

PROYECTO DE EDUCACIÓN PARA LA INTERIORIDAD Y EL CRECIMIENTO PERSONAL



PROYECTO EDUCATIVO
COLEGIO BÉTICA-MUDARRA
Córdoba

1. Motivación-Introducción	2
2. Objetivos generales	3
3. Objetivos pedagógicos	3
4. Objetivos específicos por etapas	4
4.1. Educación Infantil. Mindfulness	
4.2. E. PRIMARIA. PRIMER CICLO. “EMOCIONARIO”	
4.3. E. PRIMARIA. SEGUNDO CICLO. Imaginaciones y visualizaciones	
4.4. E. PRIMARIA. TERCER CICLO. Inicio a la meditación	
4.5. E.S.O. 1º y 2º. Escuchar la voz interior.	
4.6. E.S.O. 3º y 4º. Iniciación a la experiencia de Dios	
4.7. BACHILLERATO. Proyecto de vida. Visualización del futuro	
5. Metodología	6
5.1. Técnicas que utilizaremos	
6. Temporalización y responsables	10
7. Evaluación	11
8. Cronograma	12
9. Actividades	13

1. MOTIVACIÓN - INTRODUCCIÓN:

“La interioridad, dimensión de la pastoral de nuestros centros” “Aprendiendo a ser desde nuestro ser auténtico”

Vivimos en un mundo que avanza a mucha velocidad y con mucho ruido... En la sociedad del tiempo libre ya nadie tiene tiempo...

Esta circunstancia ha provocado en la sociedad y en las personas una gran incapacidad para detenerse y ver qué ocurre en el interior de las situaciones y de las personas. Todo ello genera niños, adolescentes y jóvenes desconectados de sí mismos.

Hay que empezar a vivir más despacio, más interiormente, más suavemente... En este momento histórico se está reclamando como nunca, la necesidad de encontrar paz, serenidad, equilibrio...

Los niños pueden aprender, a través de un proceso educativo continuo, a armonizar sus sentimientos y su proceso de maduración mental. La utilidad de introducir en las escuelas clases de silencio, de inmovilidad activa, de escucha de sí y del otro,... es de fundamental importancia.

Hemos de comenzar un discurso sobre educación emocional, y sobre el desarrollo armónico de la interioridad. Cultivando la interioridad y la intimidad se forman personas nuevas. Y la respiración, la concentración y el silencio, son las grandes puertas de acceso a la verdad interior en la que Dios habita.

Es posible desarrollar en el alumnado determinadas capacidades espirituales que les sirvan para transformar el mundo exterior desde su experiencia interior. El desarrollo de la “inteligencia espiritual” requiere una práctica y un aprendizaje que desarrolle las habilidades interiores personales. Necesitamos una educación que revolucione silenciosamente la vida, el ser humano y el mundo.

Partimos del **concepto de interioridad** como una dimensión constitutiva de **toda** persona, creyente o no. Nuestra autoconciencia, nuestras emociones, recuerdos, anhelos, miedos, dudas, escala de valores... forman un todo complejo y vivo y que denominamos interior y que, generalmente, contraponemos al exterior.

Todos sabemos que tenemos ese lugar, un lugar que nos es íntimo y que para los **creyentes**, es en el ámbito de la interioridad donde acontece el encuentro personal y transformador con Dios.

Educación de la interioridad es enseñar a mirar hacia dentro. Es necesario conocer el mundo; pero también es necesario conocer nuestro propio mundo que se encuentra en nuestro interior. Su cuidado es fundamental para el aprendizaje y el desarrollo integral. Hacerlo implica acompañar al otro para que lo reconozca en sí mismo, lo acepte, lo respete, tome conciencia y se responsabilice de lo que sucede en él. Educar la interioridad es ayudar a desarrollar, entre otras, aquellas facultades que capacitan al ser humano para acceder a una experiencia mucho más amplia de lo que la razón le permite, de manera que pueda llegar a encontrar en sí mismo la respuesta a sus preguntas de sentido y disfrute de ser quien es, con otras palabras, que sea FELIZ, ejerciendo todas sus posibilidades como tal.

