

Educación en la interioridad en un entorno extraescolar

Nuestra experiencia en Antzuola (Gipuzkoa) desde el 2007

Jesús M. Mata

Nuestra experiencia en Antzuola (Gipuzkoa) desde el 2007

1. Índice

1. ÍNDICE	2
2. INTRODUCCIÓN	3
3. OBJETIVO DE ESTE TRABAJO	3
4. JUSTIFICACIÓN DEL TRABAJO	4
5. EDUCACIÓN DE LA INTERIORIDAD: OBJETIVO, JUSTIFICACIÓN, CLAVES Y CONCEPTOS GENERALES.	5
6. DINÁMICAS Y HERRAMIENTAS.....	13
7. CONSIDERACIONES PARA EL MONITOR.....	18
8. CUESTIONES A TENER EN CUENTA A LA HORA DE PROGRAMAR UN CURSO.....	21
9. RELACIÓN DE SESIONES	26
10. CONSIDERACIONES FINALES.....	27
11. BIBLIOGRAFÍA	27
12. OTROS RECURSOS.....	29

2. Introducción

Tienes aquí un material que es fruto de la experiencia que hemos tenido hasta ahora con grupos de niños/as en la educación de la interioridad. A la hora de elaborar este trabajo me he situado ante la cuestión de que podría contar a alguien que quiere enseñar a un grupo de niños a vivirse bien interiormente, que debería tener en cuenta.

Todo ello está basado en una fundamentación teórica que no detallo pero si alguno está interesado tiene un buen número de autores en la parte final de recursos, que son los que para mí han sido y son fuente permanente de luz.

En este trabajo vas a encontrar algunas razones por las que considero que es imprescindible dotar a nuestro niños/as de una educación en la interioridad.

Encontraras algunas recomendaciones para las personas que os animéis a llevar grupos que creo que está bien tener en cuenta y finalmente en la parte 2 del trabajo la programación de las sesiones que se pueden realizar a lo largo de un curso escolar.

Es importante recalcar que este trabajo está definido para aquellos casos en los que queremos trabajar la educación en la interioridad fuera del ambiente escolar.

Si en el ámbito escolar se diera este tipo de educación entiendo que realizar esta actividad en otro marco no tiene sentido.

3. Objetivo de este trabajo

El objetivo del trabajo es tener algunas bases para poner en marcha un grupo de niños/as al que queremos introducirles en el mundo de la interioridad.

Detallar alguna toma de conciencia de lo que supone esta labor, actitudes y recomendaciones para las personas que se animen a hacerlo.

Recoger herramientas y dinámicas que existen para elaborar las sesiones que darán contenido a un curso y estructurar las mismas.

Y finalmente contar con una serie de sesiones ya elaboradas que puedan ser la base para la programación de un curso.

4. Justificación del trabajo

Pertenezco a un grupo de padres que vivimos la aspiración de dotar a nuestros hijos de un buen desarrollo psicológico, emocional y espiritual.

Vivimos en un pueblo pequeño de Gipuzkoa, y en nuestro caso a nivel escolar no existe una actividad específica que fomente este tipo de desarrollo.

Convencidos de la bondad de una educación en este sentido para nuestros hijos y convencidos de que hacerlo en grupo es mucho más efectivo nos atrevimos a organizar actividades que fomentara su crecimiento emocional y espiritual.

Organizar grupos de niños es trabajoso pero no resulta muy complejo, lo hemos hecho muchas veces, la mayor dificultad que encontramos fue definir bien qué queríamos transmitirles y el cómo hacerlo.

Al comienzo de esta actividad haré unos 8 años era bien poca la documentación y experiencias de las que teníamos conocimiento, por eso nuestras dinámicas ha ido siempre adaptándose a la situación de los grupos. Es un verdadero placer comprobar cómo afloran proyectos y experiencias en este sentido en otros lugares, nos enriquece totalmente.

Hoy es el día que todavía no tenemos recogida la experiencia que tenemos, no tenemos un documento que lo recoja, por eso este trabajo es una oportunidad para recoger la experiencia acumulada y aprovechar la de otros.

Nos vendrá bien un material así, nos permitirá asentarnos en lo que hemos hecho y permitirá hacer pie para avanzar mejor.

Elaborar un programa para un año a partir de lo que este trabajo propone será una tarea más sencilla.

También será más sencilla la transmisión del objetivo que pretendemos con esta labor, tanto a padres/madres que se interesan por esta actividad como a los posibles monitores/as que se animen a llevar grupos de niños/as.

Y si puede valer para algún otro tipo de grupo que vaya en la misma línea "miel sobre hojuelas", será un regalo que así sea.

5. Educación de la interioridad: Objetivo, justificación, claves y conceptos generales.

El objetivo de la educación en la interioridad es dotarles de los medios para que sean felices, que se vivan en paz, en plenitud, cada vez con más consciencia

¿Cómo se hace eso? Trabajando de tres formas:

1.- Enseñar a que se acojan a sí mismos bien. Es un trabajo psicológico.

Fomentando su Inteligencia emocional

2.- Atendiendo al presente. Ejercitando la atención plena.

3.- Estando, permaneciendo, saboreando lo que son. Accediendo al fondo de lo que son. Mediante la meditación.

Fomentando su inteligencia espiritual.

Es importante tener en cuenta que una persona que "gatea emocionalmente" es difícil que pueda vivir en el presente. Por eso para lograr este objetivo es necesario que aprendan a gestionar su mundo emocional, enseñarles a recurrir a su sabiduría interior, a lo que son en profundidad, enseñarles a que vean en ellos mismos la guía interior que tienen.

Como varios maestros afirman "**el cielo está en el presente**".

El objetivo final de toda educación en la interioridad es que aprendan a vivir con atención plena el presente, para ello es muy importante que cojan práctica de "atender", de ser capaces de centrar su atención en algo que ellos deciden "atender".

La "atención plena" ó mindfulness, como actividad se trata de un conjunto de técnicas encaminadas a potenciar en los niños un estilo de vida basado en la consciencia y la calma, que les permita vivir íntegramente en el momento presente.

