



FUNDACIÓ EDUCATIVA
TERESA GUASCH

PROJECTE INTERIORITAT



ESQUEMA GENERAL

INTRODUCCIÓ

1. Propòsit

2. Objectius

3. Raons per treballar la interioritat

- ~ La relació amb les persones.
- ~ La profunditat de les coses.
- ~ La nostra manera d'actuar davant de diferents situacions, idees i creences.
- ~ El silenci.

4. Dimensions de l'ésser humà i estratègies de desenvolupament

- ~ Psico-emocional
- ~ Corporal
- ~ Social
- ~ Apertura a la Transcendència – Espiritual

5. Desenvolupament de la interioritat

- ~ *Capacitat de mirar cap a l'interior*
- ~ *Capacitat de viure des de l'interior*

6. Guia de ruta

- 6.1 Som família Carmelita Teresa de Sant Josep
- 6.2 El nostre carisma, fent vida el llegat de les nostres fundadores
- 6.3 Frases de les nostres Mares Teresa Toda i Teresa Guasch

7. Metodologia del projecte

8. Criteris per a la seva aplicació

9. Procés de disseny i d'aplicació

10. Annexos

INTRODUCCIÓ

Aquest projecte d'Interioritat és un complement del Pla Pastoral Institucional, com a resposta al gran desafiament d'acompanyar a l'alumnat en la trobada: amb un mateix, amb els altres, amb la natura i amb Déu. Partim de la convicció que la vida espiritual no és patrimoni de les persones religioses, tot ésser humà, pel simple fet de ser-ho, és capaç de cultivar la vida espiritual dins i fora del marc de les religions. La persona espiritualment intel·ligent viu totes les seves relacions, sensacions, coneixements i experiències des de dins, des d'allò espiritual. Engloba la totalitat de la vida humana.

Cultivar el món interior ens capacita per detectar les claus que permeten connectar amb allò que els altres són, generant una consciència d'unitat amb els altres, amb tots els éssers i formes de vida.

Cultivant el món interior estem cultivant la dimensió espiritual i transcendent de la persona i la possibilitat de la trobada amb Déu des de l'acollida.

Pel fet de ser la interioritat la base de tot recorregut espiritual, perquè forma part de l'essència i intimitat del més profund que habita en cada persona, la Fundació Educativa Teresa Guasch, dins del seu Pla de Pastoral Institucional, vol apostar per educar la interioritat, ajudant a desenvolupar la consciència individual i la consciència relacional, el que vol dir que, si l'ésser humà entén el seu interior, podrà encertar amb els recursos que necessita per poder desplegar tot el seu potencial i caminar cap a:

- ~ La plenitud de l'ésser humà, la pròpia i la dels altres.
- ~ El sentir cap a la transcendència, és a dir, cap a l'essència de l'ésser humà, cosa que li dona plenitud, la màxima satisfacció.
- ~ L'apertura a allò sagrat, a Déu.

Això donarà a l'alumnat l'oportunitat de reconèixer-se per dins i relacionar-se amb els altres, des d'allò més autèntic i profund, trobant el seu propi equilibri.

Tenim molts estímuls i sorolls al nostre voltant que reclamen la nostra atenció a l'exterior, que ens animen a viure cap enfora, fent-nos negar la mirada cap al nostre interior. Malgrat això, moltes persones es troben en la recerca de voler viure responent a les inquietuds des del seu interior, per la necessitat natural de créixer en interioritat i transcendència.

1. PROPÒSIT

Despertar la capacitat de descobrir a l'interior l'essència del propi ésser, apreciar als altres i afavorir l'accés a allò transcendent.

2. OBJECTIUS

Ajudar a la persona a descobrir-se en totes les seves dimensions, per tal que, donant sentit real a les seves experiències vitals, aconsegueixi ser plena i feliç, en harmonia amb el seu entorn, i pugui viure de forma més profunda i autèntica la seva relació:

- **Amb ell mateix:** afavorir l'autoconeixement, la integració de les emocions i el descobriment de la pròpia vocació.
- **Amb els altres:** manifestar l'amor i la gratuïtat en el servei.
- **Amb la realitat:** ser conscient d'allò que l'envolta per tal de comprometre's en solidaritat, justícia social i bé comú.

- **Amb Déu:** oferir experiències a través del silenci, la contemplació, l'apertura i l'admiració.

