

PROYECTO INTERIORIDAD CONTIGO



Contenido

1. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO	3
¿Por qué un proyecto de interioridad?	3
Contribución de la interioridad a la formación integral de los alumnos	3
Significado del nombre del proyecto: CONTIGO.....	4
2. ESPIRITUALIDAD DISCÍPULAS DE JESÚS.....	5
3. OBJETIVOS	6
4. CONTENIDOS	6
1. El trabajo corporal: para ver mejor lo que está fuera.....	6
2. La integración emocional: mirar hacia dentro	6
3. Apertura a la trascendencia: orientar la mirada	6
5. METODOLOGÍA.....	7
Programación anual y de sesión	7
Técnicas.....	7
1. La relajación	7
2. La respiración	7
3. Visualizaciones	7
4. La expresión artística.....	7
5. La música.....	8
6. Narraciones, cuentos y relatos.....	8
7. Mandalas.....	8
Actividades	8
6. RESPONSABLES.....	9
7. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN	9
Indicadores de evaluación.....	10
ANEXO 1: Sesión interioridad.....	11
ANEXO 2: Ejercicios relajación	12
MANOS Y BRAZOS	12
BRAZOS Y HOMBROS.....	12
HOMBROS Y CUELLO	12
MANDÍBULA	12
CARA Y NARIZ	13

PECHO Y PULMONES	13
ESTÓMAGO	13
PIERNAS Y PIES	14
IMAGEN POSITIVA	14
ANEXO 3: Sugerencia de actividades	15
EJERCICIOS DE RELAJACIÓN MENTAL.....	15
UN VIAJE POR EL MAR.....	15
LA NATURALEZA ME RECREA	15
VISUALIZACIÓN DE SENSACIONES.....	16
ME ADMIRO	17
OBSERVAR UNA OBRA DE ARTE	17
MANDALAS DE ADVIENTO.....	17
VISUALIZACIONES.....	18

1. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

¿Por qué un proyecto de interioridad?

La cultura en la que vivimos nos ha inducido tradicionalmente a mirar hacia afuera. Como consecuencia, el modelo pedagógico está orientado a la adquisición de conocimientos en ámbitos externos a nosotros. Es importante conocer el mundo y la cultura que nos rodea; pero no lo es menos llegar a conocernos y a entendernos a nosotros mismos, saber quiénes somos, qué queremos y hacia dónde queremos ir.

Educar la interioridad es enseñar a mirar hacia adentro. Todos tenemos un mundo interior por descubrir. Es ir más allá de lo que la razón nos muestra. Es **educar para la vida** que tiene que ver con aprender a estar bien con uno mismo. Para ello es necesario descubrirnos primero a nosotros mismos dentro del mundo que nos rodea.

Contribución de la interioridad a la formación integral de los alumnos

Hoy día aceptamos que la escuela debe fomentar la capacidad de las personas para adquirir una serie de competencias: lingüística, matemática, ciencia y tecnología, tratamiento de la información y digital, social y cívica, , sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, aprender a aprender y conciencia y expresiones culturales. Pero no es menos cierto que el ser humano necesita crecer como persona, cuestionarse, replantearse la vida, acoger sus miedos, aceptar la frustración, reconocer sus límites, elegir y clarificar los propios valores, discriminar y elegir libremente las propias respuestas, abrirse al encuentro con las personas...; en definitiva, plantearse el sentido último del sentido de la vida.

La formación integral que queremos ofrecer va más allá de una preparación técnica y científica; busca el desarrollo completo de la persona para que sepa adaptarse a la vida, al mundo que le toca vivir, y sea capaz de edificarse a sí mismo a la vez que lo hace junto a otros, el mundo y la sociedad.

La interioridad no está al margen del desarrollo competencial, sino que puede y debe desarrollarse desde el trabajo de las distintas competencias, para crear espacios donde los niños y adolescentes adquieran y desarrollen todas las habilidades que les van a permitir vivir con sentido y profundidad su vida.

Competencia	Inteligencia	Cultivo interioridad
Lingüística	Lingüística	• Preguntarse por la realidad exterior e interior. • Elaboración de cuentos. • Debates y puestas en común. • Relato de leyendas.
Matemática, básicas en Ciencia y Tecnología	Lógico-matemática	• Hacer preguntas que ayuden a la abstracción. • Resolver problemas, adivinanzas, jeroglíficos... • Relacionar ideas con objetos simbólicos.
Digital	Espacial-visual	• Utilizar herramientas TIC para plasmar emociones y descubrimientos realizados.
Aprender a aprender	Intrapersonal	• Tomar conciencia de las capacidades emocionales de uno mismo. • Tener sentimiento de competencia personal