Esto les ayudará a vivir más conscientemente, a vivir más acorde con lo que son, a disfrutar más de la vida y a aprender mejor. Las prácticas de atención plena están siendo aplicadas por psicólogos, médicos y educadores en diversos países y en múltiples contextos profesionales, y sus beneficios están siendo respaldados por un creciente número de investigaciones.

El objetivo es que los niños sean capaces de lograr un estado de consciencia y calma que les ayude a conocerse mejor, auto regular su conducta, ser más

conscientes del momento presente, como modo de alcanzar mayor bienestar, mayor paz interior y felicidad.

Se trata de enseñarles a la toma de consciencia de que ellos no son la emoción que sienten, tampoco el pensamiento que le surge en cada momento, enseñarles a ver y a coger perspectiva respecto a sus pensamientos y su mundo emocional.

La meditación es "saborear" lo que soy, "saborear" el momento que vivo, conscientemente, estar volcado totalmente en el momento que vivo.

Lo puedo hacer en un ejercicio de meditación ó en actividades de mi vida diaria.

❖ ¿Por qué la dimensión de la interioridad? ¿Qué es la interioridad?

Una pequeña historia

Una tarde, Rabiya –una famosa mística sufí- estaba buscando algo en la calle, junto a su pequeña choza. Se estaba poniendo el sol y la oscuridad descendía poco a poco. La gente fue congregándose, y le preguntaron:

-¿Qué haces? ¿Qué se te ha perdido? ¿Qué estas buscando?

Ella contestó:

-Se me ha perdido la aguja.

La gente dijo:

- Se está poniendo el sol y va a resultar muy difícil encontrar la aguja, pero vamos a ayudarte. ¿Dónde se te ha caído exactamente? porque la calle es grande y la aguja pequeña. Si sabemos exactamente dónde se ha caído resultará más fácil encontrarla.*

Rabiya contestó:

- Más vale que no me preguntéis eso, porque en realidad no se ha caído en la calle, sino en mi casa.*

La gente se echó a reír y dijo:

-¡Ya sabíamos que estabas un poco loca! Si la aguja se ha caído en tu casa, ¿por qué la estamos buscando en la calle?

Rabiya replicó:

- Por una razón tan sencilla como lógica: en la casa no hay luz y en la calle aún queda un poco de luz.*

La gente volvió a reírse y se dispersaron.

Rabiya los llamó y dijo:

- ¡Escuchadme! Eso es lo que hacéis vosotros. Yo me limitaba a seguir vuestro ejemplo. Os empeñáis en buscar la felicidad y paz interior en el mundo exterior sin plantear la pregunta fundamental: ¿Dónde la has perdido? Y yo os digo que la habéis perdido dentro. La buscáis fuera por la sencilla y lógica razón de que vuestros sentidos están abiertos hacia el exterior: hay un poco más de luz. Vuestros ojos miran hacia fuera, vuestros oídos escuchan hacia fuera, vuestras manos se tienden hacia fuera; por eso estáis buscando fuera. Por lo demás os aseguro que no la habéis perdido ahí, y lo digo por experiencia propia. Yo también he buscado fuera durante muchas, muchas vidas, y el día que miré dentro me llevé una sorpresa. No hacía falta buscar y registrar; siempre había estado dentro*

La interioridad es una dimensión que todos los seres humanos tenemos y vivimos. Todos sentimos, nos emocionamos, pensamos, amamos a veces románticamente otras profundamente e incondicionalmente, hemos sentido en algunos momentos "cumbre" de nuestras vidas (el nacimiento de un hijo, la pérdida de algún ser querido,...) algo que nos sobrecogía, algo que nos daba una fuerza ó "saber estar" fuera de lo común, vivir la sensación de tener un resorte interior que nos ha hecho sobrepasar situaciones fuertes para nosotros, etc.

Todo esto son procesos que vivimos "dentro" de nosotros.

Es tan importante esta dimensión que puedo decir que en la medida que la conozca y desarrolle podré vivirme en paz y en total plenitud.

Mi experiencia me ha enseñado eso: En la medida que vivo ajustado a lo que soy en esa medida me acerco a vivirme en paz y vivir mi vida en plenitud. Llevo trabajándome personalmente desde mi adolescencia. Siempre he intuido primero y comprobado después, que mirando mi interior, aprendiendo como funciona, y corrigiendo actitudes que no van conmigo ha hecho que mi vida cambie a mejor, me aporte un sosiego y paz interior que nunca supuse poder alcanzar.

No hay nada que en este momento me aporte tanta calidad de vida como el que me da mi trabajo interior.

Todo este trabajo interior me permite estar más cerca de mis seres queridos, de las personas que me rodean, puedo abrazar y dejar que me abracen. Me permite vivirme en paz mucho tiempo de mi vida y disfrutar mejor mi vida cotidiana.

Existen muchísimos aspectos beneficiosos del trabajo interior, en los niños también. Me gusta mucho un libro de Francesc Torralba "La inteligencia espiritual" donde recoge pormenorizadamente aspectos que tienen que ver con todo esto. Una pequeña introducción de 7 minutos lo tenéis en video en esta dirección. <http://www.youtube.com/watch?v=LpyfYURViEo>

Lo único que puedo decir es que lo que dice es verdad, que lo que dice vale tanto para cualquier adulto ó niño/a.

Adentrarse en el mundo interior puede no ser sencillo, cambiar el enfoque que tenemos de la vida no resulta fácil, tenemos dificultades que han estado con nosotros toda la vida, lo hemos podido intentar varias veces, igual hemos leído algún libro de autoayuda pero luego hemos vuelto a "lo de siempre".

Afortunadamente el mundo de la psicología a avanzado mucho, existen escuelas y caminos que son muy, muy eficientes para avanzar de forma firme y consistente.

Cualquiera de las referencias que encuentres en el proyecto es una buena referencia (ien mi opinión claro!).

❖ ¿Se puede enseñar a un niño a que se viva bien interiormente?

Mi experiencia me dice que sí, absolutamente sí.