Per tal d'aconseguir aquests objectius, aquest projecte assumeix, com a punt clau, la formació sistemàtica als educadors en Interioritat, que els ajudi a descobrir la riquesa de la seva pròpia interioritat, com a motivació prèvia per poder ajudar a l'alumnat a fer el camí cap a la interioritat:

- Experiències d'interioritat amb el claustre.
- Formació Interioritat "Primeres Passes".
- Formació Interioritat per etapes.
- En el Projecte Educatiu del Centre, prioritzar el Projecte d'Interioritat.

3. RAONS PER TREBALLAR LA INTERIORITAT

- ~ **La relació amb les persones.** La interioritat fomenta el respecte per l'altre, reforçant positivament la manera en què ens relacionem.

Al conèixer-nos millor a nosaltres mateixos, podem detectar i valorar les diferents situacions. Captem la profunditat dels altres en proporció a la nostra profunditat, l'empatia, la capacitat de connectar amb els altres a partir de les nostres actituds.

- ~ **La profunditat de les coses.** Hem de relacionar-nos amb l'entorn de forma amable. Per a aquesta visió es fa necessària una actitud oberta de saber rebre i acollir. El consum compulsiu, que actualment regeix la nostra societat, no satisfà la nostra necessitat interior, ja que el que realment satisfà l'ànima és sentir i que ens agradi allò que tenim en el nostre interior. Com diu el cantautor Facundo Cabral, la idea seria "tenir menys per a tenir més".

- ~ **La nostra manera d'actuar davant de diferents situacions, idees i creences.** El cultiu de la interioritat fa que la nostra manera d'estar en el món variï tenint un efecte directe sobre la solidaritat i la justícia.

La raó treballada des de la interioritat descobreix que poden existir diferents idees i maneres de pensar en els altres i aprendre a respectar allò que abans semblava contradictori o absurd. És una oportunitat per compartir creences i enriquir-se amb la visió de l'Absolut que puguin tenir altres grups o persones en particular.

- ~ **El silenci** que és la base d'altres àmbits de la interioritat, dels que destaquem el temps, el trobar un espai i els recursos que utilitzem.

Per tal que tot això es faci realitat, cal temps, on la pràctica diària de trobada amb un mateix al principi i final del dia, acompanyada del silenci, ajudi a desenvolupar aquesta dimensió tan profunda de l'ésser humà.

4. DIMENSIONS DE L'ÉSSER HUMÀ I ESTRATÈGIES DE DESENVOLUPAMENT

La interioritat, s'expressa en el desenvolupament de la persona en les seves diferents dimensions:



Dimensió Psico-Emocional

Aquesta dimensió ens ajuda a saber descobrir els nostres valors, els nostres fonaments, la nostra història i la forma de gestionar les decisions, les dificultats o els èxits.

Engloba dues realitats: la capacitat racional (capacitat de pensar) i l'emocional (capacitat de sentir). D'aquesta forma podem dir que la personalitat i el caràcter pertanyen a aquesta dimensió. Aquests àmbits de la dimensió psicològica configuren la forma de ser, d'estar i de percebre a la persona en el món, així com d'entendre's a un mateix.

L'autoconeixement afavoreix l'autodomini i el creixement personal. Ser conscient de com em desenvolupo en les relacions interpersonals, com visc les meves emocions i com afronto les situacions inesperades o m'adapto a l'entorn, possibilita una vivència més sana i transparent del meu ésser.

Accions

Podrien ajudar les dinàmiques de grup, tècniques de comunicació, visualitzacions, mandales, meditacions, acompanyament individualitzat per permetre l'autoconeixement.

Dimensió Corporal

Fa referència al nostre cos com a frontera de contacte entre el món intern i allò extern, però no com una barrera que separa sinó com un mitjà de comunicació que posa en relació ambdues realitats. El cos, allò físic, ens possibilita relacionar-nos no només amb l'exterior, sinó també enriquir i omplir de sentit i profunditat allò interior.

Possibilita la presa de consciència d'allò que es percep en el cos i de la informació que aporta, és un exercici fonamental per l'enriquiment interior. A través del nostre cos observem, sentim i reaccionem. Aquest es vincula amb la part més íntima, conscient d'allò que es percep en ell i de la informació que aporta. Per tal de potenciar l'equilibri físic i unificar el cos amb la dimensió interior de la persona, desenvolupant l'autoconsciència del ser, és important llegir els missatges que comunica el nostre cos.