		para confiar en uno mismo. • Ser capaz de cooperar, ser responsable y comprometerse. • Ejercicios y dinámicas de autoevaluación y autorregulación. • Ejercicios que ayuden a mejorar e intensificar capacidades de atención y concentración.
Sociales y cívicas	Interpersonal	• Dinámicas que ayuden a reconocer las raíces del propio ser y sus comportamientos. • Afrontar situaciones de conflicto mediante el diálogo y el perdón. • Dinámicas que planteen distintas situaciones sociales para poder comprender la realidad social del mundo.
Sentido Iniciativa y Espíritu Emprendedor	Intrapersonal	• Ejercicios de autoconocimiento, valoración de sí mismo, responsabilidad, autocrítica y creatividad. • Dinámicas que ayuden a controlar las emociones, ponerse en el lugar del otro, confiar en uno mismo. • Ejercicios de cierre de evaluación. • Actividades por parejas, grupales, momentos de compartir...
Conciencia y Expresión Cultural	Musical Corporal-kinestésica	Experimentar la belleza a través de obras de arte. Utilizar la música como herramienta para favorecer actitudes positivas y de autocontrol. Trabajo con canciones, con el sentido del oído. Ejercicios de relajación a través de las sensaciones. Ejercicios de autoconciencia emocional y corporal. Juegos y escenificaciones. Danzas contemplativas, coreografías, flashmobs...

Significado del nombre del proyecto: CONTIGO

El nombre del proyecto surge de la condición social del hombre, nadie construye su vida solo, necesitamos del otro y también del Otro para llegar a ser en plenitud. Por eso, **contigo** indica esa dimensión relacional y trascendente presente en todo ser humano.

Pero, ese crecimiento personal e interior es siempre sorprendente, misterioso. Ese es el motivo por el que hemos querido representarlo con una especie de jeroglífico donde cada elemento añade algo al significado global que el propio nombre encierra.



Elemento	Transcripción	Significado
	K	La interioridad como momento de encuentro con uno mismo, tiene que ser oportunidad para crecer en autoconocimiento y autoestima. Nos acerca a nuestras cualidades y capacidades sin ocultar nuestros límites.
	ON	Necesidad de estar activos , de ser protagonistas de la propia vida.
	T	Cruz formada por muchas personas. Nos pone en relación con los otros y con Jesucristo como salvador. No podemos desvincular la interioridad del misterio de Cristo y de nuestra razón de ser: un centro educativo católico.
	I	Conocer y reconocer lo que resuena en el fondo de cada uno para poder hacerlo visible y “escribir” -desde el contacto con uno mismo- la propia historia .
	GO	La interioridad no es solo silencio y entrar en uno mismo. Es también elemento regulador de las relaciones, movimiento interior que se manifiesta en acciones que repercuten en la vida personal, en las relaciones con los otros, en la relación con Dios..

2. ESPIRITUALIDAD DISCÍPULAS DE JESÚS

En el carácter propio se indica que *nuestros Centros intentan formar en los rasgos propios de las Discípulas de Jesús, según el ideal del fundador, beato Pedro Ruiz de los Paños:*

- en el progresivo conocimiento de Jesús Maestro como modelo de identificación,
- en el amor como fuerza y distintivo del discípulo,
- en el espíritu animoso y resuelto que debe guiar nuestro compromiso cristiano,
- en la búsqueda de la propia vocación, punto central de la vida del hombre.

El espacio escolar ha de ser lugar de encuentro para la configuración de una comunidad educativa cristiana de laicos y de religiosas que comparten una misma misión, aunque con opciones diferentes de vida. Desde aquí, los alumnos se acercan a las distintas formas de vivir en plenitud como cristiano y se les invita a **plantearse la vida como vocación**; es decir, como respuesta a la llamada que Dios hace a toda persona para ser feliz.

Los objetivos y valores que sustentan la educación en nuestros centros se deben caracterizar por:

- Iniciación y cultivo de la oración personal, vivencia de los sacramentos, especialmente de la Eucaristía, un acercamiento a María como madre de todos los hombres y primera Discípula y un marcado acento vocacional basado en la **búsqueda de sentido de la propia vida**.
- Una **pedagogía del corazón**, hecha de cercanía y de acompañamiento, por la cual los educandos se han de sentir atendidos, comprendidos, aceptados y valorados.

No se puede dejar a un lado la dimensión trascendente del ser humano que lo abre a la experiencia religiosa y le permite reconocerse como don. Por ello, se ofrece también a los

alumnos un proceso de **crecimiento en la fe** que les lleve a **aprender a agradecer** todos los dones recibidos. En primer lugar, el don de la vida; y junto a él, las capacidades que está llamado a desarrollar: la familia, los amigos, el entorno natural y cultural, la relación con un Dios personal,... Esta madurez religiosa va encaminada a la progresiva identificación con el propio proyecto de vida que es respuesta agradecida a todos los dones recibidos.

