



**Universidad de Valladolid**

**Facultad de Educación de Segovia**

**TRABAJO FIN DE GRADO**

Grado en Educación Primaria

**La educación de la espiritualidad con  
alumnos de 5º y 6º de Educación  
Primaria en el tiempo libre**

**Alumno: D. Samuel Calvillo Fuentetaja**

**Tutora académica: Dña. M<sup>a</sup> Cruz Castellanos Ortega**

## **Resumen:**

El presente trabajo fin de grado (TFG en adelante) busca introducirnos en el mundo de la educación de la espiritualidad para dar a conocer sus características principales. Empezando por el estudio teórico de este campo educativo, iremos conociendo qué nos ofrece esta educación y cuáles son las ventajas que tiene llevar a cabo este tipo de formación con nuestros alumnos.

Asimismo, abordaremos también cuáles son las principales diferencias entre la educación formal y la educación no formal, a fin de conocer más en profundidad el campo en el que vamos a desarrollar nuestro proyecto. Por último, llevaremos a cabo un proyecto con actividades diseñadas para tal fin.

## **Palabras clave:**

Educación de la espiritualidad, educación formal, educación no formal, interioridad, mundo interior.

## **Abstract:**

This TFG (final project) seeks to enter the world of education of spirituality to know their main features. Starting with the theoretical study of this educational field, we will learn what offers this type of education and what are the advantages of this type of education.

Also, we will discuss what are the main differences between formal and non-formal education, in order to know more about the field in which we will develop our project. Finally, we will carry out a project with activities designed for this purpose.

## **Keywords:**

Education of spirituality, formal education, non-formal education, interiority, inner world.

# ÍNDICE:

|   |    |
|---|----|
| 1. INTRODUCCIÓN .....   | 1  |
| 2. OBJETIVOS.....   | 2  |
| 3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO .....                                   | 3  |
| 4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....  | 4  |
| 4.1. LA ESPIRITUALIDAD Y SU EDUCACIÓN.....                                | 5  |
| 4.1.1. La espiritualidad frente a la religión.....                        | 8  |
| 4.2. LA EDUCACIÓN NO FORMAL .....   | 9  |
| 4.2.1. La educación no formal frente a la educación formal .....          | 10 |
| 4.2.2. La espiritualidad y la educación no formal .....                   | 11 |
| 5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN .....  | 13 |
| 5.1. ACTIVIDADES: .....   | 15 |
| 5.1.1. Asociación Juvenil MarCha Segovia:.....                            | 15 |
| 5.1.2. Desarrollo de las actividades: .....                               | 17 |
| 5.1.3. Análisis de la evaluación del desarrollo de las actividades: ..... | 37 |
| 6. ALCANCES Y LIMITACIONES DEL PROYECTO.....                              | 38 |
| 7. CONCLUSIONES DEL PROYECTO .....  | 39 |
| 8. BIBLIOGRAFÍA.....  | 44 |

# ÍNDICE DE FIGURAS Y TABLAS

|  |    |
|--|----|
| Figura 1. Qué es la espiritualidad .....   | 7  |
| Figura 2. El caminar consciente .....  | 20 |
| Figura 3. Relajación en uno de nuestros campamentos de verano .....                                  | 24 |
| Figura 4. Danza contemplativa .....  | 28 |
| Figura 5. Símbolo de un mandala de arroz .....   | 31 |
| Figura 6. Los globos de la ternura .....   | 35 |
|  |    |
| Tabla 1: Comparativa entre educación formal y educación no formal .....                              | 10 |
| Tabla 2: clasificación de los distintos tipos de actividades en función de sus características ..... | 13 |
| Tabla 3: Criterios de evaluación e indicadores de logro de las actividades .....                     | 18 |
| Tabla 4: Actividad 1 – Caminar consciente .....  | 19 |
| Tabla 5: Actividad 2 – Relajación Jacobson .....   | 21 |
| Tabla 6: Actividad 3 – Contemplación del entorno .....   | 25 |
| Tabla 7: Actividad 4 – Taller de danzas contemplativas .....   | 27 |
| Tabla 8: Actividad 5 – Mandala de arroz .....  | 29 |
| Tabla 9: Actividad 6 – Paseo reflexivo .....   | 32 |
| Tabla 10: Actividad 7 – La ternura .....   | 34 |

# 1. INTRODUCCIÓN

Desde que el ser humano tiene consciencia de sí mismo, siempre se ha preguntado y cuestionado sobre la dualidad de la persona, es decir, si realmente tenemos parte física y espiritual de manera combinada. La educación de la espiritualidad nos puede ofrecer una visión de nuestra parte espiritual que nos ayude a comprendernos mejor a nosotros mismos como personas.

A lo largo del desarrollo de este trabajo vamos a encontrar información sobre el estudio de la espiritualidad y su educación, elemento clave para poder comprender mejor el tema que nos ocupa y tener una visión más clara de la base sobre la que vamos a trabajar. Asimismo, también vamos a analizar cuál va a ser el entorno idóneo en el que llevar a cabo nuestro proyecto, para poder ofrecer unas experiencias positivas y de calidad a los jóvenes con los que vamos a trabajar.

La educación de la espiritualidad se trata de un campo que no está explorado en toda su extensión, por lo que vamos a introducirnos poco a poco en este mundo para descubrir todo el potencial y las ventajas que conlleva el ofrecer este tipo de experiencias a nuestros alumnos.

Desde mi punto de vista, tenemos que aprovechar todas las oportunidades que tengamos para crecer como docentes y, de esta manera, poder introducirnos en un mundo tan amplio y desconocido como es la educación de la espiritualidad, el cual se me antoja un elemento muy positivo en mi vida como futuro maestro.

Ser conscientes de lo que estamos viviendo en cada momento y disfrutar haciendo lo que hacemos es el principal objetivo de una educación que, en una sociedad que nos obliga muchas veces a llevar un ritmo de vida frenético, va ganando cada vez mayor protagonismo y cuyo peso se va agrandando. Cada vez hay más personas que luchan por tener un espacio para observarse a sí mismas y poder hacer un parón en su día a día, simplemente para disfrutar de su existencia; pues bien, esto es algo que también se puede educar con el fin de sacar el mayor provecho a estos momentos de descanso interior y de disfrute personal, a la vez de tener la oportunidad de conocerse a sí mismo y poder entender mejor las necesidades personales.

Este trabajo está orientado a esto precisamente, a descubrir todo lo que nos ofrece la educación de la espiritualidad a la vez de poder conocer una nueva visión de nosotros

mismos, tanto en el terreno de la docencia como en el terreno personal, ofreciéndonos una serie de experiencias en clave vivencial que nos ayudarán a desarrollar nuestra labor educativa de una manera más consciente y así poder ayudar a nuestros a su desarrollo y crecimiento personal.