Accions

Es poden treballar amb la relaxació, massatges, consciència corporal, respiracions, estiraments, ritmes respiratoris, l'escolta activa i la pràctica de la gratitud.

Dimensió Social

Permet la capacitat per descobrir la individualitat de l'altre, possibilitant l'habilitat de relacionar-se amb els demés. L'escolta, la tolerància, l'empatia, el respecte, l'assertivitat, ajudaran a connectar facilitant la gestió dels conflictes. Genera una consciència que duu a sentir-se part d'una unitat, d'un TOT, impulsant d'aquesta manera al compromís social i ecològic.

Ens permet aprendre a descobrir en la trobada amb els altres la nostra pròpia essència. En la mesura en què aprenem a tenir trobades i relacions autèntiques, se'ns facilita el poder trobar-nos amb nosaltres mateixos. A més, la dimensió social ens acosta a la compassió i a la responsabilitat comunitària de la nostra vida, ens fa viure amb empatia cap a tot el que ens envolta.

Accions

Per fer-ho possible farem reflexions que ens portin a qüestionar-nos la realitat, activitats de compromís social, escolta de testimonis, convivències, acompanyament personalitzat.

Dimensió apertura a la Transcendència – Espiritual

Ofereix l'oportunitat de desenvolupar la capacitat de qüestionar-se i formular preguntes rellevants que portin a connectar amb la identitat pròpia i vocacional. Descobrir el silenci interior que condueix a portar les regnes de les seves decisions i de la seva realització personal, suscitant actituds de sorpresa i de curiositat, fomentant valors i condicions per ser feliços: perdó, gratitud, humilitat, compassió, solidaritat. Aquí es desenvolupa la dimensió espiritual permetent-nos descobrir el sentit profund del que som i vivim.

Fa referència a les motivacions més íntimes de la persona, les conviccions que forgen les grans decisions i conductes de la nostra vida. La capacitat de sorpresa, l'admiració de la bellesa, l'esforç per viure en el present o la creativitat formen part d'aquesta dimensió, així com la pregunta pel sentit de la nostra vida.

La dimensió Espiritual abasta tres aspectes importants:

- ~ La qüestió del sentit de la vida, la capacitat de fer-se preguntes.
- ~ El sentit d'unitat, de formar part d'un tot, actitud contrària a l'individualisme, el sectarisme o el tancament.
- ~ L'atenció a la realitat, és a dir, la meravella i la sorpresa davant d'allò real, amb una actitud de gran respecte vers aquesta realitat.

Accions

Es pot assolir mitjançant exercicis senzills d'iniciació a la meditació, la relaxació i el contacte amb la natura. S'intenta conduir cap a l'experiència d'oració, experiències de donació per amor, i el descobriment i connexió plena amb Déu.

5. DESENVOLUPAMENT DE LA INTERIORITAT

Per desenvolupar la interioritat calen una sèrie d'actituds que portin a la persona a ampliar la seva mirada i la seva manera de viure, que la capaciti per relacionar-se amb un mateix i amb els altres:

~ *Capacitat de mirar cap a l'interior*, és a dir, capacitat de vincular-nos amb el nostre món interior, de captar allò que passa "dins" nostre, de posar-li nom. «Déu ha enviat als nostres cors l'Esperit del seu Fill» (Gàlates 4,6) «L'esperança no falla, perquè l'amor de Déu ha estat vessat en els nostres cors per l'Esperit Sant que ens ha estat donat» (Romans 5,5).

~ *Capacitat de viure des de dins*, és a dir, capacitat de relacionar-nos amb allò exterior des de dins de nosaltres mateixos. Com podem ajudar a capacitar-nos en tot això? Com podem ajudar a connectar amb "allò interior", a adonar-se anomenant-ho? Una pedagogia de la pregunta permetria anar recorrent aquests estrats interiors, alhora que posem nom al què hi passa. Només a partir d'aquest reconeixement podem ajudar a identificar a on porta tot això, ja que ens movem per allò que succeeix en nosaltres, en una o altra direcció.

És molt important per la vida dels nostres alumnes, ajudar-los a preparar-se per fer-se preguntes des del més profund del seu ésser, per sorprendre's, per obrir-se al misteri i comprometre's amb el món i la realitat que els envolta. Tal i com afirma Elena Andrés, *al fina, l'el més important no és "què fem" sinó "des d'on ho fem"*.