3. OBJETIVOS

1. Favorecer los **procesos de madurez personal**, de desarrollo de la propia identidad y sistema de valores y de toma de decisiones desde la perspectiva del humanismo cristiano.
2. Promover entornos de **escucha y silencio**.
3. Desarrollar el **autoconocimiento y la autoestima**, unificar las **dimensiones** de la persona.
4. Aprender a comprender y expresar **sentimientos y emociones**.
5. Contribuir a la generación de vínculos estables con los demás para integrarse en **grupos de pertenencia**.
6. Desarrollar la **capacidad de admiración, contemplación, goce estético y agradecimiento**.
7. Promover la **apertura a la trascendencia y a la intimidad con Dios** desde el silencio interior y la oración.

4. CONTENIDOS

1. El trabajo corporal: para ver mejor lo que está fuera

El trabajo a través de las distintas técnicas corporales nos permite tomar conciencia de lo más íntimo de nosotros mismos; nos da la posibilidad de vivir con más serenidad en el “aquí y el ahora”; nos concede la oportunidad de comunicarnos con mayor calidez y calidad con cuantos nos rodean y, sobre todo, nos facilita el encuentro con el yo profundo donde se producen los diálogos más significativos y trascendentales del ser humano.

2. La integración emocional: mirar hacia dentro

A través de dinámicas, reflexión personal, diálogo y acompañamiento individualizado, se pretende aportar herramientas que permitan el autoconocimiento, y el descubrimiento de la individualidad del otro. Aprender a expresar sentimientos y emociones; aprender a compartir dudas, miedos... valorar nuestras potencialidades, aceptar nuestras carencias... serán algunos de los aspectos a trabajar en este apartado.

3. Apertura a la trascendencia: orientar la mirada

Partiendo de la experiencia interior generada a través de dinámicas, experiencias de silencio, admiración estética, cultivo de la actitud de agradecimiento, curiosidad, misterio, ejercicios sencillos de iniciación a la meditación... se intenta conducir a los alumnos hacia la apertura a la trascendencia. Se trata de suscitar preguntas de fondo y de sentido, acompañar experiencias humanas que se escapan a la comprensión más inmanente (enamorarse, experiencias dolorosas, estéticas, solidarias...) así como preguntas ante la experiencia del Absoluto que tampoco puede explicarse.

5. METODOLOGÍA

Muy vinculado al apartado anterior, pero desde la pregunta ¿cómo lo queremos transmitir? Es importante el mensaje, pero no podemos olvidar que también es muy importante el vehículo utilizado para comunicar dicho mensaje.

Programación anual y de sesión

Al inicio de cada curso se establecerán, teniendo en cuenta el lema del curso y el resto de actividades y conmemoraciones: objetivos que se van a priorizar, periodicidad, duración, estructura de las sesiones, técnicas que se van a utilizar,...

Además, para dotar al proceso de coherencia, cada sesión precisa de su propia programación. En el anexo 1 se incluye una ficha modelo en la que también se incluye un apartado de valoración.

Técnicas

1. La relajación

Es una de las técnicas utilizadas como ayuda a la introspección e inicio a la meditación. Hoy en día proliferan por doquier los cursos de relajación y meditación. Esta herramienta utilizada por todos nosotros, educadores y educandos, se puede convertir en una amena escuela de silencio, para irlos adentrando en sí y preparando hacia la trascendencia.

2. La respiración

La respiración está vinculada a la percepción del propio cuerpo, a la resolución muscular, a la relajación. En muchas ocasiones las alteraciones respiratorias están vinculadas a alteraciones de tipo psicomotriz. Es importante conocer los mecanismos fisiológicos de la respiración. Cuando se trabaja con niños, no se debe forzar la respiración, pues pueden provocar mareos, fatiga, náuseas... Educar la respiración para que sea eficaz en el proceso de fonación aumenta la elasticidad de las cuerdas vocales y su correcto funcionamiento incrementa la agilidad y elasticidad de los órganos de la articulación y de las cavidades de resonancia. Además, ser conscientes de “cómo” y “cuándo” respiramos nos ayuda a relajarnos en determinadas circunstancias. Poner la atención en nuestra respiración nos ayuda a hacer más profundo nuestro silencio... aprender a acompasar movimiento y respiración nos armoniza.

3. Visualizaciones

La visualización creativa es una técnica psicológica para alcanzar una condición emocional deseada a través de imaginar una imagen concreta. Ofrecemos un cauce adecuado al inconsciente para expresarse e igualmente ayuda a enviar a su interior mensajes positivos y potenciadores de lo mejor que hay en nuestros alumnos. La relajación unida a la visualización se convierte en un camino de meditación que puede ir abriendo a los alumnos al sentido de la oración meditativa y también contemplativa.

4. La expresión artística

Poder pintar libremente sobre un folio en blanco, escribir un poema o una canción sin pensar demasiado, dejándose llevar por los sentimientos y sensaciones nacidos de una dinámica, de una relajación... modelar arcilla o plastilina con los ojos cerrados dejando fluir lo que sale

dentro, aprender una danza contemplativa... son algunas de las posibilidades para dejar salir, para expresarse. No se trata de hacer obras bellas para exponerlas, sino de encontrar distintas vías de expresión de muchas cosas para las que las palabras se quedan cortas.