Educar la interioridad es educar para la vida, para aprender a fluir con ella. Cuando se conoce, se tiene en cuenta y se cuida el propio mundo interior, se puede vivir con mayor consciencia y libertad, respetando también al otro, y sin dejarme arrastrar por aquello que no es consecuente con lo que sabemos que somos. Educar para la vida tiene que ver con aprender a estar bien con uno mismo y saber integrar las dificultades sin que nos hagan daño. Para ello es necesario conocer los propios recursos, desarrollar nuestro potencial interior y aprender a protegernos del bombardeo externo que nos aleja de nuestra propia identidad.

En síntesis: Llevar a cabo este proceso implica ofrecer a los alumnos las herramientas necesarias para que puedan crecer y evolucionar en todas sus dimensiones, siendo miembros activos de la sociedad y colaborando en la transformación de la misma, haciéndola cada vez más humana.

2. OBJETIVOS GENERALES:

1. UNIFICAR las diferentes dimensiones de la persona.
2. Tomar conciencia, desarrollar y crecer en la capacidad de relación con uno mismo, con los otros, con la naturaleza y con Dios.
3. Descubrir el proyecto personal, que pone en juego lo mejor de uno mismo teniendo en cuenta el bien común y las necesidades de la sociedad.
4. Proponer un itinerario de formación que ayude a los alumnos a ser plenamente; ser con otros y para otros, y vivir el seguimiento de Jesús desde el carisma de la Institución Teresiana.

3. OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

1. Experimentar **asombro**.
2. Explorar el **sentido de la vida**.
3. Identificar **emociones**.
4. Aprender a **admirar**.
5. Desarrollar **empatía**.
6. Expresar **sensaciones**.
7. Aprender a **meditar**.
8. Desarrollar la **creatividad**.
9. Aprender a **silenciar**.
10. Entrar en el **interior**.

11. Aprender a centrarse.

12. Unificarse en todo.

4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS POR ETAPAS

4.1. EDUCACIÓN INFANTIL. "Mindfulness"

1. Desarrollar la toma de conciencia del espacio interno y el espacio externo.
2. Mejorar la atención, la memoria, concentración y su capacidad de vivir en el presente.
3. Desarrollar el sentido de seguridad en sí mismo, el respeto al propio ritmo y al de los otros.
4. Desarrollar la capacidad de acoger sus propias emociones y las de los otros
5. Desarrollar la conciencia del propio cuerpo.
6. Desarrollar la capacidad de escucha activa.
7. Desarrollar la conciencia de la respiración.
8. Aumentar la capacidad de darse cuenta y ser conscientes de sus conductas, decisiones y actividades.
9. Saber gestionar emociones como la impulsividad e inducir en sí mismos estados de serenidad y tranquilidad a voluntad
10. Disminuir estados de ansiedad y estrés
11. Desarrollar habilidades para el tratamiento y resolución de conflictos
12. Potenciar la empatía, la escucha y las relaciones saludables con los demás

4.2. E. PRIMARIA. PRIMER CICLO. "EMOCIONARIO"

1. Iniciar a los alumnos en su autoconocimiento personal
2. Enseñar los conceptos de las diversas emociones
3. Conocer el vocabulario de las distintas emociones
4. Enseñar a los alumnos a identificar su propio estado emocional
5. Desarrollar habilidades para gestionar el estado emocional

4.3. E. PRIMARIA. SEGUNDO CICLO. Imaginaciones y visualizaciones

1. Aumentar la capacidad de concentración
2. Desarrollar las dotes artísticas
3. Dar rienda suelta a la fantasía de forma constructiva
4. Desarrollar la calidad de la expresión escrita.
5. Potenciar la escucha, la relajación, la calma y la quietud, la percepción de los sentidos, la concentración, la apertura y autoaceptación, y una visión positiva sobre los demás.
6. Enfocar la mente y centrarla en una imagen concreta a través del color, la profundidad o el movimiento, lo que seguidamente producirá un estado de calma y bienestar.
7. Actualizar potenciales dormidos en los niños.

4.4. E. PRIMARIA. TERCER CICLO. Inicio a la meditación

1. Aprender a meditar.
2. Adquirir el hábito de realizar sencillos ejercicios de meditación para liberar tensiones y mejorar la concentración.
3. Potenciar la percepción de los cambios corporales y emocionales que se experimentan después de un ejercicio de meditación.