6. GUIA DE RUTA

6.1 Som família Carmelita Teresa de Sant Josep

El XXVII Capítol General de las Germanes Carmelites Tereses de Sant Josep, "En comunió amb passió missionera" presenta en les seves prioritats, la *Centralitat en Jesús*, amb l'objectiu de:

- ~ Enfortir l'experiència de fe, en nosaltres i a l'entorn, que ens porti a trobar en Jesucrist el sentit de la nostra vida i a despertar el desig de relacionar-nos i identificar-nos amb Ell.

Com accions assenyala:

- ~ Crear espais per pregar, acompanyar en l'oració, educar en el silenci i cultivar la interioritat i l'espiritualitat.
- ~ Afavorir en els nens, joves i adults, la trobada amb Jesús i la resposta a la seva crida.

6.2 El nostre carisma, fent vida el llegat de les nostres Fundadores

Com a família carmelitana, tenim una manera concreta de viure l'espiritualitat. L'experiència carismàtica que ens van llegar les nostres mares Teresa Toda i Teresa Guasch, imprimeix un matís especial a l'hora de relacionar-nos amb les altres persones, amb les coses i amb Déu, a través de la interioritat, i és des d'aquesta que volem posar l'accent en aquest procés de cerca per poder arribar a la trobada amb el nostre propi interior.

L'oració de les Carmelites Tereses de Sant Josep té els següents trets:

"Tenint a Jesús com a centre, la nostra oració és: afectiva, dinàmica, bíblica, eclesial i missionera. D'aquí la nostra inquietud per motivar en els nens, adolescents i comunitat educativa en general, l'experiència d'oració, tal com ens suggereix Santa Teresa de Jesús, com a "Tracte d'amistat amb qui sabem que ens estima". Per aconseguir-ho és fonamental que la persona descobreixi el seu propi interior com a espai on hi habita Déu.

Com a mitjans per poder arribar a aquesta interioritat, tenim com a models a la Verge Maria, en la seva actitud d'escolta i acollida a la Paraula, també a Sant Josep i Santa Teresa de Jesús, mestres d'oració, que ens estimulen en la pràctica del silenci, la interioritat i l'oració.

Essent més explícits, assenyalem alguns trets concrets que ens ofereixen els nostres documents propis: El nen es converteix en model per a la vida espiritual per una sèrie d'aptituds normals en ell: la senzillesa, la innocència, la sinceritat, la veracitat, la disponibilitat, la confiança, la dependència (en el sentit de necessitat natural de ser acompanyat), l'espontaneïtat, el sentit filial, és a dir, el sentir-se fill de Déu, etc.

6.3 Frases de les nostres Mares Teresa Toda i Teresa Guasch

Les venerables Teresa Toda i Teresa Guasch, les nostres fundadores, van saber alimentar la seva vida interior, i això s'expressava en la seva manera de viure i d'encarar les dificultats. En elles trobem una gran riquesa espiritual, reflectida en el seu llenguatge quotidià, d'aquí la importància de fer ús de les frases que tantes vegades van fer servir en el seu tracte amb les altres Germanes i amb les nenes. Avui dia, aquestes frases recobren sentit acompanyant el dia a dia de la nostra missió educativa.

1. "Tot per amor".
2. "El bé sempre bé amb senzillesa".
3. "La senzillesa sigui el vostre distintiu".
4. "Pregueu, pregueu molt i bé".
5. "Estimeu-vos els uns als altres, com ens va demanar Jesús".
6. "Que l'amor animi sempre les nostres vides"
7. "En les nostres petites vides, Déu va fent la seva gran obra d'amor".
8. "No n'hi ha prou amb fer el bé, és necessari fer-ho bé".
9. "Com les violetes, perfumeu l'ambient amb la vostra virtut".
10. "Confieu sempre en Déu. Ell no ens fallarà mai".
11. "Consoleu les penes dels més petits amb compassió".
12. "En tot, preferiran prevenir a castigar".
13. "Cuidareu als nens amb gran dedicació".
14. "Sigueu amb els nens Mares, Mestres i Amigues".
15. "Guanyem-nos el cor dels nens estudiant el caràcter de cadascun".
16. "Els nens son talents sagrats que Déu ha posat a les nostres mans".
17. "Tracteu els nens amb la màxima estimació".
18. "Cal fer les coses ordinàries extraordinàriament bé".
19. "Expressaran els seus pensaments amb un llenguatge sincer, franc i sense artificis".

