

COL·LEGI IMMACULADA CONCEPCIÓ



BONA PRÀCTICA: Projecte d'interioritat.

Ana Puente, Amaia Bordas i Olga García.

ÍNDEX

1. Justificació del projecte.....	3
2. Metodologia.....	4
2.1. Objectius	
2.2. Continguts	
2.3. Competències	
3. Avaluació.....	6
4. Bibliografia, webgrafia.....	8
5. Annex.....	8
-Pràctica d'una sessió.	
-Vídeo d'una sessió.	

1. JUSTIFICACIÓ DEL PROJECTE

El projecte d'interioritat és una assignatura complementària i transversal que es porta a terme una hora a la setmana des de P1 fins a 2n Batxillerat. Engloba totes les àrees curriculars, ja que treballa la persona des de totes les seves dimensions: pensament creatiu, expressió simbòlica, consciència corporal, harmonització emocional i creixement espiritual.

Aquest projecte s'inicia fa 15 anys amb la formació del professorat per part de les Agustines Missioneres que veuen la necessitat de treballar les emocions en el professorat. Aquesta necessitat és bàsica per poder atendre a l'alumnat.

Arran dels resultats de la formació, altament positius, ja que les relacions entre el professorat van millorar i es van refermar, es va decidir anar més enllà i aplicar-ho a l'alumnat.

Aquest projecte s'inicia des de les tutories introduint algunes sessions del treball de les emocions. I des de l'any 2012 es veu la necessitat de fer un treball setmanal amb professorat format en aquest àmbit.

Educar per a la interioritat té molt a veure amb educar per al silenci, l'admiració i la llibertat responsable. D'aquí el desig en oferir als nostres alumnes aquest Projecte que possibilita la trobada amb un mateix, veure amb claredat qui som, descobrir que el nostre interior ens connecta amb un horitzó nou ple de sentit que es veurà expressat en la nostra tasca diària. Mitjançant la pràctica del Mindfulness afavorim l'atenció, la millora de la concentració i habilitats com l'empatia, gratitud, compassió, afavorint l'autoregulació personal, i una sensació de benestar general. Volem ensenyar a ser persones, guiant als nostres nens i adolescents cap al centre del seu cor perquè siguin conscients de les seves

emocions, les sàpiguen gestionar, vagin descobrint què senten i què és essencial per a ells, percebin la vida des del més profund.

L'educació en la interioritat, és una nova forma d'ensenyar i educar als nostres alumnes. Es nota en l'ambient, el tracte, en la forma de fer i viure.

Es tracta d'explicitar la interioritat en els contextos educatius i de defensar-la i fer-la créixer davant la gran pressió del món exterior, dels sorolls i del consumisme.

Actualment volem anar més enllà i apropar el projecte a les famílies. Aquest curs 18-19 hem realitzat una sessió oberta a pares per tal que puguin observar el treball de les emocions en els alumnes.

2.METODOLOGIA

2.1.Objectius

- Conèixer-se a si mateix: el seu cos, la seva ment i la seva imaginació.
- Fer-se conscient de la respiració.
- Aprendre a relacionar-se amb els altres i amb el món que els envolta.
- Millorar la condició física, però també la concentració, la confiança en un mateix i en els altres.
- Trobar l'equilibri entre el seu món interior i l'exterior.
- Aprendre a relaxar-se i a alliberar tensions.
- Desenvolupar i valorar la relació amb un mateix.

2.2. Continguts

- Pensament creatiu: mitjançant la creativitat l'alumne/a plasma la seva vivència interior.
- Expressió simbòlica: expressió a través d'imatges o símbols.
- Consciència corporal: escoltar els missatges que ens transmet el cos, ja que és el termòmetre del nostre estat d'ànim.
- Harmonització emocional: identificar les nostres emocions, posar-li's nom i ser capaços de prendre distància d'ells.
- Creixement espiritual: aprendre a escoltar i obrir-se a allò que veiem i sentim.

2.3. Competències

Desenvolupem la competència intrapersonal i interpersonal.

Intrapersonal: Competències internes d'autoconeixement. Fan referència a com nosaltres ens coneixem a nosaltres mateixos, a ser capaços de saber el què sentim, a la forma en què aconseguim controlar i regular els sentiments. També ens permet comprendre les necessitats més profundes i els desitjos fonamentals que emergeixen del nostre ser.

Interpersonal: És la capacitat per entendre i comprendre als altres, les nostres habilitats per a relacionar-nos, per establir vincles i aliances empàtiques amb els nostres semblants.

3. AVALUACIÓ

És una assignatura complementària que s'avalua mitjançant la següent graella.

En el cas d'educació infantil i primària, és el professor qui tria la frase pel butlletí. En el cas de l'ESO i Batxillerat són els mateixos alumnes qui s'autoavaluen.