## **2. OBJETIVOS**

Con respecto a los objetivos que nos marcamos con este trabajo y su correspondiente proyecto educativo, los hemos dividido tres. El primero de ellos tiene que ver con el estudio teórico del campo que vamos a tratar, el segundo, está relacionado con el desarrollo de las actividades propuestas en el proyecto, que se puede ver en el punto 5; y el tercer objetivo versa acerca de los resultados obtenidos con el desarrollo de dicho proyecto y la reflexión subsiguiente:

- Profundizar en el conocimiento teórico y el estudio de la educación de la espiritualidad.
- Diseñar un proyecto educativo válido para llevar a cabo con alumnos y alumnas de Primaria en el que se trabaje la educación de la espiritualidad dentro de la educación no formal.
- Reflexionar acerca de la importancia y el potencial que puede adquirir la educación de la espiritualidad una vez desarrolladas las actividades del proyecto de trabajo.

Marcándonos estos tres objetivos, consideramos que cubrimos una serie de necesidades a las que podemos dar respuesta llevando a la práctica las propuestas didácticas que se desarrollarán más adelante en este trabajo. De esta manera, pretendemos que el trabajo que se va a llevar a cabo pueda servir para esclarecer alguna de las dudas que pueda existir con respecto al campo de la educación de la espiritualidad, introduciéndonos en el estudio teórico de la misma y desarrollando una serie de actividades orientadas a potenciar las habilidades y capacidades propias de esta modalidad.

### **3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO**

La elección para desarrollar este tema e introducirnos en el mundo de la educación de la espiritualidad, viene motivada por la necesidad personal de trabajar y explorar un campo dentro de la educación que, a día de hoy, parece que pasa desapercibido para muchos de nosotros, por lo que considero de gran interés el estudio de esta corriente educativa.

El estudio teórico de una disciplina que todavía está por explotar en el mundo de la educación, hace que el grado de interés por conocer este campo sea mayor. La educación de la espiritualidad es una gran desconocida para muchos sectores, no solo de la educación, sino también de la sociedad en la que vivimos, por lo que tener la oportunidad de estudiar y saber un poco más sobre este concepto creo que hace muy atrayente el proyecto que estamos presentando.

Al mismo tiempo al ser, como digo, un tema novedoso y desconocido para muchos docentes, el planteamiento de un proyecto educativo con actividades a desarrollar en este campo, es un reto al que enfrentarnos, y una gran oportunidad para analizar los resultados que podamos obtener con la realización de las actividades que formarán parte del diseño del plan de trabajo que proponemos.

Otro punto que, en mi opinión, hace atractiva la elección del tema tratado, es ahondar en el conocimiento del mundo de la educación no formal. El desarrollar un proceso educativo en un campo distinto de la educación formal, es un elemento que, desde mi punto de vista, añade un cierto grado de atractivo a este trabajo de fin de grado, puesto que considero que el plantear alternativas educativas distintas a las habituales, enriquece no solo a los destinatarios que reciben este tipo de educación, sino también a todo un sistema educativo que, en los últimos tiempos, está siendo muy cuestionado desde distintos sectores de la sociedad en la que vivimos.

Por lo tanto, si unimos lo novedoso del tema elegido, por la parte del escaso conocimiento sobre el desarrollo de la educación de la espiritualidad que percibimos en el mundo de la educación actual, con la presentación de alternativas educativas frente a las metodologías tradicionales, puede hacer que el interés por el desarrollo del proyecto que tenemos ante nosotros sea de un grado alto y su atractivo crezca.

Asimismo, si conseguimos aprovechar los distintos análisis que nos ofrecen las actividades propuestas y realizadas, lograremos alcanzar las reflexiones oportunas que nos permitan conocer de primera mano las posibilidades y el potencial educativo que tiene la educación de la espiritualidad para que nuestros alumnos y alumnas desarrollen unas capacidades que les ayuden a llevar una vida acorde con sus posibilidades.

En definitiva, considero que todo este trabajo combina varios elementos que, por su propia esencia, hacen que el interés por el estudio realizado y el proyecto llevado a cabo, sea elevado.

En cuanto a la relación de este trabajo con las competencias de la Educación Primaria, cabe destacar los siguientes aspectos:

- Competencia lingüística: a lo largo del desarrollo del trabajo está presente la competencia lingüística, no solo por la redacción y exposición de todos los puntos que lo componen, sino también en el propio desarrollo de las actividades, en las que en todas encontramos un espacio para la comunicación de las emociones y sentimientos de los participantes en las mismas.
- Aprender a aprender: esta sea, quizás, la competencia con más presencia en este trabajo, al ser un campo en el que los participantes experimentan constante aprendizaje y crecimiento constante y, al tratarse de espiritualidad de un elemento tan personal, es necesario un protagonismo de los participantes de este tipo de educación. En este caso el docente toma un papel de guía para ayudar a las personas con las que trabaja a desplegar su espiritualidad.
- Competencias sociales y cívicas: el estudio y desarrollo de la espiritualidad está cargado de elementos sociales y cívicos. Desde el primer momento se tiene en cuenta a las personas y sus necesidades para intentar ayudarlas y que puedan descubrirse a sí mismas en plenitud.

## **4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

Antes de empezar a hablar de la educación de la espiritualidad, conviene aclarar una serie de conceptos a fin de conocer mejor el tema a tratar.

En primer lugar, comenzaremos hablando del término *espiritualidad* con el fin de conocer mejor el tema principal de nuestro trabajo. A continuación, seguiremos con un

apartado centrado en la educación de la espiritualidad como el elemento central de la propuesta didáctica que hemos llevado a cabo, para continuar con una idea sobre la relación entre espiritualidad y religión. Posteriormente hablaremos de la educación no formal para conocer las diferencias entre este tipo de educación y la educación formal. Por último, expondremos las razones por las que consideramos la educación no formal como el entorno ideal para llevar a cabo nuestra propuesta en la educación de la espiritualidad.

#### **4.1. LA ESPIRITUALIDAD Y SU EDUCACIÓN**

¿Qué es la espiritualidad? Para poder responder a esta pregunta, lo primero que necesitamos tener claro es que cada persona tenemos unas experiencias de vida distintas, lo que hace que cada uno de nosotros asociemos el término “espiritualidad” a una realidad distinta. De este modo, un docente puede asociar el desarrollo de la espiritualidad con el de la interioridad de las propias vivencias, otro la puede relacionar con un entorno que se aproxima más a la religión, otro puede verla más vinculada con los ritos propios de cada una de las sociedades humanas...en definitiva, es necesario conocer bien el concepto de espiritualidad ofreciendo a los alumnos unas experiencias de calidad, esto les puede ayudar en el desarrollo de su espiritualidad y en su formación como personas.

Como punto de partida, una posible definición de la espiritualidad es la de FERE-CECA (2009) “La dimensión profunda del ser humano, que trasciende de las dimensiones más superficiales”, de la que podemos extraer que la espiritualidad está asociada al mundo interior del ser humano, es decir, la interioridad de las personas, mediante la que poder cultivar una mejor visión de uno mismo, profundizando más en esta visión que en las dimensiones más superficiales, de las que cada uno de nosotros estamos compuestos.