7. METODOLOGIA DEL PROJECTE

El projecte d'interioritat assumeix una metodologia activa que propicia:

- ~ L'acompanyament personal.
- ~ El diàleg obert.
- ~ L'escolta atenta.
- ~ El cultiu del silenci.
- ~ Connectar amb la pròpia realitat per madurar en el creixement humà i de fe.
- ~ Una estreta relació amb Jesús que assoleixi el "tracte d'amistat".

8. CRITERIS PER A LA SEVA APLICACIÓ

Els criteris d'aplicació dependran de la vivència que tingui cada centre. En alguns l'experiència d'interioritat està vinculada a diferents àrees, en d'altres és una pràctica puntual. Aquest projecte ajudarà a sistematitzar l'experiència, de manera que no sigui quelcom aïllat.

- Aquest itinerari està pensat per ser implantat de manera gradual. El primer pas és que sigui conegut pel major nombre possible de membres de la comunitat educativa, de manera que tots siguin conscients d'estar implicats en el projecte.
- És una proposta transversal i interdisciplinària, que pretén treballar la interioritat de manera coordinada des de diferents matèries curriculars.
- Pel seu caràcter interdisciplinari, no pretén reduir-se a l'àmbit de l'acció pastoral específica ni que els membres dels equips de Pastoral i Interioritat siguin els únics agents animadors, sinó que pretén implicar al major nombre possible d'educadors.
- L'educació de la interioritat és un aprenentatge. Caldrà valorar en cada cas els tempos i moments més adients. Probablement sigui necessari començar per una etapa o cicle concret. Sigui d'una forma o d'una altra, en els nostres centres es viuen experiències d'interioritat. Allò innovador és la manera de sistematitzar-ho, prendre consciència de la importància del projecte i la implicació de tots.

9. PROCÉS DE DISSENY I APLICACIÓ

- ~ *Fase de disseny del projecte.* Es va constituir un equip d'Interioritat per tal d'elaborar el projecte, més endavant es va reforçar amb membres dels set col·legis per tal que representin, animin i dinamitzin la pràctica de la Interioritat en els seus respectius centres. Aquests membres se n'encarreguen de fer recompte de les activitats d'interioritat que ja es fan a l'escola, classificar-les per cicles o etapes, elaborar noves activitats d'interioritat i/o modificar les que ja hi ha, com a complement per a l'itinerari del projecte.
- ~ *Fase de sensibilització.* Implica fer experiències d'interioritat en el claustre o equip d'educadors, sobre els beneficis de treballar personalment la interioritat i sobre la importància de treballar-la amb els alumnes. S'ha estat acompanyant al claustre amb experiències o dinàmiques d'interioritat.
- ~ *Fase d'implantació de l'itinerari.* Aquesta fase consisteix en introduir les activitats d'interioritat en la programació de les matèries curriculars escollides, realitzar les activitats programades, proposar millores de cara al curs següent i presentar al claustre la valoració realitzada.
- ~ *Formació en Interioritat.* Els membres de l'equip d'Interioritat han estat formant-se en aquest àmbit i s'ha ofert l'oportunitat al professorat que ho desitgi, com a mitjà fonamental per valorar i implicar l'alumnat en la importància de la interioritat.
- ~ *Fases de consolidació,* fruit de la revisió, avaluació i continuació del projecte.

10. ANNEXOS

A més dels següents annexos, en el Teams estaran penjats els recursos de les dinàmiques d'Interioritat realitzades en els diferents col·legis i les novetats que vagin sorgint en el procés.

-----*-----*-----*

▲Exercici de la mirada → Consisteix en focalitzar la mirada cap a punts de l'entorn. Amb atenció plena, explorant, sense jutjar res, amb actitud oberta. La clau és donar consignes per canviar d'estímul amb una mitjana de 3 segons. La durada de l'exercici és d'un minut.

▲Exercici de la imatge → Igual que l'anterior, però centrant-nos en una imatge determinada. També dura un minut.