AVALUACIÓ DE COMPETÈNCIES AUTOAVALUACIÓ I GRAELLA D'OBSERVACIÓ	NO, MAI	DE VEGADES	GAIREBÉ SEMPRE	SI, SEMPRE
	Novell	aprenent	avançat	expert
	EN PROCÉS		BÉ	MOLT BÉ
PENSAMENT CREATIU (PC)				
Desenvolupa la seva creativitat i imaginació.				
Respecta i valora el que li envolta: mostra sensibilitat i estima cap als altres, a si mateix i té cura de l'entorn. Sent unió amb tot allò creat i viu amb consciència.				
EXPRESIÓ SIMBÒLICA (ES)				
Utilitza els sentits per fer descobriments. Expressa vivències internes utilitzant els seus propis símbols i la seva intuïció.				
Sap relacionar-se amb els altres des de la seva vida interior i es realitza des de l'amistat. Escolta de forma activa. Treballa en grup i desenvolupa consciència grupal, aporta unitat al grup i valor positiu.				
Integra la diversitat en l'experiència personal i valora les seves diferències com quelcom positiu.				
CONSCIÈNCIA CORPORAL (CC)				
Coneix i interpreta els missatges del cos i practica diferents formes de respiració i relaxació conscient.				
Pren consciència del seu cos: practica la quietud i porta a terme moviments de manera conscient desenvolupant el seu equilibri corporal.				
HARMONITZACIÓ EMOCIONAL (HE)				
Identifica, reconeix, expressa, integra i relaciona diferents emocions. Practica estratègies de regulació emocional, l'empatia la compassió i la gratitud. Enforteix la seva autoestima i autoconeixement.				

Dirigeix i fixa l'atenció a la seva respiració, dirigint-la de forma conscient.				
CREIXEMENT ESPIRITUAL (CE)				
Practica la contemplació: aprèn a estar atent, a orientar la mirada i explorar amb detall el que veu, i s'admira de les meravelles de la vida.				
Descobreix diverses formes d'accés a l'ésser espiritual. Practica la meditació com a mitjà de trobada personal, explorant les seves fortaleses i experimentant diferents formes d'accés al silenci i pau interiors.				
CRITERIS GENERALS (CG)				
Es mostra centrat en el desenvolupament de les sessions interioritat.				
Disposició i col·laboració. Explora la interioritat practicant el silenci, l'atenció i la concentració a l'acció present, respiració conscient, quietud i tranquil·litat.				
Esperit cooperatiu. Treballa en equip, s'integra en el grup i inclou els altres.				

4. BIBLIOGRAFIA I WEBGRAFIA

Bibliografia

- D'Ors, P. (2013). *Biografia del silencio*. Madrid: Ediciones Siruela.
- Gardner, H. (2011). *Inteligencias múltiples*. Ediciones Paidós.
- Kabat-Zinn, J. (2007). *La práctica de la atención Plena*. Barcelona: Editorial Kairós, S.A.
- Manzanos J. (2016). *Bypass hacia la interioridad*. Madrid: Ediciones Khaf.

Webgrafia

- <http://www.programatreva.com/1.html> PROGRAMA TREVA. Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula.
- <https://vimeo.com/161863256> “DESDE LAS SUPERFICIES AL CENTRO” Primer capítulo de la serie de coloquios "EDUCANDO DESDE EL CORAZÓN: DIÁLOGOS PARA SUMAR" Ponentes: José María Toro y Carlos González.
- <http://www.enriquemartinezlozano.com/>
- <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+felic es+documentaci%C3%B3n.pdf/3980650d-c22a-48f8-89fc-095acd1faa1b>. Programa Aulas Felices.

5. ANNEX

Pràctica d'una sessió

- En iniciar la sessió fem el ritual d'entrada: els alumnes es treuen les sabates i posen els mitjons d'interioritat, seuen en rotllana amb posició de loto.
- Posem música relaxant, tanquen els ulls i respirem de manera conscient. Primerament de manera natural, després més profundament. “L'aire omple els pulmons de vida i amb l'expiració marxen els neguits del nostre cos”

Ja en calma, obrim els ulls i prenem consciència d'on estem i l'activitat que realitzarem. "LA MIRADA" .

- S'asseuen per parelles, ells mateixos seran qui triïn la seva parella lliurement tenint en compte que ningú s'ha de quedar sol. Han de triar, si pot ser, una persona amb la qual tinguin certa confiança.
- Un cop formades les parelles s'asseuran amb les cames uns davant dels altres, amb els genolls a prop. A continuació, direm l'objectiu de la sessió: SABER MIRAR ÉS SABER ESTIMAR.

Moltes vegades amb la mirada mostrem quina és la nostra actitud cap a les coses i cap a les persones que ens envolten.

Aprofitem aquest moment de la sessió perquè els alumnes prenguin consciència de com miren els altres i a ells mateixos. Que identifiquin i valorin què és el que perceben els altres a través de la seva mirada.

- Un cop feta aquesta reflexió els expliquem que faran un exercici que els permeti admirar, fixant-se en la profunditat del que miren.
- Durant tres o quatre minuts han de parlar amb la persona que tenen al davant (per exemple, explicant-se el millor i el pitjor del dia anterior). En aquest primer moment, l'únic que es vol és relaxar la situació d'estar davant d'una altra persona, intentar que les petites rialles o els moviments o les interrupcions entre els dos es vaginapaivagant.
- Quan tots hagin parlat amb la seva parella, que s'hagin fixat en el seu rostre, els direm que es mantinguin un minut amb els ulls tancats davant seu i recordin aquesta persona que acaben d'observar.

- Després un minut amb els ulls oberts mirant als ulls del company, el contorn, el color, les pestanyes, els trets, el que transmet aquesta mirada, etc.
- Col·loquem les mans sobre els ulls del company i ens direm «Gràcies per la teva mirada.»
- Si apareixen mostres d'afecte espontànies, com una abraçada, els deixarem fer.
- Tornem a la rotllana i qui vulgui pot compartir l'experiència amb els companys. Cal fer una conclusió de què hem après.