Como padre y como monitor de los grupos que he llevado a lo largo de estos años he visto el efecto que tiene en sus vidas cualquier explicación coherente de lo que pasa en su mundo interior, he visto como agradecen que un adulto les explique cómo funcionan por dentro, ellos y el resto de personas con los que interaccionan.

Cómo entender lo que sienten les tranquiliza, les hace quererse, lo ven como algo natural.

Al igual que les enseñamos cualquier tipo de conocimiento de cómo "esta hecho el mundo", les podemos contar como gestionamos nuestro mundo interior, tiene el mismo rango de importancia.

❖ Claves básicas en la educación de los/as niños/as.

Afortunadamente la psicología y pedagogía se ha desarrollado y evolucionado sobre todo estos últimos años de una manera importante. Tenemos hoy en día ciertas claves que nos son de gran ayuda para hacerlo bien.

Estas son algunas de las claves que para mí son básicas a la hora de situarme como educador de mis hijos y de los grupos de niños/as que hemos tenido. Estar asentado en ellas resulta ser de gran ayuda.

1.- **"Los niños son personas totalmente inteligentes desde cuando nacen, lo que NO tienen es información".**

Mi labor como educador es darles la mejor información posible adaptada a la edad que tienen. Darles buena información significa que la información sea lo más clara y objetiva posible, sin que vayan juicios y valoraciones mías, y cuando vayan hacérselo saber.

Es una afirmación que sí la interiorizas te lleva a tratar a los niños con el mismo respeto y consideración que a un profesor ó persona que para ti sea una referencia importante.

Ayuda a no caer en el "adultismo": a considerar a los niños como seres incompletos, como seres humanos que "no están hechos" todavía.

Ayuda a mirarles como las personas **completas** que son, y si sabemos contemplarles, a aprender de ellos, de la sabiduría innata que tienen.

2.- **Tener en cuenta su sabiduría interior innata.**

Los niños como la tienen menos tapada, pueden acceder más fácilmente a ella.

Etimológicamente Educar proviene de latín *educere*, que significa "sacar hacia fuera". A mi modo de entender supone que la función del educador es ayudar a sacar a la luz lo que "ya saben", a través de preguntas e invitaciones concretas.

Aplicar esto les lleva a confiar en lo que son, a aprender a mirarse y decidir en función de lo que ellos son. Es una toma de conciencia que les cambia la perspectiva de la vida.

3.- Una persona se vive en paz y en plenitud si actúa y vive de acuerdo a su SER.

Nuestra labor es enseñarles a que vean lo que son.

Es ver lo que ellos son y ayudarles a que ellos vayan también viéndolo y aprendiendo a ver como uno sabe lo que es.

En este sentido la escuela de psicopedagogía Personalidad y relaciones Humanas (PRH) ha sido de enorme ayuda para mí. Tienen elaborado toda una metodología muy eficiente con la cual acabas conociendo tu SER, inada menos!, isaber que soy yo!

No es un tema baladí, muchos de los autores que enseñan meditación hablan de esta instancia de la persona dándole un rango importante en la misma.

A lo largo de mi vida me he hecho muchas veces esa pregunta, ¿Quién soy yo? pero me resultaba muy complejo, distante, abstracto este término, lo intuía pero no "lo pillaba".

PRH me ha dado una forma y camino para tener conciencia de ello, delimitarlo, verlo.

❖ **Conceptos generales de la interioridad de las personas.**

¿Cómo explicar cómo estamos hechos por dentro? y ¿cómo hacerlo de una forma que los/as niños/as puedan entenderlo?

La mejor explicación que les podemos dar es la que a uno mismo nos vale, es así de obvio y simple. ¿Qué otra cosa vamos a contarles? ¿Verdad?

Podemos contarles la versión de otra persona, lo de un libro de autoayuda que hemos leído o lo que hemos oído aquí y allá, pero si no es la que tenemos verdaderamente interiorizada no les llegará, contémosles la nuestra, con nuestras dudas y certezas, es lo que verdaderamente les llegará.

En mi caso de todas las aproximaciones teóricas que conozco al mundo interior, el esquema de la persona que la escuela psicopedagógica PRH (Personalidad y relaciones humanas) ha elaborado es el que más se acerca a la experiencia interior que yo vivo, es además sencillo de contar a los niños, muy ajustado, con una buena elaboración teórica y mejor experiencia práctica.

Cuentan además con un buen número de formadores extendidos por toda la geografía del estado.

Como antes he comentado metodológicamente tienen muy bien elaborado el acceso, conocimiento e integración del SER de cada persona.

Siguiendo pues esta aproximación podemos definir en la personalidad de todo ser humano las siguientes instancias:

- Nuestro SER donde reside nuestra verdadera identidad, nuestra esencia.
- Tenemos una mente (no lo denominan así pero se acerca a este concepto).
- Nuestro cuerpo que todo acoge, en el que todo se refleja
- Una sensibilidad donde están en juego nuestros sentimientos y emociones.
- Vivimos en contacto con un entorno humano y material al que también hay que tener en cuenta. Todas estas instancias hay que cuidar para un crecimiento armonioso de la persona.

MI SER

El SER es la instancia que nos define, es lo que SOMOS, es el lugar de nuestra identidad profunda. Está constituida por las potencialidades, capacidades, cualidades y dones de cada uno, es la raíz de todo lo que es positivo en nosotros.

En el ser se ubica nuestro "actuar esencial", nuestra vocación, aquello "para lo que estamos hechos".

Desde el ser se "tejen" los lazos esenciales con otras personas y otros grupos, es cuando te sientes profundamente ligado a otra/s persona/s y/o a grupos, además con una acción concreta.

El ser es el lugar de la apertura a la trascendencia, está en contacto con ella, y yo añadiría es el lugar desde donde el individuo pone "presencia" en su vida, y es desde donde vive en el aquí y ahora.

MENTE

Es el centro de gobierno de la persona, ella lo dirige todo. Es el lugar de donde surgen los pensamientos, donde se producen los procesos de análisis, de comprensión, conceptualización, razonamiento...

En el cuerpo se sitúa en la cabeza.

EL CUERPO

Es una instancia también importante para el crecimiento de las personas, tener consciencia de él, cuidarlo en todos los sentidos, tener en cuenta sus fuerzas y energías hace que podamos tener una vida armoniosa.