▲Exercici d'escolta → Consisteix en focalitzar l'escolta cap a diferents estímuls sonors de l'entorn. Amb atenció plena, centrant-se en els sons que percebem, sense mirar d'etiquetar-los. Explorant, sense expectatives, amb una actitud oberta, amb una intensitat relaxada.

▲Meditació breu → La durada pot ser d'uns cinc minuts. Es tracta de focalitzar l'atenció en els peus, les cames, els genolls, les mans,...Després d'observar el flux de la ment,... escoltar els sons de l'exterior,...deixar sorgir una emoció o una imatge.

A més d'aquests exercicis, s'admeten d'altres tècniques i recursos que afavoreixin el desenvolupament de l'atenció plena i la concentració en el moment present. S'espera que en qualsevol àrea puguem motivar experiències que afavoreixin el silenci i l'atenció plena. El fet de realitzar més o menys pràctiques dependrà de la capacitat del grup, de les seves necessitats i del moment concret en què es trobin.

Pautes per a la concreció en els centres	
1. Objectiu general	Promoure l'educació de la interioritat com a instrument que ajudi a prendre consciència del món interior i, a partir d'aquí, trobar-se amb un mateix, amb els altres i amb Déu, passant de la dispersió i la superficialitat a interpretacions més profundes de la realitat.
2. Continguts / Objectius específics	Aprendre a admirar, experimentar sorpresa, estar atent als detalls... no només davant fets o circumstàncies extraordinaris, sinó en el dia a dia, sent conscients dels petits gestos que són els que realment fan de la nostra vida quelcom gran. Identificar emocions, expressar sensacions, provocar experiències de comunicació. Comunicació de sentiments, opinions, desitjos... La interioritat no ha de ser entesa com quelcom oposat a l'exterioritat. També la interioritat s'expressa cap enfora. El nostre propi ésser corporal es constitueix en la permanent presència de la interioritat humana que exigeix d'altres subjectes capaços de percebre aquesta presència i poder-hi respondre. Desenvolupar l'empatia. Saber posar-se en el lloc de l'altre, posar-se en les sabates de l'altre per comprendre'l o simplement, per acollir amb respecte la seva vida, la seva realitat, la seva situació personal. Desenvolupar la creativitat. Aprofitar l'oportunitat que ens ofereix l'art, en les seves diferents manifestacions, com ara la música, la pintura, la poesia...Expressar de manera plàstica i creativa allò que hi ha en el nostre interior. Aprendre a escoltar. La capacitat d'escolta possibilita sintonitzar amb els problemes i alegries del nostre món, escoltar els altres des d'allò que som, escoltar-nos a nosaltres mateixos i, en definitiva, obrir-se al misteri de Déu. I per fer possible que aquesta escolta es realitzi, acollint realment la realitat de l'altre,

	haurem d'ensenyar a identificar les barreres i els sorolls que entorpeixen aquesta escolta. En definitiva, es fa necessari el silenci interior. Aprendre a silenciar, aprendre a meditar. Recuperar la capacitat de silenci. Una vida interior sòlida i profunda va vinculada a la capacitat de silenci. Quan algú sent i coneix la pròpia riquesa interior aprèn a valorar el silenci, assaborint, acollint, reconeixent... Vivim en una societat contaminada de soroll que sovint ens allunya del nostre propi centre. També participen d'això els nostres nens i joves. Però és precisament per aquest dèficit en l'entorn pel què, tal vegada, sigui més urgent provocar aquestes experiències. Viure en clau de positivitat i alegria. Però no de l'alegria superficial que es redueix a riure per qualsevol cosa, molts cops de manera forçada, sinó a l'alegria que produeix el fet de viure amb agraïment, valorant les qualitats dels altres, animant-los a donar el millor d'ells mateixos, descobrint el que es pot aprendre de cada experiència viscuda... Aprendre a viure l'oració com a "tracte d'amistat". I perquè no, també oferir pistes i experiències d'oració explícita. Propiciar moments de pregària on el fonamental és el diàleg íntim i secret amb Jesús. Posar-los en contacte amb una lectura personalitzada de la Bíblia, com a camí privilegiat d'interiorització. Preguar amb els salms, amb personatges bíblics, convidant a posar paraula i experiència pròpia rere allò que llegeixen a la Bíblia.
3. Persones responsables	

