



# Plan de interioridad

-Programa de interioridad-

# PLAN DE INTERIORIDAD



# Presentación y definición

Sesiones del programa

- ❑ **Propuesta pedagógica**  
diseñada y planificada
- ❑ **Para todos los centros de la**  
Fundación
- ❑ **Verticalidad**
- ❑ **10 sesiones obligatorias y 5**  
complementarias

# Áreas de trabajo y competencias a desarrollar:

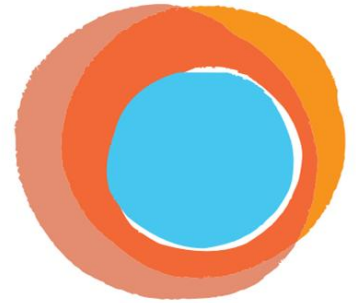
Se corresponden con las dimensiones de la persona



	ÁREA CORPORAL	ÁREA SOCIAL	ÁREA PSICOLÓGICA EMOCIONAL	ÁREA PSICOLÓGICA COGNITIVA	APERTURA A LA TRASCENDENCIA
<b>INFANTIL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conciencia corporal</li> <li>2. Expresión corporal</li> <li>3. Respiración-relajación</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Empatía</li> <li>2. Relación con el otro</li> <li>3. Conciencia grupal</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Propio conocimiento</li> <li>2. Conciencia emocional</li> <li>3. Expresión emocional</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Propio conocimiento</li> <li>2. Atención plena</li> <li>3. Creatividad</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Agradecimiento</li> <li>2. Sensibilidad hacia lo sagrado</li> <li>3. Unión con la creación</li> </ol>
<b>PRIMARIA 1º-3º</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conciencia corporal</li> <li>2. Expresión corporal</li> <li>3. Respiración-relajación</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Empatía</li> <li>2. Relación con el otro</li> <li>3. Solidaridad</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Integración emocional</li> <li>2. Expresión emocional</li> <li>3. Autoestima</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Propio conocimiento</li> <li>2. Atención plena</li> <li>3. Creatividad</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Agradecimiento</li> <li>2. Sensibilidad hacia lo sagrado</li> <li>3. Unión con la creación</li> </ol>
<b>PRIMARIA 4º-6º</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Equilibrio corporal</li> <li>2. Quietud</li> <li>3. Silencio</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Compasión</li> <li>2. Conciencia grupal</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Regulación emocional</li> <li>2. Integración emocional</li> <li>3. Autoestima</li> <li>4. Automotivación</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pensamiento crítico</li> <li>2. Formularse preguntas</li> <li>3. Ejercicio de la voluntad</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gratuidad-entrega a los demás</li> <li>2. Habitados</li> <li>3. Admiración-Contemplación</li> </ol>

## Competencias con acento teresiano:

- vivir con consciencia
- profundizar en el conocimiento propio
- descubrirnos habitados
- relacionarnos desde el trato de amistad



# Metodología

La educación de la interioridad implica una metodología:

- ❑ **activa**, en la que la persona sea protagonista.
- ❑ **experiencial**, donde las personas toquen, sientan, descubran y pongan nombre a lo vivenciado.
- ❑ **diversa** con el uso de herramientas que en su mayoría forman parte de nuestra tradición espiritual teresiana.
- ❑ donde los aprendizajes sean **aplicables y transportables** a otros momentos de la vida.



# Metodología:

Contempla tres fases de un ciclo a cuidar en las experiencias o sesiones:

1. **experimental**
2. descubrir y **poner nombre** a lo vivenciado
3. reconocer aprendizajes que pueden **aplicarse en** otros momentos de **la vida**



# Sesión de interioridad

## sentido de las sesiones

como experiencias que ofrecemos a los alumnos en la que se integran todas las dimensiones de la persona (corporal, social, psicológica y trascendente)

