

Hay un mundo adentro

Aportes y actividades para el
desarrollo integral de niñas,
niños y adolescentes

Marcela Latorre

3ª Edición

Hay un mundo adentro

Aportes y actividades para el desarrollo
integral de niñas, niños y adolescentes

Marcela Latorre Robles



Hay un mundo adentro

Aportes y actividades para el desarrollo
integral de niñas, niños y adolescentes

© Marcela Latorre Robles

Registro de propiedad intelectual N° 243.239

Autorizada su reproducción parcial citando la fuente.

I.S.B.N.: 978-956-7483-53-2

Diseño Portada: Francisco Ruiz-Tagle C.

Producción gráfica: Virtual Ediciones

Tipografía

Títulos: Kristen ITC

Interior: Bookman Old Style

Primera edición: Agosto de 2015

Segunda edición: Diciembre 2015

Tercera edición: Diciembre 2019

Santiago de Chile

Juntando mundos

Marcela, con su muy lograda alquimia de pedagoga, actriz y periodista, muestra caminos para integrar el mundo de los padres y de los educadores con el de los niños y los adolescentes; en uno y en otros, en todos nosotros, proporciona el realce necesario para promocionar que el muy encogido mundo interior se encuentre, se actualice, en el mundo exterior; integra su experiencia y sus dones para motivar al desarrollo de conciencia, para abrirnos a la realidad de que conviviríamos mejor si pudiéramos expresarnos más, intencionar nuestro pensar, nuestro imaginar, el terreno apto para el intuir, el desarrollo integral de nuestras personalidades.

Vivimos una crisis epocal, crisis del desarrollo humano, crisis, por ende, de la evolución, de la suerte de nuestro pequeño planeta, nuestra nave espacial, nuestra gran casa, tal vez lo más avanzado del universo... Todo un proceso mágico, excepcional, de unos cuatro mil millones de años de la vida, tal vez de unos seis millones de años del ser humano, quien sabe si de unos diez mil años de vida con lenguaje articulado, con convivencia normada.

Crisis velada por un desarrollo científico técnico seductor.

Crisis de un desarrollo que niega la relación profunda con la naturaleza. Que desconoce la realidad de que tenemos un yo, poseemos un cierto grado de autonomía y, desde luego, de diferenciación personal, pero, a la vez pertenecemos a la humanidad, a la naturaleza, al planeta, al cosmos, al ser.

Crisis en que al narcisismo de humanidad se unen el individual, el de pequeño grupo, el de forma de ver la realidad.

Crisis de avidez de poder y vacío de diálogo.

Crisis de opción por las cosas por encima de las personas.

Crisis de falta de equilibrio y predominio total del intelecto, lo mensurable, el hemisferio cerebral izquierdo, llevando a los márgenes al hemisferio cerebral derecho, a la espiritualidad, al afecto, a la poesía.

Crisis por falta de conciencia de crisis, en el espejismo del paradigma de la trivialidad y el de la exaltación fundamentalista.

En ese contexto, la queja, la crítica desprovista de propuestas, se suma al muy vivo malestar de la cultura.

Por otro lado la creación constructiva, el abrir nuevos horizontes, es empezar a levantar lo nuevo, es ayudar a salir de la hipnosis de lo establecido, de lo familiar.

Marcela llama a asumir lo central: nuestra condición humana, nuestra identidad de seres de posibilidades, puestos en el mundo y con un mundo propio, capaces de influir en el mundo, de crear mundos, de conectar mundos, de interpretar mundos.

No sólo da un marco referencial. Apunta a la educación, diferencia por edades, propone metodologías. Ejemplifica con imagerías y con cuentos que traen nostalgias. Que traen emociones profundas. Que invitan al educador a mirar, a cultivar su mundo interior. A la amistad con el niño y el adolescente que tienen dentro.

No sería raro que una educadora, o un educador, una madre o un padre, asiduos a este texto, escuchen la siguiente conversación de una niña y un niño:

“Había una vez una pregunta...

Sí, es: ¿“Hay un mundo adentro?”

Claro y... antes de pasar a un zapatito roto...

La Pregunta habló....

Entonces una adolescente y un adolescente cercanos dijeron:

La Pregunta expresó: si pregunto, existo....

Entonces....

Una mariposa hizo una reverencia, el verde del pasto se puso más expresivo, el sol sonrió...

Y se vio como eran de hermanos los de adentro y los de afuera.

Y colorín, colorado...”

Gracias, Marcela, por dar ánimo y camino para enfrentar la crisis global.

Luis Weinstein

Agradecimientos

A mi tribu de amor y aprendizajes: Martín, Juliana y Rodrigo; a las amigas y amigos del camino; a las personas que confiaron en este proyecto, y a todos los seres que buscan aportar a la humanidad, desde sus mundos internos.

Las nuevas generaciones son constructoras de futuro, son las que tienen la posibilidad de hacer el mundo desde el amor, desde lo bello, desde lo inspirado.

Nosotros entonces debemos abrir el camino para que ellos puedan desarrollarse de manera integral y entregar sus aportes libremente.

Nosotros debemos comenzar a ir al mundo interno con ellos, para transformar lo que la externalidad ha dejado en la Tierra.

Introducción

Este escrito tiene la intención de aportar al desarrollo integral de niñas, niños y adolescentes. Descubriremos que dicho desarrollo, no sólo tiene relación con los acontecimientos que vivimos día a día, sino que también, con lo que pasa adentro de cada uno.

Este es un material que busca hacernos preguntas sobre espiritualidad y entrega algunas ideas para ayudar a los infantes y jóvenes a descubrirse, para que vayan encontrando ese mundo interno que puede responderles en algún momento, por el sentido de sus vidas.

En lo que hoy se pone la energía, es en llenarlos de contenidos para que aprendan a adaptarse a lo que creemos que “deben hacer”, pero si nos detenemos un segundo y les preguntamos qué viene desde su mundo interno, nos sorprenderemos al ver que miles de preguntas, respuestas e imágenes riquísimas de inspiración nos enseñarán a nosotros.

Muchas veces pensamos cómo hacer para que nuestros hijos sean felices, entonces les damos lo que creemos que es lo mejor: salud, educación, una casa, juguetes, en fin... Pero nos sentimos desorientados cuando queremos ayudarlos en temas intangibles, cuando nos preguntan sobre religión, cuando vemos que se frustran porque no entienden lo que les está pasando, cuando no comprendemos qué hacer con lo que nos pasa adentro.

La invitación es a que viajemos a despertar una nueva espiritualidad, la que tiene relación con el contacto con uno mismo, con los espacios sagrados que cada uno tiene, no con lo que viene desde afuera, sino con nuestro mundo interno. Si nosotros comenzamos esta búsqueda,

podremos ayudar a las nuevas generaciones en estos temas que están esperando ser encontrados.

Silo¹, pensador latinoamericano, en su libro *El Mensaje de Silo*, señala:

*“... En las oraciones de los pueblos antiguos, el germen de una gran verdad se oscureció en los ritos y prácticas externas no alcanzando ellos a desarrollar el trabajo interno que, realizado con perfección, pone al hombre en contacto con su fuente luminosa. Finalmente, advertí que mis ‘descubrimientos’ no eran tales sino que se debían a la revelación interior a la que accede todo aquel que, sin contradicciones, busca la luz en su propio corazón.”*²

Todos podemos cerrar los ojos, internalizar la mirada y sentir lo que viene desde adentro, pero es tan rápida la vida cotidiana, es tan acelerada la lucha por lo que creemos que son nuestras necesidades, que no nos damos un segundo para hacer este simple acto.

Las niñas y niños no viven en esa aceleración, viven el momento, tienen toda la energía disponible para descubrir y experimentar, ya que no están pensando en lo que deben hacer, por lo tanto, entregarles herramientas simples para que conecten con sus necesidades más profundas es una interesante práctica que los podrá ayudar cuando estén en con-

¹ Silo nació en Mendoza, Argentina, el 6 de enero de 1938, con el nombre de Mario Rodríguez Cobos; en esa misma provincia muere el 16 de Septiembre del 2010. El 4 de mayo de 1969 en Punta de Vacas, lugar fronterizo entre Chile y Argentina, da su primera explicación pública conocida como *La curación del sufrimiento*. Pocos años después escribe “La mirada interna”. Allí cuenta su testimonio de cómo es posible convertir el sinsentido de la vida en sentido y plenitud. Traduciendo una mística en un proyecto de humanización del mundo, impulsa el Movimiento Humanista del que se inspiran una serie de organismos sociales, políticos y culturales que promueven el desarme, la unión de los pueblos, la paz y la no violencia. El año 2002 entrega en el Mensaje de Silo las explicaciones, procedimientos, experiencias y meditaciones para facilitar el contacto de cada cual con sí mismo. En los 5 continentes se disponen Parques de Estudio y Reflexión para el encuentro, la experiencia, el estudio y el intercambio. Su pensamiento en diferentes formatos se puede leer, ver y escuchar en www.silo.net.

² Silo, *El Mensaje de Silo*, Editorial Cuásar, Huancayo, Perú, 2011, pág 42.

diciones de elegir por sí solos como quieren llevar su espiritualidad y en definitiva, encontrar el sentido de su vida.

Este escrito tiene varias preguntas donde se proponen estos temas para los adultos interesados y sugerencias de actividades para niñas, niños y jóvenes, para empezar de esta manera, a entregarles algunos instrumentos en estas materias.

Hoy más que nunca, tenemos la posibilidad de construir un nuevo tipo humano, seres que sean capaces de conectar con lo mejor de sí y relacionarse desde la profunda certeza de que todos tienen derecho a ser felices y realizar sus proyectos de vida, con todas las oportunidades para poder llevarlos adelante. El contacto con el mundo interno, permite abrir las puertas del mundo externo que aspiramos.

I. ¿Hay un mundo adentro?

Estamos en un momento complicado en el plano de las creencias, vivimos una crisis mundial donde todo lo que está institucionalizado no tiene fuerza, ya no se cree en nada.

Cuando miramos las noticias, las imágenes que nos inundan son de violencia en el oriente, gente sufriendo por credos religiosos arraigados y externalizados, grandes poderes manipulando lo que otros deben hacer en todo el mundo, vemos manifestaciones y crisis en el occidente en todos los planos; la política, la economía, las estructuras religiosas, ya nada es un referente en lo que nos podamos escudar.

El punto es que las referencias no están afuera, en *Preparando el camino de los nuevos tiempos*, libro basado en la experiencia con niños en la CoPeHU, se señala que: “*Estos trabajos llevan a descubrir la existencia del mundo interno, en el cual uno puede bucear e ir resonando a ir encontrando la fe, e ir respondiéndose preguntas existenciales donde no existe una persona que dice qué hay que hacer y cómo hacerlo, sino que es ir encontrando esa referencia interna que guiará a cada niño, a cada joven a develar el sentido de su vida y más allá de ésta.*”³

Pero al estar desconectados de nuestra interioridad, buscamos afuera y en el mundo que vemos, los antiguos “modelos” han fracasado, ya que no están dando respuesta a este momento histórico.

³ Novotny A., Goyena K., Di Tomaso S., *Preparando el Camino de los Nuevos Tiempos*, Hypatia, 2015, Buenos Aires, Argentina, pág. 58.

Esto es muy interesante, puesto que es en el fracaso donde surgen las nuevas posibilidades. Dario Ergas, colaborador en la construcción del Movimiento Humanista en América y Europa, habla sobre la importancia del fracaso en su libro *La unidad en la acción*, dice: “*el fracaso es un momento de libertad, es el encuentro con una verdad interior, ya que el ensueño que perseguíamos deja de operar y por más que uno lo quiera retener, éste ya se vino abajo, dejando espacio a algo nuevo.*”⁴

Por otro lado, la mundialización es algo que se da por primera vez en la historia, lo que hace que las culturas, las creencias, las formas de lugares extremos, estén en relación. Por primera vez, los medios tecnológicos y de comunicación nos acercan y estamos conectados con todos los rincones del planeta.

Por ende, un fracaso global hace que surjan nuevas posibilidades también a nivel mundial. Pero lo que hoy vemos es la crisis, eso es lo que vemos en el plano superficial, pero si conectamos con lo humano, podemos atisbar que una nueva experiencia está sucediendo en este encuentro multicultural.

Cómo indica Ergas, el cambio humano es una necesidad para el reto del futuro. Señala que “*los seres humanos contamos con una gran potencia guardada en el fondo del corazón; en ciertas circunstancias emerge y provee la fuerza para los grandes cambios. Este fenómeno se presenta por el crecimiento del ser humano, al dejar atrás creencias que ya no le sirven para seguir su camino ascendente. Esta fuerza, que es de una categoría espiritual, lo ayudará a hacer lo que quiere hacer, tomará el rumbo de la intención, y esta podría errar. Uno de esos errores es la externalización de dicho contacto.*”⁵

⁴ Dario Ergas, *La unidad en la acción*, Editorial Catalonia, Santiago, Chile, 2013, pág 36.

⁵ *Ibíd.*, pág 132.

Si estudiamos en el origen de las religiones podemos encontrar que todas tienen un par de factores comunes. Primero, buscan conectar con lo sagrado y segundo, poner en la sociedad una cierta “moral” para regular las relaciones humanas. Grandes intenciones, pero su fortaleza se cae cuando se externalizan, cuando se ponen afuera las respuestas y por ende nos desconectamos de nuestro mundo interno.

Las niñas y niños están viviendo su “paisaje de formación”, este paisaje es el *“conjunto de acontecimientos que ha vivido un ser humano desde su nacimiento y en relación a un medio, los que se graban no simplemente como dato intelectual sino fundamentalmente como experiencias, configurando una particular sensibilidad.”*⁶

Esa sensibilidad es fundamental para emplazarse en el mundo, es desde donde ponemos la mirada. En el libro “Humanizar la tierra” de Silo, explica:

*“Paisaje externo es lo que percibimos de las cosas, paisaje interno es lo que tamizamos de ellas con el cedazo de nuestro mundo interno. Estos paisajes son uno y constituyen nuestra indisoluble visión de la realidad. Y es por esta visión que nos orientamos en una dirección u otra.”*⁷

Por ende, si realmente queremos ayudar a nuestros hijos/as a ser felices, tenemos que comprender que lo que viven en los primeros años de vida es primordial.

Un ser humano libre, es un ser humano que ha podido desarrollar lo que siente que viene a hacer al mundo, pero ese hacer está en contacto con otros inevitablemente. Si logramos que nuestras niñas y niños conecten con sus reales necesidades, con su fuerza interna, con sus espacios sagrados y traigan esas vivencias al contacto con otros, toda esa

⁶ Mario Aguilar y Rebeca Bize, *Pedagogía de la Intencionalidad*, Virtual Ediciones, Santiago, Chile, 2010, pág. 158.

⁷ Silo, *Humanizar la tierra*, Virtual Ediciones, Santiago, Chile, pág. 52.

riqueza se traducirá en acciones válidas, en acciones que hacen crecer al otro y a ellos mismos. De esta manera, se habrá dado un paso gigante en la evolución y la liberación humana.

En *Aportes para una teoría y práctica del aprendizaje intencional, en un contexto latinoamericano*, una producción escrita por un grupo de estudio de la CoPeHU, se considera que “cada ser humano llega a este mundo con una misión, irrepetible e intransferible, en dirección humanizadora, siendo clave el ámbito que la sociedad pueda disponer para facilitar el aprender y la realización de tal misión personal en función social, fundamentalmente en las primeras etapas de la vida.”⁸

⁸ Novotny. A, Novotny.H, De Angelis.R, Pirolo. M.E, *Aportes para una teoría y práctica del aprendizaje intencional, en un contexto latinoamericano*, Argentina, 2012,pág.19.

II. ¿Cómo funciona nuestro psiquismo y qué relación tiene con la espiritualidad?

Creemos que como educadores es fundamental conocer básicamente el desarrollo y funcionamiento del psiquismo, de esta forma podremos orientar de mejor manera el crecimiento de nuestros hijos/as o estudiantes.

Para comprender cómo funciona el psiquismo, tomaremos los avances en área de la psicología que desarrolló Silo, trabajo al que llamó Psicología de la Imagen y que se encuentra en su libro *Contribuciones al pensamiento*.

Intentaremos hacer una síntesis que logre graficar de manera simple como funciona nuestro psiquismo, considerando que éste es mucho más complejo. Partiremos por comentar que el desarrollo del psiquismo es producto de miles de años de historia de adaptación.

