

## 5.6. PROYECTO EN TI



## 1. INTRODUCCIÓN

«En Ti» es un proyecto educativo de educación de la interioridad, un proyecto pedagógico integrador orientado desde la Acción Tutorial en la búsqueda del desarrollo de la dimensión de **«enseñar a ser persona»**. Es una propuesta pedagógica que abre un camino hacia el centro del corazón humano, el centro del ser, que educa su dimensión interior.

«En Ti» propone integrar todas las dimensiones de la persona, holísticamente, a partir del cultivo de la dimensión interior. Es una **propuesta universal, experiencial, abierta, integradora y creativa**. El **nombre del proyecto**, «En Ti», resume la experiencia interior que vivimos como seres humanos, desde la que nos definimos. Toda persona tiene esta experiencia desde el momento en que descubre aquello que vive dentro de sí. Esta experiencia no es puntual ni acontece en un instante, sino que se descubre dentro de un proceso. Este proyecto marca un proceso personal pedagógico y de progresivo y continuo descubrimiento.

Este camino de adentramiento es una forma de indagar y descubrir lo que es esencial en la persona y está en el núcleo de su ser. Es un proceso desde el interior hacia lo exterior. El proyecto educativo «En Ti» cultiva la interioridad como **aprendizaje de la percepción existencial** en la que se integra todo en todos. «En Ti» es una respuesta a la realidad de los alumnos del siglo XXI. Es la respuesta a los nuevos retos esenciales como el autoconstructivismo, lo sensorial, lo simbólico, el mundo emocional, lo experiencial y lo universal.

Por todo ello, y ante la realidad en la que están inmersos nuestros alumnos, tanto en sus relaciones personales como en los estímulos que reciben de los medios de comunicación, pensamos que es necesario que empiecen a construir su personalidad desde una esfera distinta, basada en la búsqueda de la respuesta interior ante los retos que se les presentan en una sociedad tan cambiante y competitiva.