Duración: 30-45 minutos





## Claves metodológicas para el educador:

en el desarrollo de las sesiones

- ❑ Entrar en el aula con una **sonrisa**, seguridad y calma interior
- ❑ Tomar el pulso al grupo
- ❑ Buscar la calma del grupo a través respiración y relajación
- ❑ Tomar conciencia de la **postura corporal** (suya y del grupo)
- ❑ Hacer pausas en el desarrollo de la sesión, buscar el **feedback** en los alumnos/as
- ❑ Respetar la decisión de los alumnos que no se sientan cómodos y **no obligarlos**.
- ❑ **Acompañar la sesión después de ella.** Volver a dialogar con ellos sobre lo que han podido vivir



3 años

# Sesión de interioridad

## 01/Me gusta mi cuerpo



<b>Área</b>	Corporal (conciencia corporal)
<b>Objetivo</b>	Conocer nuestro cuerpo a través de canciones
<b>Herramienta</b>	Propio cuerpo y canción
<b>Símbolo de la memoria</b>	(Anexo 1)
<b>Materiales</b>	Pinturas, pegatinas, rotuladores, silueta de niños en grande y en pequeño para cada niño (Anexo 1), canciones (Anexo 2).



### RUTINA DE INICIO

Antes de comenzar la sesión se reparten las cajas de los tesoros, para que cada alumno/a deje la suya en su mesa y vamos invitándoles a serenarse para vivir la experiencia.

Lentamente nos trasladamos al espacio donde haremos la experiencia de interioridad. Una vez allí, el/la profesor/a hace sonar muy despacio el palo de lluvia indicando el inicio de la sesión.



### RESPIRACIÓN

*Te invito a que te tumbes. Estira las piernas y pon las manos sobre tu tripa. Si quieres puedes cerrar los ojos.*

*Coge aire por la nariz y nota como tu tripa se hincha como si fuera un globo y tus manos suben mientras o haces. Expúlsalo poco a poco por la boca y nota como tu tripa se deshincha y tus manos bajan cuando sueltas el aire.*

Reptelo dos veces más. Este aire que está recorriendo todo tu cuerpo te va llenando de vida.



### RELAJACIÓN

*Nota como tus pies se van relajando (déjalos caer hacia los lados), tu espalda cada vez está más en contacto con el suelo, tus brazos ya no están tensos, tus manos están muy relajadas. ¡Estás muy relajado! Recuerda, sigue respirando tranquilamente.*



### SILENCIO

Así, tranquilos y relajados, estamos preparados para descubrir un gran TESORO, el tesoro de NUESTRO CUERPO.



### EXPERIENCIA

*Poco a poco nos vamos sentando y escucharemos una canción. Estaremos muy atentos para saber qué nos dice. (Ponemos una canción sencilla relacionada con las partes del cuerpo, p.ej. "Las partes de mi cuerpo"). Ahora que la hemos escuchado y sabemos qué nos dice, nos ponemos de pie y podemos cantar y bailar realizando los movimientos de la canción.*

Nota: Se proporciona listado de otras canciones en el anexo 2.



### INTERIORIZACIÓN

*Hemos disfrutado bailando y ahora nos vamos sentando tranquilamente, con las piernas cruzadas como los indios. Hemos aprendido algunas partes de nuestro cuerpo y ahora tranquilos y con música de relajación de fondo, vamos tocando suavemente nuestra cara, nuestros ojos, boca, brazos... y pensamos en todas las cosas que podemos hacer con ellas...una vez recorridas todas las partes del cuerpo, decimos en voz alta: "Gracias Dios, por mi cuerpo".*

Ahora cada niño coge una silueta de una cara y le dibuja ojos, nariz y una boca muy contenta porque nos gusta mucho nuestro cuerpo. (Posteriormente cada niño guardará su cara en su caja).

*Y ahora que conocemos nuestro cuerpo, lo hemos sentido y nos gusta cómo es, vamos a decorar estas siluetas de un niño y una niña entre todos.*



### REGOGER LA EXPERIENCIA

(Se colocarán las siluetas en el centro de la sala y se les facilitará a los niños gomets de colores u otros materiales para que las decoren libremente.)