Podemos decir, por tanto, que la espiritualidad es la capacidad que tienen las personas de vivir la vida y de experimentar la realidad desde un espacio interior personal, un espacio de silencio interior y de no-hacer, una capacidad donde la persona consigue que la mente se detenga y pueda escuchar su propio interior, despojándose de las preocupaciones, las inseguridades...una capacidad que te permite vivir cada momento disfrutándolo completamente de forma consciente.

Al hablar de una dimensión profunda propia de cada uno de nosotros, estamos hablando de una dimensión importante, ya que se trata de algo propio de cada persona, que no

podemos vivir todos por igual, por lo que las experiencias de cultivo de la espiritualidad requieren que se ofrezca a cada uno de los alumnos una práctica y unos aprendizajes que les permita desarrollar unas habilidades interiores personales y, de esta manera poder desarrollar las herramientas necesarias para que cada uno de ellos pueda zambullirse dentro de sí mismo, y puedan de esta forma reconocer su interior y su espiritualidad.

Conviene aclarar también que la espiritualidad no se desliga del resto de las dimensiones de las personas, ni del mundo real, sino que está íntimamente ligada a la vida psíquica de las personas, a la afectiva, la social y la emocional que poseemos cada uno de nosotros. Podríamos afirmar que la espiritualidad es la forma con la que afrontamos lo real, la manera en la que vivimos nuestra historia (Sobrino, 1985).

Existe una interrelación y una interdependencia entre todas las dimensiones del ser humano, aunque se puede afirmar que, según Torralba (2012) “la dimensión espiritual trasciende al resto y no se puede ubicar en un ámbito concreto de la persona” (p.48). No podemos comprender la denominada competencia emocional al margen de la vida espiritual de una persona, pero tampoco la competencia social. Una persona espiritualmente inteligente es capaz de identificar emociones, y sus relaciones con las otras personas están presididas por la generosidad, la gratitud y el desapego (Torralba, 2010). Por lo que el desarrollo de la espiritualidad nos permite experimentar a las personas que somos más que nuestros pensamientos y emociones, percibiendo el mundo que nos rodea de una manera nueva.

La espiritualidad potencia en nosotros capacidades como la serenidad, la observación de lo que ocurre desde la distancia, la libertad interior y la compasión, buscando vivir desde el interior sin quedarnos únicamente en la superficie. Las personas que son espiritualmente inteligentes están convencidas de poder cambiar algo, son personas especialmente creativas, responsables, entusiastas, relajadas, pacíficas y profundamente alegres (Buzan, 2003). Esto nos acerca más a la importancia que tiene ofrecer una buena educación en espiritualidad a todos nuestros alumnos, puesto que, de esta forma, se fomentan un sinnúmero de características positivas que ellos mismos pueden desarrollar viviendo desde su interior de una manera adecuada y correcta.

La necesidad de educar la espiritualidad nace de la propia naturaleza del ser humano. Todas las personas tenemos la capacidad de cuestionarnos acerca de las cosas que

forman la realidad y esto es algo que nos diferencia del resto de seres vivos. Este tipo de preguntas nos prepara para vivir desde lo que somos, y no tanto desde lo que hacemos. En palabras de Torralba (2012):

“El desarrollo espiritual es el que nos permite tomar distancia de la realidad para enfrentarnos a la pregunta del sentido de la existencia, para maravillarnos ante la realidad, valorar nuestros actos, analizar nuestro propio sistema de creencias, valores e ideales, sentirnos parte de un Todo” (p.25).

En la figura 1, podemos ver un pequeño esquema de qué es la espiritualidad:

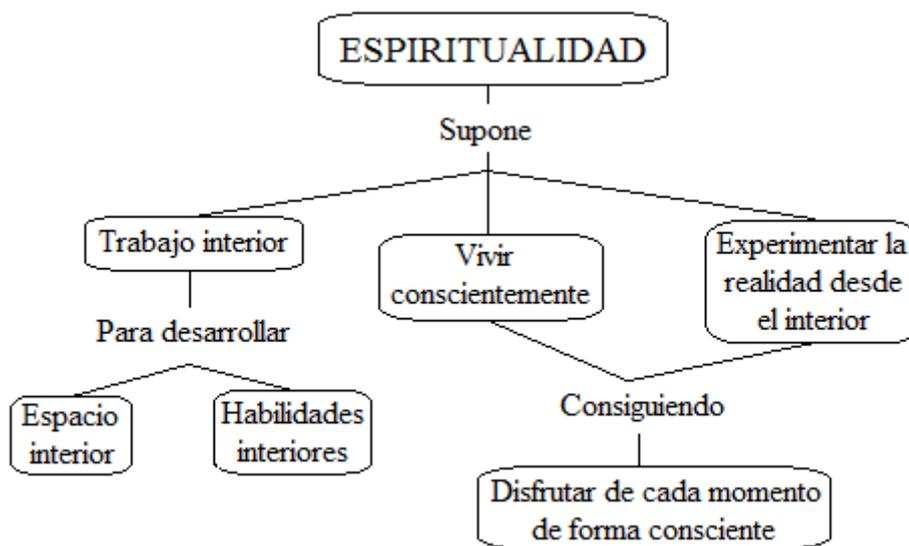


Figura 1. Qué es la espiritualidad

Elaboración propia (Buzan, 2003, Martínez Lozano, 2007, Sobrino, 1985 y Torralba, 2012)

En resumen, la espiritualidad es vivir con sentido, dejándose mover por lo mejor de uno mismo, potenciando el trabajo interior y dando respuestas basadas en el fondo personal o la dignidad humana como criterio último.

Otro aspecto con el que podemos asociar el cultivo de la espiritualidad es también el de poder encontrar herramientas para descubrir cuál es el sentido de la vida de las personas que la desarrollan; es decir, ayuda a descubrir cuál es la vocación de cada persona, entendiendo vocación como la llamada a lo que cada persona está destinada a ser. Esta relación empieza en el momento en que la persona que se pregunta cuál es su vocación. Lo primero que tiene que hacer es escucharse a sí misma, a su propio mundo interior, y

atreverse a interiorizar dentro de sí mismo para poder ir descubriendo cuál es ese camino que desea seguir. Por lo que una buena inteligencia espiritual ayudará a que las personas puedan descubrir esa vocación (Torralba, 2010).

Hay que destacar también la idea de que el despliegue de la espiritualidad de una persona no es estático, es decir, las experiencias que nos ofrece la vida van haciendo que nuestro interior cambie, por lo que el desarrollo de la inteligencia espiritual ha de ser constante y variado, no todo vale para todos, o, como dice Ylla (2013) “no todo conviene a todo el mundo ni de la misma manera” (p.9).

Todas las personas somos distintas, vivimos experiencias distintas y tenemos capacidades distintas, por lo que es necesario que cada persona encuentre las herramientas ideales para poder desarrollar plenamente su espiritualidad y poder llegar a conectar con su interior.