OBJETIVOS GENERALES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ACCIONES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descubrir formas de escucha interior.</li> <li>• Fomentar la capacidad de atender cada instante.</li> <li>• Experimentar la realidad trascendente que abarca al ser humano.</li> <li>• Percibir la vida desde lo más profundo.</li> </ul>	<p>Dentro del <b>pensamiento creativo</b> se trabajan los siguientes objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crear imaginando.</li> <li>• Admirar las cosas desde su profundidad.</li> <li>• Sentir respeto por todo lo creado.</li> <li>• Desarrollar diferentes habilidades creativas personales.</li> </ul> <p>Dentro de la <b>expresión simbólica</b> se trabajan los siguientes objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Percibir desde los sentidos la riqueza de lo simbólico.</li> <li>• Experimentar asombro y sorpresa por lo cotidiano.</li> <li>• Saber expresarse simbólicamente desde la experiencia personal.</li> <li>• Expresar simbólicamente la diversidad en la particularidad.</li> </ul> <p>Dentro de la <b>conciencia corporal</b> se trabajan los siguientes objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer los mensajes del cuerpo.</li> <li>• Aprender a relajarse.</li> <li>• Aprender a interpretar las percepciones del propio cuerpo.</li> <li>• Realizar movimientos de forma consciente.</li> </ul> <p>Dentro de la <b>armonización emocional</b> se trabajan los siguientes objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar y expresar diferentes emociones.</li> <li>• Actuar con libertad interior desde el reconocimiento de las emociones.</li> <li>• Sentir compasión ante el sufrimiento.</li> <li>• Ser conscientes de las emociones a través de la respiración, la concentración y la atención.</li> </ul> <p>Dentro del <b>crecimiento espiritual</b> se trabajan los siguientes objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender a contemplar.</li> </ul>	<p>En cada uno de los tres cursos de Educación Infantil se utilizan las palabras <b>siente, escucha y admira</b> para expresar los objetivos de cada curso.</p> <p>En 3 años conducimos la experiencia de interioridad <b>desde lo sensitivo</b>, como uno de los ejes de comunicación y aprendizaje en los alumnos de esta edad.</p> <p>En 4 años, el centro de la educación de la interioridad brota desde la <b>capacidad incipiente de escucha</b> del alumnado de esta edad.</p> <p>En 5 años la experiencia de la educación de la interioridad profundiza desde la capacidad de <b>admirar todo lo que les rodea</b>; el descubrimiento de un entorno que les fascina.</p> <p>En cada uno de los seis cursos de Educación Primaria se utilizan las palabras <b>descubre, busca, imagina, vuela, crea y silencia</b> para expresar los objetivos de cada curso.</p> <p>En 1.º de Educación Primaria se conduce la experiencia de interioridad <b>desde el descubrimiento</b>. Todavía es una edad muy temprana en la que no se ha perdido la primera inocencia y la porosidad hacia los estímulos del entorno es muy amplia, lo que permite a los niños sentirse como pequeños observadores de todo lo que acontece.</p> <p>En 2º <b>la búsqueda es el eje conductor</b> de la interioridad. Los niños son pequeños exploradores de su entorno y de sí mismos. Es la edad en la que se comienzan a marcar los primeros límites entre mi yo y los demás.</p> <p>En 3º se trabaja desde <b>la imaginación como fuente de recursos interiores</b>. Las visualizaciones permiten en esta edad indagar en uno mismo, imaginando.</p> <p>En 4º se utiliza la experiencia del <b>vuelo como un viaje interior hacia lo profundo</b> de cada niño. En este momento del desarrollo</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explorar el sentido profundo de la vida.</li> <li>• Aprender a encontrar el silencio interior.</li> <li>• Descubrir diferentes formas de acceso al ser espiritual.</li> </ul>	<p>evolutivo se comienzan a vivir las primeras experiencias de autoafirmación.</p> <p>En 5º la educación de la interioridad parte de <b>la creatividad como forma de expresión del mundo interior</b>. Aquello que no pueden expresar los niños con palabras lo pintan, lo dibujan o lo redimensionan.</p> <p>Y en 6º el horizonte está en el descubrimiento del <b>silencio como forma de calma y serenidad</b> personal.</p> <p>En cada uno de los cuatro cursos de Educación Secundaria se utilizan las palabras <b>respira, refleja, detente y entra</b> para expresar los objetivos de cada curso.</p> <p>En cada uno de los cuatro cursos de ESO se utilizan las palabras <b>respira, refleja, detente y entra</b> para expresar los objetivos generales de cada curso.</p> <p>En 1.º de ESO se conduce la experiencia de interioridad desde <b>la observación de la respiración, la atención y la conciencia del cuerpo</b>. Es un momento oportuno para comenzar un trabajo eficaz con la respiración como forma de alcanzar el silencio interior y de calmar las turbulencias mentales propias de esta edad. Observar el propio respirar es la puerta de entrada hacia un camino interior muy valioso.</p> <p>En 2.º de ESO se utiliza como metáfora la imagen de un espejo o un lago para expresar que <b>solo en la quietud se refleja con nitidez lo que llevamos en nuestro interior</b>.</p> <p>En esta edad preadolescente, los movimientos internos son numerosos y con frecuencia dificultan realizar una introspección adecuada. Percibirse y trabajarse como seres capaces de aquietarse y vivir con serenidad es un buen punto de partida.</p> <p>En 3.º de ESO se incide en la experiencia de la «pausa»,</p>
--	--	--

entendiendo que es **la capacidad de detenernos la que nos permite recibir señales interiores**. El mundo se mueve a gran velocidad y los adolescentes viven continuamente sobreestimulados.

En 4.º de ESO la dinámica de la interioridad es una invitación permanente a **entrar en uno mismo e indagar** en el «autoconocimiento personal». En esta edad se vive un tránsito hacia una juventud más estable que permite ir descubriendo los caminos que interiormente tiene y puede recorrer cada persona.

El conjunto de la propuesta para Educación Secundaria Obligatoria se resumen con la expresión **EN EQUILIBRIO**, porque con ella se expresa el desarrollo competencial básico que tiene la educación de la interioridad en esta etapa. Vivirse en armonía, en el justo medio y en equilibrio es la transformación transversal que se persigue en la etapa

En ESO cada sesión consta de cuatro partes:

**1. Enfocar la atención.** Es el momento inicial en el que se presenta la frase de referencia, que es un lema o expresión que resume el objetivo de la sesión. Es un momento de reflexión en el que se pretende dirigir la atención de los alumnos hacia la intención de la experiencia que se va a vivir. Se detallan matices y se sugiere un camino interior a realizar.

