con los compañeros... 		
Estructura:	15 ALUMNOS	Asignatura:	
Duración:	50 minutos	¿Quién?	Profesor asignado
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Una toalla blanca. - Imagen del grabado del Lavatorio (POWER) - Cañón para proyectar - Música ambiental. 	Lugar	Preferiblemente, en la capilla.

- Cuaderno de interioridad y bolígrafo.

DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Este gesto es importante empezarlo en una actitud de silencio. Para ello se aconseja preparar la sala con un ambiente adecuado. Cierta penumbra, música de fondo y un pequeño ejercicio de respiración sentados en sillas serían buenos elementos para conseguir este ambiente especial.

El cuadro, si se tiene en formato físico, debe estar detrás del animador, tapado. Si es una imagen proyectada, se aconseja tener la imagen proyectada sobre la pantalla, pero en modo – no show- (también se puede tener en formato folio, en fotocopias).

Los chavales se dispondrán, sentados, en semicírculos frente a la imagen. Después de ese pequeño momento de silencio inicial, el animador presenta a todos una toalla y la empieza a lanzar al grupo.

Generalmente no se sabe qué hacer con ella y el grupo pregunta: ¿Para qué es esto? o se paraliza. El animador se las apaña para que sigan jugando con la toalla. **¿Para qué sirve la toalla?** Al mismo tiempo va grabando en su memoria los gestos y las palabras que la gente va diciendo. Él mismo interviene alguna vez para lanzar la toalla. No estará mal que subraye gestos y casos que van sucediendo o que se van diciendo. Todo esto puede ser hecho en un ambiente de hilaridad y de sencillez, sin ir más allá.

Cuando el animador crea que ha pasado un tiempo suficiente y que han salido ya elementos significativos, detiene el gesto; toma la toalla y se acerca a uno con ella en la mano. Entonces empieza, con tono ya más serio, a decir lo que sigue, o cosas parecidas:

¿Habéis oído hablar de la revolución francesa? Y ¿de la revolución rusa? ¿La revolución industrial? Da gusto, estás muy ilustrado. Pero, ¿Habéis oído hablar de la revolución de la toalla? ¡No me digas! Señores, no han oído hablar de la revolución de la toalla. Aunque yo creo que sí, pero quizás no os acordáis.

A continuación, el **animador toma la toalla y se arrodilla ante el primero de los chavales**, de un extremo; toma la toalla, la pone encima de sus pies y se inclina sobre éstos (“tapados con la toalla”) aproximadamente 15 segundos. Se vuelve a levantar mirando a la cara al chaval, con un gesto de ternura y hace lo mismo con el siguiente y así sucesivamente.

La situación les coge por sorpresa, probablemente el silencio se rompa, es un momento de gran tensión, el grupo se ve incapaz de reaccionar ante este gesto. No pasa nada, es normal, pero se sigue con el gesto hasta el final. Una vez terminado el gesto, el animador presenta el siguiente momento, de contemplación:

¿Ahora os ha recordado algo la toalla?... ¿Quién usó una toalla con su círculo de amigos? ¡Exacto, Jesús, en la última cena, lavó los pies a sus discípulos! Ahora **vamos a contemplar** durante un rato una **imagen** de ese momento. Podemos centrarnos en la imagen o, quizás, otros prefieran pensar en lo vivido hasta ahora, o simplemente dejarse llevar por el silencio y estar. Música de fondo. Se deja un tiempo de **silencio** (7 – 10 minutos) y después existe la posibilidad de que el animador haga un análisis más detallado de la imagen.

Resonancias personales para escribir:

1. ¿A quién puedo decir con toda sinceridad que amo y sirvo?
2. ¿Hay alguien que falta en esa lista y que te gustaría que estuviera?
3. Quizás, muchas veces sólo servimos a quien nos sirve también. ¿Es así?
4. Servir gratuitamente supone...
5. ¿Cómo son tus momentos de silencio? ¿Es un silencio interior o sólo un silencio que proviene del exterior?