De aquí se puede sacar la idea de que la espiritualidad es la capacidad de vivenciar lo más hondo de nosotros mismos, es decir, nuestras motivaciones, las pasiones que nos mueven a actuar como actuamos en cada momento, es vivir de forma consciente.

#### **4.1.1. La espiritualidad frente a la religión**

Un último aspecto que quiero destacar dentro de este punto en el conocimiento de la espiritualidad, es el de diferenciar entre espiritualidad y religión. Para muchos autores, como Jon Sobrino o Francesc Torralba, la espiritualidad tiene que ir necesariamente ligada a la religión, puesto que no conciben la palabra “espíritu” más allá del término religioso o eclesiástico. Otros autores, como es el caso de Martínez Lozano o Luis Ylla, prefieren relacionar la espiritualidad con la interioridad de las personas, desligando el término de un ámbito puramente religioso, y dando acceso a los conocimientos que la espiritualidad ofrece a todo tipo de personas, sin tener en cuenta creencias religiosas ni ideales personales.

Personalmente, me identifico más con el segundo grupo de autores. Creo que el tener la oportunidad de desarrollar una educación basada en el conocimiento del interior de uno mismo, ofrece un sinnúmero de ventajas y oportunidades de crecimiento personal, que van más allá de cualquier tipo de creencias o de cualquier tipo de ideologías. Como ya hemos visto anteriormente, todas las personas tenemos unas experiencias distintas a lo largo de nuestra vida, que hacen que vayamos construyendo nuestro ser interior, pero lo que tenemos todos en común es que todos creamos nuestro ser interno, por muy distinto

que este sea; y poder acceder a unas herramientas que nos permitan conectar con él para conocerlo mejor, nos da la oportunidad de poder desarrollarnos mejor como personas íntegras, y esto es algo que va más allá de cualquier creencia o condición personal.

Para dar una base más teórica a la idea de separación entre espiritualidad y religión que quiero transmitir, podemos acudir a las distintas definiciones del diccionario de la Real Academia Española para el término *espiritualidad*, y así poder observar de forma más concreta esta diferenciación:

- Espiritualidad:
  1. Naturaleza y condición de espiritual.
  2. f. Cualidad de las cosas espiritualizadas o reducidas a la condición de eclesiásticas.
  3. f. Obra o cosa espiritual.
  4. f. Conjunto de ideas referentes a la vida espiritual.

Si nos fijamos en la primera acepción, nos lleva al término espiritual:

- Espiritual:
  1. adj. Pertenciente o relativo al espíritu.
  2. adj. Dicho de una persona: Muy sensible y poco interesada por lo material
  3. m. Canto religioso propio de las comunidades negras norteamericanas.

Si acudimos en esta ocasión a la segunda acepción de esta palabra, observamos que la relaciona con una persona muy sensible y poco interesada por lo material, sin hacer ninguna referencia a la religión ni a la divinidad eclesiástica, por lo que la relación entre la espiritualidad y la religión queda desligada en pro de unos valores emocionales y de interioridad, siendo los que, desde mi punto de vista, deben prevalecer para que la educación espiritual sea de calidad y positiva para sus destinatarios.

## **4.2. LA EDUCACIÓN NO FORMAL**

La idea de educación no formal nace de la necesidad de dar respuesta a las cuestiones que la educación formal no puede, es decir, poder cubrir las necesidades que se le escapan al sistema de la educación formal. Esta idea nació en la década de 1960, y causó una crisis mundial de la educación (Coombs, 1991).

Las críticas hacia la educación formal que generaron la necesidad de crear otro tipo de educación que diese respuesta a todas las necesidades que presentaban los alumnos, se centraban en su gran mayoría en la escuela. Estas críticas se basaban básicamente en que, desde la educación que se impartía en el aula y con el sistema educativo existente, no se conseguía llegar ni mucho menos a cubrir la totalidad de las dimensiones de la vida de cualquier persona que tuviese acceso a esa educación, por lo que se veía la necesidad de tener acceso a otros medios que ofreciesen otras alternativas para poder conseguir abarcar todas las necesidades que la sociedad estaba demandando.

De ahí que la educación no formal pretenda englobar todo el aprendizaje que realizamos a lo largo de nuestra vida (Hadad, 1991) y que los estudios reglados no pueden llegar a cubrir. La educación no formal es una manera de facilitar y adquirir ciertos conocimientos para complementar la educación formal. Con esto se puede afirmar que la educación no formal contribuye a mejorar el sistema educativo de forma global.

#### **4.2.1. La educación no formal frente a la educación formal**

Las diferencias principales entre la educación formal y la educación no formal las tenemos plasmadas en la Tabla 1.

Tabla 1.

Comparativa entre educación formal y educación no formal

| <b>Educación formal</b>   | <b>Educación no formal</b>   |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se ofrece por medio de un sistema educativo reglado, con una organización y estructura sistematizada.</li> <li>• Está integrada por Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria, Formación Profesional y la Universidad</li> <li>• Las actividades se realizan en grupo</li> <li>• La enseñanza y el aprendizaje tienen carácter presencial</li> <li>• Se desarrolla en un espacio propio: el aula</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realiza fuera del sistema educativo oficial</li> <li>• No se accede a una titulación oficial del sistema educativo reglado</li> <li>• No se desarrolla necesariamente en un espacio propio</li> <li>• No tiene un horario rígidamente establecido</li> <li>• No tiene una metodología establecida por la ley. Esta suele establecerse en función de los destinatarios, el contexto en el que se desarrolle la actividad y</li> </ul> |

|  |                                    |
|--|------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiene unos horarios prefijados</li> <li>• Su contenido viene dado por un currículum escolar establecido por la ley</li> </ul> | <p>otros elementos del entorno</p> |
|--|------------------------------------|

Fuente: Trilla, 1993 y Sarramona, 1992.

A modo de resumen, podemos establecer que las principales diferencias observadas en la Tabla, se refieren principalmente a que la educación formal está reglada por un sistema educativo y un currículum de contenidos establecidos mediante ley, mientras que la educación no formal no cuenta con estos elementos, lo que permite un cierto grado de maniobrabilidad mayor a la hora de programar y realizar las actividades que van a ir dirigidas a los alumnos.

Por tanto, conociendo un poco más los dos tipos de educación que estamos comparando en este apartado, se puede llegar a la conclusión de que, a pesar de las diferencias que existen entre una y otra, tienen un objetivo básico común, el cual es ofrecer a sus destinatarios una serie de conocimientos y aprendizajes que les permita integrarse en la vida en sociedad de forma sana y apacible.

Para que este objetivo se alcance de la mejor manera posible, la mejor opción, desde mi punto de vista, es que las dos ofertas educativas de las que estoy hablando se complementen, pudiendo ofrecer una educación de calidad que contenga elementos de una y de otra, de manera que nadie se quede sin tener acceso a los conocimientos que ofrece cualquiera de los dos tipos de educación de los que venimos hablando.