5. La música

Nuestros alumnos viven en el mundo de la música y la imagen. Están acostumbrados a fuertes impactos auditivos. No está de más hacernos con una variada discografía para utilizar de fondo en nuestras clases, durante una relajación, mientras pintan o realizan un mural... Bandas sonoras de sus películas favoritas, sus cantantes favoritos y sus letras como punto de partida para un debate, música étnica, música de tradiciones religiosas, música clásica para niños y música actual, serán buenas herramientas para trabajar con los alumnos la interioridad.

6. Narraciones, cuentos y relatos

La narración, el cuento, la parábola, la fábula, los relatos en general, ayudan a comprender y a asimilar diversos aspectos de la realidad. Son utilizados en todas las culturas como medio para transmitir valores. Satisfacen la vida interior de los niños porque se encuentran en su mismo plano emocional y psicológico fomentando la metáfora, la fantasía y la imaginación. Habremos de elegir, en cada caso, los que más ayuden a reflexionar, a cuestionar actitudes o a ver la realidad desde otro punto de vista, de modo que sirvan de apoyo y complemento a lo que ya estamos trabajando.

7. Mandalas

Para unos, las mandalas son objetos que ayudan a la oración; para otros, son una forma de arte y para otros son una forma de expresarse y descubrir el propio ser, la unidad interna.

Diferentes formas de trabajar mandalas:

- Colorear mandalas ya hechos.
- Construir cada uno su propio mandala.
- Mandalas para la reflexión y la interiorización. Se suelen colorear acompañadas de música y desde el centro hacia afuera.
- Mandalas como rutina diaria.
- Como medio para serenarse

Actividades



6. RESPONSABLES

Todo el profesorado del centro participa de la ejecución del proyecto de interioridad. No obstante, cada etapa puede contar con una persona que dinamice el proceso y ayude en la programación y secuenciación de las sesiones y se pueden privilegiar los siguientes momentos y asignaturas para llevar a cabo las sesiones.

Oración de la mañana

Establecer un día de la semana en el que la oración de la mañana incluya de forma expresa algún ejercicio de interioridad: pequeños ejercicios para trabajar el silencio a través de la relajación y la respiración que pueden ir acompañados de alguna imagen o de música.

Educación Física

Aprovecharemos para realizar ejercicios de relajación y respiración.

Educación Artística (Música y Educación Plástica)

Realizar una sesión de interioridad al trimestre en el aula de psicomotricidad. Trabajar en silencio con música de relajación mientras realizan alguna lámina.

Religión

Visitar la capilla cuidando el silencio en los pasillos. Realizar alguna sesión de interioridad (visualización, relajación, mandalas...)

En todas las asignaturas

Todo el profesorado contribuirá desde su asignatura a la valoración del silencio, la reflexión y el conocimiento personal. Una tarea fundamental de todo el profesorado es procurar que los alumnos sean conscientes de lo que va sucediendo en su vida, que no sean meros espectadores que dejan pasar las horas, sino que se hagan protagonistas de su propio proceso educativo.

El uso de rutinas de pensamiento, técnicas de pensamiento creativo y de metacognición nos puede ayudar en esa tarea de hacer que los alumnos vivan de una manera más consciente su proceso de aprendizaje.

7. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

La evaluación es un elemento de mejora indudable. Nos permite reflexionar sobre el trabajo realizado y ver cuáles son los aspectos que conviene mantener, lo que es necesario mejorar y también lo que hay que abandonar o cambiar.

El proyecto de interioridad del centro se revisará y evaluará con la misma frecuencia que el resto de los programas y proyectos del centro. Es decir, como norma general, a final de curso se hará la memoria del proyecto y trimestralmente se revisará para ver si se han producido desviaciones o es necesario introducir cambios con respecto a lo programado.

Indicadores de evaluación

1: No/nada/nunca/casi nunca.

4. Sí/mucho/siempre/casi siempre.

2 y 3: matizan las valoraciones anteriores.

INDICADOR	1	2	3	4
PROGRAMACIÓN: realización y cumplimiento				
Se ha respetado el día establecido para la sesión de interioridad por la mañana				
Se ha realizado la programación de las sesiones				
Se ha revisado trimestralmente la programación				
OBJETIVOS: adecuación, dificultades,...				
En la programación de las sesiones se han tenido en cuenta los objetivos				
Los objetivos resultaban adecuados para la madurez de los alumnos				
Si algún objetivo no se ha podido trabajar o se considera inadecuado indicarlo aquí:				
CONTENIDOS: indicar si se han trabajado o no y si su distribución ha sido equilibrada				
Trabajo corporal				
Integración emocional				
Apertura a la trascendencia				
TÉCNICAS: uso de las distintas técnicas y dificultades encontradas				
Se han utilizado técnicas variadas				
Los alumnos presentan preferencia por alguna técnica: Sí ☐ No ☐				
En caso afirmativo, ¿cuál?				
La técnica más utilizada:				
Motivo:				
En caso de que no se haya utilizado alguna técnica indicar cuál y el motivo				
DESARROLLO DE LAS SESIONES				
La duración de las sesiones ha sido la establecida				
Las sesiones transcurren en un ambiente sereno y de silencio				
El alumnado ha participado con interés en las actividades				

ANEXO 1: Sesión interioridad

TÍTULO:

ANTES DE LA SESIÓN

1. OBJETIVOS

2. DURACIÓN:

3. DESARROLLO

4. MENSAJE SÍNTESIS

5. RECURSOS NECESARIOS

DESPUÉS DE LA SESIÓN

6. VALORACIÓN

- ¿Qué añadiría?
- ¿Qué suprimiría?
- ¿Qué mantendría?