### RUTINA DE SALIDA

*Retomamos nuestra posición, nos sentamos cómodos. Vamos a volver a respirar tranquilamente. ¡Recuerda! Pon las manos en tu tripa. Aunque estés sentado notarás como tus manos se elevan y como dejan de estarlo cuando expulsas el aire. Reptelo dos veces más.*

Para terminar la sesión, nos colocamos en círculo y respiramos pausadamente, en silencio nos damos un abrazo a nosotros mismos agradeciendo lo que hemos hecho y aprendido en esta sesión.

Al llegar al aula, en silencio, cada alumno deposita el símbolo en su caja de los tesoros.

# Estructura

Todas tienen una estructura semejante:

- Rutina de inicio
- Respiración abdominal
- Relajación
- Introducción/silencio
- Experiencia
- Interiorización (experiencia e interiorización es lo más importante)
- Recoger la experiencia
- Rutina de salida





## Rutina de inicio



## Respiración abdominal

Facilita hacernos presentes y conscientes del tiempo que iniciamos creando un hábito en los alumnos para disponerse a vivir la sesión.

Esta rutina variará en cada etapa:

- en **Infantil**, se hará sonar un palo de lluvia
  - en **Primaria**, nos descalzamos y ponemos los “calcetines de interioridad”
- 

Este aprendizaje es básico para la vida. La práctica hay que cuidarla especialmente con los alumnos mayores.



## Relajación



## Introducción/silencio

Este aprendizaje es básico para la vida. La práctica hay que cuidarla especialmente con los alumnos mayores.

---

Hay que conducir a los niños para que gusten del silencio interior. Puede hacerse de forma narrativa presentando “un tesoro por descubrir” .



## Experiencia

Es un momento importante de la sesión; no tiene por qué ser largo pero sí intenso, hondo, **vivencial...** Se usarán distintas herramientas de apoyo.

---



## Interiorización

Tiene el objetivo de **caer en la cuenta de la experiencia vivida**. Es lo central de la sesión, el momento más cuidado, en el que el profesor ha de estar más atento para percibir al grupo, cómo está, cómo se siente y captar el tiempo que necesitan. **No tiene que ser largo**. Cuanto más pequeños sean los alumnos, más corto ha de ser.



## Recoger la experiencia

Necesaria para la toma de consciencia, profundización y expresión de lo vivido. Es el momento de la entrega o elaboración del **símbolo de la memoria**. En esta parte también pueden usarse herramientas.

---



## Rutina de salida

Se dedica un tiempo a **despedirnos** y terminar la sesión con calma y sosiego, se retoma la **respiración**, **pequeños movimientos del cuerpo**, etc. Invitamos a cerrar con un gesto, diferenciado por etapas.



# Rutinas de salida



Infantil: “abrazo a uno mismo”

Primaria: “mano al corazón (para acoger lo vivido) e inclinación de cabeza (agradeciendo)”



# “símbolo de la memoria”



ayudará a expresar las experiencias vividas  
y servirán de recuerdo de lo vivenciado

será soporte para los alumnos para compartir las  
vivencias de interioridad con sus familias


(estarán presentes en todas las sesiones)



# ¿Dónde guardaremos los símbolos?

- ❑ En **Infantil**, en una **caja de tesoros** (guardamos vivencias que son verdaderos regalos para nuestra vida)
- ❑ En **Primaria (1º-4º)**, en una **caja transparente** (las vivencias en interioridad nos hacen conocernos mejor y crecer en transparencia). Simbología del “castillo de cristal” de Moradas.
- ❑ En **Primaria (5º-6º)**, en un **diario o carpeta de notas** (ayudará a narrar las experiencias vividas)



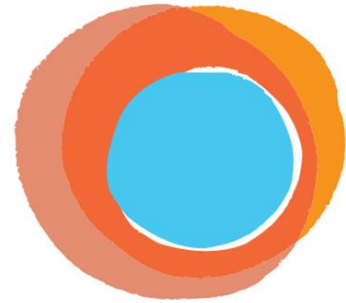


## Condiciones previas al desarrollo de la sesión

Para lograr los objetivos del programa, será necesaria la **planificación y preparación** previa de las sesiones