Es tan importante que en la medida que nos situemos bien en él, ocupemos conscientemente su espacio, en esa medida podremos estar en el presente bien situados. Es la instancia que siempre está en el presente.

LA SENSIBILIDAD

Es la capacidad de vibrar, de emocionarme, de sentir. Tiene que ver con todo el mundo de los sentimientos, de las emociones.

En el cuerpo se localiza en el pecho, tórax y estómago.

Para saber más podéis leer el libro "La persona y su crecimiento" de PRH Internacional. Ó contactar con ellos a través de www.prh-iberica.com.

6. Dinámicas y Herramientas

El número de herramientas y dinámicas que existen para realizar un trabajo en esta línea es amplio y variado, una posible clasificación puede ser esta:

DINÁMICAS DE CONSCIENCIA CORPORAL

1. La respiración consciente.

Se trata de proponer a los alumnos la respiración consciente. Realizar respiraciones profundas y conscientes (respiraciones abdominales). Manteniendo la atención solamente en la respiración.

Poner la atención en la respiración les ayuda a relajarse, les ayuda a estar más presentes y mejorar la percepción corporal.

a. Actividad para la vida cotidiana. "Sintonía"

Es utilizar la respiración consciente en la cotidianidad.

Esta actividad "comodín" en la vida real les servirá para auto regularse, para centrarse, para bajar el nivel de estrés.

Se trata de respirar profundamente tres veces, manteniendo la atención solamente en la respiración.

Se les invita a que utilicen la respiración para centrarse, para bajar el nivel de nerviosismo, para momentos de tensión...

Lo llamamos "sintonía" para que lo identifiquen mejor, de esta manera "sintonizo" con lo que soy, confío en lo que soy...

Les invitamos a que la utilicen en cuando se den cuenta que no están bien "por dentro".

El concepto de "comodín" en la vida real es importante, transmitirles que de una forma disimulada lo pueden practicar en su vida cotidiana y que les dará la oportunidad de vivir lo que en un momento tienen que vivir con más paz.

Lo que he visto es que lo entienden bien y que luego lo suelen utilizar.

Mi recomendación es usarla a lo largo de las sesiones a menudo, que se habitúen a hacerla.

2. Los Juegos.

Los juegos son experiencias evocadoras de las realidades que viven las personas y los grupos.

El juego es una herramienta que nos abre las puertas a nuevas experiencias de una forma agradable y divertida. Se produce un aprendizaje inconsciente, a través de propuestas, de muchos aspectos relacionados con la vida: la implicación personal, la motivación, las relaciones, los valores,

los roles, las emociones... en definitiva, son un medio para crear buen ambiente, conocernos y relacionarnos mejor de una forma distendida y alegre.

3. Los Masajes, las caricias, el contacto corporal.

Son una forma privilegiada para entrar en contacto con el propio cuerpo, y con el del otro.

A través de un masaje, de una sesión de caricias u otro contacto corporal se abren puertas al mundo de las emociones, a desarrollar la capacidad de transmitir afecto, al respeto y cuidado de mi cuerpo y el del otro.

4. La imposición de manos.

La práctica de poner las manos en la cabeza del otro en silencio, situado en el ser de cada uno, estando presentes los dos, el que da y el que recibe les tranquiliza especialmente.

Es una práctica especialmente recomendable.

Si sois más de un monitor una experiencia buena que hemos tenido es que mientras un monitor dirige la relajación, meditación, ó lo que toque en la sesión el otro monitor haga una imposición de manos en algún niño/a, nuestra experiencia es que acaban pidiéndolo los demás y resulta especialmente gratificante para ellos.

5. El baile.

Es un instrumento precioso y con muchas cosas buenas, si bailamos estamos bastante situados en el presente, sino no bailamos bien.

Ayuda a desarrollar habilidades de coordinación corporal.

El baile libre es una potente herramienta, individual y grupal, para expresar emociones y vivencias a través del movimiento.

Con la danza contemplativa más sosegada podemos utilizarla para relajarnos pero con movimientos sencillos. Permite ejercitar la atención plena teniendo en cuenta solamente el movimiento, despierta la dimensión espiritual de las personas¹.

6. Teatralizar: la Expresión Corporal, Artística...

Poder expresar con diferentes lenguajes y con diferentes técnicas, sin pensar demasiado, dejándose llevar por las sensaciones, emociones... pueden ser buenas dinámicas de expresión de la dimensión interior de la persona. Se trata de dejar fluir lo que sale de dentro a través de: la palabra, las manos, moldeando, creando, pintando, bailando, cantando... estos pueden ser ejemplos de maneras de expresarse con otros lenguajes.

¹ HERNÁNDEZ, M^a VICTORIA, *Danza Contemplativa*. Ed. San Pablo. Madrid 2004.

DINAMICAS DE INTEORIZACIÓN.

1. La Relajación muscular progresiva. (de Linda Lantieri).

La relajación es una de las técnicas más utilizadas para ayudar a realizar un trabajo de introspección.

La que propone Linda Lantieri en su libro "Inteligencia Emocional infantil" esta muy bien explicada.

Mirar la parte de bibliografía.

2. La Visualización

La visualización es una técnica psicológica para alcanzar un estado emocional deseado a través de una imagen concreta.

Las visualizaciones tienen mucha relación con las capacidades de la imaginación, la creatividad y los sueños.

La visualización es una herramienta muy potente para adentrarnos en el interior de las personas y puede ser un cauce adecuado de expresión del inconsciente.

A través de ella se pueden establecer enlaces con el mundo interior, a partir de imágenes, sueños, símbolos, sentimientos que nos proporcionan información de nuestro mundo interno. Es una oportunidad para dejar salir al exterior nuestro interior, luces, sombras, miedos, dones... de una forma controlada y que nos ayude a conocernos mejor.

3. La Meditación formal. Adaptada a cada edad.

La meditación formal para los niños/as de esta edad la hacemos en silencio, con visualizaciones o poniendo deliberadamente atención en alguna persona, en alguna actitud de ellos, visualizando algo...