**2. Varita de zahorí.** Es el momento central de la sesión en cuanto a la experiencia personal. El título de este apartado explica la intención del mismo: ir buscando en el interior de cada alumno aquello que es fuente de vida en él. Lejos de ser un espacio muy dirigido, es un momento en el que prevalece la sugerencia orientada y la pregunta, más que las respuestas o los caminos

		<p>hechos. En esta parte se invita a realizar una experiencia que permita encontrar respuestas personales sobre las preguntas que provoca la vida interior.</p> <p><b>3. Ir al corazón.</b> Es la parte de la práctica que recoge la conclusión silenciosa de lo vivido. Es el momento de escuchar los ecos que se repiten interiormente y dejar que reposen para integrarlos en cada uno.</p> <p><b>4. Mi blog.</b> Se invita a los alumnos a coger su cuaderno para plasmar lo experimentado durante la sesión. Al final de cada sesión el educador pedirá a los alumnos que escriban la aplicación para la semana (Apps) de forma que relacionen esta con la frase de referencia, la experiencia vivida en la sesión y la imagen.</p>
--	--	--

## TEMPORALIZACIÓN EDUCACIÓN INFANTIL

<b>CURSO: 1º Educación Infantil</b>	
<b>TRIMESTRE: 1º</b>	
<b>SESIÓN</b>	<b>MES</b>
<b>1. Un mándala con mis manos</b>	Octubre
<b>2. La flor de loto</b>	Octubre
<b>3. Vive mi bonsái</b>	Noviembre
<b>4. Dentro de mamá</b>	Noviembre
<b>5. Esto, esto es...</b>	Diciembre
<b>6. Cascada de agua</b>	Diciembre

<b>CURSO: 1º Educación Infantil</b>	
<b>TRIMESTRE: 2º</b>	
<b>SESIÓN</b>	<b>MES</b>
<b>7. Palabras especiales</b>	Enero
<b>8. El baile de las mariposas</b>	Enero
<b>9. El dedo andarín</b>	Febrero
<b>10. Mi cueva</b>	Febrero
<b>11. Pom, pom</b>	Febrero
<b>12. Escucho mi tambor</b>	Marzo
<b>13. Caritas</b>	Marzo
<b>14. Mi tripa-globo</b>	Marzo

**CURSO: 1° Educación Infantil**

**TRIMESTRE: 3°**

<b>SESIÓN</b>	<b>MES</b>
<b>15. Te regalo un abrazo</b>	Abril
<b>16. El vagón de la emoción</b>	Mayo
<b>17. El paisaje encantado</b>	Mayo
<b>18. La flor de mi familia</b>	Mayo
<b>19. El silencio en mis oídos</b>	Junio
<b>20. Mi cremallera</b>	Junio



<b>CURSO: 2° Educación Infantil</b>	
<b>TRIMESTRE: 1°</b>	
<b>SESIÓN</b>	<b>MES</b>
<b>1. Un collage de colores</b>	Octubre
<b>2. La lombriz Beatriz</b>	Octubre
<b>3. Un espacio natural</b>	Noviembre
<b>4. Nuestro jardín</b>	Noviembre
<b>5. El abanico de los sentidos</b>	Diciembre
<b>6. Los alimentos</b>	Diciembre

<b>CURSO: 1° Educación Infantil</b>	
<b>TRIMESTRE: 2°</b>	
<b>SESIÓN</b>	<b>MES</b>
<b>7. Abro mi corazón</b>	Enero
<b>8. Yo soy yo, tú eres tú</b>	Enero
<b>9. Mi nave espacial</b>	Febrero
<b>10. Me gustan las nubes</b>	Febrero
<b>11. La orquesta corporal</b>	Febrero
<b>12. El oso perezoso</b>	Marzo
<b>13. Me expreso</b>	Marzo
<b>14. Mi caja misteriosa</b>	Marzo

**CURSO: 1° Educación Infantil**

**TRIMESTRE: 3°**

<b>SESIÓN</b>	<b>MES</b>
<b>15. Corazones unidos</b>	Abril
<b>16. El búho Nicolás</b>	Mayo
<b>17. Las palabras encantadas</b>	Mayo
<b>18. Soy especial</b>	Mayo
<b>19. La casita de la tortuga</b>	Junio
<b>20. Somos silencio</b>	Junio