#### **4.2.2. La espiritualidad y la educación no formal**

Para finalizar considero necesario exponer por qué es positivo unir la educación de la espiritualidad con la educación no formal. En primer lugar, y como ya hemos visto anteriormente, una de las características de la educación no formal es que se basa en ofrecer una serie de experiencias de vida, que otorguen a sus destinatarios la posibilidad de adquirir ciertos conocimientos y capacidades que complementan la actuación de la educación formal. En segundo lugar, la espiritualidad busca profundizar en el interior de cada una de las personas desde unos ambientes de interioridad, silencio, experiencias vitales...que dentro del ámbito de la educación formal, no siempre tenemos la oportunidad de encontrar.

Por lo tanto, considero que el lugar idóneo para poder realizar actividades que potencien el conocimiento de la espiritualidad de todas las personas, se encuentra dentro del

ámbito de la educación no formal, puesto que nos ofrece cierta libertad a la hora de planificar las actividades que queramos llevar a cabo, sin tener las restricciones que existen cuando queremos diseñar actividades dentro del marco de una educación diseñada dentro de las disposiciones legales marcadas en el currículo de la educación formal.

Por otro lado, la educación en espiritualidad tiene como objetivo ofrecer una serie de experiencias vitales, que lleven a las personas que las practiquen a conocerse a sí mismos y a disfrutar del momento de manera consciente. Conseguir esto creo que es mucho más accesible desde el ámbito de la educación no formal, puesto que no se encuentra atada a unos horarios marcados que haya que seguir de principio a fin, ni a un lugar del que no podamos salir, sino que es mucho más flexible en estos aspectos que la educación formal. Con todo esto, las ventajas que encontramos en el desarrollo de las actividades para educar la espiritualidad son mayores en el marco de la educación no formal que en el de la educación formal.

Otro punto a favor de la educación no formal frente a la educación formal, es su carácter de no obligatoriedad. Una persona que acude a la educación no formal de forma voluntaria, aprovechará mejor las enseñanzas que esta le ofrece que una persona que lo haga de forma obligada, por lo que el desarrollar una educación espiritual de manera satisfactoria será más efectivo desde la educación no formal que desde la educación formal.

La educación de la espiritualidad precisa de unos educadores que estén correctamente formados y, dentro de las formaciones que se dan para los docentes en la educación formal, este es un campo que, generalmente, aún no se desarrolla, por lo que será más accesible encontrar educadores formados para la educación de la espiritualidad dentro de la educación no formal que dentro de la educación formal.

Por estas razones, considero que el mejor ámbito en que se puede desarrollar la educación de la espiritualidad es en el de la educación no formal, ya que permite a todos sus destinatarios acceder a rincones donde la educación formal no llega a veces.

## 5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Educar la espiritualidad se puede hacer mediante distintas propuestas con las que podemos trabajar diferentes ámbitos del desarrollo interior de cada persona. Para ello nos encontramos con diferentes tipos de actividades que se han llevado a cabo en esta propuesta educativa en el ámbito del tiempo libre. Las hemos agrupado en distintas categorías, siguiendo el criterio de afinidad entre las distintas actividades:

- **Actividades de interioridad:**

Dirigidas a explorar el interior de los participantes, para fomentar un mayor conocimiento personal y una mejor visión interna de cada uno de nosotros.

- **Actividades de expresión artística:**

Mediante las cuales los participantes tendrán la oportunidad de expresar sus emociones y sentimientos a través del arte, así como vivir y sentir los distintos efectos que las diferentes expresiones artísticas despiertan en nosotros.

- **Actividades físicas:**

Por las cuales los participantes podrán conocer mejor su cuerpo y lo que experimenta al realizar este tipo de actividades con las diferentes partes del mismo, llegando de esta manera a conocerse mejor, tanto corporal como espiritualmente.

A continuación, en la Tabla 2 vemos una clasificación de los diferentes tipos de actividades atendiendo a esta agrupación:

Tabla 2:

Clasificación de los distintos tipos de actividades en función de sus características.

| <b>Actividades de interioridad</b>   | <b>Actividades de expresión artística</b>  | <b>Actividades físicas</b>  |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Conciencia corporal</li><li>- Las relajaciones</li><li>- Las contemplaciones</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- La danza</li><li>- Creación e interpretación artísticas</li><li>- El deleite musical</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Conciencia corporal</li><li>- Las relajaciones</li><li>- La danza</li><li>- El ejercicio físico</li></ul> |

Fuente: Elaboración propia a partir de “Gier. Marco de espiritualidad de la Provincia Marista Compostela”.

Antes de pasar a detallar el desarrollo de cada una de las actividades, vamos a explicar cuáles son las características de cada uno de los tipos en los que las hemos dividido y que nos han servido para poder agruparlas en la tabla anterior:

- **Actividades de conciencia corporal:**

Tomar conciencia del propio cuerpo es muy importante para que las personas puedan conocerse y entenderse mejor a sí mismas. Las actividades de conciencia corporal permiten a las personas conectar con su propio cuerpo para poder entender las emociones que está sintiendo en un momento determinado. Este tipo de actividades se realizan con ejercicios corporales realizándolos de manera consciente, estos movimientos podrán ser suaves y relajados o, por el contrario, rápidos y rítmicos.

- **Las relajaciones:**

Mediante las actividades de relajación conseguimos hacer una pausa en el ajetreo del día a día y podemos interiorizar nuestras vivencias. Consisten en la disminución de la actividad física y psíquica de la persona, esto nos permite potenciar la creatividad y la expresión de emociones. Estos ejercicios, nos permiten hacernos más conscientes de nuestros propios cuerpos, accediendo así a nuestro mundo interior de una manera más sencilla.

- **Las contemplaciones:**

Con la realización de ejercicios de contemplación damos paso a los ejercicios de la percepción de la realidad a través de los sentidos. Contemplar consiste en sentir el entorno, es decir, percibir todos y cada uno de los detalles que suceden a nuestro alrededor en un momento determinado, siendo conscientes de que los percibimos con todos nuestros sentidos. La contemplación de la naturaleza es realmente interesante, porque tenemos la oportunidad de dejarnos sorprender por el entorno.

- **La danza:**

Otro elemento mediante el que podemos trabajar la interioridad de las personas es la danza. Las que se utilizan para llevar a cabo este tipo de experiencias están caracterizadas por tener unos movimientos suaves y repetitivos que, una vez que las personas han mecanizado, permiten poner toda la atención en seguir el ritmo, de manera que, a medida que avanza el movimiento, los danzantes consiguen un proceso de interiorización más intenso.

- **Creación e interpretaciones artísticas:**

El arte nos permite expresar emociones de forma no hablada. Realizar actividades que permitan a las personas expresarse de manera creativa, ofrece la oportunidad de realizar manifestaciones emocionales de forma distinta en los momentos en que el lenguaje hablado no es suficiente.

- **El ejercicio físico:**

La realización de actividades de ejercicio físico supone la alteración profunda de la persona en todo su conjunto, estimulando sus distintas capacidades y dimensiones, y, de esta manera, favorecer y dinamizar todas las inteligencias.