Colegio y Seminario Sagrado Corazón
Sacerdotes del Sagrado Corazón de Jesús
Reparadores | Dehonianos

Profesores



SECUENCIACIÓN DE SESIONES DE EDUCACIÓN EN INTERIORIDAD				
	1^{er} Trimestre	Adviento	2^o Trimestre	3^{er} Trimestre
	Conciencia corporal	Conciencia corporal Inteligencia emocional Apertura a la trascendencia Dimensión social (EI EP)	Inteligencia emocional	Apertura a la trascendencia
3 años	María	María	María	María
4 años	Estefanía	Estefanía	Estefanía	Estefanía
5 años	Mónica	Mónica	Mónica	Mónica
1º EP	Teresa	Teresa	Teresa	Teresa
2º EP	Miguel A.	Miguel A.	Miguel A.	Miguel A.
3º EP	Leticia	Leticia	Leticia	Leticia
4º EP	Sandra	Sandra	Sandra	Sandra
5º EP	Iñaki	Iñaki	Iñaki	Iñaki
6º EP	Esther	Esther	Esther	Esther
1º ESO	Henry-Pilar	Henry-Pilar	Henry-Pilar	Henry-Pilar
2º ESO	Henry-Pilar	Henry-Pilar	Henry-Pilar	Henry-Pilar
3º ESO	Henry-Pilar	Henry-Pilar	Henry-Pilar	Henry-Pilar
4º ESO	Henry-Pilar	Henry-Pilar	Henry-Pilar	Henry-Pilar



Familias




Queridas familias:


Nos ponemos en contacto con vosotros para informaros de que nuestro plan de Educación en la Interioridad sigue adelante en este curso, 2022/2023.

Nos disponemos a continuar trabajando con vuestros hijos, nuestros alumnos, su autoconocimiento, su enriquecedora y constructiva relación con los demás y su espiritualidad, ejes fundamentales de su crecimiento y bienestar como PERSONAS.

Para ello, hemos programado la realización, en principio, de al menos tres sesiones por clase durante el presente curso:

 dehonianos	3 AÑOS	4 AÑOS	5 AÑOS
CONCIENCIA CORPORAL	“Utilizo mi nariz”	“Cómo me pica la nariz”	“¡Sopla con cuidado!”
INTELIGENCIA EMOCIONAL	“Siento emociones”	“Me gusta no me gusta”	“El semáforo”
APERTURA A LA TRASCENDENCIA	“Paseo especial”	“¡Qué fuerte soy!”	“A pasear”

 dehonianos	1º EP	2º EP	3º EP	4º EP	5º EP	6º EP
CONCIENCIA CORPORAL	“Muévete”	“Ponte en marcha”	“Da gusto relajarse”	“Respiramos con el abrazo”	“Espabila”	“¿Cómo respiro?”
INTELIGENCIA EMOCIONAL	“El tren de las emociones”	“Saludos giratorios”	“Te quiero con dulzura”	“¿Sabes qué es relajarte?”	“Me gusta cómo eres”	“Compartimos sentimientos”
APERTURA A LA TRASCENDENCIA	“Las personas”	“La luz”	“Rostros”	“El mar”	“Los planetas”	“Saboreando”

 dehonianos	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO
CONCIENCIA CORPORAL	“Caminando por el bosque”	“Soy Así”	“Tensión, Relajación”	“La salud es lo que importa”
INTELIGENCIA EMOCIONAL	“Empatizo con los que están a mi lado”	“Habla, que te escucho”	“Reconociendo las capas que me envuelven”	“Os muestro, me muestro”
APERTURA A LA TRASCENDENCIA	“Padre nuestro desde el cuerpo”	“Barcos de Papel”	“Meeting Point”	“Revolución de la toalla”

La Educación en la Interioridad es, para nosotros por su importancia, transversal en nuestra vida colegial, por lo que los alumnos estarán acompañados y guiados durante la realización de estas actividades bien por los tutores, bien por profesores de las diversas áreas de conocimiento.

Conscientes del importantísimo papel que, como padres, desempeñáis en la educación emocional de vuestros hijos os invitamos a que dialoguéis con ellos sobre sus vivencias en las sesiones, y quedamos a vuestra disposición para aclarar o ampliar la información sobre este plan de educación en la interioridad del que también sois imprescindibles partícipes desde cada una de vuestras casas.

Recibid de nuestra parte un cordial saludo.