4.5. E.S.O. 1º y 2º. Escuchar la voz interior.

1. Potenciar en nuestros alumnos un estado de consciencia y calma que les ayude a :
 1. Conocerse mejor.
 2. Desenmascarar automatismos
 3. Autorregular su conductas
 4. Aumentar la concentración.
2. Ayudar a descubrir, amar y practicar el silencio.
3. Favorecer el autoconocimiento y la integración de las emociones a través del silencio y la reflexión.
4. Ser más conscientes del momento presente, como modo de alcanzar mayor bienestar y felicidad.
5. Promover el cambio y mejora en el desarrollo personal.

4.6. E.S.O. 3º y 4º. Iniciación a la experiencia de Dios

1. Favorecer el autoconocimiento y la integración de las emociones a través del silencio y la reflexión.
2. Despertar la sensibilidad ante lo bello sin quedarse en el puro goce estético, sino trascendiéndolo.
3. Ayudar a poner nombre a sus propios sentimientos.
4. Favorecer el autoconocimiento y la integración de las emociones a través de la música.
5. Potenciar un tipo de mirada que no se queda en lo superficial de las cosas.
6. Enseñar a acercarse a la vida con todo el ser.
7. Potenciar la capacidad de discernir lo que les ayuda a crecer como personas y como cristianos.

4.7. BACHILLERATO. Proyecto de vida. Visualización del futuro

1. Ayudar a los alumnos a descubrir el camino que quiere seguir a través de los siguientes pasos:
 1. ¿Qué quieres hacer con tu vida?
 2. ¿Dónde te encuentras?
 3. ¿Con qué cuentas?
2. Potenciar en los jóvenes la capacidad de discernir lo que les ayuda a crecer como personas y como cristianos.
3. Abrirse a las grandes experiencias que dan sentido a la vida.
4. Ayudar a los jóvenes a conocerse personalmente, aceptando con sencillez las propias capacidades y limitaciones.
5. Plantear a los jóvenes preguntas con sentido y acompañarles en la búsqueda de respuestas.
6. Invitar a los alumnos a contemplar, interiorizar y contrastar la vida.
7. Hacer responsables a los jóvenes de su propia vida con madurez y equilibrio.

5. METODOLOGIA

Queremos ofrecer un **PROCESO** siempre **creciente, abierto e inacabado**, donde cada etapa **incluye** la anterior (la asimila y asume), se **centra** en trabajar su propio ámbito (lo subraya) y se **proyecta** hacia el siguiente (lo prepara):

Quiétude corporal	Educación Infantil	Centrar la energía personal
Respiración atenta	Primer Ciclo de Primaria	Tomar conciencia de la respiración
Visualización, imaginación	Segundo Ciclo de Primaria	Expresión simbólica de la fe y lo intuitivo
Silencio interior	Tercer Ciclo de Primaria	Iniciación a la meditación
Atención consciente	1º y 2º de ESO	Escuchar nuestra voz interior
Contemplación, meditación	3º y 4º de ESO	Iniciación a la experiencia de Dios
Visualización del futuro	Bachillerato	Proyecto de vida

5.1. TÉCNICAS QUE UTILIZAREMOS

1. LA RELAJACIÓN:

Es el estado natural del ser humano. En este estado somos más sensibles y conscientes de nosotros mismos, de nuestras necesidades, estamos más receptivos y podemos ser más empáticos y receptivos. Esta herramienta utilizada por todos nosotros, educadores y educandos se puede convertir en una amena escuela de silencio, para irles adentrando en sí y preparando hacia la trascendencia.

2. LA RESPIRACIÓN:

Es el ejercicio más sencillo de relajación, favorece el silenciamiento y el desarrollo de la capacidad de atención. A su vez favorece la recuperación de la respiración profunda o abdominal. 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 acompañar movimiento y respiración nos armoniza.

3. LAS 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 contemplativa.

Nuestra espiritualidad povedana será una herramienta útil y eficaz para aprender a contemplar la realidad de Jesús en la vida y también para aprender a contemplar a

Jesús en el Evangelio, así como a Jesús-Eucaristía, cultivando actitudes de asombro, adoración, agradecimiento y movilizando al alumno hacia el compromiso.

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 en nuestras clases, durante una relajación, de fondo 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. LOS JUEGOS Y DINÁMICAS CORPORALES:

Juegos que nos permiten ayudar a la clase a sacar energía acumulada y que les prepara para adentrarse en un trabajo más silencioso; juegos que nos darán la pista de por dónde van las relaciones grupales: alumnos aislados, líderes, enfados...; juegos que de manera suave van ayudando a que todos estén con todos y nadie quede al margen, en definitiva, el juego como medio para crear buen ambiente y para conocernos y relacionarnos mejor sin darnos cuenta.