- **El deleite musical:**

A través de la música podemos acceder con gran facilidad a nuestras emociones más profundas, y adentrarnos en nosotros mismos. Es un gran vehículo con el que poder llegar a todos nuestros rincones interiores, viajar por nuestras ilusiones, soñar y crear. Incluso podemos acudir a la música para expresar alguna emoción que no podemos expresar mediante la palabra.

A lo largo de este proyecto, se llevará a cabo, al menos, una actividad de cada uno de los tipos expuestos anteriormente, de manera que podamos comprobar el valor educativo que tienen estas actividades, así como el impacto de interioridad y espiritualidad que experimentan los destinatarios de cada una de ellas. Para poder realizar este proceso, las actividades se desarrollarán en una Asociación Juvenil que trabaja en el ámbito de la educación no formal en el tiempo libre.

## **5.1. ACTIVIDADES:**

Las actividades que forman parte de este proyecto, se van a llevar a cabo en el entorno de la Asociación Juvenil MarCha Segovia:

### **5.1.1. Asociación Juvenil MarCha Segovia:**

La Asociación Juvenil Marcha Segovia forma parte de MarCha Compostela, un movimiento juvenil de los Hermanos Maristas de la Provincia Compostela que promueve el crecimiento integral de los jóvenes a través de un itinerario educativo en el tiempo libre, en donde María y Marcelino Champagnat, fundador del Instituto de los Hermanos Maristas, son los referentes fundamentales convirtiéndose en un proceso que:

1. Parte de su realidad:
  - Considera a la persona en su totalidad.
  - Integra fe, cultura y vida.
  - Es gradual (etapas-niveles).
2. Da protagonismo a los jóvenes:
  - Implica a cada persona en un proceso personal y de grupo.
  - Es creativo (abierto a los cambios y siempre en renovación).
3. Promueve:
  - La Transformación de la realidad (persona, sociedad, mundo).
  - El Compromiso social (justicia y solidaridad).
  - El Crecimiento como cristianos.

Nuestras actividades las desarrollamos en las instalaciones del Colegio Maristas “Ntra. Sra. de la Fuencisla”, situado en la ciudad de Segovia, rodeado de un entorno natural comúnmente conocido como “el Pinarillo”. Para poder llevar a cabo las actividades utilizamos espacios propios del centro: las aulas en las que se imparten clases entre semana, el pabellón del colegio o los patios del mismo.

A lo largo del curso realizamos diversas actividades:

- Reuniones semanales: tienen lugar todos los sábados lectivos del curso en horario de 16:00 a 18:00, exceptuando los sábados en los que realizamos alguna actividad especial.
- Acampadas: en las que pasamos un fin de semana (desde el viernes por la tarde hasta el domingo a la hora de comer) fuera de casa, durmiendo en un albergue y realizando actividades todos los grupos juntos. Hacemos 2 acampadas a lo largo del curso.
- Excursiones: realizamos distintas actividades fuera del espacio propio del colegio. Pueden ser salidas por la ciudad, realización de actividades de multiaventura, marchas por la montaña...
- Actividades de solidaridad: en colaboración con la ONG SED, también perteneciente al Instituto de los Hermanos Maristas.
- Campamentos de verano: en el mes de julio y divididos en los distintos cursos, en los que participamos con el resto de grupos de los colegios Maristas de la Provincia Compostela.

Este curso, contamos con un total de 122 participantes y 16 animadores (monitores). Para el desarrollo de nuestras actividades, dividimos a los participantes en distintas etapas en función del curso escolar en el que se encuentren:

- Amanecer: 5º y 6º de Primaria y 1º y 2º de ESO
- Aventura: 3º y 4º de ESO
- Camino: 1º y 2º de Bachillerato

Dentro de estas etapas, cada curso realiza sus reuniones por separado con sus animadores, para poder facilitar el desarrollo del proceso que se sigue en nuestra asociación. Los grupos más numerosos son los de la etapa Amanecer, mientras que los de los cursos superiores se reducen a números de entre 14 (1º de Bachillerato) y 4 participantes (2º de Bachillerato).

Los participantes de nuestras actividades son alumnos del colegio, si bien, en los cursos superiores se pueden apuntar chicos y chicas que ya no estén en el colegio y que hubiesen tomado parte del proceso de MarCha con anterioridad.

Además de los grupos formados por los alumnos del colegio, también realizamos actividades con jóvenes universitarios, entre los cuales se encuentra alguna persona que forma parte del equipo de animadores de MarCha Segovia:

- Fuente 1: de 18 a 20 años
- Fuente 2: de 21 a 23 años
- Horizonte: de 24 a 26 años

Las actividades diseñadas en este proyecto, se van a llevar a cabo con los participantes de los cursos de 5º y 6º de Primaria del colegio, que cuentan con un total de 27 y 15 participantes respectivamente.

### **5.1.2. Desarrollo de las actividades:**

A continuación, se detallan las actividades que han formado parte del desarrollo de este proyecto, entre las que se podrá encontrar una actividad de cada tipo de las explicadas en el apartado anterior.

Para poder observarlas de una manera más sencilla, hemos creado tablas para completar la información necesaria sobre las actividades y su evaluación. Esta evaluación se ha llevado a cabo en función de los objetivos marcados en cada una de las actividades, mediante la observación directa en el desarrollo de las mismas y teniendo en cuenta los

comentarios de los participantes, ya que al finalizar cada una de ellas dejamos un espacio a los participantes para que pueden expresar sus sentimientos y emociones. Para comprender mejor la evaluación de las actividades por observación directa, hemos elaborado la siguiente tabla explicando los criterios que seguimos:

Tabla 3:  
Criterios de evaluación e indicadores de logro de las actividades

| <b>Criterios de evaluación</b>                          | <b>Indicadores de logro</b>   |
|---|---|
| Participación en las actividades                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- La participación en la actividad por parte de los chicos y chicas es satisfactoria</li> <li>- El grupo coopera para que la actividad tenga un buen resultado final</li> </ul>  |
| Actitud durante el desarrollo de las actividades        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los participantes muestran una actitud receptiva hacia la actividad propuesta</li> <li>- Los participantes siguen la actividad en los momentos clave</li> <li>- Los participantes muestran respeto hacia sus compañeros y al animador durante el desarrollo de la actividad</li> </ul> |
| Satisfacción de los participantes                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los participantes expresan sus vivencias al finalizar la actividad</li> </ul>  |
| Consecución de los objetivos marcados en cada actividad | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los objetivos marcados han sido alcanzados durante el desarrollo de la actividad</li> <li>- Los objetivos son realistas y alcanzables por los participantes</li> </ul>   |

Fuente: Elaboración propia.

Al final de cada una de las fichas se pueden observar el apartado de la evaluación, con la valoración de consecución de los objetivos y comentarios acerca de los aspectos a mejorar.