4. La meditación informal.

Son ejercicios que propondremos para que practiquen en su vida cotidiana tomas de conciencia en su vida fuera de las sesiones.

Formas de hacerla:

Regalarles una pulsera y cada vez que se acuerdan que la llevan puesta, se acuerden de decirse algo bonito de ellos/as, ó que recuerden lo importantes que son para sus padres, ó para ellos, ó traigan algún pensamiento positivo ó que agradezcan a la vida lo que tienen...

En vez de una pulsera puede ser una piedra bonita, un anillo... Algún objeto que les recuerde que pueden volver a su ser y mirar lo que son.

DINAMICAS UTILIZANDO LA CREATIVIDAD, LA EXPRESION ARTISTICA.

Además del baile y teatro que ya hemos mencionado anteriormente

1. La Música

La música tiene la capacidad de armonizar las emociones y los sentimientos que habitan en nuestro interior. La música es una estupenda herramienta para educar la sensibilidad, la escucha, las emociones y el mundo interior. Cuando la escuchan en silencio, les proporciona un nivel alto de relajación.

2. Los Cuentos, narraciones y relatos.

La magia de un cuento bien contado es preciosa. Además de desarrollar en los niños la capacidad de atención y escucha, les invita a la reflexión y al desarrollo del pensamiento crítico mediante el dialogo acerca de las actitudes y valores.

3. Los Mandalas

La palabra mandala significa círculo. El círculo se ha relacionado con la perfección y la plenitud. Esta forma geométrica está presente en nuestra vida: la forma de las células, la tierra, el sol, las flores... en cierta manera estamos rodeados de mandalas.

Los mandalas han sido utilizados por varias culturas y religiones como una manera de captar la atención y también como una forma de orar.

Hoy sabemos que elaborar mandalas tiene efectos positivos en las personas y se pueden utilizar como herramienta de expresión, de crecimiento personal, de introspección, de atención, de relajación...

Se trata de pintarlos según intuitivamente le surja a cada uno.

Es una forma de meditar utilizando la creatividad

4. Las Imágenes y videos, con ó sin música.

Los hay muy útiles en internet.

Los videos tienen la virtualidad de captar enseguida la atención de ellos y mantenerla en el tiempo.

Mostrar videos tranquilizantes les relaja, les centra. Los utilizaremos como entrada en la actividad de algunas sesiones.

Si vienen con mucha alteración emocional les ayuda a centrarse bien.

En "Otros recursos" tenéis una relación de ellos.

❖ Dependiendo del conocimiento de los monitores/as hay más posibilidades.

Existe también un sinfín de actividades formativas que pueden tener el mismo objetivo que el trabajo que hacemos: Yoga, biodanza, riso terapia, artes marciales (aikido, judo, karate...), Thai-Chi, Shiatsu, Reiki...

Son actividades formativas que realizan personas que pueden estar interesados en el proyecto que llevamos a cabo, contar con ellas es una suerte y pueden ayudarnos a incorporar todo su conocimiento en nuestras dinámicas.

Por ejemplo en nuestro caso una monitora está muy formada en Yoga que da clases a adultos se animó a participar en los grupos, estamos utilizando todo su conocimiento en las sesiones para el trabajo de la corporalidad, respiración, coger postura en las meditaciones,...

La idea es utilizar los recursos que vemos a nuestro alcance para lograr el objetivo de enseñar a los/as niños/as a vivir en el presente.

Ha sido un regalo para los niños/as... y para ella.

7. Consideraciones para el monitor

Estas son algunas de las consideraciones que me parecen apropiadas para las personas que se animen a llevar este tipo de actividad.

❖ Es una labor preciosa que te ayudará en tu camino

Te puedo asegurar que si te animas a llevar un grupo de niñas/os con el objetivo que hemos comentado va a ser una experiencia única, te ayudará a crecer como persona a un ritmo diferente y constante, no vas a dejar de hacerlo, te veras siempre evolucionando, tu capacidad de amar crecerá, tu consciencia evolucionará...

No te pararás nunca.

❖ Toma la decisión de ser monitor teniéndote en cuenta totalmente.

Si te llega la invitación (te surge a ti hacerlo ó alguien te invita) a llevar grupos de este tipo es bueno que decidas bien, de esa manera no afloraran tensiones en el futuro que impedirán que disfrutes del trabajo que vas a hacer. Mis recomendaciones son:

- Toma esta decisión lo más libre posible, eso significa que no lo hagas por la persona que te invita, "por el bien de los niños", porque "es necesario", etc.
Hazlo por amor a ti mismo, que ello forme parte de tu evolución personal (yo te aseguro que va a ser así, vas a crecer con ello sin lugar a dudas), que se integre en el camino que llevas ó quieres empezar a recorrer. Que sea primero un acto de amor hacia ti.
- Mira lo que te motiva hacerlo, ¿de qué se trata?, mira la invitación que sale de tu ser, del fondo de ti, mira el anhelo que puedes sentir. Si te parece "una pasada" ó "un sueño" poder hacerlo ó te ves diciéndote "¡qué bueno sería poder hacerlo!"... tiene buena pinta, nuestro ser "habla" de esa forma, a través de anhelos y/o aspiraciones que son profundas. Si es así considéralo.
- Te vendrán sentimientos de impotencia ó sensaciones de no valer, "tú que nunca has hecho nada de eso", ó de pereza... son pensamientos y

sensaciones nada más. Si te ha llegado la invitación a hacerlo es por algo que estos sentimientos no te frenen.

Te pueden venir sentimientos de sentido contrario, de “quererme hacerme ver”, de “necesitar hacerlo”, “de querer salvar el mundo”, son sentimientos también. Tienes que tenerlos en cuenta por que igual son muy intensos y pueden impedir que disfrutes de la actividad.