El equipo de Educación en la Interioridad






Adviento





	<p>“TÚ Y YO SOMOS PAISAJE NAVIDEÑO”</p>	<p>- Conciencia corporal - Inteligencia emocional - Apertura a la trascendencia</p>	<p>ESO</p>
	<p>Profesor</p>	<p>Fecha: Adviento</p>	
<p>OBJETIVOS</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Interiorizar el “Adviento” como tiempo de esperanzas y de aportaciones personales. 2. Prepararse para la vivencia de la Navidad, en su esencia, como un tiempo especial. 3. Reforzar la cohesión de grupo. 4. Valorar las aportaciones ajenas y personales como parte de un proyecto común. 5. Potenciar el valor del cuerpo como medio de expresión. 6. Aprender a contemplar la naturaleza y a identificarse con ella. 		
<p>Estructura:</p>	<p>Grupo-clase</p>	<p>Asignatura:</p>	
<p>Duración:</p>	<p>50 minutos</p>	<p>¿Quién?</p>	<p>Profesor asignado</p>
<p>Materiales</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Caja para recoger los teléfonos móviles. - Teléfonos móviles. - Esterillas. - Piezas musicales descargadas. - Sobres y tarjetas con imágenes. (Uno por alumno). - Plastilina. - Folios-cartulina con bocadillos de WhatsApp (uno por alumno). - Rotuladores. - Carteleras preparadas con la estrella de Navidad para su posterior decoración. - Ordenador. - Pizarra digital. 	<p>Lugar</p>	<p>Tatami</p>
<p><u>DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</u></p>			
<p>(Tras la oración matinal un alumno previamente elegido como administrador creará el grupo de WhatsApp “Montando el Belén” con los números de todos los compañeros de la clase. El logo del grupo será la estrella de Navidad del encabezado de esta sesión. A continuación, el profesor de la primera hora recogerá todos los móviles, que quedarán guardados en la caja hasta el comienzo de la sesión de interioridad.)</p>			
<p>FASE 1</p>			
<ul style="list-style-type: none"> • Los alumnos entran en la sala y se sientan en el suelo dispuestos en un círculo. • Se les entregan sus móviles. • Se les indica que busquen en Google un mapa donde aparezca Belén de Judea, y que busquen también sus coordenadas. • Una vez que todos encuentran la ubicación, el profesor introduce la sesión explicando que allí, en Belén, se encuentran las esperanzas de todos ellos. 			
<p>FASE 2</p>			
<ul style="list-style-type: none"> • Tumbados, cierran los ojos, procuran relajarse y practican varias respiraciones tomando el aire por la nariz y expulsándolo despacio por la boca. Suena la canción “Hoy pienso ser feliz” de Beret. Mientras, el profesor, va dejando un sobre con una tarjeta de imagen dentro, un bloque de plastilina, el folio con los bocadillos de WhatsApp y un rotulador al lado de cada alumno. • El profesor introduce la actividad explicando que todos tenemos esperanzas y que nuestras esperanzas forman parte del “paisaje navideño” que se prepara para recibir precisamente al depositario de esas esperanzas, a Jesús de Nazaret. 			
<p>Explica que dentro de cada sobre está la imagen de un objeto o elemento paisajístico del Belén. Invita a los alumnos a reflexionar sobre que esperarían y necesitarían cada uno de esos elementos de los demás, para sentirse verdaderamente parte del paisaje, mientras moldean con plastilina el elemento que les ha tocado. Suena “Rivers flows in you”, los alumnos abren sus sobres y comienzan a reflexionar y a modelar sus piezas.</p>			
<p>(Por ejemplo:</p>			



“Si yo fuera pozo... esperarí recibir agua del río y no estar seco”
“Si yo fuera cielo... esperarí que los demás me contemplasen con gusto”
“Si yo fuera río... esperarí que nadie me ensuciase”

...)

- Los alumnos escriben en el primero de los bocadillos de WhatsApp “Montando el Belén”.
- Cada alumno intenta representar con su cuerpo el elemento paisajístico que le ha tocado formando, entre todos, una composición de la que se toma una fotografía.

FASE 3

- Todos vuelven a su sitio y se tumban nuevamente. Se relajan mientras suena "El sueño de las hadas" de Enya.
- El profesor introduce esta fase explicando que todos podemos y debemos aportar actitudes positivas e importantes en este tiempo de espera y preparación de la Navidad e invita a los alumnos a reflexionar sobre qué podría ofrecer y aportar cada uno de esos elementos a los demás, para colaborar en la consecución de las esperanzas de todos, para preparar la llegada del Mesías.
- La música de fondo continúa sonando y cada alumno reflexiona sobre su aportación personal “al paisaje”. Mientras, pueden concentrarse y pensar perfeccionando su pieza de plastilina.

(Por ejemplo:

“Si yo fuera pozo...podría ofrecer mi agua”
“Si yo fuera cielo... os iluminaría con mis astros”
“Si yo fuera río... os invitaría a bañaros y a refrescaros”

...)

- Cada alumno escribe ese mismo texto en el grupo de WhatsApp “Montando el Belén”.
- Suena “Noche de Paz” (Instrumental), mientras la sala permanece en penumbra y cada alumno enciende la linterna de su móvil al leer a los demás su mensaje de aportación personal.