ANEXO 2: Ejercicios relajación

Música relajante para niños <https://www.youtube.com/watch?v=eCRJhohjE6Y> (2 horas y 14 min)

MANOS Y BRAZOS

Imagina que tienes un **limón** en tu mano izquierda. Ahora trata de exprimirlo, trata de exprimirle todo el jugo. Siente la tensión en tu mano y brazo mientras lo estás exprimiendo. Ahora déjalo caer. Fíjate cómo están ahora tus músculos cuando están relajados. Coge ahora otro limón y trata de exprimirlo. Exprímelo más fuerte de lo que lo hiciste con el 1º; muy bien. Ahora tira el limón y relájate. Fíjate qué bien se sienten tu mano y tu brazo cuando están relajados. Una vez más, toma el limón en tu mano izquierda y exprímele todo el zumo, no dejes ni una sola gota, exprímelo fuerte. Ahora relájate y deja caer el limón. (Repetir el mismo procedimiento con la mano y el brazo derechos).

BRAZOS Y HOMBROS

Ahora vamos a imaginarnos que eres un **gato muy perezoso** y quieres estirarte. Estira (extiende) tus brazos frente a ti, levántalos ahora sobre tu cabeza y llévalos hacia atrás. Fíjate en el tirón que sientes en tus hombros. Ahora deja caer tus brazos a tu lado. Muy bien. Vamos a estirar otra vez. Estira los brazos frente a ti, levántalos sobre tu cabeza y tira de ellos hacia atrás, fuerte. Ahora déjalos caer. Muy bien. Fíjate como tus hombros se sienten ahora más relajados. Ahora una vez más, vamos a intentar estirar los brazos, intentar tocar el techo esta vez. De acuerdo. Estira los brazos enfrente a ti, levántalos sobre tu cabeza y tira de ellos hacia atrás, fíjate en la tensión que sientes en tus brazos y hombros. Un último estirón ahora muy fuerte. Deja caer los brazos, fíjate qué bien te sientes cuando estás relajado.

HOMBROS Y CUELLO

Ahora imagina que eres una **tortuga**. Imagínate que estás sentado encima de una roca en un apacible y tranquilo estanque relajándote al calor del sol. Te sientes tranquilo y seguro allí. ¡Oh! De repente, sientes una sensación de peligro. ¡Vamos! Mete la cabeza en tu concha. Trata de llevar tus hombros hacia tus orejas, intentando poner tu cabeza metida entre tus hombros. Mantente así. No es fácil ser una tortuga metida en su caparazón. Ahora el peligro ya pasó. Puedes salir de tu caparazón y volver a relajarte a la luz del cálido sol. Relájate y siente el calor del sol. ¡Cuidado! Más peligro. Rápido. Mete la cabeza en tu casa. Tienes que tener la cabeza totalmente metida para poder protegerte. O.K. Ya puedes relajarte. Saca la cabeza y deja que tus hombros se relajen. Fíjate que te sientes mucho mejor cuando estás relajado que cuando estás tenso. Una vez más. ¡Peligro! Esconde tu cabeza, lleva los hombros hacia tus orejas, no dejes que ni un solo pelo de tu cabeza quede fuera de tu concha. Mantente dentro, siente la tensión en tu cuello y hombros. De acuerdo. Puedes salir de tu concha. Ya no hay peligro. Relájate, ya no va a haber más peligro, no tienes nada de qué preocuparte, te sientes seguro, te sientes bien.

MANDÍBULA

Imagínate que tienes un **enorme chicle** en tu boca. Es muy difícil de masticar. Está muy duro. Intenta morderlo, deja que los músculos de tu cuello te ayuden. Ahora relájate. Deja tu mandíbula floja, relajada. Fíjate qué bien te sientes cuando dejas tu mandíbula caer. Muy bien.

Vamos a masticar ahora otro chicle. Mastícalo fuerte, intenta apretarlo, que se meta entre tus dientes. Muy bien, lo estás consiguiendo. Ahora relájate. Deja caer la mandíbula. Es mucho mejor estar así, que estar luchando con ese chicle. O.K. Una vez más vamos a intentar morderlo. Muérdelo lo más fuerte que puedas, más fuerte. Muy bien. Estás trabajando muy bien. Bien, ahora relájate. Intenta relajar tu cuerpo entero, intenta quedarte como flojo, lo más flojo que puedas.