Es decir, debido a la transformación del medio, el vencimiento de las resistencias y la adaptación creciente a los cambios del medio externo, se lograron nuevos pasos evolutivos y la complejidad de nuestro cerebro y psiquismo fue creciendo, hasta lo que tenemos hoy.⁹ Nuestro psiquismo es el coordinador de las relaciones entre el medio interno y externo, tiene una “conciencia” que se encarga de coordinar y registrar la información que llega desde los “sentidos” y desde la “memoria.” Estos estímulos vienen del mundo externo por la percepción como sensaciones estructuradas, y vienen del mundo interno por la información que entrega la memoria y los sentidos internos (kinestesia y cenestesia).¹⁰

⁹ Para comprender más detalles, recomendamos ver el video: *La evolución del psiquismo*, en youtube.

¹⁰ El sentido kinestésico detecta posturas y movimientos corporales por medio de receptores especializados. La cenestesia proporciona información psíquica relacionada con puntos de coordinación vegetativa.

La conciencia trabaja en tres niveles, en vigilia, en semisueño y sueño. Es decir, nunca deja de coordinar y registrar. En el sueño profundo el trabajo de los sentidos externos es mínimo, el tiempo psicológico y el espacio están modificados. En el semisueño los sentidos externos comienzan a mandar información que no es totalmente estructurada, es inestable y de fácil desequilibrio y alteración que puede producir tensiones y climas¹¹ entrando a la vigilia con ruidos que modifican la conducta. En la vigilia, los sentidos externos entregan mucha información, funciona la abstracción, la crítica y autocrítica.

La información que se obtiene por los sentidos y la experiencia almacenada por la memoria son ajustados por los centros de respuesta. Estos centros trabajan estructurados entre sí y con registros propios.

Son cinco centros de respuesta. El centro vegetativo es donde actúan los instintos de coordinación individual, regula el sueño y el hambre; la información viene de los sentidos externos y cenestésicos. El centro sexual es el recolector y distribuidor energético y opera por concentración y difusión alterada movilizandando la energía psicofísica. El centro motriz es el regulador de reflejos y hábitos del movimiento, permite el desplazamiento del cuerpo y trabaja con tensión y relajación. El centro emotivo es el regulador y sintetizador de respuestas situacionales, trabaja por adhesión o rechazo y cuando se altera por respuestas desbordantes puede producir bloqueo de otros centros. Por último, está el centro intelectual que responde a los mecanismos de abstracción, clasificación y asociación y puede elaborar signos, símbolos y alegorías.

Daremos un ejemplo sencillo para comprender lo desarrollado hasta aquí. Imaginemos que logramos llegar a nuestra casa a descansar, al

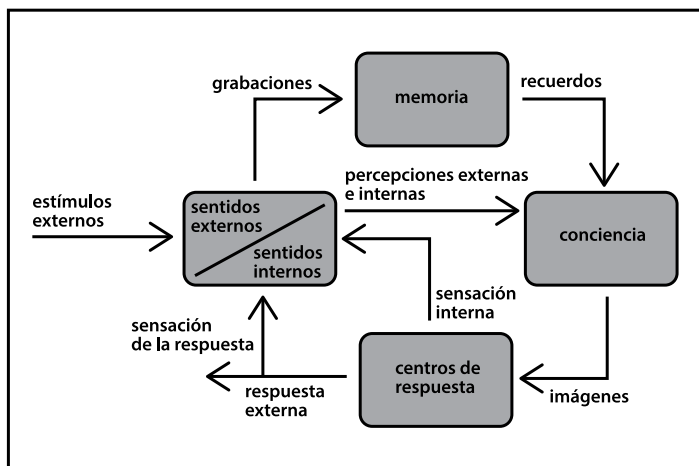
¹¹ Los climas son estados de ánimo que por su variabilidad aparecen intermitentemente y pueden cubrir a la conciencia durante un cierto tiempo, teniendo todas las actividades. Las tensiones tienen una raíz más física, más corporal, ya que es el sistema muscular el que interviene, siendo en la musculatura donde se tiene el registro más directo de ellas.

tendernos en la cama, suena el timbre, ese es un estímulo externo que entra por mis oídos (sentido externo), esa información se va a memoria a buscar rápidamente qué es, memoria manda el dato a conciencia y conciencia transforma ese dato en una imagen que es la que nos moviliza y hace que demos una respuesta. Esa respuesta es mediante los centros de respuesta. Entonces, todos funcionamos dando respuestas vegetativas, motrices, emotivas e intelectuales, pero tenemos una tendencia. Vamos a caricaturizar la situación para graficar estas tendencias. Una persona con tendencia más vegetativa, si llega a descansar y suena el timbre, podría hacer que no hay nadie para no pararse a abrir, puesto que el descanso es muy importante para él. Una persona con tendencia más motriz, podría demorarse un buen rato en llegar a descansar, ya que siempre su mente está generando una nueva acción que debe terminar de completar. Una persona con tendencia más emotiva, iría a abrir la puerta y daría una gran bienvenida a esa persona o, si es alguien que no quería ver, lo despediría de manera poco amable, dado que las personas con tendencia más emotiva funcionan por aceptación o rechazo. Por último, alguien intelectual, se quedaría pensando por qué viene alguien a esa hora, revisaría su agenda, buscaría respuestas. Recordamos que todo esto es una caricaturización para ejemplificar.

Los sistemas de respuesta van organizando una personalidad mediadora con el ambiente, que para su mayor dinámica articula distintos roles como sistemas codificados de respuesta.

Parte fundamental del funcionamiento del psiquismo son las imágenes, que no sólo se corresponden con los estímulos sensoriales, sino que también vienen de memoria. Estamos hablando no sólo de imágenes visuales, ya que las imágenes son correspondientes a todos los sentidos externos e internos. Así es que siempre va acompañando a la sensación el surgimiento de una imagen, y lo que moviliza todas nuestras actividades no es la percepción, sino la imagen.

La experiencia personal surge entonces por la sensación, por la imaginación y por los recuerdos. El “Yo” se articula merced a la sensación, la imagen y el recuerdo.



Esquema básico del funcionamiento del psiquismo

Digamos que no funciona el Yo en la infancia temprana, muy cerca del nacimiento. No se nace con un Yo. La identificación con el propio Yo se realiza a medida que las sensaciones del cuerpo se codifican gracias al aparato de memoria. No hay Yo sin memoria, y esta memoria no puede funcionar si no hay datos. Estos datos comienzan a articularse a medida que la experiencia se desarrolla, por esto es tan importante el paisaje de formación.

Un bebé puede percibir un nosotros, pero no sabe si su cuerpo comienza o termina en un objeto, no sabe si él es Yo o si su madre es Yo. Este Yo se va articulando por acumulación de experiencia.

Decimos que todos los fenómenos y procesos psíquicos están en el cuerpo, pero ¿dónde está el cuerpo? El cuerpo para el Yo que se ha constituido, está afuera de él. ¿Cuáles son los límites del cuerpo? Estos

tienen que ver con la sensación. Así es que según se ponga límite a las sensaciones, se constituye la sensación del propio cuerpo.

Si ahora observo dónde experimento esas imágenes (sean de la sensación o de la memoria) veo que las vivencio en una suerte de “pantalla”, en un “espacio de representación”. Este espacio está en mi interior. Si cierro los ojos y recuerdo algo, observo que esto se da en esa pantalla, que llamamos espacio de representación.

Entre las funciones de la conciencia aparece el Yo que siento como el punto de decisión de mis actividades en el mundo externo y ciertas actividades que regulo voluntariamente en mi mundo interno.

Todo este funcionamiento, que estructura este Yo es desde donde nos situamos en el mundo, sin ese Yo, no podríamos estar en él.

Existen diferentes modos de estar en el mundo, las diferentes posiciones del experimentar el hacer responden a estructuraciones completas de conciencia. Así existen por ejemplo, la conciencia angustiada, la conciencia emocionada, la conciencia inspirada, entre otras.

A nosotros nos interesa la conciencia inspirada, que *“es una estructura global, capaz de lograr intuiciones inmediatas de la realidad. Por otra parte, es apta para organizar conjuntos de experiencias y para priorizar expresiones que se suelen transmitir a través de la filosofía, la ciencia, el arte y la mística.”*¹²

Conectar con la inspiración es un paso para conectar con la espiritualidad, ya que al ir al mundo interno estamos rosando con nuestra esencia, que está escondida detrás del Yo.

De todos estos elementos, nos parece relevante para este escrito; el paisaje de formación, el conocimiento del mundo interno y la conciencia inspirada.

¹² Silo, *Apuntes de psicología*, Psicología IV, Virtual Ediciones, Santiago, Chile, 2010, pág. 291.

Ese paisaje de formación debe ser de atmósferas emocionales adecuadas, de este modo ayudamos a un mayor desarrollo cerebral. En el libro *Pedagogía de la intencionalidad*, de Mario Aguilar y Rebeca Bize, educadores humanistas universalistas, se habla de los avances de las neurociencias, señalando que:

“...una característica esencial del tejido cerebral en los primeros tiempos de vida es la neuroplasticidad, que es la habilidad cerebral para modificar su propia estructura en respuesta a las experiencias con el medio que lo rodea. Esta notable facultad determina la asombrosa adaptabilidad de la mente humana.

...De este modo, el cerebro es inicialmente estructurado por un proceso de reforzamiento de las vías neuronales más utilizadas. Este proceso es determinado por la cantidad y la calidad de los estímulos otorgados por la experiencia ambiental. Un ambiente estimulante es esencial para el crecimiento cerebral: leer, cantar, hablar, jugar, acariciar, tocar, indagar, investigar, asombrarse, resolver situaciones, son actividades que tienen gran impacto en su desarrollo.”¹³

Por otro lado, tener experiencias de contacto con su mundo interno es algo que los ayudará a conectar con la conciencia inspirada y en el momento indicado estarán habilitados para descubrir temas más profundos como: su misión y propósito de vida.

¹³ Mario Aguilar y Rebeca Bize, *Pedagogía de la intencionalidad*, Virtual Ediciones, Santiago, Chile, 2010, pág. 56. y 58.

III. El arte y la inspiración: ¿un Camino para la espiritualidad?

“Lo espiritual en el arte, describe la necesidad interior que se expresa como inspiración en la obra artística. Artistas plásticos, literatos, músicos, danzarines y actores, han buscado la inspiración tratando de colocarse en ambientes físicos y mentales no habituales. Los diferentes estilos artísticos, que responden a las condiciones epocales, no son simplemente modas o modos de generar, captar e interpretar la obra artística, sino maneras de ´disponerse´ para recibir y dar impactos sensoriales. Esta ´disposición´ es la que modula la sensibilidad individual o colectiva y es, por tanto, el predialogal que permite establecer la comunicación estética.”¹⁴

Si observamos el funcionamiento del sistema educativo tradicional, podemos deducir que el arte en general es mirado sólo como una disciplina, un talento de algunos, algo que si es tomado como una profesión es un problema. Por lo anterior, es aplicado como juego en la primera infancia y luego va quedando relegado, dándole importancia a otras “prioridades” en la enseñanza.

Sin embargo, como expresa Silo acerca de la educación, ésta *“debería contar con el acicate de la captación y el desenvolvimiento emotivo. Por esto, el ejercicio de la representación por una parte y el de la expresión por otra, así como la pericia en el manejo de la armonía y el ritmo, tendrían que ser considerados a la hora de planificar una formación integral. Pero lo*

¹⁴ Silo, *Apuntes de psicología*, Ulrica Ediciones, Rosario, Santa Fe, Argentina, 2006, pág. 325.

*comentado no tiene por objeto la instrumentación de procedimientos con la pretensión de ‘producir’ talentos artísticos, sino con la intención de que los individuos tomen contacto emotivo consigo mismos y con otros, sin los trastornos a que induce una educación de la separatividad y la inhibición.”*¹⁵

El contacto emotivo lleva a la inspiración y ésta viene desde el mundo interno, del mundo espiritual, buscando ser plasmada.

Las niñas y niños siempre están manifestándose de alguna forma artística, modelan sus inquietudes en un dibujo, conectan con su cuerpo a través del ritmo, llevan sus ganas a una canción, imitan lo que aprenden por medio de la representación y ponen toda su energía cuando se encuentran con algún instrumento musical.

Estas acciones si son potenciadas podrían ser en el futuro una forma de conexión con el mundo interno. Todos hemos dibujado, cantado, bailado y actuado cuando niños, pero llega un momento en el sistema escolar actual, en que esto es reducido a lo mínimo y son sólo los más entusiastas los que perseveran en seguir profundizando en alguna disciplina artística.

Son conocidas las historias donde una profesora o un tío nos dijo cuando niños que no teníamos talento para el arte y eso inmediatamente se grabó en nuestra memoria como algo que no podríamos hacer, por ende queda en nuestro paisaje de formación una frustración que hace que cuando ya somos adultos, digamos que no tenemos talento para esas cosas.

Pero si miramos la importancia de este contacto con la inspiración, que puede ser expresada por medio de una manifestación artística, estamos aportando en nuestras niñas y niños una gran posibilidad de acercarse al mundo interno cuando lo necesiten, y de este modo, poder expresar lo que viene desde su contacto consigo mismos.

¹⁵ Silo, *Obras completas, Volumen 1*, Plaza y Valdés, 2002. Ciudad de México, pág. 113.

El arte es sin duda un elemento fundamental en la formación de cualquier ser humano, no es algo que se creó porque sí, es una necesidad humana para acercarse al ámbito emotivo y a la inspiración. Es cuestión de ver lo que hacían los hombres de las cavernas en las paredes de las cuevas, o leer una poesía que pone los pelos de punta, o escuchar una bella canción que nos hace emocionarnos. Bueno, todo este legado que viene desde nuestros inicios no es casual, es sin duda una expresión de lo espiritual en el mundo.

Estamos hablando de la importancia del arte, porque nos interesa como ejemplo de conexión con la inspiración y lo emotivo, pero también es relevante destacar que para desarrollar las ciencias, la filosofía y todos los aportes que ha traído el ser humano al mundo, ha sido necesaria la inspiración.

IV. ¿Debe la educación abordar estos temas?

Partiremos observando la educación tradicional. Hasta nuestros días venimos educándonos de una forma que busca hacer personas funcionales a un sistema que ya no existe. Nuestra educación nació en la época de la Revolución Industrial, donde se formaba a niños para que fueran seres productivos.

Pues bien, esa misma forma sigue primando hasta hoy, entonces nuestros hijos van al colegio con uniforme, están 45 minutos sentados escuchando a un profesor que llena de contenidos sus cabezas y en ese tiempo no pueden jugar, ni expresarse, ni ir al baño.

Todos pasamos por este sistema y sin profundizar en comprender qué hacíamos ahí, o encajábamos y nos adaptábamos de alguna manera, o nos decían que teníamos déficit atencional, o repetíamos de curso por notas y anotaciones negativas.

Este modelo viene del paradigma positivista y racionalista de aquella época, es decir que lo verdadero es aquello que es medible, comprobable y demostrable, por ende hay un sesgo que ha marcado a la educación poniendo todo “afuera del ser humano”, minimizando y desvalorando lo que vivencia el ser humano desde su interior.

Hoy este modelo está en crisis. Los estudiantes en todo el mundo han salido a las calles a exigir educación de calidad, mal entendida como una educación en que las calificaciones y las pruebas que “demuestran si saben o no” son lo más importante.

La pedagogía de la intencionalidad, *“busca una educación humanizadora es decir, atender a la habilitación de todas las capacidades huma-*

*nas, rompiendo esas dicotomías inconducentes entre interioridad - exterioridad o subjetividad-objetividad.”*¹⁶

*“Sólo una postura que rescate lo esencial del ser humano, su más plena humanidad, será capaz de permitirnos construir la educación que el momento histórico exige.”*¹⁷ Esta educación debe mirar a los niños y jóvenes como seres que vienen a entregar algo al mundo, para esto es importante dejarlos que busquen en su interior y manifiesten su inspiración y sus reales necesidades e intereses, no se puede homogeneizar y pretender que todos hagan lo mismo y construyan su vida de acuerdo a parámetros que ya no funcionan.

Se necesita una nueva educación que:

*“...considere el espacio interno y externo de la persona, que reconozca como verdadero también aquello intangible que está en campo de la subjetividad. Que el mundo interior sea valorizado como algo esencial en lo humano, considerando lo profundo, lo humano en una estructura entre lo interno y lo externo, teniendo respeto y valoración por la subjetividad y la construcción interna.”*¹⁸

*“Se trata de que las niñas y niños, desde los primeros años, puedan entrar en contacto con esos espacios internos; se trata de aprender a reconocer las señales que provienen de esos espacios, manejarlas, familiarizarse con ellas, interpretarlas, valorarlas como señales de algo de la mayor importancia.”*¹⁹

Dado lo anterior, ya comienzan a existir nuevos proyectos educativos que intencionan que el aprendizaje sea integral. Si buscamos, podemos encontrar un lugar donde nuestros hijos/as logren desarrollarse de una manera más

¹⁶ Mario Aguilar y Rebeca Bize, *Pedagogía de la intencionalidad*, Virtual Ediciones, Santiago, Chile, 2010, pág. 112.