- Que la actividad se integre en tu vida, ten en cuenta el tiempo que tienes, que encaje en tu vida, vas a dedicarle tiempo, si va contigo te va a arrastrar, ino sabes cómo! Respeta tu vida de pareja, familiar,... que no cree fricciones. Comunícalo bien, comunica porque das ese paso, porque es importante para ti... De esa manera tu labor y camino será más efectiva. Es importante que encaje esta actividad en tu vida, sino generará tiranteces y no disfrutaras plenamente de la actividad.
- Ten en cuenta tus fuerzas, la energía que tienes para hacerlo, es una actividad en la que darás lo mejor de ti. Mira lo que tu cuerpo dice de ello, puedes sentir el impulso a hacerlo ó te puede decir que ipufff!

La decisión que tomes va a ser la mejor, seguro, y estará bien, muy bien.

❖ Si ya has dado el paso de ser monitor, un par de consideraciones más.

No solo les enseñamos contenidos, aprenden de lo que tú eres.

Es importante caer en la cuenta de que nuestra labor no es solamente darles contenidos.

Aprenden mucho más de lo que ven en nosotros, de la actitud que vivimos para con ellos, que de lo que les decimos. Captan cómo interiormente les vemos, cómo nos vivimos... lo absorben todo.

Interioriza que eres una referencia para ellos ya, un regalo en sus vidas, un adulto que ha decidido acercarse a ellos y dar lo mejor de sí, yo te aseguro que ellos lo perciben así. Lo eres no solamente en el espacio donde hagáis la actividad, lo eres en toda tu vida, en la calle, en la tienda del barrio, en el campo de futbol, cuando te ven, ellos saben que no eres un adulto cualquiera, ellos ven en ti lo que eres, lo que intentas transmitirles... lo ven.

Lo que tú eres para ellos es en sí ya un recurso valiosísimo.

Haz tú también un recorrido personal

Es importante que hagas tú también un recorrido personal de crecimiento, ellos lo están haciendo contigo, por eso es importante que hagas tú también un recorrido en ese sentido.

Se enseña sobre todo de la experiencia, si tú también lo haces, pedagógicamente tienes ya algo muy útil, imprescindible diría yo: la experiencia.

No hace falta hacer una carrera para enseñarles, experimenta tú... y compártelo con ellos.

Ellos al conocer adultos y jóvenes que se trabajan interiormente también "naturaliza" lo que ellos hacen, no son la excepción, ven como algo natural el trabajo interior, es bueno que si conoces personas que lo hacen, (contando con su permiso, ¡claro!), puedas contarles de que este ó aquel también medita ó a se trabaja como ellos.

Si compartes además cómo a ti te va en tu crecimiento: lo que es gratificante, lo que no, las dificultades que tienes, tus tomas de conciencia...

Es decir, como antes decía, si les comunicas "todo lo tuyo" como personas completas que son les estas reforzando la empatía para contigo y para con ellos.

Ellos tampoco entienden todo lo que hacen, les es complicado algunas cosas, no lo ven claro... van abriendo camino, como tú.

Camina junto a ellos, llegarás a ver que son estupendos compañeros de camino, ellos aprenden de ti, y también te enseñan.

8. Cuestiones a tener en cuenta a la hora de programar un curso.

Este es un planteamiento de que cuestiones tener en cuenta para hacer un programa para un curso.

❖ Público objetivo al que va dirigido

Definir con qué niños/as vamos a realizar la actividad.

Las sesiones que este trabajo recoge son para niños de enseñanza primaria que estén en los cursos 4º, 5º y/o 6º.

La dinámicas que se proponen, como no puede ser de otra forma, hay que adaptarlas al grupo y momento en cuestión.

❖ ¿Qué queremos trabajar?

Definir cuáles son las áreas de la personalidad del niño que queremos trabajar en el curso.

Las que nosotros trabajamos han sido siempre las siguientes:

La autoestima y/ó autocompasión. Comenzamos por reforzar la personalidad en cada uno, que les ayude a aprender a quererse bien como base de toda acción.

Yo en relación - la compasión: Enseñarles a descubrir y aflorar la capacidad que tienen de empatía con el otro, de situarse en el sitio del otro y a actuar a favor del otro. Y a mirar lo bien que eso les deja interiormente.

El deleite por la vida, atención plena: Enseñarles a como conectar con la capacidad de gozo, de alegría y disfrute de TODO utilizando la atención plena.

❖ Fijar un objetivo a conseguir en el curso.

Que sea sencillo, concreto y verificable.

Como el trabajo de la interioridad consiste en términos abstractos, subjetivos, de difícil "cuantificación", mi recomendación es que fijemos objetivos sencillos, tangibles, cuantificables a conseguir en el curso.

¿Por qué? Es muy importante para los niños y los monitores/as constatar que se producen avances en el trabajo interior. Les hace ver que el crecimiento personal es real y pueden seguir avanzando. Al final del curso en la evaluación podemos verificar hasta donde hemos llegado, en qué medida se ha logrado y el porqué de ello.

¿Cómo se hace? Definiendo objetivos reales, alcanzables, sencillos y medibles.

El objetivo variará en función del grupo.

Por ejemplo:

- Autoestima: Que los niños puedan decir dos cualidades más que tienen en comparación con el comienzo del curso.
- Compasión. Que puedan nombrar tres personas y puedan hacer una valoración de lo bueno de ellas.
- El deleite por la Vida. Tres cosas más por las que disfrutan.

La experiencia dice que se producen muchos más avances.

Insistir que es muy importante hacerlo.

❖ Entorno Físico: Salas

Lo ideal es tener un par de salas:

- Una para hacer las actividades, juegos, proyecciones,...
- y tener otra sala que sea para estar en silencio. Preparar esa sala para que invite toda ella al silencio. En ella haremos meditaciones formales, ejercicios de atención plena... pero todas ellas en silencio. Asociar un espacio físico a una actitud ayuda mucho.

Si no puede ser, pues ¡habilidad libre!, ¡a ejercer de flexibilidad y adaptarse a la realidad!

❖ Frecuencia de las sesiones.

Hay que adaptarse a la realidad que los niños viven, que no sea otra actividad que hay que hacer.

Nuestra realidad es que la agenda de actividades extraescolares de los chavales es tan extensa que meter una actividad más supone un factor de stress y presión a ellos y sus padres.