Tabla 4:

Actividad 1 – Caminar consciente

| <b>ACTIVIDAD 1</b>   |                           |
|--|---------------------------|
| <b>NOMBRE:</b> Caminar consciente  |                           |
| <b>TIPO DE ACTIVIDAD:</b> Conciencia corporal  |                           |
| <b>GRUPOS DE ACTIVIDADES:</b>  |                           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades de interioridad</li> <li>- Actividades físicas</li> </ul>   |                           |
| <b>Nº PARTICIPANTES:</b> 15  | <b>CURSO:</b> 6º Primaria |
| <b>LUGAR DE REALIZACIÓN:</b> Exterior o interior (amplio y habilitado para la actividad)   |                           |
| <b>MATERIAL:</b> Música (si se realiza en un espacio interior)   |                           |
| <b>TIEMPO:</b> 30 minutos aproximadamente  |                           |
| <b>OBJETIVOS</b>   |                           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tomar consciencia del propio cuerpo</li> <li>- Conectar con el cuerpo para conocer qué se está sintiendo</li> <li>- Concentrarse en la realización de una tarea</li> </ul>  |                           |
| <b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:</b>   |                           |
| <p>Esta es una actividad muy sencilla que se puede realizar en cualquier momento y en cualquier espacio un poco amplio y habilitado para tal fin, como explicaremos más adelante.</p> <p>Se trata de realizar un “caminar consciente”, algo que, al contrario de lo que hacemos en nuestro día a día, permite observar nuestro propio cuerpo y conocer qué sentimos durante el desarrollo de una actividad física tan común como andar. El realizarlo de una manera consciente nos permite concentrarnos en el propio ejercicio e introducirnos en nuestro interior con mayor facilidad.</p> <p>El “caminar consciente” consiste en caminar de manera que nos demos cuenta de qué estamos haciendo, para lo que damos a los participantes unas pequeñas pautas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Caminar tranquilamente, sin prisas y dejando fuera de nosotros cualquier pensamiento que pueda distraernos, que no nos permita estar metidos completamente en la actividad.</li> <li>- Andar muy lentamente, sintiendo el movimiento del pie, desde que se empieza a posar en el suelo empezando por el talón, continuando con la parte central de la planta del pie, hasta que, finalmente, se termina doblando, teniendo como último punto de contacto con el suelo la punta del pie, que se terminará levantando para dar un nuevo paso.</li> <li>- Cuando hayan pasado un par de minutos, se puede ofrecer a los participantes la posibilidad de cerrar los ojos para realizar el ejercicio, de manera que puedan sentir más</li> </ul> |                           |

profundamente el movimiento del pie y la sensación de presión que hacemos con él sobre el suelo al caminar.

A la hora de realizar esta actividad podemos encontrar dos modalidades:

- En un espacio interior: ha de ser un espacio amplio y despejado de posibles obstáculos que puedan entorpecer el desarrollo de la actividad.

La característica principal de esta modalidad es que se puede acompañar el desarrollo de la actividad con música de ambiente relajante. Si se utiliza la música, hay que tener en cuenta que no puede ponerse en un volumen muy elevado, a fin de no distraer en exceso a los participantes de los objetivos principales de la actividad.

- En un espacio exterior: en esta ocasión, tiene que ser también un espacio en el que no encontremos muchos objetos que puedan suponer una dificultad para el desarrollo de la actividad, para que, a la hora de cerrar los ojos, los participantes sientan la confianza de que no se van a caer al caminar.

La principal diferencia entre esta modalidad y la anterior, es que los participantes podrán sentir a la vez su propio entorno, el viento entrando en contacto con su cuerpo, los sonidos de la naturaleza...



Figura 2:El caminar consciente

Fuente: <http://mundoconsciente.es/beneficios-de-caminar-descalzo/>

Al terminar la actividad es muy importante realizar una relectura de la misma, para que los participantes tengan la posibilidad de expresar oralmente lo que han sentido, algo que ayuda a hacerse aún más consciente de lo que siente el propio cuerpo.

# EVALUACIÓN

## CONSECUCIÓN DE LOS OBJETIVOS

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Tomar consciencia del propio cuerpo                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Conectar con el cuerpo para conocer qué se está sintiendo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Concentrarse en la realización de una tarea               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

## VALORACIÓN PERSONAL Y ASPECTOS A MEJORAR :

Desde mi punto de vista, la realización de esta actividad fue bastante satisfactoria, tanto para los animadores que la llevamos a cabo como para los participantes de la misma.

Como aspectos a mejorar, delimitaría mejor los espacios e intentaría que los participantes se dispersasen un poco más por el terreno exterior.

Fuente: Elaboración propia a partir de materiales de MarCha Compostela.

Tabla 5:

Actividad 2 – Relajación Jacobson

## ACTIVIDAD 2

**NOMBRE:** Relajación Jacobson

**TIPO DE ACTIVIDAD:** Las relajaciones

**GRUPO DE ACTIVIDADES:**

- Actividades de interioridad
- Actividades físicas

**Nº PARTICIPANTES:** 27

**CURSO:** 5º de Primaria

**LUGAR DE REALIZACIÓN:** Sala de interior, acondicionada para la realización de la actividad

**MATERIAL:** Mantas, música tranquila

**TIEMPO:** 45 minutos

**OBJETIVOS**

- Aflojar la parte física y la parte psíquica de la persona
- Acceder a nuestro espacio interior
- Tener un momento de tranquilidad en nuestro día a día

## **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:**

Esta es una actividad que se realiza en grupo, en la que, mediante unas pautas dadas por un narrador, se va introduciendo a los participantes en un estado y un ambiente de relajación que les permita llegar a conseguir los objetivos marcados.

En primer lugar, hay que colocar a los participantes tumbados en el suelo, sobre unas mantas, para que su posición sea lo más cómoda posible, y con los ojos cerrados.

Para el correcto desarrollo de la actividad, hay que seguir un guion en el que están marcados los pasos que hay que ir realizando:

1. Crear ambiente en el grupo. Explicar el tipo de relajación:

*Vamos a realizar una relajación basada en la tensión y relajación de diferentes músculos. Este tipo de relajación nos ayuda a hacernos conscientes de qué pasa en nuestro cuerpo cuando estamos tensos. Seguro que te has dado cuenta de que cuando estás enfadado, o nervioso, o alterado por algo, hay ciertos músculos de tu cuerpo que se tensan. Si pudieras aprender a identificar esos músculos, entonces en estas situaciones de enfado o de alteración, serías capaz de relajarlos. Al relajarlos, tú estarías relajado. Por tanto, lo que vamos a hacer ahora puede tener una aplicación muy interesante en las situaciones de conflicto y de tensión de la vida diaria. La secuencia será siempre la misma: primero tensar los músculos al máximo, notar después que es lo que sientes cuando esos músculos están tensos. Luego relajarás los músculos y podrás disfrutar de la sensación de relajación en contraste con la tensión anterior. Cuando estés tensando una parte de tu cuerpo, has de intentar mantener el resto de tu cuerpo relajado. La respiración te ayudará al inicio para ir entrando en el ejercicio y después también te ayudará a tensar y relajar los músculos: antes de tensar siempre respiraremos profundamente; mientras los músculos están tensos, contendremos la respiración; al relajar, dejaremos seguir el aire. Puede que al principio, a algunos os resulte difícil seguir el ejercicio, pero después seguro que os irá resultando más fácil. No os obsesionéis con querer hacerlo perfecto. Simplemente vamos a ver qué pasa hoy. Otro día puede salir mejor.*

