

Utilizaremos estas herramientas:

respiración

visualización

juegos

música

expresión artística

relajación

dinámicas

trabajo de la voz

Cómo queremos realizarlo...

Integrando todo esto en lo que hacemos habitualmente.

Dos sesiones al mes repartidas en diferentes materias educativas.

Desde los 4 hasta los 18 años.

Posibilitando que diferentes profesores lleven adelante el plan.



PROYECTO HARA

Educación de la interioridad

Desde la realidad...

Vivimos en un mundo que avanza a gran velocidad y con mucho ruido. Los avances tecnológicos facilitan muchos aspectos de nuestra vida. En esta sociedad del tiempo libre descubrimos que nadie tiene tiempo...

Estas circunstancias y muchas más han provocado en la sociedad y en las personas una **necesidad de detenerse y ver qué ocurre en el interior de las situaciones y de las personas.**



Desde La Salle...

Pensamos que, desde la escuela, tenemos que **dar respuestas** al momento que vivimos y a las situaciones venideras.

En la actualidad hay voces que nos llaman a una **seria reflexión** sobre el tipo de educación que se da en nuestra sociedad.

En búsqueda...

Los encuentros entre la ciencia educativa y la contemplación (Congreso de Washington), las aportaciones de la **inteligencia emocional** de Daniel Goleman, la acción educativa cotidiana y **nuestra experiencia educativa** de tantos años nos animan a plantearnos **retos** de presente y de futuro.



Con ilusión...

Nos gustaría ayudar a los alumnos, educadores, personal de administración y servicios y familias a desarrollar la competencia de aprender a:

- ser cada vez más **reflexivos**
- optar con **criterios éticos**
- leer la **realidad** desde un plano más allá de lo anecdótico
- ganar en **dimensión simbólica**
- ser capaces de integrar el **silencio** en nuestras vidas, de manera que podamos abrirnos a la **alteridad** y a la **trascendencia**
- cultivar una interioridad que nos mueva al **compromiso**.

En este viaje cuidaremos...

El trabajo corporal

El trabajo de las distintas técnicas corporales, nos permite tomar conciencia de lo más íntimo de nosotros mismos, nos posibilita vivir con más serenidad en el "aquí y el ahora", nos concede la oportunidad de **comunicarnos con mayor calidez y calidad** con cuantos nos rodean y, sobre todo, nos facilita el encuentro con el yo profundo donde se producen los diálogos más significativos y trascendentales del ser humano.

La integración emocional

Aprender a expresar nuestros sentimientos, nuestras emociones; aprender a compartir nuestras dudas, nuestros miedos; **valorar nuestras potencialidades**, aceptar nuestras carencias... serán algunos de los aspectos a trabajar en este apartado.

Apertura a la trascendencia

Partiendo de la experiencia interior generada a través de dinámicas, experiencias de silencio, admiración estética, cultivo de la actitud de agradecimiento, curiosidad, misterio, ejercicios sencillos de iniciación a la meditación... se intenta conducir a los niños y niñas, adolescentes y jóvenes hacia la apertura a la trascendencia:

- Trascendencia con minúsculas: suscitar preguntas de fondo y de sentido, acompañar experiencias humanas. Ej.: enamorarse, una experiencia dolorosa, solidaria...
- TRASCENDENCIA con mayúsculas: suscitar vivencias que lleven a la experiencia del Absoluto. Silencio, admiración, sensibilidad, compasión, cercanía...