Trabajar las distintas posibilidades posturales y el lenguaje no verbal también nos ayudará a relacionarnos mejor y a ser más conscientes de nosotros mismos y de los otros.

7. EL TRABAJO DE LA VOZ:

A partir de sencillos ejercicios podemos ayudar a los alumnos a entrar en contacto con su voz. Descubrir las posibles modulaciones de la voz, reconocer la propia voz... es un potente ejercicio, un ejercicio que nos pone en contacto con nuestra "música interior".

8. 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. Satisfechen 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 cuestionarse 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.

9. 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. Carl Jung, llega a la conclusión de que:

- Las mandalas, representan la totalidad de la mente: tanto el consciente como el inconsciente.
- Expresan estados anímicos y sentimientos
- Tienen efecto terapéutico, puesto que ayudan a la creatividad y al conocimiento interior.
- El trabajo regular con mandalas, ayuda al desarrollo de la personalidad.

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.
- Mandalas como medio para serenarse.

10. MEDITACIÓN:

El uso de la meditación en el contexto escolar, como herramienta para la educación de la interioridad, ha de ser respetuoso con el contexto en el que estamos, y hemos de adaptarnos a las posibilidades del mismo.

Meditar es una técnica natural milenaria que nos conecta con nuestra realidad interior y nos enseña a mantener el papel de espectador ante nosotros mismos. No está vinculado obligatoriamente con lo religioso. Ayuda a cultivar la apertura a la trascendencia y a posibilitar la experiencia de esa misma trascendencia. Reduce la ansiedad, incrementa la autoestima y la autorrealización y favorece la actividad académica.

Meditación Shine: el camino de la calma mental, puede servirnos como orientación. De todas formas, deberíamos desligarlo de cualquier connotación religiosa para

considerarla como una técnica. En este sentido, estudios científicos han demostrado que algunas técnicas de meditación pueden ayudar a mejorar la concentración, la memoria, el sistema inmunitario y la salud en general.

11. LA ASAMBLEA:

Forma parte de la rutina diaria en la clase, es un espacio para compartir y hablar de lo que les pasa, es una necesidad. La asamblea, puede ser, por lo tanto, no solo un espacio para la expresión, sino también para la reflexión sobre la propia experiencia, aprendiendo a contarla o escuchando la de los otros, mediante una forma de relacionarse distinta de la habitual. Es un espacio para contar lo que nos pasa, hablar de los propios sentimientos, de lo que pensamos, de lo que soñamos, de los que nos preocupa y ocupa. También para conocer mejor a los otros y entrenarse en el establecimiento de relaciones de calidad. Para aprender a escuchar prestando atención a lo que dice el otro, aprender a regular los propios impulsos, a hacerle preguntas y a interesarse por él. Como consecuencia, la asamblea, es el momento diario destinado a la intimidad del grupo, donde se aprende a guardar silencio y a respetar las vivencias ajenas desde la confidencialidad, crecer en el conocimiento mutuo, estrechar lazos de amistad y crear otros nuevos.

12. YOGA Y MASAJES CORPORALES

El yoga y la relajación para niños cada vez obtienen más interés y apoyo por los padres y educadores. Los beneficios de esta práctica en los más pequeños son muchos, y se notan pequeños cambios con unas pocas sesiones, dependiendo siempre de cada niño y su edad. Cambios positivos no sólo en su salud física, sino también en su carácter y comportamiento, ya que adquieren más autoestima, autonomía y un mayor autocontrol sobre sus actos y pensamientos. Además, lo más importante para que un niño sea feliz, es enseñarle a reconocer y gestionar sus emociones. Por ello si unimos el yoga y la inteligencia emocional, tendremos una práctica muy saludable y a la vez educativa para que los niños y sus familias encuentren la manera de vivir más relajados y felices.

13. MINDFULNESS

Está pensado para que los niños puedan acercarse a la meditación y ponerla en práctica en su día a día. A través de ejercicios muy sencillos, y practicando, aprenderán a conectar con su propia respiración y con su cuerpo, practicando la atención plena. Así con una mente clara y un corazón abierto, mejorarán su capacidad de empatía, la concentración y aprenderán a hacer elecciones más acertadas en sus vidas.