¹⁷ *Ibíd.* Pág. 109.

¹⁸ *Ibíd.* Pág. 107

¹⁹ *Ibíd.* Pág. 100

acorde con los nuevos tiempos, pero como padres y madres no podemos dejar todo en las manos del establecimiento educativo, sin duda lo que nosotros les entreguemos es prioritario y en definitiva, lo que los ayudará a ser personas que se conozcan con profundidad y logren realizar su aporte al mundo.

V. ¿Cómo ayudamos a nuestros hijos/as o estudiantes para que sepan de manera intencional llegar a su mundo interno?

Primero señalaremos lo que es la “intencionalidad.” En el glosario del libro *Pedagogía de la intencionalidad* se dice:

*“...es un término acuñado por Brentano, que definió la intencionalidad como la propiedad definitiva de los fenómenos psíquicos frente a los fenómenos físicos. Para el Nuevo Humanismo es el mecanismo fundamental de la conciencia por el cual ésta mantiene su estructuralidad al ligar actos con objetos, permitiendo así la dinámica de la conciencia. La intencionalidad está siempre lanzada hacia el futuro. La intencionalidad es una propiedad propia del ser humano y es el motor central de su conciencia. La intencionalidad resulta un concepto fundamental para la Nueva Educación que aspira a superar las concepciones mecanicistas o naturalistas que han estado en boga por largo tiempo; hacer consciente el acto intencional es uno de los principales aspectos que comprenden un buen aprendizaje.”*²⁰

Pues bien, ¿Cómo lo hacemos entonces para que nuestros hijos o estudiantes pongan esa intención para llegar a su mundo interno? De muchas maneras, acá entregaremos algunas posibilidades, pero sin duda que si los adultos logramos conectarnos con nuestra interioridad, sabremos cómo ayudar a nuestras niñas y niños, sólo basta la intencionalidad de nuestra parte y un poquito de creatividad.

²⁰ Mario Aguilar y Rebeca Bize, *Pedagogía de la intencionalidad*, Virtual Ediciones, Santiago, Chile, 2010, pág. 158.

Una de las primeras herramientas de contacto con lo interior es cuando hablamos de la Coherencia que es: pensar, sentir y actuar en una misma dirección. Si nosotros logramos que nuestras acciones sean coherentes y podemos transmitir eso a nuestros hijos/as o estudiantes, estaremos ayudándolos a actuar en unidad interna, lo que les libera energía y les evita esa traición y violencia consigo mismos que se experimenta cuando el pensar, el sentir y el actuar están en contradicción.

Según Rudolf Steiner, filósofo austriaco que fundó la antroposofía, las niñas y niños “*aprenden por imitación y ejemplo*”²¹, por ende todo lo que nos proponemos entregarles debe ir en coherencia con nuestra actitud.

La coherencia permite que nos conectemos con lo que pensamos y sentimos, por ende estamos activando la conciencia, estamos mirando el mundo interno para dar una respuesta al mundo externo.

Esta respuesta debe ir acompañada por otra actitud clave, la Regla de Oro, que es “tratar a los demás como nos gustaría ser tratados”, si le sumamos este ingrediente, completamos la coherencia interna con la coherencia interpersonal, lo que es fundamental para registrar nuestras acciones como acciones válidas y no como contradictorias, que en general se experimentan con violencia interna y violencia hacia los otros.

La Regla de Oro también permite mirar hacia adentro, ya que tenemos que saber cómo nos gustaría ser tratados para poder hacerlo con los otros.

Con estas dos herramientas estamos trabajando con los infantes a poner la mirada hacia adentro y que comprendan cuáles son sus registros internos²² cuando actúan de una manera o de otra. Por ejemplo, mi hijo está en la etapa de la mentira, inmediatamente algunas personas cercanas usaron el clásico: “Te va a crecer la nariz si no dices la verdad”, entonces cuando él me preguntó asustado si le iba a crecer la nariz, yo le dije que ese era el cuento de Pinocho, que no era verdad y le sugerí que

²¹ Rudolf Steiner, *La Educación del Niño*, Editorial Rudolf Steiner, Madrid, España, 1991, pág. 12

²² Registro interno: experiencia de la sensación producida por estímulos detectados por sentidos externos o internos, incluyendo recuerdos e imágenes.

me dijera cómo se sentía cuando miente. Después de darle una vuelta (se veía por su carita) me comentó que no se sentía bien cuando mentía. Entonces apelamos a su “registro” para que comprendiera por qué mentir no es bueno y ahí pudimos conversar de lo que produce en los otros y qué pasa cuando a uno lo descubren, pero todo a nivel de registros, de experiencias internas. En el fondo lo ayudé a que él descubriera, no le puse el contenido desde afuera. Ahora obviamente sigue mintiendo, dada su etapa de desarrollo, pero es consciente de lo que eso significa.

Por otro lado, para que vayan palpando lo que es su mundo interno a nivel de imágenes, es importante hacer pequeñas acciones que los ayuden a descubrir su “espacio de representación.” Un buen ejercicio es contarles un cuento pero sin el cuento, por ejemplo les decimos: “Había una vez un caballo”, ellos tienen que cerrar los ojos y ver al caballo y uno les pregunta: ¿Cómo es ese caballo? Ellos empiezan a describirlo según lo que ven en su espacio de representación. Lo que ocurre con este juego es que practican la movilidad de imágenes y por su puesto terminan armando el cuento ellos mismos, uno simplemente les entrega el estímulo.

En esta época llena de cambios, es un buen ejercicio mover imágenes. La creencia que opera es que tenemos que lograr una “estabilidad”, sin embargo nos frustramos a cada momento cuando nos damos cuenta de que todo cambia, por ende la flexibilidad es una excelente práctica y jugar moviendo imágenes en nuestro espacio de representación es una táctica para lograr esa flexibilidad.

En el Manual de Actividades que está más adelante, desarrollaremos de manera práctica cómo podemos ayudar a nuestros pequeños para ir desarrollándose de manera integral y así en algún momento puedan conectar de manera intencional con su mundo interno.

VI. ¿Cómo nos preparamos nosotros para ayudarlos?

Claramente si nosotros no tenemos conexión con nuestro mundo interno, será muy difícil lograr que ellos lo desarrollen. Como se ha dicho, la coherencia en las acciones es fundamental, dada la fuerte capacidad de imitación de los niños hacia los adultos.

Entonces, acá dejamos una batería de herramientas que les van a servir para profundizar en ustedes y de esta manera poder luego intentar abordar estos temas con ellos.

Una buena manera de comenzar, es aprendiendo a realizar el relax físico externo, interno y mental, ya que es un primer acercamiento para intentar silenciar la mente, aquietar el corazón y relajar el cuerpo.

Como recomendación, es bueno sentarse con la espalda derecha despegada del respaldo, cerrar los ojos, observar los músculos que están tensos, apretarlos más y soltarlos, esto repetirlo algunas veces. Respirar llevando el aire al estómago, inflándolo y llenando con aire hacia arriba: hacia el pecho, la zona de los hombros, el cuello y luego, botar el aire desinflándolo todo. Eso repetirlo también algunas veces. Entonces, seguir los pasos del ejercicio de relax completo, que está citado a continuación:

“Comienza a sentir su cabeza, al cuero cabelludo, los músculos faciales, la mandíbula. Luego va sintiendo los dos ojos al mismo tiempo, las dos partes de su nariz. Luego atiende a la comisura de los labios, a sus dos mejillas, y baja, mentalmente, por ambos lados de su cuello y al mismo tiempo. Se va fijando en sus

dos hombros; después, poco a poco, va descendiendo por sus brazos, los antebrazos y las manos, hasta que todas estas partes vayan quedando completamente flojas, bien relajadas.

Vuelva a su cabeza y realice el mismo ejercicio. Pero ahora va a bajar por delante de su cuerpo, por sus dos músculos pectorales. Luego hacia el abdomen, va bajando simétricamente por delante como siguiendo dos líneas imaginarias. Llega al bajo vientre y ahí donde termina el tronco de su cuerpo, ahí debe dejar todo completamente bien relajado.

Ahora retrocede de nuevo. Sube a su cabeza mentalmente, pero esta vez comienza a bajar por la nuca. Ahora va bajando por dos líneas de la nuca, simétricamente. Al mismo tiempo, desciende por dos líneas de su espalda, por su omóplato hacia abajo, cubriendo toda su espalda, llegando a las partes últimas de su cuerpo. Sigue por sus dos piernas, a lo largo de ellas, llegando hasta la punta de los pies.

Nuevamente toma usted su cabeza como referencia. Ahora siente sus ojos, siente fuertemente los globos oculares, los músculos que rodean ambos ojos. Ahora está sintiendo sus dos ojos por dentro al mismo tiempo. Va experimentando la sensación interna y simétrica de ambos ojos, yendo hacia el interior de ellos, relajándolos, relajándolos totalmente. Ahora “cae” hacia dentro de su cabeza... se deja deslizar al interior y va relajando completamente. Sigue como cayendo por un tubo hacia los pulmones, va sintiendo simétricamente los pulmones por dentro y los va relajando. Luego sigue bajando internamente por su abdomen, relajando todas sus tensiones; sigue bajando internamente, aflojando por dentro, por su bajo vientre en profundidad, hasta la terminación de su tronco, dejando todo en perfecto relax.

Sienta nuevamente su cabeza. Ahí está el cuero cabelludo, más abajo el cráneo. Comience por “sentir” su cerebro por dentro.

Sienta su cerebro como si estuviera 'tenso'. Vaya aflojando esa tensión hacia adentro de su cerebro y hacia abajo, como si fuera descendiendo la relajación.

Concéntrese. Vaya bajando la tensión, como si la parte superior de su cerebro se fuera haciendo cada vez más suave, agradable. Siempre bajando, bajando hacia el centro de su cerebro, más abajo del centro, mucho más abajo, cada vez algo más algodonoso, más suave, más tibio.”²³

Otro instrumento, es realizar esta experiencia que nos conecta con la paz. Se sugiere hacerla después del relax completo.

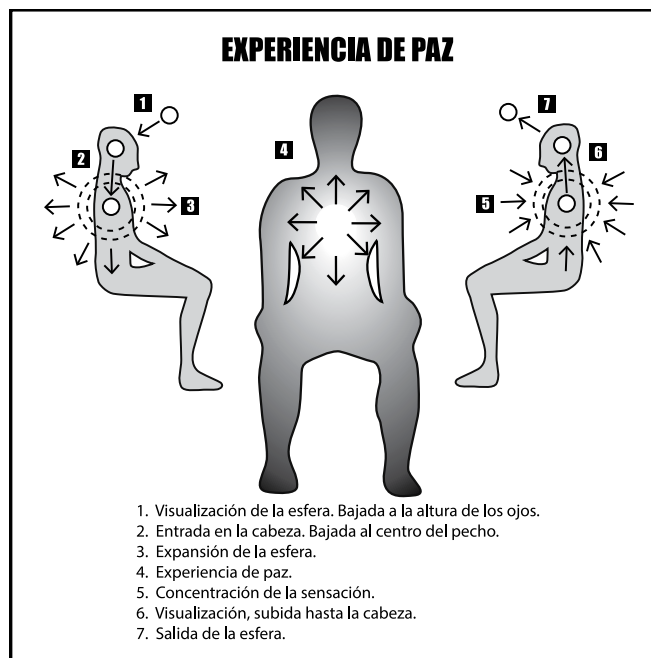
Experiencia de Paz²⁴

Relaja plenamente tu cuerpo y aquieta la mente. Entonces imagina una esfera transparente y luminosa que, bajando hacia ti, termina por alojarse en tu corazón. Reconocerás al momento que la esfera deja de aparecerse como imagen para transformarse en sensación dentro del pecho.

Observa cómo la sensación de la esfera se expande lentamente desde tu corazón hacia fuera del cuerpo al tiempo que tu respiración se hace más amplia y profunda. Al llegar la sensación a los límites del cuerpo puedes detener allí toda operación y registrar la experiencia de paz interior. En ella puedes permanecer el tiempo que te parezca adecuado. Entonces haz retroceder esa expansión anterior (llegando, como al comienzo, al corazón) para desprenderte de tu esfera y concluir el ejercicio calmo y reconfortado.

²³ Luis Ammann, Autoliberación, Plaza y Valdés, México, 1991, pág 36.

²⁴ Ibid, pág 37.



Si dejamos que esa sensación salga de los límites del cuerpo, entonces la experiencia nos llevará desde la paz a conectar con la fuerza interna. En este caso, hay que dejar que la fuerza obre por sí sola, al final, no hay que volver a concentrar la esfera en el centro del pecho.

Si logramos conectar con la fuerza y su luminosidad interna, podemos entonces concentrar la mente en el cumplimiento de aquello que necesitamos realmente, preguntándonos: ¿qué queremos? ¿qué necesitamos?, dejando que aparezca la respuesta. Luego sugerimos pedir con mucha fe porque esto se cumpla.

Pero, ¿a quién le pedimos? Si estamos desorientados en estos temas acá recomendamos una experiencia guiada que nos puede ayudar a conectar con nuestro Guía Interno. Cada uno de nosotros tiene seres

que nos inspiran mucha bondad, sabiduría y fuerza. Estos seres pueden operar como verdaderos guías, es decir, imágenes que nos pueden ayudar, cuidar, proteger y en quienes confiamos para hacer nuestros pedidos profundos.

*“Las Experiencias Guiadas son aparentemente, un conjunto de relatos breves con final feliz, pero estas experiencias también pueden ser apreciadas como prácticas psicológicas apoyadas en una forma literaria original.”*²⁵

Configuración del Guía Interno.²⁶ (Trabajo de imaginación)

En cada asterisco se debe dejar un tiempo para registrar la situación.

Estoy en un paisaje luminoso en el que alguna vez sentí una gran felicidad. ()*

Alcanzo a ver el sol que se agranda. Lo observo sin molestia. Notablemente, dos rayos se desprenden de él posándose en mi cabeza y en mi corazón.

Comienzo a sentirme muy liviano y a experimentar que soy atraído por el astro. De ese modo, siguiendo los trazos luminosos me dirijo hacia él.

Desde el disco enorme, que se convierte en una esfera gigantesca, recibo su calidez suave y benéfica.

Ya en el interior del sol, aspiro y expiro amplia y profundamente. La luz que me rodea se introduce en mi cuerpo al ritmo de la respiración, dándome cada vez más energía.

²⁵ Se pueden descargar los audios de la web: <http://www.parquepuntadevacas.net/matce.php>

²⁶ Silo habla de El Guía Interno en su libro *Humanizar la Tierra*, señala que son modelos que tienen tres atributos: fuerza, sabiduría y bondad y que dejan en nuestro interior una huella que nos seguirá motivando hacia el paisaje externo. *Humanizar la Tierra*, Virtual Ediciones, Santiago, Chile, 2003, pág 78.

Me siento sereno y radiante. Entonces, pido con mis mejores sentimientos que se presente ante mí el guía interno y que lo haga del modo más propicio. ()*

Él me dice que representa a mi Fuerza interna, a mi energía, y que si se como usarlo tendré dirección en la vida, tendré inspiración y tendré protección. Pero que debo hacer el esfuerzo por verlo bien o sentir su presencia con intensidad. ()*

Pido al guía que pose sus manos en mi frente y las mantenga así unos instantes.

Empiezo a sentir que desde el centro de mi pecho crece una esfera transparente que termina abarcándonos a ambos. ()*

Digo al guía que haga renacer en mí un profundo amor por todo lo existente y que me acompañe en la vida dándome alegría y paz. ()*

Pregunto por el sentido de la vida y espero su respuesta. ()*

Pregunto que es realmente la muerte y espero su respuesta. ()*

Pregunto por el valor de mi vida y espero su respuesta. ()*

Pregunto, meditadamente, por una situación especial de mi vida y espero su respuesta. ()*

Pido al guía que esté siempre a mi lado en los momentos de duda y zozobra, pero que también me acompañe en la alegría.

El guía se separa de mí y se convierte en una gran flor de pétalos abiertos que contrasta en sus colores con el fondo luminoso del disco solar. Luego, la flor va cambiando en sus formas y tonos como si fuera un armonioso calidoscopio. Entonces comprendo que atenderá a mis pedidos.