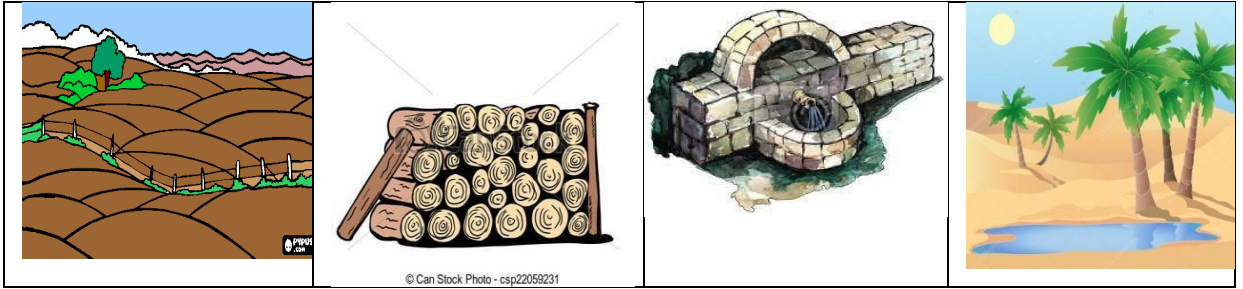
FASE 4 EVALUACIÓN- CONCLUSIÓN

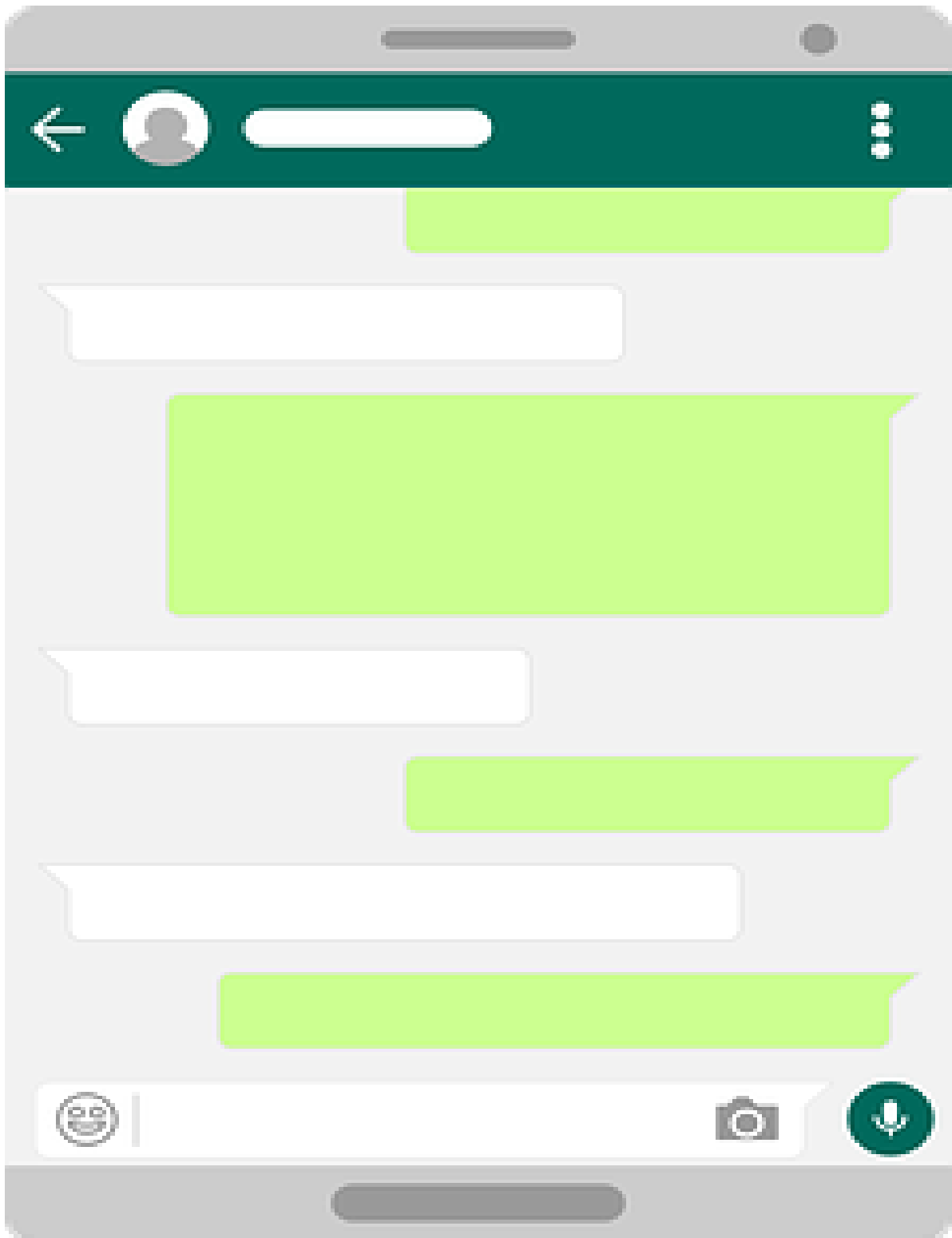
- Cada alumno escribe en el grupo de WhatsApp cómo se ha sentido a lo largo de la sesión.
“A lo largo de la sesión me he sentido...”
- Cada alumno felicita la Navidad al resto del grupo con un mensaje de WhatsApp.
“Yo os deseo que en esta Navidad...”
- Después el administrador cierra el grupo.
- Fotografía del grupo con sus respectivas piezas de plastilina modelada.
- Fin de la sesión.