4. Mitjans	-El mitjà fonamental i irrenunciable és el cada dia, allò que succeeix en la vida ordinària, cada jornada, classe, moment... Estar atents. Sobre tot, a tot allò que provoca reacció en ells, sigui del tipus que sigui. No oblidem que aquestes reaccions són la porta d'entrada al seu món interior. Es pot educar la interioritat a classe de llengua, matemàtiques, educació física...Aprofitar aquests espais. - La relació mateixa educador-educand: ser nosaltres mateixos quan ens relacionem amb ells. El que necessiten de nosaltres és respecte, escolta i comprensió davant allò que viuen. Sentir-se estimats. - La pròpia experiència. Estar disposats a narrar la pròpia experiència i acompanyar en els altres la seva pròpia experiència. - Espai de reflexió - oració del matí. Pot convertir-se en un lloc privilegiat per educar aquestes capacitats. - Experiències d'acompanyament personal i grupal. L'acollida personal, càlida, que ofereixi al nen, adolescent i jove la possibilitat de mostrar-se tal com és i se sent, sense barreres protectores, és una oferta necessària. -Sessions d'interioritat, en els espais i temps específics que es poden concretar segons les diferents realitats.
5. Temporalització	
6. Activitats	
7. Avaluació	

CANVIO JO, CANVIA EL MÓN (3r Ed. Infantil – P5)

Objectius	Descobrir la importància de respectar a les persones. Prendre consciència de la repercussió dels nostres actes. Reconèixer la presència de Déu, que anima la nostra vida.
Materials	Conte: "<i>Malena quiere cambiar el mundo</i>" o una altra narració.
Salutació	Proposem moure'ns una mica (dimensió física). Ens estirem aixecant els braços al cel, toquem el terra, obrim els braços en creu estirant-los tot el que puguem. Ho repetim diverses vegades. Aixequem una cama, després l'altra, ens balancegem a un costat i a l'altra...
Activitat	Plantegem que anem a llegir el conte de <i>Malena</i> o un altre que tracti sobre el respecte a les persones (dimensió psicològica-racional). En acabar la narració els fem preguntes: Qui era Malena? Què li passava? A algú li passa el mateix que a Malena?... A través d'aquestes preguntes mirem d'arribar a l'expressió emocional, verbalitzant com ens sentim, per exemple, quan els altres no ens tracten bé, o quan els grans ens criden l'atenció perquè alguna cosa no està bé... Recordem situacions semblants i expressem sentiments. Realitzem una breu relaxació asseguts o estirats, amb música suau de fons. Quan haguem aconseguit que facin silenci, els demanem que tanquin els ulls i els diem que demanarem a Déu que ens ajudi a ser bons i a ajudar als altres. Escoltem una estona la música generant pau i tranquil·litat. Acabem la sessió oferint la possibilitat de fer-nos una abraçada que expressi la nostra estimació als companys (dimensions social i espiritual).

YO NECESITO, TÚ NECESITAS (1º E. Primaria)

Objectius	Reconèixer que tots, en algun moment, necessitem demanar ajuda. Acceptar les diferències com quelcom enriquidor. Descobrir que podem recórrer a Déu i presentar-li les nostres necessitats.
Materials	Relato <i>Un conflicto en el arca</i>, tarjetas o papeles pequeños con nombres de animales, bolígrafos.
Saludo	Les decimos que vamos a recordar una gran aventura, la historia del arca de Noé (Gn 6,11ss). Se explica brevemente el pasaje. A continuación, repartimos a cada pareja de niños una tarjeta en la que hay escrito el nombre de un animal: mono, elefante, jirafa, león, ardilla, foca, serpiente, avestruz, hipopótamo, ratón, cerdo, vaca, gallina, gato, perro, paloma, cocodrilo, oso... Les damos cinco minutos para que piensen en ese animal: ¿cómo se mueve? ¿qué sonido realiza? ¿de qué se alimenta? Después les pedimos que se levanten por parejas e imiten a los animales como si fueran a entrar en el arca. Los demás tienen que adivinar de qué animal se trata.
Actividad	Les proponemos escuchar un relato de lo que pasaba en el arca. Es el relato <i>Un conflicto en el arca</i>.