Empiezo a alejarme del brillante sol, pleno de vida y fortaleza.

Y por dos rayos luminosos, desciendo al hermoso paisaje, reconociendo en mi interior una gran bondad que busca expresarse en el mundo de la gente. ()*

Se recomienda que después de hacer cualquier experiencia de contacto con el mundo interno, escribamos sobre lo que nos pasó. Luego de un tiempo uno puede mirar esas notas y es muy interesante como vamos traduciendo lo que viene desde adentro, aclarando muchas veces el camino que debemos tomar.

Una última herramienta, que nos puede servir en la vida y particularmente en la relación con los niños, son los Principios de la Acción Válida, Silo decía:²⁷

“Distinta es la actitud frente a la vida y a las cosas cuando la revelación interna hiere como el rayo. Siguiendo los pasos lentamente, meditando lo dicho y lo por decir aún, puedes convertir el sin-sentido en sentido. No es indiferente lo que hagas con tu vida. Tu vida, sometida a leyes, está expuesta ante posibilidades a escoger. Yo no te hablo de libertad. Te hablo de liberación, de movimiento, de proceso. No te hablo de libertad como algo quieto, sino de liberarse paso a paso como se va liberando del necesario camino recorrido el que se acerca a su ciudad. Entonces, ‘o que se debe hacer’ no depende de una moral lejana, incomprensible y convencional, sino de leyes: leyes de vida, de luz, de evolución. He aquí los llamados ‘Principios’ que pueden ayudar en la búsqueda de la unidad interior:

- 1. Ir contra la evolución de las cosas es ir contra uno mismo.*
- 2. Cuando fuerzas algo hacia un fin produces lo contrario.*
- 3. No te opongas a una gran fuerza. Retrocede hasta que aquella se debilite, entonces avanza con resolución.*
- 4. Las cosas están bien cuando marchan en conjunto no aisladamente.*
- 5. Si para ti están bien el día y la noche, el verano y el invierno, has superado las contradicciones.*

²⁷ Silo, *El Mensaje de Silo*, Editorial Cuásar, Huancayo, Perú, 2011, pág 43.

6. *Si persigues el placer te encadenas al sufrimiento. Pero, en tanto no perjudiques tu salud, goza sin inhibición cuando la oportunidad se presente.*
7. *Si persigues un fin, te encadenas. Si todo lo que haces lo realizas como si fuera un fin en sí mismo, te liberas.*
8. *Harás desaparecer tus conflictos cuando los entiendas en su última raíz no cuando quieras resolverlos.*
9. *Cuando perjudicas a los demás quedas encadenado. Pero si no perjudicas a otros puedes hacer cuanto quieras con libertad.*
10. *Cuando tratas a los demás como quieres que te traten te liberas.*
11. *No importa en qué bando te hayan puesto los acontecimientos, lo que importa es que comprendas que tú no has elegido ningún bando.*
12. *Los actos contradictorios o unitivos se acumulan en ti. Si repites tus actos de unidad interna ya nada podrá detenerte.*

Serás como una fuerza de la Naturaleza cuando a su paso no encuentra resistencia. Aprende a distinguir aquello que es dificultad, problema, inconveniente, de esto que es contradicción. Si aquellos te mueven o te incitan, ésta te inmoviliza en círculo cerrado.

Cuando encuentres una gran fuerza, alegría y bondad en tu corazón, o cuando te sientas libre y sin contradicciones, inmediatamente agradece en tu interior. Cuando te suceda lo contrario pide con fe y aquel agradecimiento que acumulaste volverá convertido y ampliado en beneficio.”

VII. ¿Cómo los habilitamos para que tengan ganas de aprender?

En el libro *Pedagogía de la Intencionalidad* proponen “cinco llaves del aprendizaje”, instrumentos que permiten abrir puertas “entrar” en ciertos “lugares” del psiquismo, pasar de un espacio mental a otro, operando como facilitadores para que “lo nuevo” ocupe su espacio en la persona y se “constituya” en el ser.²⁸

En este capítulo, presentaremos estas llaves intentando dar algunos ejemplos cotidianos para graficar su relevancia.

Llave 1: aprendizaje y atención

“Una buena disposición para el aprendizaje, una buena memoria, un aumento de la permanencia en los propósitos y, en suma, el crecimiento de la capacidad de cambio, dependen de la atención.”²⁹

La atención es una actitud que todos tenemos cuando hay interés. Basta que nos impongan, nos traten de obligar, para que nuestra atención se vaya a otros temas. Por ende, si queremos tener un buen nivel atencional para lograr un aprendizaje querido, este tiene que ser distenso, relajado. Es interesante hacer conscientes a las niñas y niños de este tema, que vean la atención como un valor. Por ejemplo, se puede hacer

²⁸ Mario Aguilar, Rebeca Bize. *Pedagogía de la Intencionalidad*, Virtual Ediciones, Santiago, Chile, 2010, pág.140.

²⁹ Luis Ammann. *Autoliberación: “Prácticas psicofísicas. Lección 6. Perfeccionamiento atencional”*. Plaza y Valdés, 1991, pág. 85.

un ejercicio, decirles que pongan unos segundos atención en su respiración, si lo logran, después lo podemos usar en otros momentos con otros estímulos. Incluso nos sirve para cuando están aprendiendo solos. Por ejemplo, mi hijo quiere colgarse de unos fierros que hay en la plaza y pasarlos todos hasta llegar al otro lado, esos están en altura, es peligroso. Pero yo lo dejo y le digo: pon atención en lo que hacen tus manos y tu cuerpo. Él ya sabe y lo hace, incluso ya logró llegar hasta el otro lado. Ese es un gran auto aprendizaje, puso atención porque hay interés en ese desarrollo motriz y no había tensión.

Llave 2: aprendizaje y buen humor

El buen humor *“permite ampliar las zonas cerebrales que participan del aprendizaje y por ende lo hacen más profundo y amplio en sus posibilidades.”*³⁰ Si buscamos en nuestra memoria, podemos ver que en los momentos de aprendizaje significativo, el buen humor era una de las características que estaba presente. Esta forma de estar, donde nos reímos en vez de enojarnos, abre posibilidades. Sin embargo, no hay que confundirla con la burla, ya que ésta bloquea la comunicación. Así es que propiciar el buen humor es un facilitador del aprendizaje con gusto y nos va grabando una actitud positiva que nos puede ayudar en momentos complicados, logrando transformar la mirada.

Llave 3: aprendizaje y afectividad

“En toda grabación y también en la memorización de lo grabado, el trabajo de las emociones tiene un papel muy importante. Así es que las emociones dolorosas o estados dolorosos que acompañan a una grabación, luego nos dan un registro diferente al

³⁰ Mario Aguilar, Rebeca Bize, *Pedagogía de la intencionalidad*, Virtual Ediciones, Santiago, Chile, 2010, pág.146.

de las grabaciones que se efectuaron en estados emotivos de agrado. Así pues, cuando se evoca una determinada grabación sensorial externa, también van a surgir los estados internos que le acompañaron. Si a ese dato externo le acompaña un sistema de emociones de defensa, un sistema de emociones dolorosas, la evocación de aquello que se grabó va a venir teñida de todo un sistema de ideación doloroso que acompañó a la grabación del dato externo. Y esto tiene importantes consecuencias.”³¹

Observando a los infantes podemos corroborar cómo se ponen felices cuando les decimos las cosas con cariño, a diferencia de cuando lo hacemos con gritos o enojo. Es muy fácil verlo en ellos, ya que son muy auténticos en sus emociones. Por ende, está clarísimo que el aprendizaje tiene que ser con amabilidad. Cuando estaba en el colegio era muy evidente en qué asignaturas tenía mejores calificaciones, si los profesores eran simpáticos y cariñosos eran mis ramos favoritos, sin embargo, si me trataban mal, si querían imponerse o peor aún, infundirme miedo, yo abandonaba el querer aprender y no me importaban los resultados.

Por otra parte, aprender de esta manera nos da pautas para relacionarnos interpersonalmente y socialmente en el futuro.

Llave 4: aprendizaje y ambiente

Esta llave tiene relación con las atmósferas y sintonías del ámbito educativo, las relaciones que hay entre todos, cómo es el clima, el tono afectivo, la sensibilidad. En Pedagogía de la Intencionalidad, hablan de los siguientes elementos que tendría que tener un espacio de aprendizaje:

*“Diálogos en paridad
Resolución de problemas en conjunto
Colaboración*

³¹ Silo, *Apuntes de psicología*, pág. 181.

*Tratar de entender cómo piensa el otro
Aporte a la construcción del conocimiento conjunto
Trabajo colaborativo y en equipo.”³²*

Llave 5: aprendizaje y diálogo generacional

Tal como señalamos al comienzo, los infantes están construyendo su paisaje de formación. Los adultos ya lo tuvimos, pero seguimos arrastrando contenidos que vivimos en nuestros primeros años de vida. Es por este motivo que el diálogo entre generaciones es difícil, ya que vemos al mundo de manera distinta. En los lugares educativos hay diferentes generaciones conviviendo, todas interpretando según su paisaje de formación. Por ende, si logramos comprender esta diferencia y tomar conciencia de que la realidad que veo no es la misma entre generaciones, a nivel de sensibilidad, podríamos lograr un diálogo adecuado, y de esta manera propiciar un estímulo para el aprendizaje.

³² Mario Aguilar, Rebeca Bize, *Pedagogía de la intencionalidad*, Virtual Ediciones, Santiago, Chile, 2010, pág.136.

VIII. El desarrollo integral

En este material, buscamos habilitar a las niñas y niños con pequeños instrumentos para posibilitar el encuentro con el mundo interno y ayudarlos a encontrar su sentido de vida. Por lo tanto, haremos un recorrido de las características en las diferentes etapas de la vida, para propiciar su desarrollo integral.

En la primera etapa biográfica, de 0 a 5 años, comienza a formarse el sustrato basal del paisaje de formación, siendo los climas emotivos del entorno inmediato sumamente significativos. Así entonces *“la particular atmósfera emocional en la cual viva el niño y niña será determinante en su comportamiento y capacidades de desarrollo.”*³³

En este período, ellos están incrementando a gran velocidad la plasticidad de su cerebro, por lo cual son buenos aliados los juegos y las diferentes expresiones artísticas, todo lo que podamos hacer por esta vía será un gran aporte. En la primera etapa se sugiere realizar todas las actividades que los conecten con sus sensaciones y después de los 3 años, con sus registros. Esto los ayudará a ir tomando consciencia de su mundo interno.

Cuando son bebés, el trabajo principal es el estímulo para que desarrollen los sentidos internos y externos. En el libro *Pedagogía Teatral, Metodología Activa en el Aula*, se indican las etapas de desarrollo del juego, donde se explica que hasta los 3 años los bebés hacen un juego personal, *“el cual se reconoce porque el niño está completamente absorto en lo que está haciendo. Se trata de una vigorosa forma de concentra-*

³³ Novotny. A, Novotny.H, De Angelis.R, Pirolo. M.E, *Aportes para una teoría y práctica del aprendizaje intencional (en un Contexto Latinoamericano)*, Argentina, 2012, pág 27.

ción infantil que sustenta sus primeras manifestaciones expresivas.” ³⁴ Están descubriendo, experimentando, sintiendo el mundo que los rodea, la información que viene desde adentro es más bien vegetativa (comer, dormir, hacer sus necesidades básicas). *“Sin embargo, se deben ofrecer situaciones educativas que le den mayor amplitud al cableado neuronal. Es en esta etapa y hasta los 5 años que se pueden construir las “huellas” más profundas en su crecimiento y desarrollo.”* ³⁵

Luego se denomina Juego Proyectado (3 a 5 años), y se reconoce por una necesidad emocional del párvulo por comunicarse y buscar jugar con otra persona para compartir sus hallazgos, entonces es un buen momento para trabajar sus registros, la coherencia, la regla de oro y su espacio de representación. Todos estos instrumentos se facilitan de manera experiencial y no como una entrega de conceptos, ya que ellos no van a entender de forma intelectual esta enseñanza.

Como mencionábamos anteriormente, la conciencia es la que ordena las actividades que recibimos a través de los estímulos, es decir tiene movilidad. La conciencia está en el cuerpo, ligada a cada parte, para crear la conciencia del yo. Los niños y niñas de esta etapa, se encuentran en la construcción de su yo.

Esta etapa es muy sensorial, por lo que debemos crear ambientes educativos ricos en experiencias significativas, con ambientes armoniosos, afectuosos, alegres, posibilitando la expresión de las niñas y niños. Es labor del adulto organizar estos espacios educativos.

Es importante que los niños puedan identificar sus propias sensaciones y percepciones. Se sugieren actividades donde tengan el registro

³⁴ Verónica García-Huidobro, *Pedagogía teatral, metodología activa en el aula*, Ediciones Universidad Católica de Chile, 2004, Santiago, Chile, pág. 25.

³⁵ Mario Aguilar y Rebeca Bize, *Pedagogía de la intencionalidad*, Virtual Ediciones, Santiago, Chile, 2010, pág. 142.

de su cuerpo y puedan desarrollar el lenguaje. Realizar juegos sensoriales a través de viajes imaginarios, es una buena alternativa.

Se comienza a incorporar la existencia del otro y la responsabilidad social, por ende los adultos irán favoreciendo la colaboración y apoyo mutuo entre las niñas y niños.

En el libro *Pedagogía de la intencionalidad*, se indica que desde los 6 a los 14 años es primordial el trabajo de los centros de respuesta, dado que el adecuado manejo de estos es en definitiva el desarrollo de lo que denominamos “inteligencia integral”. Esta condición es la que habilitará al individuo para un mejor desempeño en su medio: adecuadas respuestas vegetativas, motrices, emotivas e intelectuales permiten el desarrollo de los roles y constituyen la base de una inteligencia amplia.

*“El desafío de esta etapa es generar actividades y experiencias educativas que permitan a la persona desplegar por los centros, ojalá registrando cada uno de ellos, de manera de aprender a percibirlos, a sentirlos, a manejar el paso de un centro al otro con soltura.”*³⁶

Entonces el arte, el deporte, las ciencias, y todo lo que los ayude a experimentar sus centros deben estar presentes en conjunto, intentando que funcionen en equilibrio y no como pasa en la educación actual, en donde el intelecto es potenciado por sobre los otros centros. En esta edad se trata de armonizar sus centros de respuesta.

Nos detendremos en un momento fundamental para el mundo interno, generalmente a los 6 o 7 años, viene el quiebre de la realidad y la fantasía, lo que es un paso gigante. Es un momento interesante para abordar el tema de la muerte, la trascendencia y el sentido de la vida. Una manera de ayudarlos es que vayan conectando con lo que a ellos les da sentido, que vean el futuro como un momento posibilitario.

³⁶ Mario Aguilar y Rebeca Bize, *Pedagogía de la Intencionalidad*, Virtual Ediciones, Santiago, Chile, 2010, pág. 145.

Es una buena práctica estudiar en conjunto con ellos las diferentes miradas sobre la muerte y la trascendencia que tienen otras culturas, así estarán ampliando su conciencia y escogerán elementos que les sirvan para comprender estos temas.

Rudolf Steiner, en su libro *La Educación del Niño*, le da una mirada a la muerte de una forma alegórica muy bella, la compara con la transformación de la oruga en mariposa, *“este tipo de imágenes ayudan a comprender los ciclos, mirándolos como algo que trasciende y no como algo que termina.”*³⁷

Otro tema que nos cuesta abordar es la muerte de algún ser querido, en las experiencias que proponemos más adelante, hay un buen ejercicio.

Pero más allá de toda técnica, es importante que nosotros como adultos revisemos nuestro emplazamiento sobre estos temas, la invitación entonces es a que nosotros también conectemos con nuestro mundo interno y veamos qué nos pasa con la muerte, la trascendencia y el sentido de la vida.

Los niños a esta edad, más que las niñas, están con la dualidad de querer todavía ser bebés que quieren mimos con sus padres o educadores y por otro lado ser personas “grandes”. Es común ver a infantes que a esta edad andan con un oso de peluche y al rato se aburren de cualquier actividad por querer mostrarse como “adultos”. Por ende muchas veces pueden degradar nuestras propuestas lúdicas y lo mejor es darles la libertad de hacer lo que ellos propongan. Cuando se trabaja en grupos se producen divisiones, hay unos que quieren realizar el juego y otros no, y la mayoría de las veces terminan sumándose todos cuando ven que los que lo hicieron, lo están pasando bien.

