

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"> • Descubrir formas de escucha interior. • Fomentar la capacidad de atender cada instante. • Experimentar la realidad trascendente que abarca al ser humano. • Percibir la vida desde lo más profundo. 	<p>Dentro del pensamiento creativo se trabajan los siguientes objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crear imaginando. • Admirar las cosas desde su profundidad. • Sentir respeto por todo lo creado. • Desarrollar diferentes habilidades creativas personales. <p>Dentro de la expresión simbólica se trabajan los siguientes objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Percibir desde los sentidos la riqueza de lo simbólico. • Experimentar asombro y sorpresa por lo cotidiano. • Saber expresarse simbólicamente desde la experiencia personal. • Expresar simbólicamente la diversidad en la particularidad. <p>Dentro de la conciencia corporal se trabajan los siguientes objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocer los mensajes del cuerpo. • Aprender a relajarse. • Aprender a interpretar las percepciones del propio cuerpo. • Realizar movimientos de forma consciente. <p>Dentro de la armonización emocional se trabajan los siguientes objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar y expresar diferentes emociones. • Actuar con libertad interior desde el reconocimiento de las emociones. • Sentir compasión ante el sufrimiento. • Ser conscientes de las emociones a través de la respiración, la concentración y la atención. <p>Dentro del crecimiento espiritual se trabajan los siguientes objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aprender a contemplar. 	<p>En cada uno de los tres cursos de Educación Infantil se utilizan las palabras siente, escucha y admira para expresar los objetivos de cada curso.</p> <p>En 3 años conducimos la experiencia de interioridad desde lo sensitivo, 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 capacidad incipiente de escucha del alumnado de esta edad.</p> <p>En 5 años la experiencia de la educación de la interioridad profundiza desde la capacidad de admirar todo lo que les rodea; el descubrimiento de un entorno que les fascina.</p> <p>En cada uno de los seis cursos de Educación Primaria se utilizan las palabras descubre, busca, imagina, vuela, crea y silencia para expresar los objetivos de cada curso.</p> <p>En 1.º de Educación Primaria se conduce la experiencia de interioridad desde el descubrimiento. 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 la búsqueda es el eje conductor 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 la imaginación como fuente de recursos interiores. Las visualizaciones permiten en esta edad indagar en uno mismo, imaginando.</p> <p>En 4º se utiliza la experiencia del vuelo como un viaje interior hacia lo profundo de cada niño. En este momento del desarrollo</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Explorar el sentido profundo de la vida. • Aprender a encontrar el silencio interior. • Descubrir diferentes formas de acceso al ser espiritual. 	<p>evolutivo se comienzan a vivir las primeras experiencias de autoafirmación.</p> <p>En 5° la educación de la interioridad parte de la creatividad como forma de expresión del mundo interior. Aquello que no pueden expresar los niños con palabras lo pintan, lo dibujan o lo redimensionan.</p> <p>Y en 6° el horizonte está en el descubrimiento del silencio como forma de calma y serenidad personal.</p> <p>En cada uno de los cuatro cursos de Educación Secundaria se utilizan las palabras respira, refleja, detente y entra para expresar los objetivos de cada curso.</p> <p>En cada uno de los cuatro cursos de ESO se utilizan las palabras respira, refleja, detente y entra para expresar los objetivos generales de cada curso.</p> <p>En 1.º de ESO se conduce la experiencia de interioridad desde la observación de la respiración, la atención y la conciencia del cuerpo. 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 solo en la quietud se refleja con nitidez lo que llevamos en nuestro interior.</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>3. Ir al corazón. 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>4. Mi blog. 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

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

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

CURSO: 1° Educación Infantil

TRIMESTRE: 3°

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

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

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

CURSO: 1° Educación Infantil

TRIMESTRE: 3°

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

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

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

CURSO: 3° Educación Infantil

TRIMESTRE: 3°

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

TEMPORALIZACIÓN EDUCACIÓN PRIMARIA

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

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

CURSO: 1º

TRIMESTRE: 3º

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

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

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

CURSO: 2°

TRIMESTRE: 3°

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

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

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

CURSO: 3°

TRIMESTRE: 3°

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

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

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

CURSO: 4°

TRIMESTRE: 3°

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

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

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

CURSO: 5°

TRIMESTRE: 3°

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

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

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

CURSO: 6°

TRIMESTRE: 3°

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

TEMPORALIZACIÓN ESO

<u>1^{ER} TRIMESTRE</u>		
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

<u>2^º TRIMESTRE</u>		
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

<u>3^{ER} TRIMESTRE</u>		
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	