- ❑ Se han de ver las sesiones antes, fijándose especialmente en la **competencia** que quiere desarrollarse en el alumno en cada una. **INTENCIONALIDAD**
- ❑ Preparar los recursos y materiales que se van a utilizar.
- ❑ Cuidar especialmente la música, no vale cualquiera.
- ❑ Saber manejar las circunstancias que pueden darse en el aula, acogiendo el momento que está viviendo el grupo. Es importante la **flexibilidad**.
- ❑ Trabajar la sesión para no fingir

# Espacios



Cuidar los espacios, acondicionarlos

**INFANTIL**, puede ser el aula

**PRIMARIA**, sala de interioridad o espacio alternativo (aula música, psicomotricidad...etc.)

# Programa de interioridad

## Sesiones infantil

3 años

4 años

5 años

### Presentación



Comenzamos un viaje



Te invito a descubrir tu tesoro



Te invito a descubrir tu tesoro

### 01. Conciencia corporal



Me gusta mi cuerpo



Descubro mis sentidos



¡Vamos a escuchar!

### 02. Expresión corporal



Expreso lo que siento



Muévete



Yoga de la risa

### 03. Respiración Relajación



Somos como globos



Estamos tranquilos



La tormenta

# Evaluación

## del Proceso

- ❑ **Anual:** se evalúan ámbitos del plan, dificultades y propuestas de mejora del programa. La realiza el Equipo Directivo.
- ❑ Dedicar **dos reuniones anuales por etapas,** interciclos... para compartir cómo se está desarrollando el programa, recoger aportaciones y la evolución de los alumnos.

## Herramienta de evaluación

- ❑ Registro **observaciones sesiones de interioridad** para el profesorado on line. (para mejorar las sesiones, continuar...)

# Evaluación

del alumno/a

- ❑ Es un **reto**
- ❑ Valorar el grado de adquisición de las competencias espirituales
  - ❑ **Rúbrica** por etapas.  
Una vez al Trimestre.

Herramienta de  
evaluación



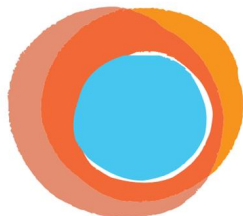


	<b>SÍ</b>	<b>A VECES</b>	<b>NO</b>
<b>Respiración y relajación</b>	Sabe respirar de forma acompasada y conscientemente. Se relaja con facilidad siguiendo las pautas.	Respira acompasadamente. Le cuesta relajar todas las partes de su cuerpo.	No es capaz de controlar su respiración. Está inquieto, habla, interrumpe y hace ruido.
<b>Conciencia corporal</b>	Coordina sus esquemas perceptivo-motrices y conoce su propio cuerpo, sus sensaciones y emociones.	Coordina algunos esquemas perceptivo - motrices, conoce algunas partes de su cuerpo y algunas sensaciones y emociones.	No coordina sus esquemas perceptivo-motrices y no conoce su propio cuerpo, sus sensaciones y emociones
<b>Expresión emocional</b>	Expresa sus sentimientos y emociones con espontaneidad.	Expresa sus sentimientos y emociones cuando se le invita a hacerlo	No expresa los sentimientos y emociones.

## Rúbrica para Infantil

# Coordinador/a

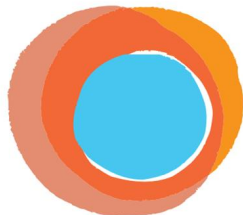
del programa de  
interioridad



- ❑ Actuará siempre en coordinación con el área de pastoral del centro y de la institución.
- ❑ Llevará a cabo el programa con los grupos de clase que se le asignen, cuando se implante en el centro.
- ❑ Hará seguimiento y valoración del desarrollo del programa en el centro con las orientaciones dadas.

# Coordinador/a

del programa de  
interioridad



- ❑ Presentará el programa a los educadores que se incorporen y distribución de sesiones (si no ha habido formación en el claustro)
- ❑ Acompañará a otros educadores en la implantación y en las dificultades que vayan encontrando.
- ❑ Recogerá aportaciones hechas a las sesiones o dificultades con las mismas.
- ❑ Participar en la evaluación del programa a nivel institucional (por zonas)