

MARTES 19 DE NOVIEMBRE

¡VAMOS, PARTICIPA!

Oración:

EN CLAVE DE INTERIORIDAD

(Proyecto en Ti)

Muchas veces las cosas que nos ocurren nos afectan y no nos damos cuenta de cómo nos están afectando. Por eso el diálogo interno es importante para poder ser conscientes de que la primera persona a quién tenemos que querer y cuidar es a nosotros mismos. Para ello necesitamos saber e identificar qué emociones nos han afectado; si han sido positivas o negativas, si han condicionado después nuestro comportamiento o si alguna de ellas ha dejado un rastro que después está condicionando nuestra conducta.

El alumnado se coloca en posición sentada, con la espalda apoyada en el respaldo, las piernas ligeramente separadas, los pies apoyados en el suelo y las manos sobre las rodillas. Les indicamos que tomen conciencia de cómo su cuerpo está en contacto con las diferentes superficies, la silla, el suelo. Mantenemos el cuello relajado.

Una vez en esta posición ponemos música de relajación o meditación para introducir algunas de las pautas que vamos a darles y que ellos y ellas tendrán que ir siguiendo. Vamos a hablar y el alumnado irá identificando y localizando algunas de las emociones que llegarán hasta ellos.

En un primer momento les pediremos que identifiquen una situación que les haya provocado tristeza. Les damos uno o dos minutos para que lo hagan.

En un segundo momento dirán interiormente la frase "Estoy triste porque..." y la terminarán expresando por qué esa situación les ha provocado tristeza.

En un tercer momento dirán interiormente «por esta razón hay tristeza en mí».

Para cada uno de estos tres momentos les daremos uno o dos minutos, de manera que puedan ir identificando con tranquilidad la emoción en estos tres pasos.

Una vez realizado este ejercicio pasaremos al segundo, que será igual, pero identificando una situación que les haya producido alegría o bienestar.

Los tres pasos serán los mismos, primero, identificar la situación que les ha provocado alegría o bienestar; después, formular la frase «Estoy alegre porque...», y, en un tercer momento, decir «Por esta razón hay alegría en mí».

Después de haber hecho estos dos ejercicios les pedimos que localicen la emoción en su cuerpo. Para ello les remitiremos de nuevo a la situación que provocó tristeza en ellos para que intenten visualizar y localizar en qué parte de su cuerpo se coloca la tristeza, en qué lugar sienten que se agarra o intenta quedarse.

A continuación, harán lo mismo con la emoción de la alegría.

Una vez realizados estos dos ejercicios pasaremos a la tercera fase de la sesión, que será respirar la emoción. Para ello les diremos que respiren hondo intentando llevar el aire al lugar del cuerpo en el que se ha quedado la tristeza, y lo mismo harán con la alegría.

Inspirarán y llevarán todo el aire a la parte del cuerpo en la que sienten que se ha localizado la triste-

za y/o la alegría. Harán una respiración profunda, de manera que con la espiración sientan que tanto la tristeza como la alegría se van de su cuerpo.

Estos pasos necesitan varios tiempos de desarrollo entre uno y otro y también descanso. De manera que identificar la situación, localizarla en el cuerpo y respirarla será el último paso a dar, pero de una forma transversal; es decir, identificarán la acción que ha producido tristeza, la localizarán en su cuerpo y respirarán la emoción permitiendo que se vaya.

A continuación, lo harán con la alegría. Primero, identificarán la acción que ha provocado la emoción, después la localizarán en su cuerpo y, finalmente, la respirarán permitiendo que esa emoción se vaya.

Para terminar la actividad, permanecerán dos o tres minutos, respirando profundamente y con los ojos cerrados. Primero harán unas respiraciones pautadas todos a la vez. Después las harán de forma libre, gozando de cómo su cuerpo y su mente se han quedado más libres, más limpios y menos condicionados por las emociones que han vivido y percibido.

En este momento les haremos pensar en todas las personas que los acompañaban en esas situaciones que han recreado y daremos gracias a Dios por ellas porque han estado a nuestro lado, porque nos acompañan. También pediremos por todas aquellas personas que se sienten solas, que no tienen con quién compartir momentos importantes de su vida. Por último, pediremos a Dios que nos ayude a estar siempre con los ojos abiertos y al lado de las personas que lo necesiten.

Actividad: Tus fortalezas interiores

Explicamos al alumnado que hay una serie de fortalezas interiores que hacen de nuestro carácter algo especial. Cuanto más nos conozcamos mejor podremos hacer uso de nuestras fortalezas y también trabajar aquellas que no tenemos tan fuertes.

Objetivos

- Conocer las propias fortalezas
- Darnos cuenta de que comprender las fortalezas de los demás nos puede ayudar en la resolución de conflictos y en la mejora de la comunicación y la colaboración en un grupo.

Secuencia didáctica

Desarrollo

1. Les explicamos que ser un buen guardián o guardiana de los derechos y defender los derechos de los demás exige trabajar el cerebro, el corazón, las manos, los pies, nuestros oídos, boca y ojos y todo nuestro ser (nuestra alma)

Vinculamos las fortalezas con estos elementos:

- La sabiduría con la cabeza.
- La valentía (Coraje) con el corazón.
- La Humanidad (relacionarnos bien con los demás) con las manos.
- La justicia (trabajar con los demás, idea de comunidad) con los pies. Caminamos juntos, en comunidad.
- La prudencia (estar atentos y atentas a lo que nos dicen los demás, escucharlos, no hablar demasiado, intentar controlar las cosas negativas que vamos a decir a los demás) con los ojos, las orejas y la boca.
- Trascendencia (el alma) es todo es lo que da sentido a nuestra vida. Es Dios quién marca nuestra forma de ser, a quien tomamos como referente.

2. Les pedimos que en un papel se valoren lo más objetivamente posible, cómo se ven ellos y ellas en cada una de las fortalezas. [Enlace a la silueta](#)