<b>CURSO: 3° Educación Infantil</b>	
<b>TRIMESTRE: 1°</b>	
<b>SESIÓN</b>	<b>MES</b>
<b>1. El mural de colores</b>	Octubre
<b>2. Las cuatro estaciones</b>	Octubre
<b>3. Los peces</b>	Noviembre
<b>4. El huevo</b>	Noviembre
<b>5. Siente quién soy</b>	Diciembre
<b>6. Escucha y verás</b>	Diciembre

<b>CURSO: 3° Educación Infantil</b>	
<b>TRIMESTRE: 2°</b>	
<b>SESIÓN</b>	<b>MES</b>
<b>7. Mi cara habla</b>	Enero
<b>8. Pon en mi cara otro color</b>	Enero
<b>9. Déjame ayudarte</b>	Febrero
<b>10. Como un globo</b>	Febrero
<b>11. Magia potagia</b>	Febrero
<b>12. Elefantes y hormiguitas</b>	Marzo
<b>13. Espejito, espejito...</b>	Marzo
<b>14. Nuestro nombre</b>	Marzo

**CURSO: 3° Educación Infantil**

**TRIMESTRE: 3°**

<b>SESIÓN</b>	<b>MES</b>
<b>15. ¿Qué te pasa?</b>	Abril
<b>16. Soplaré y soplaré</b>	Mayo
<b>17. ¿Dónde estoy?</b>	Mayo
<b>18. Los trenes</b>	Mayo
<b>19. El silencio interior</b>	Junio
<b>20. Vamos a sentir</b>	Junio

## TEMPORALIZACIÓN EDUCACIÓN PRIMARIA

<b>CURSO: 1º</b>	
<b>TRIMESTRE: 1º</b>	
<b>SESIÓN</b>	<b>MES</b>
<b>1. Mis tesoros</b>	Septiembre
<b>2. Un avión responsable</b>	Octubre
<b>3. Cara de payaso</b>	Octubre
<b>4. Siempre siento</b>	Noviembre
<b>5. Sombras</b>	Noviembre
<b>6. De colores</b>	Diciembre

<b>CURSO: 1º</b>	
<b>TRIMESTRE: 2º</b>	
<b>SESIÓN</b>	<b>MES</b>
<b>7. ¡Eres un sol!</b>	Enero
<b>8. Mi pizarra digital</b>	Enero
<b>10. Respiración voladora</b>	Febrero
<b>11. Un año de vida</b>	Febrero
<b>12. Anclado</b>	Marzo
<b>14. ¡Pisa firme!</b>	Marzo

**CURSO: 1°**

**TRIMESTRE: 3°**

<b>SESIÓN</b>	<b>MES</b>
<b>15. La toalla cariñosa</b>	Abril
<b>16. La rueda de aire</b>	Mayo
<b>17. ¡Elásticos!</b>	Mayo
<b>18. Entre el cielo y la tierra</b>	Mayo
<b>19. ¡Todos a una!</b>	Junio
<b>20. Estatuas de sal</b>	Junio

<b>CURSO: 2°</b>	
<b>TRIMESTRE:1°</b>	
<b>SESIÓN</b>	<b>MES</b>
<b>1. Mis tesoros</b>	Septiembre
<b>2. La caja misteriosa</b>	Octubre
<b>3. El río de la vida</b>	Noviembre
<b>4. El superhéroe</b>	Noviembre
<b>5. El pequeño escultor</b>	Diciembre
<b>6. Máscaras de emociones</b>	Diciembre

<b>CURSO: 2°</b>	
<b>TRIMESTRE: 2°</b>	
<b>SESIÓN</b>	<b>MES</b>
<b>7. Triste y contento</b>	Enero
<b>8. La sonrisa</b>	Enero
<b>9. El gato y el león</b>	Febrero
<b>11. Niños que crecen</b>	Febrero
<b>12. Conozco mi cuerpo</b>	Marzo
<b>13. El susto y la risa</b>	Marzo

**CURSO: 2°**

**TRIMESTRE: 3°**

<b>SESIÓN</b>	<b>MES</b>
<b>15. Los colores y las emociones</b>	Abril
<b>16. La carrera ciclista</b>	Mayo
<b>17. Curar el corazón</b>	Mayo
<b>18. Flores de mi jardín</b>	Mayo
<b>19. Las olas</b>	Junio
<b>20. La montaña</b>	Junio