Decidimos hacer las sesiones cada 15 días por esta razón, NO queremos que se estresen, nuestra actividad es para todo lo contrario. También hay que considerar la disponibilidad y energía de los monitores/as del grupo. Hemos visto que con esa frecuencia se consiguen buenos avances.

La propuesta de este proyecto es la de "despertarles" a su mundo interior. Me gusta la idea del "sirimiri" ó lluvia fina, dejar caer poco a poco y que vaya calando el mensaje que queremos transmitirles, lo importante es permanecer en el tiempo con estas dinámicas, es más efectivo estar varios años a un ritmo suave que tener un ritmo mayor y quemarnos. Ajustarse a la disponibilidad de ellos, la de los monitores/as y la de los padres es algo muy importante a tener en cuenta.

❖ Estructurar las sesiones en tres momentos.

Hacerlas con el mismo formato proporciona seguridad a los niños, se gana en efectividad: una vez que saben para que es cada momento no hay que contar el objetivo del mismo, los normas, lo que se espera de cada uno, etc.

Hay que hacerlo dentro de una flexibilidad. Romper el ritmo de una sesión es un valor en sí también.

El tiempo de la sesión varía entre hora y media y dos horas.

Cada momento está orientado a trabajar 3 aspectos de la persona;

- Trabajo de conciencia corporal.
- Trabajo psicológico, emocional.
- Trabajo de inteorización.

Y la parte final que será la evaluación de la sesión.

1.- Entrada en la sesión y trabajo de conciencia corporal (10 a 20 minutos).

- Saludos, todo el mundo se sitúa en la sala.
- Comenzar la sesión con una "Sintonía".
- Según el estado en el que el grupo esté ayuda mucho proyectar un video tranquilo ó uno que tenga que ver con el tema de la sesión. (3'-4' máximo), para rebajar la agitación.
- Repaso a cómo han ido los días entre las sesión anterior y esta y las invitaciones que se realizaron en la última sesión.
- Trabajo de Conciencia Corporal mediante un Juego ó dinámica (10 – 15 minutos).

2.- Desarrollo del tema de la sesión (40 minutos).

- Explicación del tema y desarrollo del mismo.(30 – 35 minutos)
- Invitación a la actitud a vivir entre sesiones, si lo hubiera (5 minutos).

3.- Inteorización. Tiempo de silencio para integrar la sesión (20 minutos)

- En silencio: Relajación, Visualización y/ó Meditación,
- Invitación a situarme para el resto de días hasta el siguiente encuentro.

❖ Hacer la evaluación de la sesión

Evaluación final con los niños/as de la sesión (10 minutos).

- Evaluación general de la sesión.
- Recordar invitación a la actitud a vivir entre sesiones.

Evaluación de los monitores/as

Una vez finaliza la sesión y los niños/as se han ido es muy buena idea recoger la evaluación de los monitores/as y apuntarlo como material de la propia sesión.

Este es un posible cuestionario para hacerla.

- ¿Cómo han acogido cada momento los niños?, cuestiones a tener en cuenta de cara al futuro, que ha funcionado bien y por qué, qué no ha funcionado y por qué.
- La evaluación de cómo nos hemos sentido los monitores/as y por qué.
- La evaluación de lo que hemos hecho bien y de lo que podemos hacer mejor.
- La evaluación global de la sesión.

Es muy útil hacer esta evaluación, supone para siguientes cursos una información muy rica.

La propuesta de cada sesión a veces resulta densa, se proponen 3 dinámicas por sesión, no siempre se pueden hacer todas, a veces con una sola surge material suficiente para seguir trabajando con ella.

Hay que ser flexibles y dejarnos guiar por lo que la realidad de la sesión da, adaptarse al ritmo de cada sesión.

Hay ocasiones en que el contenido de una sesión hay que hacerla en dos sesiones.

❖ Situarnos en la sesión con esta actitud

(Nos lo decimos en todas las sesiones☺)

No "hay que" hacer nada.

No "tienen que" aprender nada.

Brindamos la oportunidad de que experimenten "lo que son". Sólo y todo eso

Lo importante es interiorizar que la propia sesión va cogiendo su ritmo, entidad. Déjate llevar también por ella. Dale presencia a la propia sesión.

❖ Sesiones y talleres

El curso consta de varias sesiones como he indicado que se realizan con una periodicidad determinada, en un lugar concreto.

Aunque nosotros todavía no lo hemos hecho, sí que nos parece bueno realizar dos talleres al año fuera del entorno habitual.

El taller consiste en pasar un par de días todos juntos en un albergue ó casa habilitada para tal fin (que pueda acoger bien a los todos, tenga infraestructura para comidas, dormir y salas para hacer las actividades), fuera del entorno habitual donde los niños viven.

El trabajo que se haga sea algo más específico, las dinámicas pueden ser más amplias en el tiempo.

Aporta además cohesión al grupo, los monitores/as y los niños/as con la propia actividad.

Puede ser bueno hacer un taller al comienzo del curso y en la última parte del mismo.

No detallo ninguna programación para un taller. En el libro de Elena Andrés (mirar la bibliografía) viene recogida alguna propuesta en este sentido.

9. Relación de sesiones

Esta es una propuesta de las sesiones que podemos hacer a lo largo de un curso:

Área	SESION
Presentación	
	0.01.- Presentación a los niños y puesta en marcha
Autoestima-Autocompasión	1.01.- Soy alguien muy especial I
	1.02.- Soy alguien muy especial II
	1.03.- Soy alguien muy especial III
	1.04.- Como soy por dentro **
	1.05.- Sentimientos-Emociones
	1.06.- ¿Como te sientes?
	1.07.- Compartir lo que siento
	1.08.- Mi red de personas que me hacen sentirme bien
Yo en relación - Compasión	2.01.- Y si nos reímos...
	2.02.- Regalando alegría I
	2.03.- Regalando alegría II
	2.04.- Sonrisa y Amabilidad
	2.05.- Soy una persona en la que confiar
	2.06.- Me pongo en el lugar del otro
	2.07.- La chica invisible
	2.08.- La Muerte
Atención Plena - Trascendencia	3.01.- Vemos, tocamos, comemos.
	3.02.- Y si tocamos...
	3.03.- Y si pintamos...
	3.04.- Y si escuchamos lo que nos rodea...
	3.05.- Y si contemplamos un árbol...
	3.06.- Y si caminamos conscientemente.