6. TEMPORALIZACIÓN y RESPONSABLES

- Educación Infantil:

- Mindfulness en los tres niveles.
- Inicio del Emocionario en el nivel de cinco años. Esta actividad se realizará en el tercer trimestre.
- Se responsabilizan de la actividad las tutoras de cada grupo clase.
- Educación Primaria:
 - Las actividades se desarrollarán en sesiones de media hora semanal del horario de la materia de Religión.
 - Los responsables serán los tutores y profesores de religión de los distintos grupos.
- Educación Secundaria:
 - Oración de la mañana al inicio de la Jornada.
 - Se destinarán sesiones del PAT para la realización de actividades en los distintos grupos-clase.
 - Desde el Departamento de Pastoral se realizarán experiencias en las Jornadas de Reflexión Cristiana, tiempos litúrgicos y catequesis de Confirmación en el nivel de 4º.
 - Los responsables serán el Departamento de Orientación y el Departamento de Pastoral, junto con los tutores y profesores de la primera hora de la mañana.
- Bachillerato:
 - Las distintas experiencias se realizarán en las Jornadas de Reflexión Cristiana programadas para los dos niveles, Las Catequesis de Confirmación de los alumnos de 1º y sesiones de interiorización, reflexión y evaluación del Proyecto de Voluntariado
 - Los responsables serán el Departamento de Pastoral, tutores, catequistas y profesores colaboradores.

7. EVALUACIÓN:

Se hará el seguimiento de implantación a través de:

- Las programaciones, intercambio de buenas prácticas y encuesta trimestral que realizarán los responsables de la puesta en marcha del Plan.
- Se introducirán en la Memoria por etapas de final de curso como uno de los procesos del plan de innovación, con el fin de analizar las dificultades, logros y propuestas de mejora.

- En Educación Infantil y Primaria se realizará una reunión trimestral del profesorado de cada ciclo con la directora de estas etapas para evaluar la experiencia y hacer el seguimiento.
- En Educación Secundaria y Bachillerato los profesores y alumnos implicados evaluarán cada una de las actividades realizadas y quedarán recogidas en la Memoria Final del Departamento de Pastoral.

8. CRONOGRAMA:

Año PREVIO a la implementación del Proyecto de Educación de la Interioridad

- Creación de una Comisión, que partiendo de la realidad del Centro, de las experiencias vividas a distintos niveles, de las necesidades y recursos, y de las orientaciones del Secretariado de Centros I.T., elabore el Proyecto de Interioridad del Centro.
- Encuentros de la Comisión a lo largo del curso e iluminación en uno de ellos, de Ignacio Andrío.
- Formación de todo el Claustro (2 horas) sobre inteligencia emocional, a cargo de JuanMa Alarcón
- Participación de una profesora de Educación Infantil en un curso de Mindfulness y Formación del profesorado del Primero y Tercer Ciclo de Primaria sobre esta metodología, a cargo del Orientador de la etapa.
- Aplicación “ad experimentum” de la metodología en Educación Infantil y tercer ciclo de Primaria
- Elaboración del Proyecto y aprobación por parte del Equipo Directivo.

Año PRIMERO de la implementación del Proyecto de Educación para la Interioridad

- Presentación al Claustro del presente Proyecto.
- Realización de una sesión de formación (3 horas) para el profesorado de Educación Infantil y Primaria.
- Formación al profesorado de Educación Secundaria y Bachillerato a cargo de Ignacio Andrío.
- Sesión de formación a todo el claustro sobre educar en la interioridad, a cargo de JuanMa Alarcón.
- Presentación del Proyecto a todas las familias del colegio en las reuniones de principio de curso.
- Aplicación del Proyecto en los distintos niveles en el centro.
- Enriquecimiento del mismo mediante la utilización de ofertas y recursos: página web....

Año SEGUNDO de la implementación del Proyecto de Educación para la Interioridad

- Seguimiento del mismo por parte de la Comisión de Innovación del Centro y del Departamento de Pastoral
- Oferta desde el Equipo Directivo a padres y madres de un curso de formación sobre la educación de la interioridad, a lo largo del curso.

9. ACTIVIDADES

Las actividades se recogen en anexos por niveles en infantil, por ciclos en primaria y secundaria

Septiembre de 2017