<b>CURSO: 3°</b>	
<b>TRIMESTRE: 1°</b>	
<b>SESIÓN</b>	<b>MES</b>
<b>1. Mis tesoros</b>	Septiembre
<b>2. Somos velas</b>	Octubre
<b>3. Dibujo musical</b>	Noviembre
<b>4. Muñecos de aire</b>	Noviembre
<b>5. Aires de colores</b>	Diciembre
<b>6. Aladinos</b>	Diciembre

<b>CURSO: 3°</b>	
<b>TRIMESTRE 2°:</b>	
<b>SESIÓN</b>	<b>MES</b>
<b>7. Muévete</b>	Enero
<b>8. Pegamento mágico</b>	Enero
<b>9. Escucho mi corazón</b>	Febrero
<b>10. Con enfado</b>	Febrero
<b>11. Islas</b>	Febrero
<b>12. Puntos mágicos</b>	Marzo
<b>13. Volar en globo</b>	Marzo
<b>14. Tatuajes</b>	Marzo

**CURSO: 3°**  
**TRIMESTRE: 3°**

<b>SESIÓN</b>	<b>MES</b>
<b>15. Ilumíname</b>	Abril
<b>16. Orejas gigantes</b>	Mayo
<b>17. Las palabras encantadas</b>	Mayo
<b>18. Soy especial</b>	Mayo
<b>19. Somos energía respiratoria</b>	Junio
<b>20. Gracias</b>	Junio

<b>CURSO: 4°</b>	
<b>TRIMESTRE: 1°</b>	
<b>SESIÓN</b>	<b>MES</b>
<b>1. Mis tesoros</b>	Septiembre
<b>2. Mi mandala personal</b>	Octubre
<b>3. Mis señas de identidad</b>	Noviembre
<b>4. Nuestro periódico</b>	Noviembre
<b>5. Del gusano a la mariposa</b>	Diciembre
<b>6. Detalles con sentidos</b>	Diciembre

<b>CURSO: 4°</b>	
<b>TRIMESTRE: 2°</b>	
<b>SESIÓN</b>	<b>MES</b>
<b>7. Música de color</b>	Enero
<b>8. Animales en vivo</b>	Enero
<b>9. ¡Siente la música!</b>	Febrero
<b>10. Mi cuerpo pesa</b>	Febrero
<b>11. Gracias</b>	Febrero
<b>12. Sintiendo el cuerpo</b>	Marzo
<b>13. El viaje de las emociones</b>	Marzo
<b>14. Liberando tensiones</b>	Marzo

**CURSO: 4°**

**TRIMESTRE: 3°**

<b>SESIÓN</b>	<b>MES</b>
<b>15. El bosque</b>	Abril
<b>16. Contagiando la alegría</b>	Mayo
<b>17. Contemplo la vida</b>	Mayo
<b>18. Recorriendo la felicidad</b>	Mayo
<b>19. ¡Silencio!</b>	Junio
<b>20. La bola de luz</b>	Junio

<b>CURSO: 5°</b>	
<b>TRIMESTRE: 1°</b>	
<b>SESIÓN</b>	<b>MES</b>
<b>1. Mis tesoros</b>	Septiembre
<b>2. El jardín interior</b>	Octubre
<b>3. Soy un ciprés</b>	Noviembre
<b>4. El viaje de una hoja</b>	Noviembre
<b>5. El termómetro-nariz</b>	Diciembre

<b>CURSO: 5°</b>	
<b>TRIMESTRE: 2°</b>	
<b>SESIÓN</b>	<b>MES</b>
<b>7. ¡Improvvisa!</b>	Enero
<b>8. Animales en la jungla</b>	Enero
<b>9. Mételo en el corazón</b>	Febrero
<b>10. La montaña, la barca y el arcoíris</b>	Febrero
<b>11. Mira tu cuerpo</b>	Febrero
<b>12. Mírate en el lago</b>	Marzo
<b>13. El árbol de los problemas</b>	Marzo
<b>14. Nubes de pensamientos</b>	Marzo

**CURSO: 5°**

**TRIMESTRE: 3°**

<b>SESIÓN</b>	<b>MES</b>
<b>15. Tiritas para el corazón</b>	Abril
<b>16. Olas relajantes</b>	Mayo
<b>17. Energía en mis manos</b>	Mayo
<b>18. Mi mandala personal</b>	Mayo
<b>19. El vaho</b>	Junio
<b>20. El zombi, el cochero y el ángel</b>	Junio

