

PROYECTO HOREB: EDUCACIÓN de la INTERIORIDAD desde la TRADICIÓN CRISTIANA

**"Itinerario de los 5 minutos"<sup>1</sup>**

(Basado en investigaciones científicas de la Atención plena)

ITINERARIO		OBJETIVOS	OBJETIVOS	FORMACIÓN POR GOTEO Y MATERIAL	EVALUACIÓN
MÓDULO <sup>2</sup> A	CURSO A INTENSIVO TRES DÍAS		I) Cultivar desde la experiencia personal y grupal el IT. INMERSIÓN <sup>3</sup> : Itinerario de los 5 minutos de C. Jalón II) Tener experiencia personal y de grupo de las SESIONES DE INTERIORIDAD: IT. UNIFICACIÓN <sup>4</sup>	Dossier A: 1-Educación de la interioridad 2-Itinerario Inmersión	
	Primer trimestre	Aplicar I) En todas las áreas <sup>5</sup> y todas etapas <sup>6</sup> Y en actividades de PASTORAL: celebraciones litúrgicas...		-Evaluación pretest -Pildoras de interioridad cada 15 días -Preparación de materiales para curso I presencial	Pretest  Postest
MÓDULO B	Curso B presencial 7 HORAS MÍNIMO		Revisar I) Aplicar II) SESIONES DE INTERIORIDAD: 1- Aplicación en todas las aéreas y etapas 2- Prácticas de la sesión de interioridad 3- Diseño de sesiones de interioridad en relación al tiempo litúrgico o lema pastoral	-Dossier B: Sesiones de interioridad y lenguajes de interioridad  -Evaluación postest	
	Segundo trimestre	I) Profundizar: 1- Lenguajes interioridad 2- Integrar en la vida diaria 3- "Los hijos enseñan" II) Profundizar las sesiones de interioridad en todas áreas y etapas		-Sesiones de interioridad -Pildoras de interioridad cada 15 días	Test Familias
MÓDULO C	Curso C 7 HORAS MÍNIMO		Revisar I) y II) III) Aplicar para el CLAUSTRO: 1- Los Espacios de interioridad 2- ¿Me regalas 5 minutos? Aplicar para FAMILIAS: 1- "Los hijos enseñan"	-Dossier C: Espacios de interioridad	Test de Cuidado
	Tercer trimestre	Realizar prácticas con: I) alumnos, equipo de interioridad y pastoral II) y III) alumnos, equipo de interioridad, pastoral, familias y claustro		-Pildoras de interioridad cada 15 días	Evaluación final
	Curso D 7 HORAS MÍNIMO		Revisar I), II), III) EL PLAN DE INTERIORIDAD	-Dossier final D	

<sup>1</sup> Se fundamenta en el estudio realizado por C. Jalón en el Máster de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza. Más información en <http://tradicioncristianaymindfulness.com/#?5.html>

<sup>2</sup> Los módulos A y B son independientes y el módulo C se puede realizar si se ha hecho el A o el B.

<sup>3</sup> Es el Itinerario de Inmersión. En "Crear cultura de interioridad. En el aula, en la pastoral, en la vida diaria" de C. Jalón, pp. 29-35 y 143-177. [http://descubretuinterioridad.com/pdf/It\\_Inmersion.pdf](http://descubretuinterioridad.com/pdf/It_Inmersion.pdf)

<sup>4</sup> C. Jalón, ibidem pp. 29-39 y 55-140. [http://descubretuinterioridad.com/historia\\_2004.html](http://descubretuinterioridad.com/historia_2004.html) y [http://descubretuinterioridad.com/pdf/It\\_Unificacion\\_Sesion\\_Interioridad.pdf](http://descubretuinterioridad.com/pdf/It_Unificacion_Sesion_Interioridad.pdf)

<sup>5</sup> Correspondientes al profesorado que se esté formando.

<sup>6</sup> Debería haber de cada centro al menos dos docentes de etapas distintas.

## EXPERIENCIAS DE “LOS HIJOS ENSEÑAN”

### ALUMNOS DE 4º DE EDUCACIÓN PRIMARIA

**MAESTRA:** Cristina Ayesa. Colegio Ntra. Sra. del Carmen (Zaragoza)

**LA PRÁCTICA:** La respiración con el gesto cálido y la frase de bondad amorosa

**DURACIÓN:** 5 minutos

**APLICADA EN:** Matemáticas, Conocimiento del Medio y Lengua castellana

-Un día estaba en la casa de mi abuelo en su cumpleaños y estaban discutiendo por un partido de fútbol y yo dije que vamos a hacer unas respiraciones para tranquilizarse y después de hacerlo mis familiares me dijeron que se sintieron más relajados.

Lo hice otra vez cuando mi madre vino de trabajar de guardia y estaba muy estresada y le dije vamos a hacer unas respiraciones para tranquilizarte y quitar el estrés, lo hizo y se sentía genial.

-Cuando mi madre y mi padre se enfadaron los dos, le dije a mi madre si hacíamos una respiración que hacíamos en clase, se lo expliqué todo. Hicimos la respiración y después se tranquilizó un poco. Se lo pregunté y me dijo que si que se había tranquilizado un poco. Me dijo que lo haríamos siempre que nos enfadáramos con alguien.

-En el coche, cuando estábamos todos de vuelta a Zaragoza en un viaje y escuchando un partido de fútbol, que si el real Madrid ganaba estarían los primeros... pues entonces les dije: ¿Qué tal si os enseño una cosa que estamos haciendo en el cole? Cuando lo enseñé me dijeron que ahora estaban más tranquilos.

- Lo hice solo cuando me enfadé con mi madre y me dio fuerza y voluntad para pedirle perdón y ella me perdonó y me sentí feliz y dije que si me vuelve a pasar lo volveré a hacer así que estuve feliz y le di la práctica para que la hiciera.