EDUCACIÓ PRIMÀRIA							
Curs	3r de primària						
Títol	Com reaccionem?						
Durada	1 hora						
Materials	Fitxa						
Descripció	Presentem als alumnes una fitxa amb un quadre de doble entrada en el que hi ha un llistat d'emocions. Han d'anar-lo omplint, escrivint diverses formes de reaccionar davant d'aquestes emocions. En acabar posarem en comú les fitxes dels alumnes i, a la pissarra o mitjançant una projecció, omplirem el quadre amb les aportacions del grup classe, prenent nota de totes les reaccions a una emoció. Després iniciarem un debat: reaccionem sempre de la mateixa manera? Els altres, reaccionen de manera similar a nosaltres davant de la mateixa emoció? S'assemblen les reaccions dels altres a les meves? (Prèviament haurem treballat altres activitats sobre emocions, de tal manera que els alumnes coneguin bé les emocions bàsiques: alegria, tristesa, vergonya, por, sorpresa, ...) <table> <tr> <td>Què sento?</td><td>Com reaccio?</td></tr> <tr> <td>Alegria</td><td>Saltar, plorar, somriure,...</td></tr> <tr> <td>Tristesa</td><td>.....</td></tr> </table>	Què sento?	Com reaccio?	Alegria	Saltar, plorar, somriure,...	Tristesa	
Què sento?	Com reaccio?						
Alegria	Saltar, plorar, somriure,...						
Tristesa							

EDUCACIÓ PRIMÀRIA	
Curs	3r de Primària
Títol	Mandales d'Advent
Durada	30 minuts
Materials	Música i mandales
Descripció	Es reparteixen els mandales en mida foli. Els nens, en silenci, escoltant música nadalenca, els hauran de pintar. Primerament, els motivarem per tal que parin atenció en cadascuna de les imatges i el lloc que ocupa cadascuna. En acabar de pintar comentarem què han pensat, com s'han sentit, ... 

EDUCACIÓ PRIMÀRIA	
Curs	3r de primària
Títol	M'encanta el silenci
Durada	1 hora (poden ser dos sessions de 30 minuts, una a tutoria i una altra a classe de llengua)
Materials	Cançó: "Me encanta el silencio" del CD "A colorear el mundo". Es pot baixar de http://www.nubeat.org/ABSPacm.html
Descripció	<i>Primera sessió:</i> S'escolta la cançó. Amb la lletra a la mà la tornen a escoltar i subratllen d'un color els llocs, moments i situacions de la cançó en què podem estar tranquils. Què és el que li agrada al protagonista de la cançó? Amb qui et pots trobar en el silenci? <i>Segona sessió:</i> Una redacció sobre el silenci, amb música de fons mentre la fan. "ME ENCANTA EL SILENCIO" Cuando hay quietud, paz y silencio, algo especial siento por dentro. Aunque me gusta estar con mis amigos también, a veces yo prefiero el silencio. Y si me voy a un sitio tranquilo, oigo el trinar de un pajarillo. Con su canción me alegra el corazón, por eso a mí me encanta el silencio.

*A veces me gusta estar sola
y disfrutar de un rato de paz.
Pruébalo un momento
y goza del silencio...
Quizá te inspire
un bello sentimiento.*

Y por la noche cuando me acuesto,
la paz me trae muchos recuerdos
y pienso en las cosas lindas
que me hacen feliz;
de vez en cuando es bueno el silencio.
La boca es una, dos los oídos,
y para mí tiene sentido,
pues escuchar
es más valioso que hablar.
Por eso yo prefiero el silencio.

*A veces me gusta estar sola...
...Por eso a mí me encanta
el silencio.*

EDUCACIÓ PRIMÀRIA	
Curs	6è de Primària
Títol	Aquest soc jo!
Durada	1 hora
Materials	Revistes amb imatges i colors, pegament, folis en blanc mida A3, tisores
Descripció	Cada alumne farà un collage amb el títol "Aquest soc jo", mida A3. Farà servir les revistes que tenen. Mirarà de representar-se segons ell s'imagina a si mateix. De les mateixes revistes escollirà paraules i formarà les frases que millor creu que el defineixen. Un cop acabat el treball l'enganxa en un full mida A3, a un costat. En la part blanca els companys podran escriure missatges, sempre positius, ressaltant així característiques que potser ell mateix no ha posat. Aquesta darrera part es farà en funció de les característiques del grup. Fins i tot es pot demanar que cadascú expliqui el que ha volgut representar en el seu collage. Mentre es realitza el collage és recomanable posar música de fons.