<b>CURSO: 6°</b>	
<b>TRIMESTRE: 1°</b>	
<b>SESIÓN</b>	<b>MES</b>
<b>1. Mis tesoros</b>	Septiembre
<b>2. Pequeños escultores</b>	Octubre
<b>3. Rayos de vida</b>	Noviembre
<b>4. La pluma</b>	Noviembre
<b>5. La miel de los sentidos</b>	Diciembre
<b>6. Buscadores de tesoros</b>	Diciembre

<b>CURSO: 6°</b>	
<b>TRIMESTRE: 2°</b>	
<b>SESIÓN</b>	<b>MES</b>
<b>7. Susurros en el bosque</b>	Enero
<b>9. Muñecos de trapo</b>	Febrero
<b>10. Alta tensión</b>	Febrero
<b>11. Formas vivas</b>	Febrero
<b>12. A cámara lenta</b>	Marzo
<b>13. La danza de las emociones</b>	Marzo

**CURSO: 6°**

**TRIMESTRE: 3°**

<b>SESIÓN</b>	<b>MES</b>
<b>15. Al cobijo del árbol</b>	Abril
<b>16. Llenos de luz</b>	Mayo
<b>17. Rastreadores de señales</b>	Mayo
<b>18. Compartiendo energía</b>	Mayo
<b>19. El secreto del silencio</b>	Junio
<b>20. Estatuas de piedra</b>	Junio



## **TEMPORALIZACIÓN ESO**

<b><u>1<sup>ER</sup> TRIMESTRE</u></b>		
Octubre:	Tutoría	Sesión 1
Octubre:	Tutoría	Sesión 2 + Anclaje
Octubre:	Tutoría + Religión	Sesiones 3 + 4 + Anclaje
Noviembre:	Tutoría + Religión	Sesión 5+6
Noviembre:	Tutoría	Sesión Anclaje+7
Noviembre:	Tutoría + Religión	Sesiones 8 + Anclaje
Noviembre:	Tutoría	Sesión 9+10+Anclaje

<b><u>2<sup>º</sup> TRIMESTRE</u></b>		
Enero:	Tutoría	Sesión 11
Enero:	Tutoría	Sesión 12 + Anclaje
Enero:	Tutoría + Religión	Sesiones 13 +14 + Anclaje
Febrero:	Tutoría	Sesión 15
Febrero:	Tutoría	Sesión 16 + Anclaje
Febrero:	Tutoría + Religión	Sesiones17 + 18 + Anclaje

<b><u>3<sup>ER</sup> TRIMESTRE</u></b>		
Mayo:	Tutoría	Sesión 19
Mayo:	Tutoría	Sesión 20 + Anclaje

## 1º ESO

- Sesión 1: Caminar con la imaginación .....
- Sesión 2: El objeto perdido .....
- Anclaje 1: La profundidad de la creatividad .....
- Sesión 3: Paseo meditativo .....
- Sesión 4: Dibuja tu corazón .....
- Anclaje 2: La vida interior de todo ser .....
- Sesión 5: Recorrer el rostro .....
- Sesión 6: El paisaje sensorial .....
- Anclaje 3: Sentir el asombro .....
- Sesión 7: El mandala interactivo .....
- Sesión 8: Visualización de colores .....
- Anclaje 4: La diversidad interior .....
- Sesión 9: La posición de equilibrio .....
- Sesión 10: La relajación activa .....
- Anclaje 5: Vivir en un cuerpo relajado ...

Sesión 11: La relajación pasiva .....

Sesión 12: Esencia, pájaro y mariposa .....

Anclaje 6: Atravesar el cuerpo .....

Sesión 13: Respirar y mover .....

Sesión 14: La escultura interior .....

Anclaje 7: La libertad emocional .....

Sesión 15: Recorrer el dolor .....

Sesión 16: Aspirar vocales .....

Anclaje 8: La compasión atenta .....

Sesión 17: Una energía de amor .....

Sesión 18: Mírame a los ojos .....

Anclaje 9: Descubrir nuestro ser .....

Sesión 19: Cotar la respiración.

Sesión 20: Mirar más allá.

Anclaje 10: El silencio interior.