A esta edad también, más que decirles todo lo que deben hacer es muy interesante sólo entregar el estímulo, ellos son expertos en tomarlo

³⁷ Rudolf Steiner, *La Educación del Niño*, Editorial Rudolf Steiner, Madrid, España, 1991, pág. 17.

y crear un mundo de posibilidades lúdicas y mágicas, son geniales en transformar y no parar de imaginar.

En la pre adolescencia, alrededor de los 9 años, la desidia y el cansancio a veces los sobrepasa, producto de su energía puesta en el crecimiento, por ende es bueno considerar no forzar su participación en actividades, más bien propiciar el autoaprendizaje, que ellos busquen según sus intereses.

“Desde los 12 años, el adolescente experimenta modelos de identificación personal permitiéndole construir y afianzar su personalidad (influenciada por los cambios biológicos y psicológicos conformes de su edad).”³⁸

En las actividades que hay más adelante, sugerimos un ejercicio para profundizar en esta búsqueda.

Según la pedagogía de la intencionalidad, desde los 15 años en adelante, es el momento del desarrollo superior integral. Si en el paisaje de formación hubo suficientes elementos, si se logró una inteligencia integral con el desarrollo de los centros de respuesta, en esta etapa el individuo estaría con todo su equipamiento en condiciones de madurar la conexión con lo sagrado, de acceder a los espacios profundos de su conciencia, identificando su propósito y logrando emprender el camino hacia el sentido de su vida.

³⁸ Verónica García-Huidobro, *Pedagogía Teatral, Metodología Activa en el Aula*, Ediciones Universidad Católica de Chile, 2004, Santiago, Chile, pág. 24

Manual de actividades

A. Para bebés de 0 a 3 años

En esta etapa los bebés están en el juego individual. Entonces todo lo que los ayude a desarrollar sus sentidos es importante para estimular que haya una gran cantidad de conexiones neuronales.

Hasta el año, cuando aún no caminan, aman jugar con las manos y sus movimientos, tocar diferentes texturas, mirar objetos de muchos colores, escuchar distintos sonidos y canciones, oler aromas agradables (el sentido más desarrollado al nacer es el olfato) y que les hagan mucho cariño.

Cuando ya empiezan a caminar, van al mundo con toda la energía, moverán cosas de un lado a otro, abrirán y cerrarán puertas y cajones, investigarán todo. A los dos años quieren hablar y no parar de experimentar.

Es importante no acelerarlos en sus propias etapas, acompañarlos con mucho amor y es muy bueno para ellos definir límites para cuidar su salud y seguridad.

Si logramos observarlos y avanzar en sus tiempos y a esto le sumamos un ambiente acogedor, alegre y contenido, los estaremos ayudando a grabar esas huellas para un futuro lleno de creatividad y aprendizajes con gusto.

B. Para niñas y niños de 3 a 5 años

B.1 Actividades para potenciar diferentes áreas

ÁREA CORPORAL	ÁREA VOCAL	ÁREA DE LA EXPRESIÓN	ÁREA AFECTIVA
Danzar	Cantar	Ir a ver danza, música, teatro, títeres y circo	<p>Con estas actividades se desarrollarán las siguientes virtudes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Compartir • Alegría • Capacidad lúdica • Trabajo en equipo • Colaboración y respeto por el otro • Creatividad • Curiosidad • Destrezas vocales y corporales
Juegos con objetos	Inventar historias	Construir títeres	
Actividades para desarrollar el equilibrio	Narrar	Disfrazarse y jugar	
Actividades para desarrollar la lateralidad	Imitar sonidos de animales, objetos y personas	Construcción de máscaras y utilizarlas	
Actividades con desplazamientos	Intentar hacer trabalenguas	Construir escenografías y jugar	
Creatividad corporal		Crear teatros de sombras e investigar sus posibilidades con el cuerpo	
Actividades de imitación de gestos y movimientos		Hacer viajes imaginarios	
Trabajar ritmo, velocidad e intensidad, con distintos tipos de música		Modelar y crear lo que quieran con barro, greda, masa o plastilina	
Inventar historias con el cuerpo		Dibujar y pintar	
Cantar y llevar la música al cuerpo		Tocar instrumentos	
Realizar dispositivos lúdicos para desarrollar la motricidad gruesa		Hacer inventos con materiales de reciclaje	
Juegos de encaje (motricidad fina)			

B.2 Los cuentos

Una herramienta que desarrolla la imaginación, la curiosidad, la creatividad y la movilidad de imágenes son sin duda, los cuentos. Acá dejamos varios cuentos que nos van a permitir abrir una ventanita al aprendizaje y conexión con su mundo interno. Los sugerimos para esta etapa, pero a los bebés les gusta mucho también escucharlos y si las niñas y niños de 6 años en adelante gozan de estas historias, se les pueden contar y adaptar según sus intereses.

La vida en el hormiguero: ¿Quién soy? ¿Hacia dónde voy?

Había una vez una Hormiguita que muy decidida iba detrás de las otras compañeras a buscar comida. Sin preguntarse nada, ella seguía al resto porque todas hacían lo mismo.

Un día Hormiguita chocó con Bebé Araña, que era igual de chiquitito que ella. Bebé Araña le pidió disculpas y Hormiguita le dijo que tenía que tener cuidado porque por ahí estaba pasando la fila de hormigas y no se podía romper porque de lo contrario se perderían.

Bebé Araña le preguntó: - ¿Por qué van en fila? ¿A dónde van?

Y la Hormiguita con voz muy clara le contestó: - Vamos en fila porque así vamos todos los días a buscar comida.

Bebé Araña le respondió: - ¿Cuándo comen? ¿Quiénes son ustedes?

La hormiguita comenzó a ponerse nerviosa de tanta pregunta porque ya no veía la fila, además no sabía cómo explicarle en corto tiempo cómo era la vida de las hormigas. Estaba pensando eso cuando de repente... se dio cuenta de que no sabía cómo era la vida de las hormigas!!... Más nerviosa se puso, entonces le contesto titubeando a Bebé Araña...
- Podemos vernos otro día y te cuento, ahora debo irme.

En la noche preguntó a la mamá y a el papá cuál era el sentido de todos los días hacer lo mismo.

La mamá y el papá se miraron y se encogieron de hombros, se quedaron pensando y le sugirieron ir a hablar con la Hormiga Reina.

Al otro día temprano, Hormiguita fue donde la Hormiga Reina y conversó con ella. La Hormiga Reina sonriente le comentó: - Hormiguita, no todas las hormigas se hacen esas preguntas, somos algunas las que queremos llegar más allá y descubrir nuestra misión en el hormiguero. Te aconsejo que veas cuáles son tus virtudes, qué cosas buenas son las que te hacen ser diferente, revisa qué te gustaría ser cuando grande, de qué manera te gustaría aportar al hormiguero cuando crezcas y así descubrirás el sentido de haber nacido hormiga de este hormiguero.

La Hormiguita se fue feliz, ese día no se fue en la fila a buscar comida, se fue a ver a Bebé Araña y lo invitó a conversar sobre quiénes eran y cómo les gustaría vivir en el futuro.

Y colorín colorado, este cuento se ha acabado. Pasó por un zapatito roto y mañana te cuento otro.

Intercambio con las niñas y niños:

¿Cuáles son sus virtudes?

¿Qué les gustaría ser cuando grandes para aportar al mundo?

¿Cómo les gustaría vivir en el futuro?

Actividad sugerida: Luego de leer el cuento y conversar, pueden hacer “La Nave del Tiempo” con materiales de reciclaje y jugar a ir al futuro.

El mejor día de Valentín

Valentín estaba muy contento porque al fin iba a ir de paseo al Museo de los Dinosaurios con sus compañeros. Se levantó bien temprano, miró muchas veces su mochila para ver si estaba todo listo, tomó desayuno y llegó al colegio donde los esperaba un bus que iba hacia el lugar que tanto esperaban.

Estaban muy contentos y se fueron cantando todo el viaje, incluso un compañero que era un poco pesado lo trató muy bien ese día.

Llegaron, estaban entrando y sus corazones saltaban de alegría porque podrían ver en vivo lo que tanto les comentaba la profesora de ciencias.

Una vez adentro se sorprendieron de lo grandiosos que habían sido los dinosaurios. Había huesos enormes, juegos en pantallas gigantes donde podían conocer sobre la historia de esos animales tan antiguos, y lo mejor fue una obra de teatro donde los actores mostraron cómo era la vida en aquella época.

Entremedio tuvieron tiempos de libertad y recreo, todos y todas compartieron lo que habían llevado para comer, jugaron a que recolectaban los alimentos así como en la prehistoria. Eran una tribu, eso estuvo fantástico, sentían que todos pertenecían a lo mismo y debían cuidarse entre sí.

Fue una linda jornada. Investigaron, conocieron, experimentaron y lo mejor de todo, se relacionaron con muy buen trato haciéndose muy amigos.

Al llegar a casa, Valentín le contó todo a su familia, no paró de hablar de los detalles, estaba feliz, le dijo a su mamá que estaba tan contento que ese día iba a quedar guardado en su corazón.

Muy bien Valentín, dijo su mamá, - Cierra los ojos y agradece este bello día en tu corazón, así quedará bien guardado y cuando tengas pena o rabia o te haya pasado algo feo, podrás cerrar los ojos y volver a tu corazón a recordar este agradecimiento por este feliz día.

Intercambio con las niñas y niños:

¿Qué momentos fueron importantes y quisieran agradecer?

Cierren los ojos y hagan un agradecimiento por esos momentos en su corazón

¿Cómo se sienten?

Cuando les pase algo feo pueden recurrir a ese agradecimiento que quedó guardado en su corazón

¿Quieren comentar algo más?

Actividad sugerida: luego de leer el cuento y conversar, pueden hacer un títere con un calcetín huacho, que será el Señor o la Señora de las Gracias. Pueden inventar sus propias historias de agradecimiento.

Juana la Iguana aprende algo nuevo

Juana la Iguana estaba enojada con su amiga Huga la Tortuga porque no le quería prestar su juguete favorito.

Cuando llegó a su casa se puso a llorar porque tenía pena, su papá la escuchó y fue a preguntarle qué le pasaba. Entonces Juana la Iguana le dijo que estaba enojada con Huga la Tortuga.

El papá la abrazó por unos instantes y luego le preguntó: - Hija, ¿Me puedes contar qué pasó con Huga la Tortuga? Juana la Iguana le respondió que no le quería prestar su juguete favorito porque Huga la Tortuga le copiaba todo y ella lo quería usar.

Entonces su papá le comentó que si se sentía bien por no prestarle el juguete no tenía por qué llorar. Juana la Iguana no se sentía bien y por eso lloraba.

El papá le dijo:

- Vamos a ver: ¿qué piensas?

Juana la Iguana le dice:

– Pienso que Huga la Tortuga es copiona.

– Eso piensas, dice el papá, y ¿qué sientes?

– Siento que la quiero y deseo que siempre seamos amigas.

– Ahí está el problema hija, piensas una cosa, sientes otra y terminas tratándote mal a ti y a tu amiga. Te puedo dar la clave para que todo se solucione.

– Dime, dime papi!

– ¿Qué te gustaría que hiciera Huga la Tortuga si estuviera en tu lugar?

Juana la Iguana se quedó pensando y descubrió que le gustaría que Huga la Tortuga le prestara su juguete. Rápidamente le dio un beso al papá y fue corriendo a prestarle el juguete a su amiga, de la misma manera Huga la Tortuga le prestó algo a ella y jugaron muchas horas muy entretenidas.

Intercambio con las niñas y niños:

¿Por qué estaba enojada Juana la Iguana?

¿Qué consejo le dio su papá?

¿Sabes qué es la Coherencia?

¿Pueden dar ejemplos de momentos en que hayan sido coherentes?

¿Sabes qué es la Regla de Oro?

¿Pueden dar ejemplos de momentos en que trataron a los otros como les gusta que los traten?

¿Sabes lo que es la Acción Válida? Cierren los ojos y piensen en momentos que hayan hecho algo por otros, ¿Qué sensación les produce esa acción?

Actividad sugerida: luego de leer el cuento y conversar, pueden disfrazarse con materiales de reciclaje y personificar a los protagonistas del cuento.

B.3 Cuentos para realizar una Meditación Simple

La Meditación Simple es un repaso que hacemos de nuestro día antes de dormir, nos ayuda a mirar qué experiencias fueron buenas y qué otras debemos mejorar. Con los más grandes se puede conversar o dejar que ellos tomen sus notas, si quieren. También es una buena práctica que se elija qué podemos agradecer del día.

Con los más pequeños funciona muy bien inventar un cuento donde se resuelva algo que necesitan integrar o donde podamos entregar alguna herramienta específica.

Si se hace en otro momento del día, después de escuchar el cuento, se pueden hacer varias actividades para graficar lo que les pasó, por ejemplo: hacer collages, dibujos, inventar canciones que refuercen lo aprendido, esculturas con diferentes materiales, pancartas con lo que quieran destacar, entre otros.

Acá dejamos varios cuentos que los pueden inspirar.

Las gallinitas despistadas

Este cuento es para trabajar el nivel atencional de los pequeños y descubrir que nadie tiene la culpa, se recomienda contarlo con mucho humor.

Había una vez, una gallinita que iba por el campo comiendo maíz, de pronto chocó con otra gallinita que iba haciendo lo mismo, ambas se pegaron en la cabeza y cacarearon muy enojadas cocococococo!!! (Imitar a las gallinas siempre de manera divertida)

Una le dice a la otra:

– Cócocococomo es posible!!

La otra gallinita enojada le dice:

– Quiquiqui, pero si tú me pegaste a mí.

– Cococococomo, si tú fuiste

– Quiquiquiqui, será mejor que vayamos donde la Vaca Sabia para que nos aconseje.

Y las dos gallinitas se fueron a hablar con la sabia del lugar, la Señora Vaca (en esta parte se hace un juego donde las dos gallinas tratan de hablar al mismo tiempo). La Vaca Sabia dice:

– Muuuuy buenas tardes!!

Y le pregunta a la primera gallinita:

– ¿Usted iba poniendo atención por donde iba comiendo el Maíz?... y la gallinita respondió sonrojada:

– Cococococomo? Yo? No.

Luego hizo lo mismo con la otra gallinita, quien respondió avergonzada:

– Quiquiquiqui, no.

– Entonces, caso cerrado!, dijo la Vaca Sabia. Las dos deben poner muuuuuucha atención y no tendrán más accidentes, por lo tanto, no hay culpables.

Las dos gallinitas se pusieron a reír y se hicieron muy amigas, aprendiendo la lección de que siempre hay que mirar por donde van y no echarle la culpa a los demás por la propia falta de atención.

Y colorín colorado, este cuento se ha acabado. Pasó por un zapatito roto, y mañana te cuento otro.

El árbol grande y el árbol chico

Este cuento enseña sobre los tamaños, la colaboración y el agradecimiento.

Había una vez, un árbol, un árbol muuuuuy grande, este árbol tenía muchos años y era muy alto, llegaba hasta las nubes. Al lado de él había un árbol muy chico, era tan chico que el árbol grande nunca lo veía.

Un día el árbol chico comenzó a gritarle: Árbol grande, árbol grande!!, y nada, el árbol grande no lo escuchaba.

De pronto pasó un niño, y el árbol chico le dijo: Niño le puedes decir al árbol grande que lo estoy llamando?... y el Niño comenzó a llamar al árbol grande: Árbol grande, árbol grande!!, y nada.

Uf, le dijo el niño al árbol chico, la única opción que tenemos es que alguien tan grande como el árbol grande hable con él, quien podrá ser?

De pronto pasó un pájaro que volaba por ahí. El niño y el árbol chico se miraron y lo llamaron. El pájaro fue y le pidieron que por favor le dijera al árbol grande que cuando venga el viento se corra para el otro lado, así no le tapaná el sol al árbol chico y éste podrá crecer.

Así fue, el pájaro dio el recado al árbol grande y éste, cada vez que venía el viento, le pedía que lo moviera para el otro lado.

Un buen día, el árbol chico creció y llegó a las nubes, le agradeció al árbol grande y fueron buenos amigos.

Y colorín colorado, este cuento se ha acabado. Pasó por un zapatito roto y mañana te cuento otro.

Guillermo y Andrés el pez

Este cuento habla de la integración, de las diferencias y de lo bien que se puede pasar si se tiene la disposición de hacerlo.

Había una vez, un pez, un pez llamado Andrés. Andrés era pequeño y nadaba en el mar muy rápido (hacer el gesto con la mano) y tenía un amigo que se llamaba Guillermo. Guillermo era un pez grande y nadaba lento.

Siempre se juntaban a jugar, pero nunca les resultaba porque Andrés nadaba muy rápido y Guillermo nadaba muy lento.