CARA Y NARIZ

Bueno, ahora viene volando una de esas **molestas moscas**, o **preciosa mariposa** y se ha posado en tu nariz. Trata de espantarla; pero sin usar tus manos. Intenta hacerlo arrugando tu nariz. Trata de hacer tantas arrugas con tu nariz como puedas. Deja tu nariz arrugada. Fuerte. ¡Bien! has conseguido alejarla. Ahora puedes relajar tu nariz. ¡Oh! Por ahí vuelve esa pesada mosca. Arruga tu nariz fuerte. Lo más fuerte que puedas. O.K. Se ha ido nuevamente. Ahora puedes relajar tu cara. Fíjate que cuando arrugas tan fuerte tu nariz, tus mejillas, tu boca, tu frente y hasta tus ojos te ayudan y se ponen tensos también. ¡Oh! Otra vez regresa esa vieja mosca; pero esta vez se ha posado en tu frente. Haz arrugas con tu frente. Intenta cazar la mosca con tus arrugas. Fuerte. Muy bien. Ya se ha ido para siempre. Puedes relajarte. Intenta dejar tu cara tranquila, sin arrugas. Siente cómo tu cara está ahora más tranquila y relajada.

PECHO Y PULMONES

Vas a respirar hinchándote y deshinchándote como un **globo**. Vas a coger el aire por la nariz intentando llenar todos tus pulmones de aire... aguanta a respiración contando tres segundos y siente la presión en todo tu pecho luego sueltas el aire por la boca despacito poco a poco y cierras los ojos y comprueba cómo todo, todo tu cuerpo se va desinflando como un globo y cómo todo tu cuerpo se va hundiéndose y aplastando contra el sofá o la cama donde estás tumbado...Con el aire suelta toda las cosas malas, todas las cosas que no te gustan, todas las cosas que te preocupan... ¡Fuera! ... ¡Échalas!... Y quédate respirando normal y notando esa sensación tan buena de tranquilidad, de dejadez, de paz... respirando como tú respiras normalmente y notando cómo el aire entra y sale sin dificultad... ¡Vamos a respirar de nuevo profundamente ¡Coge el aire por tu nariz...hincha el globo todo lo que puedas y cuenta hasta tres aguantando el aire....uno , dos y tres.... Y suelta por la boca, despacio, cerrando los ojos y convirtiéndote en un globo que se va deshinchando, deshinchando, hundiéndose, hundiéndose... aplastándose y quedándose tranquilo...

ESTÓMAGO

Imagina que estás tumbado sobre la hierba, ¡Vaya! Mira, por ahí viene un **elefante**; pero él no está mirando por dónde pisa. No te ha visto. Va a poner un pie sobre tu estómago, ¡no te muevas! No tienes tiempo de escapar. Trata de tensar el estómago poniéndolo duro, realmente duro, aguanta así, espera, parece como si el elefante se fuera a ir en otra dirección. Relájate, deja el estómago blandito y relajado lo más que puedas. Así te sientes mucho mejor. ¡Oh! Por ahí vuelve otra vez. ¿Estás preparado? Tensa el estómago fuerte. Si él te pisa y tienes el estómago duro no te hará daño. Pon tu estómago duro como una roca. O.K. Parece que nuevamente se va. Puedes relajarte. Siente la diferencia que existe cuando tensas el estómago y cuando lo dejas relajado. Así es como quiero que te sientas, tranquilo y relajado. No podrás creerlo pero ahí vuelve el elefante y esta vez parece que no va a cambiar de camino. Viene

derecho hacia ti. Tensa el estómago. Ténsalo fuerte. Lo tienes casi encima de ti. Pon duro el estómago. Está poniendo una pata encima de ti. Tensa fuerte. Ahora ya parece que se va. Por fin se aleja. Puedes relajarte completamente, estar seguro, todo está bien. Te sientes seguro, tranquilo y relajado.

Esta vez vas a imaginarte que quieres pasar a través de una **estrecha valla** en cuyos bordes hay unas estacas. Tienes que intentar pasar y para ello te vas a hacer delgado, metiendo tu estómago hacia dentro, intentando que tu estómago toque tu columna. Trata de meter el estómago todo lo más que puedas. Tienes que atravesar esa valla. Ahora, relájate y siente cómo tu estómago está ahora flojo. Muy bien. Vamos a intentar nuevamente pasar a través de esa valla. Mete el estómago, intenta que toque tu columna, déjalo realmente metido, muy metido, tan metido como puedas, aguanta así, tienes que pasar esa valla. Muy bien. Has conseguido pasar a través de esa estrecha valla sin pincharte con sus estacas. Relájate ahora, deja que tu estómago vuelva a su posición normal. Así te sientes mejor. Lo has hecho muy bien.