## 2º ESO

- Sesión 1: Un cielo de burbujas .....
- Sesión 2: Gotas de lluvia .....
- Anclaje 1: Recrear lo creado .....
- Sesión 3: La ruleta de la creación .....
- Sesión 4: El haiku personal .....
- Anclaje 2: Ver la vida interior .....
- Sesión 5: Los tres sabios .....
- Sesión 6: Mi bocadillo .....
- Anclaje 3: Sentir sorpresa y asombro .....
- Sesión 7: La pantalla personal .....
- Sesión 8: El árbol de la diversidad .....
- Anclaje 4: La diversidad interior .....
- Sesión 9: El arco, el dragón y el viento .....
- Sesión 10: Jugando con la luna y el sol .....
- Anclaje 5: La consciencia del cuerpo .....

Sesión 11: Separar las nubes .....	
Sesión 12: El arcoíris sobre las olas .....	
Anclaje 6: Movimientos conscientes .....	
Sesión 13: La tela de araña .....	
Sesión 14: Talentos y límites .....	
Anclaje 7: Acompañados de nuestras emociones .....	
Sesión 15: Relatos de compasión .....	
Sesión 16: La voz interior .....	
Anclaje 8: Escuchar y escucharnos .....	
Sesión 17: La cueva del corazón .....	
Sesión 18: La línea de la vida .....	
Anclaje 9: Conocer nuestro ser .....	
Sesión 19: El equilibrio corporal .....	
Sesión 20: El eje de gravedad .....	
Anclaje 10: Favorecer el silencio .....	



### 3º ESO

- Sesión 1: ¡Es posible! .....
- Sesión 2: Los ojos del alma .....
- Anclaje 1: Mirar con el alma .....
- Sesión 3: Sin juzgar .....
- Sesión 4: Un túnel de luz .....
- Anclaje 2: Descubrir la fuerza interior .....
- Sesión 5: Con los dedos de mi mano .....
- Sesión 6: Las siete razones .....
- Anclaje 3: Sentir y vivir .....
- Sesión 7: Mensajes personales .....
- Sesión 8: La brújula .....
- Anclaje 4: Expresar la diversidad .....
- Sesión 9: El héroe y la mariposa .....
- Sesión 10: El bastón y la sirena .....
- Anclaje 5: El cuerpo expresa el interior .....

Sesión 11: El movimiento pausado .....	
Sesión 12: El saludo al sol .....	
Anclaje 6: Más allá del movimiento físico .....	
Sesión 13: Hablando conmigo .....	
Sesión 14: La sonrisa interior .....	
Anclaje 7: Amar y sonreír .....	
Sesión 15: Manos o puños .....	
Sesión 16: Los cuatro tiempos .....	
Anclaje 8: Dar para disfrutar .....	
Sesión 17: Inventario de progresos .....	
Sesión 18: Lo más importante .....	
Anclaje 9: Utilizar la intuición en la vida .....	
Sesión 19: Espacios de soledad .....	
Sesión 20: Meditación en cien pasos .....	
Anclaje 10: Junto a la soledad y el silencio .....	

## 4° ESO

- Sesión 1: Las piedras de mi vida .....
- Sesión 2: Muros para admirar .....
- Anclaje 1: Todo en la vida tiene profundidad ...
- Sesión 3: Rodeados de belleza .....
- Sesión 4: Mis siete enanitos .....
- Anclaje 2: Hay belleza en todo y en todos .....
- Sesión 5: Objetos y símbolos .....
- Sesión 6: La naturaleza y mi pensar .....
- Anclaje 3: Percibo y siento .....
- Sesión 7: El camino de mi vida .....
- Sesión 8: Escucho y siento .....
- Anclaje 4: Voluntad y sensaciones .....
- Sesión 9: Movimientos pausados .....
- Sesión 10: Los cinco elementos .....
- Anclaje 5: En el centro no hay movimiento ..



Sesión 11: Me siento en equilibrio .....	
Sesión 12: Me muevo en conjunto .....	
Anclaje 6: Todo es parte de un todo mayor .....	
Sesión 13: Sentimientos controlados .....	
Sesión 14: Vivir desde lo profundo .....	
Anclaje 7: Identifico mis sentimientos .....	
Sesión 15: Flores de luz .....	
Sesión 16: Los zapatos del otro .....	
Anclaje 8: Siento al otro en mi equilibrio .....	
Sesión 17: ¿Quién soy yo? .....	
Sesión 18: Seis movimientos de corazón .....	
Anclaje 9: Medito sobre mi yo profundo .....	
Sesión 19: Guío mi respiración .....	
Sesión 20: Estoy en mí .....	
Anclaje 10: Meditación y escucha interior .....	