Para facilitar su manejo la descripción de cada sesión está recogida en la segunda parte de este trabajo.

Las sesiones se presentan como fichas y en formato abierto para que cualquiera pueda utilizarlo, adaptarlo a lo que necesite y completarlo según realicemos las sesiones.

10. Consideraciones finales

Mejoras que podemos introducir son varias las más factibles de realizar son como antes mencionaba la realización de talleres de fin de semana y la incorporación de los padres en estas dinámicas de forma más activa. Una idea que andamos barajando es hacer un proceso "paralelo" con los padres de educación en la interioridad. Con el mismo objetivo y adaptando las sesiones que hemos presentado a ellos. De esa manera podrán participar de una forma más activa en las actividades de los niños.

Si de cualquier manera llega a tus manos este trabajo y quieres compartir algo puedes ponerte en contacto conmigo en el correo jesusmarimata@yahoo.es

11. Bibliografía

❖ Recursos utilizados para elaborar las sesiones.

- **Educación de la interioridad.**

- Autor: Elena Andrés
- Editorial CSS

Tanto este libro como los talleres que imparte Elena Andrés han sido y son de muchísima ayuda.

- **Programa "Aulas felices". Psicología positiva aplicada a la Educación.**

- Ricardo Arguís Rey, Ana Pilar Boolsas Valero, Silvia Hernandez Paniello, M^a del Mar Salvador Mongue.
- Se puede bajar de internet en esta dirección;
<http://catedu.es/psicologiapositiva/Aulas%20felices.pdf>

Un extenso, bien elaborado y generoso trabajo sobre dinámicas para fomentar en los niños la visión positiva de la vida. Se está convirtiendo en toda una referencia en las escuelas que se adentran la interioridad de los niños.

Muchas de las dinámicas de las sesiones que se han propuesto son de este material.

- **La séptima dirección, el cultivo de la interioridad**

- Maria Fradera, Teresa Guardans
- CeTR
- En esta dirección se puede descargar: <http://www.bubok.es/libros/20592/La-septima-direccion-El-cultivo-de-la-interioridad>

Es otra estupenda referencia. Como muchas de las publicaciones que el CeTR proporciona.

- **Inteligencia emocional Infantil y Juvenil**

- Autora: Linda Lantieri
- Editorial: Aguilar

Es un libro que puede venir bien a algún padre/madre a practicar la interioridad en su familia y no sepa cómo. Está enfocado así.
Las relajaciones y ejercicios de atención plena que proponen están muy bien y algunos de ellos los he incorporado en las sesiones.
Tiene un CD con 6 ejercicios grabados en castellano por Elsa Punset.
Si quieres saber cómo llevar una relajación es una forma estupenda de ver como se hace. ¡Que delicia!

- **El juego Consciente**

- Autor: Fidel Delgado
- Editorial: Integral

Es un pequeño libro de hace muchos años que tiene varias dinámicas de juegos.

- **La alternativa del juego**

- Autores: Paco Cascon, Carlos Martin Beristain.

Es un material con muchísimas dinámicas de grupo, es de hace bastantes años.

Otros libros que han sido referencia

- **La persona y su crecimiento. Fundamentos antropológicos y psicológicos de la formación PRH.**

- Autor: Personalidad y Relaciones Humanas – Internacional

Como el título indica el libro recoge los fundamentos de esta escuela.
En la web <http://www.prh-iberica.com/> podemos encontrar más información.

- **Enseñar a meditar a los niños**

- Autor: David Fontana, Ingrid Slack
- Editorial: Oniro

Creo que está agotado. Este libro nos ayudó a ponernos en marcha.

- **Luz de la Tierra, Meditaciones para niños.**

- Autor: Maureen Garth.
- Editorial: Ediciones Oniro

Es una colección de libros con varias visualizaciones a hacer con niños. Es útil para aprender también a elaborarlas uno mismo.

- **La inteligencia espiritual**

- Autor: Francesc Torralba
- Editorial: Plataforma Editorial.

Me encanta este libro, esclarecedor de lo que es la espiritualidad y beneficios que tiene para los niños. Es una inmejorable fuente de argumentos para proponer también el fomento de la espiritualidad en la educación,

- **El arte de bendecir.**

- Autor: Pierre Pradervand
- Editorial: Sal Terrae

Una forma de llevar a cabo la meditación informal en la calle. Muy muy útil.

12. Otros recursos

❖ Autores cuya bibliografía versa sobre meditación, atención plena y son referencia permanente para mí.

Autores cuyo material tanto bibliográfico como conferencias que tienen en internet son las referencias teórica sobre la atención plena, mindfulness y/o meditación.

(Existen muchos más pero estos son los que yo conozco y son más que recomendables).

- Enrique Martínez Lozano
- Eckart Tolle.
- Willigis Jäger
- Ken Wilber
- Vicente Simon
- Thich Nhat Hanh
- Jorge Lomar
- Michael Brown

Así como el trabajo que realiza el equipo de la Universidad de Almería en mindfulness. Esta es su web <http://mindfulness.ual.es/>

❖ Videos relajantes

<http://youtu.be/YM5BIIBNXrQ>
<http://youtu.be/VtMUuP2tfyU>
<http://youtu.be/zcqI6ifK6x4>
<http://www.youtube.com/watch?v=B7WVrKr62CY>
<http://www.youtube.com/watch?v=EjjM3kfFYgg>
http://www.youtube.com/watch?v=yl_NymAo64k
http://www.youtube.com/watch?v=2QR_eUev7qQ
<http://www.youtube.com/watch?v=PJuZvmbr-68>
<http://www.youtube.com/watch?v=19zZUqdbmH0>
<http://www.youtube.com/watch?v=Amnn1E5yrsI>
<http://www.youtube.com/watch?v=Y8ID3Rb2Rlg>
<http://www.youtube.com/watch?v=-mpCCaF5MIQ>
<http://www.youtube.com/watch?v=hvXL-YLRq60>