Un día Guillermo le propuso a Andrés que por esta vez nadara lento. Andrés aceptó y comenzó a nadar leeeento. Guillermo le iba mostrando todo lo que había en el mar, los corales, las algas, las rocas, los colores y dieron un paseo observando cada detalle. El juego consistía en mirar todo y luego recordar la mayor cantidad de cosas.

Lo pasaron muy bien, Andrés comprendió que andar lento era muy bueno porque permitía mirar bien las cosas.

Otro día jugaron a andar rápido como Andrés, y también lo pasaron muy bien, se rieron mucho, recorrieron muchos lugares, fortalecieron su cuerpo y su actividad física.

Ambos amigos comprendieron que es muy bueno hacer cosas diferentes, que todo puede ser muy entretenido si así lo intencionan.

Y colorín colorado, este cuento se ha acabado. Pasó por un zapatito roto y mañana te cuento otro.

Pablito aprendió a compartir

Este cuento es experiencial y l@s niñ@s se identifican con él. Si se le cuenta a una niña se recomienda cambiar al protagonista por una niña.

Había una vez, un niño que se llamaba Pablito. Pablito fue con su mamá a jugar a la plaza y llevó su pelota.

Cuando llegaron estaba muy contento jugando con su pelota. De pronto llegó otro niño más pequeño y se puso a jugar con él, pero Pablito pensó que le iban a quitar su pelota y no quiso jugar con él. Después llegó una niña, ella tomó la pelota y Pablito se la fue a quitar. La niña se puso a llorar. ¡Pero Pablito!, dijo su mamá, estos niños quieren jugar contigo, no te van a quitar tu pelota, es mucho mejor jugar con otros que jugar solo.

Entonces Pablito se dio cuenta de que mejor compartía, que nadie le quitaría su pelota. Así fue como cada vez que iba a jugar a la plaza, buscaba a niños para compartir, y lo pasaba muy bien y siempre le devolvían su pelota para que otro día volvieran a jugar.

Y colorín colorado, este cuento se ha acabado. Pasó por un zapatito roto y mañana te cuento otro.

Las nubes y el sol

Este cuento enseña lo importante de los ciclos y como crece la naturaleza.

Había una vez, una nube, una nube blanca que viajaba por las ciudades. Un día la nube comenzó a llenarse de agua, mucha agua, cada vez más agua y dejó de ser blanca, se puso gris. De pronto, como estaba tan llena de agua no vio que venía otra nube igual y chocaron. Así fue como comenzó a caer agua a la ciudad y llovió y llovió.

Eso fue muy bueno, ya que las plantitas se regaron y se alimentaron. Los árboles, las flores, el pasto, todo quedó mojadito y bien alimentado.

Luego las nubes quedaron sin agua y volvieron a ser blancas, se hicieron muy amigas y siguieron juntas sus viajes a otra ciudad, dejando que el sol apareciera y les entregara a las plantas, los árboles, las flores y el pasto mucha luz y calorcito.

Con toda esa agua, esa luz y calorcito, las plantas, los árboles, las flores y el pasto comenzaron a crecer, crecer mucho... con mucha fuerza y fueron muy muy grandes.

Y así es como las nubes y el sol hacen su trabajo en todas las ciudades y los campos, ayudando a que toda la naturaleza crezca.

Y colorín colorado este cuento se ha acabado, pasó por un zapatito roto y mañana te cuento otro.

La frutera

Este cuento enseña acerca de las diferencias, los aportes, los colores y la amistad.

Había una vez una Manzana roja que estaba en una frutera compartiendo con otros amigos. Estaba la Banana amarilla, la Naranja anaranjada y había una Naranja pequeña. Entonces la Manzana le dice a la Naranja pequeña:

– Por qué eres tan chiquitita?.

Entonces ella le dijo:

– No soy chica, no soy una Naranja, soy una Mandarina.

Uy!, dice la Manzana, qué suerte es tener a alguien tan parecida pero no ser lo mismo. Pucha, yo no tengo una fruta parecida a mí.

– Cómo que no? le dice la Naranja, las cerezas y las guindas son rojas y pequeñas y se parecen mucho a ti.

– Es verdad!!, dice la Manzana contenta.

La banana sonriente dice:

– Muy bien Manzanita descubriste a nuevas amigas, finalmente somos todas frutas y aportamos muchas cosas buenas a este mundo, lo importante es que nuestras diferencias sirven para ayudar a los seres que se alimentan de nosotras.... Vivan las frutas!!! Vivan!!! Celebran todas en la frutera.

Y colorín colorado, este cuento se ha acabado. Pasó por un zapatito roto y mañana te cuento otro.

La manguera ayuda a la mariposa

Este cuento habla del cuidado del agua y el prestar ayuda a otros.

Había una vez una Mariposa, muy grande y muy linda que estaba volando muy aporreada porque tenía mucha sed, de repente se encontró con la Señora Manguera y le dijo que por favor le diera agua. - Claro que sí, respondió la Manguera, quien le señaló la llave para que la Mariposa la abriera y así pudiera salir agua.

La Mariposa abrió la llave y por la boca de la Señora Manguera comenzó a salir muuuucha agua, la Mariposa tomó y tomó agua hasta quedar sin nada de sed. - Muchas gracias, dijo la Mariposa y comenzó a volar. La Señora Manguera comenzó a llamarla: Mariposa! Mariposa!, vuelveeee, tienes que apagar la llave, no podemos perder el agua, tenemos que cuidarla. - Uy verdad, jeje, sonrió la Mariposa y rápidamente fue a apagar la llave de agua.

Ahora sí, dijo la Manguera y la Mariposa le preguntó:- Señora Manguera, estaba tan rica el agua que ahora me dio hambre, ¿sabe dónde puedo ir a comer?, la la Manguera respondió:- Anda hacia el sur donde está ese cerro, detrás hay un campo muy grande de bellas flores con mucho néctar. Mmmmmm qué rico, feliz se fue la Mariposa agradeciendo a

la Manguera y voló hacia el campo de flores. Comió y comió y cuando ya estaba llenita se acomodó en un árbol y descansó feliz y contenta.

Y colorín colorado este cuento se ha acabado. Pasó por un zapatito roto y mañana te cuento otro.

Los amigos diferentes

Para valorar las diferencias.

Había una vez un Sapo que se encontró con una Serpiente y le dijo: - Serpiente vamos a saltar?, y la Serpiente le dijo, - Yo no salto, me arrastro. El Sapo contestó:- Pero cómo? si saltar es tan entretenido!, entonces la Serpiente le dijo: - Pero a mí me gusta mucho arrastrarme, es lo que puedo hacer, ya que no tengo patas.

De pronto llegó un Caballo veloz y les dijo: - Sapito y Serpiente, vamos a galopar!!. El Sapito le contestó: -Yo no puedo galopar, sólo saltar, y la Serpiente le dijo, - Yo no galopo, me arrastro. El Caballo contestó:- Pero cómo? si galopar es tan entretenido!, entonces el Sapo dijo: - Pero a mí me gusta saltar, además no puedo galopar y la Serpiente agregó: - A mí me gusta mucho arrastrarme, es lo que puedo hacer, ya que no tengo patas.

En ese momento llegó un Pajarito por el cielo y les dijo: - Amigos, vamos a volar!!, El caballo con cara de sorpresa comentó: Imposible, yo no tengo alas, no puedo volar. El Sapito le contestó: -Yo no puedo volar, sólo saltar, y la Serpiente le dijo, - Yo no vuelo, me arrastro. El Pajarito contestó:- Pero cómo? si volar es tan entretenido!, entonces el Caballo comentó que le gustaba mucho galopar, el Sapo dijo: - pero a mí me gusta saltar, además no puedo volar y la Serpiente agregó: - A mí me gusta mucho arrastrarme, es lo que puedo hacer, ya que no tengo alas.

Así, cada uno hizo lo que podía hacer y lo que más le gustaba hacer. Cuando llegó la noche todos tenían mucho sueño y se dieron cuenta de que todos podían dormir, así es que se acostaron en sus camitas y can-

sados de tanto saltar, arrastrarse, galopar y volar, durmieron felices toda la noche hasta el otro día cuando salió el sol.

Y colorín, colorado, este cuento se ha acabado. Pasó por un zapatito roto, y mañana te cuento otro.

El elefante viajero

Este cuento despierta la creatividad, el juego corporal, vocal y la participación.

Había una vez, un elefante que tenía las orejas muuuuy grandes. Eran tan grandes, que decidió viajar por el mundo.

Entonces tomó su maleta, movió sus orejas y se fue a la playa, ahí se puso su traje de... baño (el niño completa) y nadó, hizo castillos de arena y lo pasó muy bien.

Después se sacó su traje de baño y viajó al polo, como allá hace tanto frío, se sacó su traje de... y se puso, gorro, guan..., bufan..., abrigo, botas, (uno va haciendo la mímica y los niños completan). Entonces tomó su maleta, movió sus orejas y se fue al polo. Ahí vio a los pingüinos, hizo monitos de nieve, estuvo en un iglú y lo pasó muy bien.

Después se sacó toda su ropa de abrigo y viajó a la luna, así fue como se puso su traje de astronau... Entonces tomó su maleta, movió sus orejas y se fue a la luna. Allá caminó leento, dibujó una bandera de la paz, la enterró en el suelo lunar y lo pasó muy....

Después se sacó su traje de astronau... y viajó a su casa porque ya estaba muy cansado. Entonces tomó su maleta, movió sus orejas y se fue a la cama y qué se puso?... su pija....

Y durmió toda la noche hasta que salió el sol.

Y colorín colorado, este cuento se ha acabado. Pasó por un zapatito roto y mañana te cuento otro.

B.4 Experiencias para primera infancia

Es muy útil comenzar a conectarlos con las experiencias que después los ayudarán, de manera intencional, llegar al mundo interno. Acá proponemos adaptaciones de las experiencias para adultos. Recomendamos probarlas para ver cómo resultan, siempre respetando la libertad de elección de parte de ellos. Hay niños que se aburren, otros que juegan con esto y otros que lo piden para relajarse, cada infante es un mundo y podemos investigar sin forzar, cuando comenzar con estas prácticas.

Experiencia de Paz

Se sienta a los niños de manera cómoda, con la espalda derecha, ojalá en una silla. Si son varios niños es recomendable hacer un círculo. Los invitamos a respirar profundo (que sientan que su estómago se infla cuando aspiran el aire y se desinfla cuando lo botan, como hacen los globos). Hacen este ejercicio unas tres veces y les pedimos a los que quieran que cierren los ojos para imaginar algo que los ayudará mucho. Esto no se debe forzar, si hay niños que no quieren hacer algo no importa, se les comenta que pueden no hacerlo, pero que vamos a respetar el trabajo de los amigos que sí quieren experimentar.

Entonces con voz suave, sin apuro, les decimos:

Vamos a ver, con los ojos cerrados, que desde el cielo viene una burbuja transparente, esa burbuja está bajando y se pone al frente de nuestra cara. Vemos a esa burbuja que muy juguetona entra a nuestra cabeza para conocernos por dentro, entonces la sentimos adentro de nuestra cabeza y ella empieza a bajar por nuestro cuello por dentro y se queda en el centro de nuestro pecho. Las burbujas cuando están contentas comienzan a crecer, y a esta burbuja le gustó tanto estar en el centro de nuestro pecho que comienza a crecer. Y crece cada vez que respiramos. Ella está feliz, porque

en el centro de nuestro pecho está calentito, hay una linda energía. Pero empieza a estar tan grande que crece hasta los límites de nuestro cuerpo, la sentimos hincharse y llega a todo nuestro cuerpo... (Damos un tiempo para que puedan experimentar las sensaciones que eso produce)

Ahora la burbuja se acordó de que tiene que volver al cielo, porque la están esperando en su casita. Así es que comienza a achicarse para volver al centro del pecho. Ya está de nuevo chiquita, sube por mi cabeza, sale afuera de mi cara, me mira contenta y vuelve al cielo.

Lentamente comienzo a despertar de este sueño, me estiro, bostezo y abro mis ojos.

Dejamos que los niños comenten qué les pasó. Es importante estar atentos a no forzar y a estar conscientes de su etapa de desarrollo. Los niños más pequeños se moverán mucho, se reirán, jugarán con esto, no importa, es su forma de ir integrando el ejercicio. Los más grandes podrán ir conectando más con la experiencia y por ende registrando paz.

Experiencia de Fuerza

En las mismas condiciones que en la Experiencia de Paz trabajamos la de Fuerza. La diferencia es que la de Paz nos puede servir para ayudarlos a relajarse y dormir, en cambio de la Fuerza los conecta con su energía.

Antu, el gran sol, andaba curioso y quería conocer el cuerpo de los niños y niñas por dentro, entonces se achicó y le pidió a los niños y niñas que se sentaran derechos, respiraran profundo tres veces y bajó desde lo alto para entrar por la cabeza. Una vez adentro, bajó hasta el centro del pecho. Todos comenzaron a sentir el calorcito del sol en el centro del cuerpo y mientras respiraban profundo el sol comenzaba a agrandarse, tanto así que sus rayos salían del cuerpo de los niños y niñas.

Sientan como se ve la luz adentro de sus ojos y dejen que el sol crezca y les entregue su energía. (Se deja un tiempo para que puedan registrar la sensación)

Sentimos mucha fuerza, mucha luz en nuestro cuerpo y dejamos que circule libremente porque es una sensación nueva y muy agradable. (Dejamos un corto tiempo)

Antu deja sus rayos en ese lugar, y nos quedamos con un pedazo de él sintiendo luz y energía desde adentro de nuestro cuerpo hacia afuera.

Lentamente comienzo a despertar de este sueño, me estiro, bostezo y abro mis ojos.

Dejamos que los niños y niñas intercambien sobre lo que les pasó.

El Guía Interno

El Guía Interno es una imagen de un Ser que viene desde lo más profundo de cada uno. Este Ser nos da orientación, protección y compañía.

Esta es una experiencia que los va a ayudar a ir en búsqueda de este Ser.

Deben sentarse cómodos/as con la espalda derecha y cerrar los ojos. Relajen su cuerpo, sientan que están en un lindo lugar, el que más les guste... (Se deja un tiempo)

Mira al sol y fijate que bajan dos rayos, uno que se conecta con tu cabeza y otro con tu corazón, esos rayos te atraen hacia el centro del sol, llegas ahí y estás dentro de una gran esfera luminosa, te sientes muy bien y ahí pides que aparezca tu Guía Interno (les dejan un tiempo para que logren visualizar).

Lo veo, está ahí ese ser que quiero tanto y que veo en él mucha fuerza, bondad y sabiduría. Ese ser me dice que representa a mi energía

y que si se cómo usarlo me podrá orientar en la vida, él me protegerá siempre. Le pido que ponga sus manos en mi frente para sentirlo, en ese momento siento que desde el centro de mi pecho se expande una esfera que nos abarca a los dos y siento mucho amor por todo lo existente.

Le pido a mi Guía que siempre esté en los momentos complicados y él me dice que siempre lo hará si yo se lo pido y lo intento ver.

Después de este lindo momento, mi Guía se comienza a transformar en una gran flor que comienza a girar en el centro del sol. Yo bajo a ese paisaje del comienzo y me voy contento/a lleno de fuerza.

El pedido

Para hacer esta experiencia tenemos que invitar a las niñas y niños a que busquen en su interior qué les gustaría pedir, qué es lo que necesitan realmente. Se les da un tiempo y se les sugiere que comenten al resto que es lo que necesitan, uno también lo hace, si alguno no quiere no se fuerza a hacerlo, es voluntario. Los más pequeños siempre necesitarán algún juguete o algo así, pero al escuchar necesidades más profundas van conectando con otro tipo de cosas. En algunas experiencias que hemos tenido con niños parten pidiendo una muñeca, un auto, en fin y terminan pidiendo porque sus padres no peleen.

Una vez que hayan comentado estas necesidades se comienza con la experiencia:

Me siento derecho, cierro mis ojos, respiro profundo y trato de ver a mi Guía. (Se deja unos segundos)

Pongo mis manos en el corazón y respiro profundo, mientras llevo el aire a mi corazón le pido por algo que realmente necesito. (Dejo un tiempo para que lo hagan)

Vuelvo a tomar aire y llevo nuevamente el aire a mi corazón pidiendo nuevamente eso que necesito.

Luego le doy las gracias a mi Guía y abro lentamente mis ojos.

Se deja un tiempo para que cuenten lo que les pasó, sin forzar, cada uno debe hacerlo si es que quiere.