Posteriormente, se rellenarán las carteleras preparadas con la estrella de Navidad con los folios-cartulina de los bocadillos de WhatsApp de todos los alumnos.


Además, cada grupo puede organizar un “amigo invisible” en el que se regalen una figura con las que comenzar el montaje de un Belén grupal que luego pueden ir perfeccionando a lo largo de las semanas de Adviento)










	“OTRA VERSIÓN DE MÍ, ES SER PARA LOS DEMÁS”	DIMENSIÓN SOCIAL	EI/EP
	Profesor	Fecha: Adviento	
OBJETIVOS	1. Enseñar a los alumnos a saber compartir para vivir y convivir con otros. 2. Descubrir que somos seres sociales y estamos hechos para ayudar a los demás.		
Estructura:	Grupo-clase	Asignatura:	
Duración:	30 minutos	¿Quién?	Tutor
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Cuento “La nube avariciosa”. - Cartulina 	Lugar	Tatami
DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD			
<p>1. <i>Lectura del cuento “La nube avariciosa”.</i></p> <p>“Érase una vez una nube que vivía sobre un país muy bello. Un día, vio pasar otra nube mucho más grande y sintió tanta envidia, que decidió que para ser más grande nunca más daría su agua a nadie, y nunca más llovería.</p> <p>Efectivamente, la nube fue creciendo, al tiempo que su país se secaba. Primero se secaron los ríos, luego se fueron las personas, después los animales, y finalmente las plantas, hasta que aquel país se convirtió en un desierto. A la nube no le importó mucho, pero no se dio cuenta de que, al estar sobre un desierto, ya no había ningún sitio de donde sacar agua para seguir creciendo, y lentamente, la nube empezó a perder tamaño, sin poder hacer nada para evitarlo.</p> <p>La nube comprendió entonces su error, y que su avaricia y egoísmo serían la causa de su desaparición, pero justo antes de evaporarse, cuando sólo quedaba de ella un suspiro de algodón, apareció una suave brisa. La nube era tan pequeña y pesaba tan poco, que el viento la llevó consigo mucho tiempo hasta llegar a un país lejano, precioso, donde volvió a recuperar su tamaño.</p> <p>Y aprendida la lección, siguió siendo una nube pequeña y modesta, pero dejaba lluvias tan generosas y cuidadas, que aquel país se convirtió en el más verde, más bonito y con más arcoíris del mundo”.</p> <p>2. <i>Un minuto para pensar.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>¿Dónde vive la nube?</i> - <i>¿Qué le pasa a su país cuando ella ha decidido no entregar su lluvia?</i> - <i>¿Quién la enseña a cambiar y a compartir?</i> - <i>¿Qué lección aprende la nube?</i> <p>3. <i>Una buena conversación.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>¿Qué es lo mejor que tienes tú y que puedes compartir?</i> - <i>¿Qué significa ser solidarios?</i> 			

- *¿Por qué es importante compartir?*

4. *Y, ¿si pasamos a la acción?*

- *En una cartulina escribimos la frase: “Lo mejor que se posee es aquello que se comparte”.*

- *Cada alumno/a resume el cuento en una palabra y la escribe alrededor de la frase destacada. La colocaremos en el corcho de la clase”*



En Dueñas, Octubre 2023

F^{co} Javier Enríquez García, Coordinador del Equipo de Pastoral

V^o B^o: la directora

Fdo.: M^a del Pilar Guerra Guerra