



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:

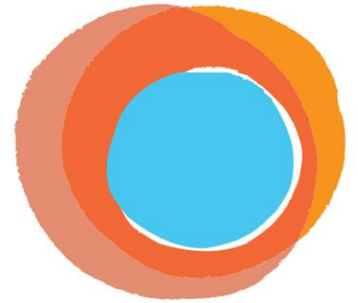
Se corresponden con las dimensiones de la persona



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

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**