La protectora de la Vida

Esta experiencia nos sirve para cuando los niños tienen alguna enfermedad o no se sienten bien con alguna parte de su cuerpo. Se adapta según la situación que se requiera. Es para conectar con nuestras imágenes internas y los sentidos cenestésicos. A mi hijo se la he hecho en momentos de angustia por algún golpe o fuerte dolor y se ha dormido tranquilo, calmando la angustia y logrando descansar.

Cierra los ojos y relaja tu cuerpo, respira profundo inflando tu estómago cuando entra el aire y desinflándolo cuando salga. Estás en una laguna nadando completamente desnudo, ¿te ves?... El agua esta tibia, el lugar es muy lindo, hay arena blanca por todos lados, palmeras y flores de muchos colores. El cielo está muy azul y el sol muy brillante. Miras hacia un lado y ves unas rocas. Vas hacia allá.

En ese lugar, adentro de una pequeña cueva hay una mujer muy bonita, con su pelo muy largo y te dice que es la Protectora de la Vida. Te pregunta “¿qué te pasó?” Y tú le cuentas (dejar un tiempo para que lo haga)

Ella te dice que es muy sabia y que va a sanarte, pone su mano en el lugar que tienes enfermo y adolorido, sientes que sale mucha luz de su mano y una sensación muy agradable. Ella te dice que estás sanando, que tu cuerpo también es sabio, sólo debes tener paciencia y cuidarte muy bien para que todo se recupere.

Le agradeces por su ayuda y te dice que cada vez que la necesites vayas a visitarla, te despides con un abrazo y vuelves a la laguna a nadar, sintiendo el agua tibia que termina por recuperar todo tu bello cuerpo.

Si la experiencia se hace durante el día, es recomendable que esté el niño o niña sentado, con la espalda derecha. Al terminar puede comentar lo que le pasó. Si es para calmarlo y que se duerma, no hay que despertarlo si ya lo logró, integrará la experiencia en el sueño.

C. Experiencias desde los 6 años

Experiencia para ayudar a integrar la muerte de un ser querido

Esta experiencia se recomienda para desarrollar con niñas y niños que hayan vivido la muerte de un ser querido. Es importante explicarles antes de qué se trata y que ellos decidan libremente si quieren hacerla o no.

Cierra los ojos, respira profundo, siente cada parte de tu cuerpo. Imagina que una gotita de agua tibia baja por tu frente, relajándola y soltándola, baja por los músculos de la cara, el cuello, los hombros, brazos y manos. (Dejar un tiempo)

Esa gotita vuelve a la frente, pasa por los ojos, la nariz, la boca, el cuello por adelante y relaja hasta el final de tu tronco... (Dejar un tiempo)

Luego la gotita está en tu cabeza y se va hacia la espalda soltando todo tu cuerpo por atrás... (Dejar un tiempo)

Después, sientes la gotita en tus ojos por dentro y te imaginas que cae por un tubo hacia adentro de tu cuerpo, soltando y relajando tu cuerpo por dentro. (Dejar un tiempo)

Ahora, con amabilidad y suavidad, piensa en esa persona que tanto quieres y ya no está con nosotros en este tiempo y en este espacio.

Piensa en todas las cosas lindas que hiciste con esa persona querida... (Dejar un tiempo)

Observa que todas esas bellas acciones seguirán estando contigo y en el mundo, esas experiencias no se terminarán jamás, ya que esos lindos momentos seguirán para siempre con nosotros.

Siente un profundo agradecimiento en tu corazón y cada vez que recuerdes a ese ser tan querido, vuelve a buscar en tu corazón esos momentos de felicidad que compartieron juntos. (Dejar un tiempo)

Al final pueden ir abriendo los ojos suavemente y el que quiera puede contar lo que le pasó.

A esta edad se puede probar empezar a hacer las experiencias tal cual las hacen los adultos. La Experiencia de Paz, de Fuerza, El Guía Interno y la Protectora de la Vida. Esta última la dejaremos en su versión original.

La Protectora de la Vida³⁹

En los (*) se deja un tiempo para registrar lo que dice el texto.

Floto de espaldas en un lago. La temperatura es muy agradable. Sin esfuerzo, puedo mirar a ambos lados de mi cuerpo descubriendo que el agua cristalina me permite ver el fondo.

El cielo es de un azul luminoso. Muy cerca hay una playa de arenas suaves, casi blancas. Es un recodo sin oleaje, al que llegan las aguas del mar.

Siento que mi cuerpo flota blandamente y que se relaja cada vez más, procurándome una extraordinaria sensación de bienestar.

En un momento, decido invertir mi posición y, entonces, comienzo a nadar con mucha armonía hasta que gano la playa y salgo caminando lentamente.

El paisaje es tropical. Veo palmeras y cocoteros, al tiempo que percibo en mi piel el contacto del sol y la brisa.

³⁹ Silo, Obras Completas Volumen I, LatitudePress, San Diego, EEUU, 1993, pág.97.

De pronto, a mi derecha, descubro una gruta. Cerca de ella, serpentea el agua transparente de un arroyo. Me acerco al tiempo que veo, dentro de la gruta, la figura de una mujer. Su cabeza está tocada con una corona de flores. Alcanzo a ver los hermosos ojos, pero no puedo definir su edad. En todo caso, tras ese rostro que irradia amabilidad y comprensión, intuyo una gran sabiduría. Me quedo contemplándola mientras la naturaleza hace silencio.

“Soy la protectora de la vida”, me dice. Le respondo tímidamente que no entiendo bien el significado de la frase. En ese momento, veo un cervatillo que lame su mano. Entonces, me invita a entrar a la gruta, indicándome luego que me siente en la arena frente a una lisa pared de roca. Ahora no puedo verla a ella, pero oigo que me dice: “respira suavemente y dime qué ves”. Comienzo a respirar lenta y profundamente. Al momento, aparece en la roca una clara imagen del mar. Aspiro y las olas llegan a las playas. Espiro y se retiran. Me dice: “Todo en tu cuerpo es ritmo y belleza. Tantas veces has renegado de tu cuerpo, sin comprender al maravilloso instrumento de que dispones para expresarte en el mundo” En ese momento, aparecen en la roca diversas escenas de mi vida en las que advierto vergüenza, temor y horror por aspectos de mi cuerpo. Las imágenes se suceden. ()*

Siento incomodidad al comprender que ella está viendo las escenas, pero me tranquilizo de inmediato. Luego agrega: “Aún en la enfermedad y la vejez, el cuerpo será el perro fiel que te acompañe hasta el último momento. No reniegues de él cuando no pueda responder a tu antojo. Mientras tanto, hazlo fuerte y saludable. Cuidalo para que esté a tu servicio y orientate solamente por las opiniones de los sabios. Yo que he pasado por todas las épocas, sé bien que la misma idea de belleza cambia. Si no consideras a tu cuerpo como al amigo más próximo, él entristece y enferma. Por tanto, habrás de aceptarlo plenamente. Él es el instrumento de que dispones para expresarte en el mundo... Quiero que veas

ahora, qué parte de él es débil y menos saludable”. Al punto, aparece la imagen de esa zona de mi cuerpo. ()*

Entonces, ella apoya su mano en ese punto y siento un calor vivificante. Registro oleadas de energía que se amplían en el punto y experimento una aceptación muy profunda de mi cuerpo tal cual es. ()*

“Cuida a tu cuerpo, siguiendo solamente las opiniones de los sabios y no lo mortifiques con malestares que solo están en tu imaginación. Ahora, vete pleno de vitalidad y en paz.”

Al salir de la gruta reconfortado y saludable, bebo el agua cristalina del arroyo que me vivifica plenamente.

El sol y la brisa besan mi cuerpo. Camino por las arenas blancas hacia el lago y al llegar veo por un instante la silueta de la protectora de la vida que se refleja amablemente en las profundidades.

Voy entrando en las aguas. Mi cuerpo es un remanso sin límite. ()*

D. Para adolescentes y jóvenes desde 12 años: Los modelos de vida

Hoy tenemos una crisis de referencias, los jóvenes no quieren líderes ni nadie que los represente. Sin embargo, a esta edad, es una característica que busquen ejemplos por donde avanzar.

Silo, en su libro *Humanizar la Tierra*, habla de los modelos de vida, señala:

*“Cada cual y a su modo, lanza su vida hacia el paisaje externo buscando completar sus modelos ocultos. Pero el paisaje externo va imponiendo leyes propias y cuando pasa un tiempo, lo que fue el más acariciado ensueño resulta en una imagen por la que se experimenta ahora vergüenza o, cuando menos, un desvaído recuerdo. No obstante, existen profundos modelos que duermen en el interior de la especie humana esperando su momento oportuno. Esos modelos son la traducción de los impulsos que entrega el propio cuerpo al espacio de representación.”*⁴⁰

Tal cómo mencionábamos antes, el adolescente experimenta modelos de identificación personal permitiéndole construir y afianzar su personalidad. Por ende recomendamos que por medio del auto-aprendizaje investiguen modelos que les hagan sentido. Se puede proponer anotar las virtudes que más valoran, las luchas sociales que más les llaman

⁴⁰ Silo, *Humanizar la Tierra*. Virtual Ediciones. Santiago, Chile, pág. 76

la atención por su coherencia e intento de humanización, en fin, que a través de esos valores vayan descubriendo a personajes que los inspiren. Ellos buscarán y compartirán modelos que los podrán ayudar.

Silo, expone en otro capítulo:

*“Importa pues que dirijas tu atención a las mejores cualidades de las demás personas porque impulsarás hacia el mundo lo que hayas terminado de configurar en ti.”*⁴¹

⁴¹ Silo, *Humanizar la Tierra*. Virtual Ediciones. Santiago, Chile, pág. 79

E. Actividades para habilitar los diferentes centros de respuesta desde los 6 años

Sugerimos actividades motrices, emotivas e intelectuales que pueden ser realizadas como están propuestas o adaptadas según las necesidades de cada grupo etario.

E.1 Centro Motriz

LA PIEDRA: Dentro de un límite preestablecido uno de los participantes debe perseguir y tratar de capturar uno por uno a los otros. El que es capturado (tocado) debe quedar inmóvil en el sitio donde lo capturaron, con las piernas abiertas. Los que aún están libres pueden liberar al capturado si logran pasar entre sus piernas. Si se logra capturar a todo el grupo, se cambian los roles y otro pasa a ser el perseguidor.

UNO, DOS, TRES, MOMIA ES: Un jugador se ubica frente a un muro, árbol, etc., y de espaldas al resto de los participantes, que estarán a una distancia de 30 a 50 mts. El debe decir: “1, 2, 3 momia es” antes de darse vuelta a mirar al grupo, que está tratando de avanzar hacia el muro o árbol sin ser descubierto en sus movimientos. Quien sea descubierto moviéndose, debe volver al punto de partida. El que logre llegar primero a al muro o árbol, toma el rol del primer jugador.

MONITO MAYOR: En fila van avanzando e imitando lo que hace el que va adelante, luego ese pasa atrás y se sigue al que quedó primero.

NORTE, SUR, ESTE, OESTE: Van los participantes caminando por el lugar, cuando el coordinador dice: Norte, se acuestan en el suelo. Sur:

saltan. Este: se sientan a lo indio y Oeste: se ponen en cuclillas. La idea es que vayan caminando y de pronto se diga una de las coordenadas, se puede ir poniendo cada vez más rápido y van probando el nivel atencional.

ESTATUAS: Se forman tres grupos, El grupo I es la arcilla, y su actitud es de disposición, No pueden realizar ningún movimiento, El grupo II son los escultores, son los encargados de modelar con los cuerpos del grupo I. No pueden realizar ningún movimiento sin orden previa. El grupo III son los gestores de la estatua, este grupo piensa qué estatua quiere realizar y da las instrucciones al grupo II para que la realice; ellos no pueden hacer gestos, sólo hablar. Instrucciones: “grupo I: no se mueve solo”; “grupo II: no aporta nada, sólo sigue las instrucciones”; “grupo III: sólo habla, no realiza gestos ilustrativos”. Luego se van alternando, hasta que todos los grupos realicen las tres alternativas.

PARTES DEL CUERPO: Toda la gente caminando y el facilitador dice en voz alta un número y una parte del cuerpo. Los participantes rápidamente se reúnen en grupos de acuerdo al número planteado, uniéndose por la parte del cuerpo que el instructor dijo, Ejemplo: Facilitador: 5 rodillas!! Participes: Se reúnen cinco unidos por las rodillas... todos vuelven a caminar... Facilitador: 3 narices!! Participes: Se reúnen tres unidos por las narices... Este juego es dinámico, va una instrucción detrás de la otra, sin detenerse.

SILLAS MUSICALES AL REVÉS: Se ponen las sillas en círculo y todos bailan alrededor. Se van sacando las sillas pero nadie sale. Hasta que queda sólo una silla y todos se deben sentar en ella. En vez de sacar participantes se sacan sillas, entonces se propicia la colaboración.

¿CONOCES A JUAN?: Se ubican los participantes en fila y el coordinador les pregunta: ¿Conoces a Juan? Los participantes responden: ¿Qué Juan? El coordinador dice: El que se para así.... (Adoptando cualquier postura). Los participantes adoptan esta postura a medida que se

van pasando la pregunta, quedándose en las posiciones que asumen (siempre dadas por el coordinador). Se repiten dos o tres secuencias donde las nuevas posturas que el coordinador sugiere, se suman a las anteriores, quedando todo el conjunto a punto de perder el equilibrio. El remate del juego consiste en que el coordinador se acerca al participante que inicia la fila y con un leve empujón produce la cadena de caída al piso de los participantes.

MÍMICA: Se dividen los participantes en dos equipos (o más en caso de grandes números). El coordinador hace una lista de 10 palabras. Un representante de cada equipo recibe al mismo tiempo, y en secreto, la primera palabra, la que cada uno debe representar ante su equipo, sin hablar ni mostrar el objeto que representa. Quien descubra la palabra exacta corre a recibir la segunda palabra, y se repite el proceso. El grupo que termina primero se suma a ayudar al segundo, así propiciamos la colaboración.

E.2 Centro Emotivo

EL POZO MÁGICO: Se sienta a los participantes en círculo y se propone que al centro hay un pozo que es mágico, que transforma lo que ya no quiero en lo que quiero. Entonces parte el facilitador para dar un ejemplo y dice: Yo quiero tirar al pozo mágico mis penas y quiero sacar alegría (este es un ejemplo) Después siguen los otros.

LAS VIRTUDES: Tenemos una cajita con muchas tarjetas que tienen virtudes. En círculo, cada participante saca una y de a uno leen o se les lee (en caso de que no sepan leer) qué virtud es. Tienen que entregarle esa tarjeta a la persona que tiene esa virtud.

LA AMISTAD: Hacemos el Buzón de la Amistad con materiales de reciclaje. Ponemos en un papel los nombres de cada niño y se le entrega a cada uno. Cada participante le hace una carta al amigo que le tocó, si

- no saben escribir, se hacen dibujos. Al final de la jornada se dice “Ha llegado carta” y los niños responden: ¿Para quién? Y se van entregando.
- MANOS AMIGAS:** Se sientan de a dos y se ponen de frente. Cierran los ojos y deben comunicarse sólo a través de las manos, pueden inventar juegos, danzas, lo que les surja. Se recomienda poner una música suave sin letra y que ellos se dejen llevar por lo que se les ocurra.
- COLLAGE DE SUS SUEÑOS:** Con revistas buscan imágenes que se relacionen con lo que les gustaría hacer, cómo quieren que sea su futuro. Arman un collage de sus sueños.
- BITÁCORA:** Se les pide que junten fotos de su vida hasta ahora y vayan haciendo una bitácora de viaje. En un cuaderno van poniendo sus fotos y contando anécdotas de su vida hasta ahora. Es un ejercicio biográfico.
- EL NAUFRAGIO:** El coordinador propone imágenes de un crucero de placer en alta mar; en el medio del viaje el barco se hunde. Cada participante tiene un bote asegurado y prepara individualmente un listado de los cinco elementos más importante dentro de sus objetos personales que salvaría del naufragio. El coordinador distribuye a los participantes en los botes aclarando que la capacidad de estos está excedida y deberán eliminar dos de cada cinco objetos para garantizar la mínima seguridad del conjunto. En el siguiente paso, el coordinador reagrupa a los participantes en una cantidad menor de botes exigiéndose que nuevamente se eliminen de los tres, uno de los objetos salvados, procediendo con la mecánica anterior. A continuación el coordinador reubica a los participantes en solo dos botes teniendo esta vez que decidir el conjunto que queden sólo cinco objetos en total. Por último pasan a un bote repitiendo la mecánica anterior. Moraleja: La peor decisión del equipo es mejor que la mejor o más brillante decisión individual.
- ANÓNIMO:** Cada participante escribe en un papel algo que le aporrea, tratando de hacer su letra diferente a cómo es. Luego se ponen los pa-

peles en una bolsa y se reparten. Cada participante lee el problema y comenta cómo lo solucionaría. No tiene que ser el problema de él, tiene que tocarle otro.