PIERNAS Y PIES

Ahora imagínate que estás parado, descalzo; y tus pies están dentro de un **pantano lleno de barro espeso**. Intenta meter los dedos del pie dentro del barro. Probablemente necesitarás tus piernas para ayudarte a empujar. Empuja hacia dentro. Siente cómo el lodo se mete entre tus pies. Ahora salte fuera y relaja tus pies. Deja que tus pies se queden como flojos y fíjate cómo estás así. Te sientes bien cuando estás relajado. Volvemos dentro del espeso pantano. Mete los pies dentro, lo más dentro que puedas. Deja que los músculos de tus piernas te ayuden a empujar tus pies. Empuja fuerte. El barro cada vez está más duro. O.K. Salte de nuevo y relaja tus piernas y tus pies. Te sientes mejor cuando estás relajado. No tenses nada. Te sientes totalmente relajado.

IMAGEN POSITIVA

Ahora que has terminado todos los ejercicios, vas a fijarte en lo que notas en tu cuerpo... Cuando estamos relajados notamos diferentes sensaciones: pesadez, calor, cansancio, sueño, que nuestro cuerpo pesa y no nos podemos mover; o tal vez todo lo contrario: que nuestro cuerpo no pesa y parece como que flotamos, podemos notar rosquillitas y hormigueo en los dedos de las manos ... Busca tus sensaciones de relajación... Fíjate en ellas y disfrútalas... Tu mente y tu pensamiento se pueden quedar con ellas... y repetir lo que notas... calor... calor... flotar... flotar...

Vas a elegir una imagen para ti... **TU IMAGEN POSITIVA**: un lugar, un sitio, real o imaginario, en el que hayas estado o no; un sitio que solo por estar allí ya estarías tranquilo y relajado... y te lo vas a imaginar lo mejor posible... Lo que ves, lo que oyes, lo que notas en tu cuerpo, hasta puedes imaginarte lo que hueles... y cómo estás allí tumbado... en la hierba, en la arena, flotando en el mar, flotando en una nube blanca de algodón, volando como un ave... Tu imagen.

Y mantente en ella mientras que estás relajado...

ANEXO 3: Sugerencia de actividades

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN MENTAL

Objetivos

1. Aprender a canalizar las tensiones del día a día.
2. Tomar conciencia de su propio cuerpo y de su respiración.

Duración. 2-5 minutos.

Lugar. Clase o gimnasio.

Materiales - Música relajante - Videos relajantes.

Desarrollo: Observar una imagen relajante o un video.

Invitar a los niños a concentrarse en ello, intentando no pensar en nada más. Un buen momento para realizar esta actividad es al iniciar la jornada.

Después de estos minutos de relajación, podríamos dar gracias al Padre por lo que nos ofrece la naturaleza (relacionado con la imagen o el video visualizado).

UN VIAJE POR EL MAR

Objetivos:

1. Aprender a relajarse imaginando situaciones agradables.
2. Aumentar la capacidad de concentración.

Duración: Diez minutos.

Lugar: sala de psicomotricidad u oratorio.

Material: Necesitamos un video o un archivo audio con sonidos del mar.

Desarrollo: Explicamos a los alumnos la importancia que tiene para la salud saber relajarse. Sería bueno disponer de una colchoneta para cada alumno o realizar esta actividad en el gimnasio. Decimos a los alumnos que se tumben y relajen brazos y piernas. Tienen que respirar profundamente y escuchar los sonidos de su respiración. Pueden cerrar los ojos para concentrarse mejor. Con voz suave, pedimos que imaginen que son un pez que está nadando tranquilamente por el mar. Ponemos el archivo de audio para que escuchen los sonidos del mar. Ahora nos dejamos llevar por las olas, sentimos en nuestro cuerpo la espuma del mar. Nos encontramos con un pulpo que nos toca ligeramente con sus patas. Nos dejamos arrastrar por la fuerza del mar hasta la arena. Está húmeda; pero los rayos del sol calientan y percibimos una sensación agradable.

Variantes de esta actividad: Se puede hacer viendo imágenes o vídeos. Contemplación de imágenes.

LA NATURALEZA ME RECREA

Objetivos:

1. Apreciar la belleza que nos ofrece la naturaleza.
2. Disfrutar con los cambios de imagen y tonalidad de colores que presenta con el cambio de estación.

Duración: esta actividad da mucho juego. Se puede utilizar en varios momentos o repetir en distintas estaciones del año. Se puede salir al patio o jardín o bien hacer en clase.

Desarrollo:

- Contemplar imágenes de la naturaleza en distintas estaciones fijándonos en el colorido de las hojas, en las flores, en los sonidos de las aves, etc.
- Seleccionar fotografías, de las distintas estaciones, en Internet y proyectarlas en clase, pidiendo a los alumnos que las contemplen con atención. (Mientras observan se puede poner la música de las cuatro estaciones de Vivaldi.)
- Puesta en común en la que los alumnos expresarán qué emociones les ha suscitado esta contemplación, que comenten los cambios que se producen en los paisajes y que traten de explicar qué elementos nos producen satisfacción al contemplarlos: los colores, la luz, el contraste de formas, los recuerdos que nos evocan,...
- Podríamos añadir, como tema de conversación, qué relación han apreciado entre esa música y las imágenes que han contemplado.
- También podemos salir al patio en determinados momentos del año y contemplar el paisaje que pueda verse desde allí, tratando de comparar los elementos que van variando a lo largo del tiempo.
- Los alumnos pueden traer fotografías de paisajes que hayan hecho en viajes o excursiones con su familia, proyectarlas en clase y que comenten sus experiencias, así como lo que sintieron cuando estuvieron en esos lugares.

VISUALIZACIÓN DE SENSACIONES

Objetivos:

1. Usar la imaginación para recrear en nuestro interior situaciones, sensaciones y emociones. Todo ello de un modo consciente y conforme a nuestra voluntad.

Duración: 15-20 minutos.

Materiales: Objetos o sustancias para palpar, gustar y oler.

Lugar: sala de psicomotricidad

Desarrollo:

- El profesor irá hablando lentamente indicando a los alumnos que cierren los ojos e imaginen todo lo que se les va a ir indicando a continuación.
- Imágenes táctiles: Siente que estás haciendo las siguientes tareas: introduces tus manos en un cubo de agua fría, y luego en otro de agua caliente; acaricias un perro, un gato, etc...; posas tus manos en un jersey de lana; das un apretón de manos; etc...
- Imágenes gustativas: Imagina que estás comiendo: zumo de limón - zumo de naranja-leche caliente - caramelo de menta - helado de chocolate...
- Imágenes olfativas: Imagínate estos olores: Pan reciente - hierba recién cortada – gasolina-lejía - pino - rosas... etc.

Cuestionario para trabajar:

Tarea a realizar - ¿Cómo te has sentido? - ¿Qué sensaciones has tenido? - ¿Para qué nos sirve lo imaginado?

ME ADMIRO

Objetivos: Observar - Escuchar- Descubrir

Duración: Una sesión de 10 minutos.

Materiales: imagen de una flor y música de fondo con sonidos de la naturaleza.

Desarrollo: Con música de fondo se le presenta la diapositiva adjunta Observa – escucha – descubre

Observa ¿Qué has visto? (una flor, una abeja...) ¿Qué has observado? (el brillo de los pétalos, el verde de alrededor no estaba tan nítido como la flor)

Escucha ¿Qué has escuchado? (el zumbido de la abeja, el crujir de los bichillos que se mueven entre la hierba...) ¿Qué sentimientos ha producido en ti el contemplar esta flor?

Descubre el silencio ¿enriquece la observación y la escucha? ¿Haces silencio con frecuencia?

¿Contemplar la naturaleza te ayuda a dar gracias a Dios?

OBSERVAR UNA OBRA DE ARTE

Objetivos: 1. Apreciar la belleza de una obra de arte.

2. Observar y describir los detalles.

Desarrollo

Podemos proyectar el cuadro de *campo de amapolas* de Monet. Creamos un clima adecuado y acompañamos la proyección con una audición musical. También podemos proyectar cuadros de diferentes estaciones del año y poner la música de *Las cuatro estaciones* de Vivaldi.

Durante unos minutos, dejamos que los niños observen el cuadro en silencio.

Después les pedimos que expresen libremente lo que les ha sugerido la imagen y les planteamos las siguientes preguntas: ¿qué estación del año refleja el cuadro?, ¿quiénes pueden ser las personas que aparecen?, ¿qué relaciones puede haber entre ellos?, ¿qué harías si pudieses meterte en el cuadro?...

MANDALAS DE ADVIENTO

Objetivos: 1. Disfrutar pintado.

2. Descubrir a Jesús como centro de la Navidad.

Duración: Una sesión de 10-15 minutos.

Material: Reproductor de música, dibujo de mandala con Jesús en el centro y lápices de colores.

Desarrollo: Se reparte el dibujo de mandalas en tamaño folio. Los niños en silencio, escuchando música de Navidad deben pintarlo.

Previamente los motivamos para que se fijen en cada una de las imágenes y el lugar que ocupa cada una de ellas. Al terminar de pintar, comentaremos qué han pensado, cómo se han sentido, a quién han descubierto como personaje principal...

VISUALIZACIONES

Objetivos:

1. Propiciar un espacio de recogimiento y relajación que favorezca el diálogo interior.
2. Contribuir a mejorar las capacidades de visualización y representación mental.

El mar: https://www.educaixa.com/microsites/KitsCaixa_valores/visualizacion_1/

La cueva: https://www.educaixa.com/microsites/KitsCaixa_valores/visualizacion_2/

Tambores: https://www.educaixa.com/microsites/KitsCaixa_valores/visualizacion_3/

El amigo: <https://www.educaixa.com/-/visualizacion-4>

El grillo: <https://www.educaixa.com/-/visualizacion-5>

El vecino: https://www.educaixa.com/microsites/KitsCaixa_valores/visualizacion_6/