CALLEJÓN LUMINOSO: Se hace un callejón poniendo a los participantes en dos columnas de frente. El que está primero debe pasar por el callejón y todos deben decirle las cosas buenas que ven en él. Cuando llega al final se queda ahí, pasa el que sigue de la otra columna, y así siguiendo hasta que todos pasen.

E.3 Centro Intelectual

MEMORICE: Cada participante hace dos dibujos iguales en dos tarjetas iguales. Luego se juntan todas, se ponen boca abajo y por turnos dan vuelta de a dos tarjetas. Tienen que recordar donde están las dos iguales. Cuando dan vuelta dos iguales se quedan con ellas.

CUENTO CONJUNTO: En círculo parte alguien contando una historia, luego sigue el compañero y así hasta que el último del círculo lo termina.

ADIVINANZAS: Se dice: - es algo que comienza con la letra “A” y sirve para ponérselo cuando hace mucho frío (abrigo), este es un ejemplo, cada uno dice lo que quiere y el resto adivina.

EL SONIDO MÁS LEJANO: Se pone a los participantes de espaldas en el suelo, se relajan y les decimos que escuchen un sonido lejano, luego que pongan atención en un sonido más lejano, y una vez más. Después les preguntamos si lograron poner atención y si calmaron su mente.

PAPÁ Y MAMÁ TRABAJAN: El conjunto se divide en dos equipos, cada uno de los equipos prepara una lista de profesiones, estas de a una son comunicadas en secreto a un participante del otro equipo; éste participante utilizando únicamente palabras cuyas sílabas estén compuestas con la vocal “a” intenta explicar a su equipo la profesión co-

rrespondiente. Con estas ayudas, su equipo infiere distintas profesiones que deducen. Para orientarlos, el jugador que conoce la profesión responde ante las preguntas en el caso que sean afirmativo con “ahá”, y “para nada” en el caso que sea negativo.

PELOTAS DE COLORES: En círculo, el coordinador dice: - en mis manos tengo una pelota azul (hace la mímica) entonces se la tira a alguien y dice “azul”, a quien le llegó se la tiene que tirar a otra persona diciendo el color. Luego el coordinador dice, ahora tengo una pelota roja y cuando la tira dice “rojo”, mientras, siguen tirando la pelota azul... así se van agregando pelotas de colores. Cómo la pelota es imaginaria siempre hay que decir el color y contactarse visualmente con la persona que la va a recibir. Hay que intentar llegar a muchas pelotas. Es un juego atencional.

CRUZADO - DERECHO: El objetivo del juego consiste en que los participantes que están sentados en ronda descubran la clave siguiente, el coordinador con las piernas cruzadas y tomando en sus manos dos objetos alargados, inicia la ronda pasándoselo al participante que está a su lado, diciendo: “los recibí cruzados, y te los paso derecho,,”, al decir los paso derecho, el coordinador descruza sus piernas. Se completa la ronda, donde los participes continúan pasando los objetos y diciendo la frase clave, hasta que el conjunto la descubra. (La clave es como quedan las piernas al recibir el objeto y al entregar el objeto sin importar la posición de los objetos, ya sean cruzados o derechos).

INTUICIÓN: En círculo, una persona dice que el resto debe adivinar algo de su pasado (por ejemplo, cómo fue mi primer día de clases) Cada participante escribe como cree que fue, le pasan los papeles y él comienza a leerlos y les pone de 1 a 10 según los que se parezcan más a la realidad o los que estén más alejados. Finalmente cuenta cómo fue de verdad. Después le toca a otro. Al final se sacan los promedios y se ve quién es más intuitivo. También se puede poner puntaje por creatividad e imaginación.

COMO SERIA SI FUERA: Uno de los participantes sale afuera. Los que se quedan adentro eligen a un personaje conocido o a uno de los integrantes del grupo. Luego la persona que estaba afuera, entra y trata de adivinar quién es el elegido. Para adivinar le va preguntando a cada uno qué sería esta persona, si fuera un determinado objeto, sensación, personaje, época de la historia, animal, color, instrumento musical, etc. A través de las respuestas tiene que adivinar, quién es el elegido.

Resumen

Estamos en un momento donde las creencias se caen y la crisis social se ve en todos los rincones del planeta. Por primera vez el mundo está en contacto inmediato gracias a los medios de comunicación. Las antiguas estructuras fracasaron y es un momento interesante para generar una nueva visión que conecte al ser humano con lo mejor de sí para hacer nuevos aportes en dirección a la humanización de la Tierra.

Nuestro psiquismo se ha ido desarrollando y complejizando como forma de dar respuesta a los estímulos externos. Nos hemos ido adaptando y hemos generado diferentes aparatos que nos ayudan a configurar un Yo, el que nos permite relacionarnos en el mundo. Pero hay todo un mundo interno al que podemos llegar por la inspiración y el contacto con lo profundo. Desde ese lugar podemos traer lo mejor de nosotros para aportar desde nuestro propósito al mundo.

El arte es una de las herramientas que nos acerca a la emoción y a la inspiración, por ende practicar alguna de estas manifestaciones desde que somos niños, nos puede ayudar en la adultez a entrar a esos espacios sagrados de la conciencia.

Es así que la educación debe ser integral, se debe propiciar la plasticidad del cerebro en el paisaje de formación por medio de estímulos que ayuden a las niñas y niños a desarrollar una gran cantidad de conexiones cerebrales. Después de los 5 años hay que incentivarlos a armonizar sus centros de respuesta para que logren una inteligencia integral. De esta manera los podemos orientar para que después de los 15 años puedan encontrar el sentido de su vida.

Es importante la labor de los establecimientos educacionales, pero fundamental la guía que entregamos los padres y madres.

La intencionalidad es parte primordial en todo este proceso, es lo que completa la estructura del psiquismo, por ende se pueden entregar algunas herramientas para que sea desde ellos mismos desde donde se haga la búsqueda y no seamos nosotros los que los llenemos de contenido, las respuestas están adentro de cada uno.

Sin duda nosotros tenemos que hacer nuestra parte también. Practicar el contacto consigo mismos les dará el ejemplo y podremos ayudarlos de una mejor manera.

Síntesis

Hay un mundo adentro que necesita ser escuchado y plasmado en el paisaje externo para que se logren manifestar las mejores intenciones humanas. Para conseguir conectar con ese mundo, debemos orientar a nuestras niñas y niños para que desde su paisaje de formación vayan ejercitando algunas prácticas que los ayuden a encontrarse con su propósito de vida y puedan cumplir lo que vienen a entregar.

Anexo: talleres de no violencia en momentos de crisis para avanzar a un mundo humano

¿Qué debemos saber para dar los talleres de No Violencia?

La violencia la genera un sistema de vida deshumanizante, donde las personas no tienen derechos y el valor central es el capital y no el ser humano. Existen diferentes tipos de violencia: física, psicológica, racial, religiosa, sexual, económica, entre otras...

¿Cómo se experimenta?

A nivel personal: asfixia, desesperanza, incomunicación, ensimismamiento, soledad.

A nivel interpersonal: intolerancia, discriminación, agresión.

A nivel social: desocupación, explotación, falta de oportunidades, lo básico no está resuelto.

Metodología de la No Violencia Activa

A nivel personal: Salir de la contradicción interna, actuando con “Coherencia” (pensar, sentir y actuar en la misma dirección)

A nivel interpersonal: Regla de Oro (Tratar a los otros como me gusta ser tratado)

A nivel social: Unirse en base a una nueva solidaridad, basada en la reciprocidad, saliendo del individualismo y generando espacios de comunicación y autoaprendizaje para transformar el sistema.

Taller para Primera Infancia

Se comienza en círculo con las niñas y niños sentados en sillas o en el suelo.

Reflexión: ¿Qué nos da rabia? ¿Qué creen que les da rabia a los adultos? ¿Qué sentimos cuando tenemos rabia? ¿Cómo tratamos a los demás cuando tenemos rabia?

Expresión: Llevamos la rabia al cuerpo ¿Cómo se pone la cara con rabia? ¿Cómo se pone el cuerpo? Lo hacemos.

Respiración: El cuerpo se tensa, entonces, vamos a respirar para que se relaje. Llenamos la guatita de aire, mantenemos el aire 3 tiempos y lo soltamos.

Técnica del papel: Tomamos un papel y lo arrugamos, respiramos y lo abrimos. Vamos a mantenerlo arrugado, le ponemos ténpera y lo usamos para estampar en otro papel estirado.

Podemos hablar de tratar a los otros con amabilidad y cuando tengamos rabia, expresarla sin dañar a los demás.

Desde la calma, la rabia se puede transformar en obra de arte y en un regalo para alguien que queramos mucho...

Taller para Niñas y Niños

Parte 1: Violencia con uno mismo

En círculo, nos vamos tirando una pelota forrada de papel blanco, donde l@s niñ@s, van escribiendo las distintas formas de violencia que conocen.

Se lee la pelota y reflexionamos sobre cómo nos sentimos con la violencia y qué nos pasa cuando actuamos en contradicción; pensamos una cosa, sentimos otra y hacemos algo diferente. Eso nos deja una sensación

de traición que nos violenta. Hablamos sobre la Coherencia, como forma de actuar en unidad interna y salir de la violencia con uno mismo, pensando, sintiendo y actuando en una misma dirección.

Parte 2: Violencia Interpersonal

Nos dividimos en grupos, cada uno debe planificar una penitencia para el otro grupo. Escriben eso en un papel y se lo pasan al educador. Éste lee las penitencias y les pregunta: ¿Sabes cómo se llama este juego? Se llama: “Trata a los demás cómo te gusta ser tratado”. Cada grupo hace la penitencia que le pedía a los otros.

Reflexión sobre la Regla de Oro.

Parte 3: Violencia Social

En grupos, los niños escriben en un papel craft, ideas de cómo trabajar la no violencia en su colegio o comunidad.

Presentan sus ideas a todo el curso.

Taller para Adolescentes (basado en el Teatro Imagen y al trabajo de la Pedagogía de la Expresión de Paulina Hunt)

Primera parte:

En el espacio vacío comienzan a caminar en diferentes direcciones, el educador dice un número y se juntan en grupos con la cantidad de personas de ese número, haciendo una foto expresiva (quedan quietos mostrando esa foto con su cuerpo), se repite varias veces, distintos números, distintas fotos expresivas.

Después de un tiempo, dice un número y hacen una foto sobre la “Discriminación”, siguen caminando, dice otro número y hacen una foto sobre la “Solidaridad”.

Segunda parte:

Se quedan con el último grupo armado y realizan lo siguiente:

Pregunta 1: ¿Cuál es el problema de discriminación más significativo que a ustedes los y las afecta? Deben hacer una foto que lo muestre.

Pregunta 2: ¿Cómo sería eso si estuviera resuelto? ¿Cómo sería ese mundo que ustedes presentan, sin discriminación? Deben hacer una foto que lo muestre.

Pregunta 3: ¿Cómo pasamos de la situación de opresión, de la situación de conflicto a la situación deseada?, es decir: ¿Cómo pasamos de la opresión a la liberación? ¿De la discriminación a la No Discriminación? Deben hacer una foto que lo muestre.

*Las fotos las hacen en el lugar que estén. Sin mostrarlas todavía.

Tercera parte:

Hacen la secuencia completa. Le ponen un título y lo muestran a todo el curso, en orden: foto de discriminación, cómo se sale y la foto de cuando está resuelto.

En círculo, se reflexiona sobre las diferentes formas de violencia, cómo se experimentan a nivel personal, interpersonal y social y cómo es la Metodología de la No Violencia.

Se puede cerrar con propuestas para llevar esto a toda la comunidad.

Taller para Adultos

Primera parte:

Se comienza dando contexto, todos en círculo, se presentan los participantes.

En círculo, de pie, nos vamos tirando una pelota forrada de papel blanco, donde vamos escribiendo las distintas formas de violencia que conocemos.

Se lee la pelota y se conversa sobre cómo se experimenta la violencia. En los diferentes ámbitos (personal, interpersonal y social)

En grupos, reflexionamos sobre qué nos pasa cuando actuamos en contradicción; pensamos una cosa, sentimos otra y hacemos algo diferente. Eso nos deja una sensación de traición que nos violenta. Hablamos sobre la “Coherencia”, como forma de actuar en unidad interna y salir de la violencia con uno mismo, pensando, sintiendo y actuando en una misma dirección.

Break.

Segunda parte:

Nos dividimos en grupos, cada uno debe planificar una penitencia para el otro grupo. Escriben eso en un papel y se lo pasan al que modera. Éste lee las penitencias y les pregunta: ¿Saben cómo se llama este juego? Se llama: “Trata a los demás cómo te gusta ser tratado”. Cada grupo hace la penitencia que le pedía a los otros.

Se intercambia sobre la regla de oro en círculo.

En grupos, planifican acciones para salir del individualismo, pasar del “yo al nosotros”, construir comunidad. Deben hacer una síntesis y presentarla de manera creativa.

Bibliografía

Aguilar Mario y Bize Rebeca, “Pedagogía de la Intencionalidad”, Virtual Ediciones, Santiago, Chile, 2010.

Ammann Luis, “Autoliberación”, Plaza y Valdés, México, 1991.

Ergas Dario, “La Unidad en la Acción”, Editorial Catalonia, Santiago, Chile, 2013.

García - Huidobro Verónica, “Pedagogía Teatral, Metodología Activa en el Aula”, Ediciones Universidad Católica de Chile, Santiago, Chile, 2004.

Novotny. A, Novotny. H, De Angelis. R, Pirolo. M.E, “Aportes para una Teoría y Práctica del Aprendizaje Intencional” (en un contexto latinoamericano), Argentina, 2012.

Novotny. A, Goyena K., Di Tomaso S., “Preparando el Camino para Los Nuevos Tiempos”, Hypatia, Buenos Aires, Argentina, 2015.

Silo, “Apuntes de Psicología”, Ulrica Ediciones, Rosario, Santa Fe, Argentina, 2006.

Silo, Diccionario del Nuevo Humanismo, Obras Completas II, Plaza y Valdés, Buenos Aires, 2004.

Silo, “El Mensaje de Silo”, Editorial Cuásar, Huancayo, Perú, 2011.

Silo, “Humanizar la Tierra”, Virtual Ediciones, Santiago, Chile.

Silo, “Obras Completas Volumen I”, LatitudoPress, San Diego, EEUU, 1993.

Silo, “Obras Completas”, Volumen 1, Plaza y Valdés, Ciudad de México, 2002.

Steiner Rudolf, “La Educación del Niño”, Editorial Rudolf Steiner, Madrid, España, 1991.

Contenido

Hay un mundo adentro	3
Juntando mundos	5
Agradecimientos	9
Introducción	13
I. ¿Hay un mundo adentro?	17
II. ¿Cómo funciona nuestro psiquismo y qué relación tiene con la espiritualidad?	21
III. El arte y la inspiración: ¿Un camino para la espiritualidad?	27
IV. ¿Debe la educación abordar estos temas?	30
V. ¿Cómo ayudamos a nuestros hijos/as o estudiantes para que sepan de manera intencional llegar a su mundo interno?	32
VI. ¿Cómo nos preparamos nosotros para ayudarlos?	35
VII. ¿Cómo los habilitamos para que tengan ganas de aprender?	43
Llave 1: aprendizaje y atención	43
Llave 2: aprendizaje y buen humor	44
Llave 3: aprendizaje y afectividad	44
Llave 4: aprendizaje y ambiente	45
Llave 5: aprendizaje y diálogo generacional	46
VIII. El desarrollo integral	47

Manual de actividades	53
A. Para bebés de 0 a 3 años	55
B. Para niñas y niños de 3 a 5 años	56
B.1 Actividades para potenciar diferentes áreas	56
B.2 Los cuentos	57
B.3 Cuentos para realizar una Meditación Simple	62
B.4 Experiencias para primera infancia	71
C. Experiencias desde los 6 años	77
D. Para adolescentes y jóvenes desde 12 años: Los modelos de vida	81
E. Actividades para habilitar los diferentes centros de respuesta desde los 6 años	83
E.1 Centro Motriz	83
E.2 Centro Emotivo	85
E.3 Centro Intelectual	87
Resumen	90
Síntesis	92
Anexo: Talleres de no violencia en momentos de crisis, para avanzar a un mundo humano	93
Bibliografía	98