2. Situar al grupo en el espacio
3. Dar las pautas para la correcta posición
4. A continuación, los pasos que se siguen son estos:
  - *Observa tu respiración sin modificarla. Respiras con total normalidad, pero haciéndote consciente de tu ritmo respiratorio.*
  - *Lleva tu atención ahora a los ruidos que te rodean: los de lejos (aquí pueden enumerar algunos de los sonidos exteriores que escuchen: pasos en el pasillo,*

coches en la calle...). Se deja un tiempo (30 segundos) para que se concentren en la escucha de esos ruidos.

- *Escucha ahora los pequeños ruidos de la sala* (aludir a los sonidos que haya en ella: los fluorescentes del techo, una regla de pared...)
- *Escucha ahora los sutiles sonidos de tu cuerpo; si te concentras, podrás escuchar el sonido de tu propia respiración.*
- *Ahora estás más concentrado y más cómodo. Lo que vas a ir haciendo a continuación es ir tensando y relajando los músculos de tu cuerpo tal y como yo te indicaré.*

5. Primero te indico qué harás, y cuando yo te diga, lo llevas a cabo:

- *Inspira profundamente y, reteniendo el aire, lleva las puntas de los pies hacia delante, como si pusieras pies de bailarina de ballet. Nota dónde sientes tensión (en la rosilla, en la pantorrilla, en la parte anterior y posterior del arco del pie, en los dedos de los pies...). Deja salir el aire por la boca y relaja los pies, dejando que vuelvan a su posición inicial. Concéntrate en cómo es de diferente la sensación en ese momento. Comenzamos.*

En este momento, el animador acompaña al grupo recordando las pautas de manera más resumida. Se deja siempre unos 70 segundos en ese estado de relajación antes de iniciar el siguiente paso.

- *Ahora trabajaremos los glúteos: inspirarás y apretarás los glúteos todo lo que puedas haciéndote consciente de las tensiones que eso produce y dónde; luego espirarás soltando los glúteos para comprobar la diferente sensación. Comenzamos.*
- *A continuación, apretarás fuertemente los puños mientras retienes el aire, te fijarás en qué músculos sientes en tensión. Después, mientras dejas salir el aire, irás abriendo las manos relajándolas para comprobar cuál es la sensación en ese momento. Comenzamos.*
- *Coloca ahora las manos cruzadas bajo la nuca, como cuando estás cómodamente tumbado en tu cama o en la playa. Inspirarás llevando los codos hasta el suelo y, mientras retienes el aire, pegarás al máximo los codos en el suelo. Luego, dejando salir el aire, dejas que los codos se relajen. Comenzamos.*
- *Ahora todo tu cuerpo está relajado. Disfruta unos momentos de esta sensación.*

Si se puede, poner música de fondo.

*Inspira profundamente, llenándote bien de aire, y espira, vaciándote por completo.*

6. Se dan pautas para volver de la relajación: *Vas abriendo poco a poco los ojos. Te haces consciente del lugar en el que estás.*

*Para levantarte, poco a poco, te vas a colocar en posición fetal, y, una vez que estés preparado, te vas a incorporar para quedarte sentado.*

Para finalizar con la actividad, se deja un tiempo para que el grupo exprese sentimientos, sensaciones, dudas, dificultades...

En la siguiente figura podemos observar una imagen de este tipo de relajación realizada en uno de nuestros campamentos de verano:



Figura 3: Relajación en uno de nuestros campamentos de verano

Fuente: MarCha Compostela

## EVALUACIÓN

### CONSECUCIÓN DE LOS OBJETIVOS

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Aflojar la parte física y la parte psíquica de la persona | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Acceder a nuestro espacio interior                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Tener un momento de tranquilidad en nuestro día a día     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

### VALORACIÓN PERSONAL Y ASPECTOS A MEJORAR :

Una actividad con una valoración muy positiva, como puede verse en la puntuación de consecución de los objetivos.

El haberla realizado al final de las actividades del día y ofrecer a los chicos y chicas un momento de tranquilidad y armonía, ha sido muy satisfactorio para ellos. Al final de la actividad nos han pedido poder repetirla en el futuro.

Como aspectos a tener en cuenta: no poner la música demasiado alta para que se escuche bien al animador que lleva la actividad desde todos los sitios de la sala. Y tener una luz tenue ayuda mucho al desarrollo de la actividad.

Fuente: Elaboración propia a partir de materiales de MarCha Compostela.

Tabla 6:

Actividad 3 – Contemplación del entorno

| <b>ACTIVIDAD 3</b>  |                                   |
|---|-----------------------------------|
| <b>NOMBRE:</b> Contemplación del entorno  |                                   |
| <b>TIPO DE ACTIVIDAD:</b> Las contemplaciones   |                                   |
| <b>GRUPO DE ACTIVIDADES:</b>  |                                   |
| - Actividades de interioridad   |                                   |
| <b>Nº PARTICIPANTES:</b> 42   | <b>CURSO:</b> 5º y 6º de Primaria |
| <b>LUGAR DE REALIZACIÓN:</b> Exterior   |                                   |
| <b>MATERIAL:</b> Ninguno en especial  |                                   |
| <b>TIEMPO:</b> 30 minutos   |                                   |
| <b>OBJETIVOS</b>  |                                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potenciar la capacidad de admiración y asombro</li> <li>- Vivir el momento presente</li> <li>- Hacerse consciente del lugar y las personas con las que se está</li> </ul>  |                                   |
| <b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:</b>  |                                   |
| <p>El momento de realizar esta actividad es el primero del día, antes de comenzar la rutina diaria de actividades, de manera que nos permita centrarnos, y hacernos conscientes del momento en el que estamos y lo que tenemos por delante el resto del día.</p> <p>La actividad se compone de cuatro momentos principales:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bienvenida a este día singular, único en la historia (cumpleaños, acontecimientos del mundo, preocupaciones...), nunca se volverá a repetir este día en el calendario.</li> <li>2. El nivel corporal: cerramos los ojos y observamos nuestra respiración. Nos damos cuenta de las sensaciones que nuestro cuerpo nos transmite en esta mañana y de cómo nos sentimos.</li> <li>3. El nivel psico-afectivo: abrimos los ojos y miramos a las personas que tenemos a</li> </ol> |                                   |

nuestro alrededor. Observamos sus rasgos. Nos damos cuenta de si nos resultan familiares, y las sensaciones que surgen en nosotros al ir observando a cada uno de ellos. es probable que haya rostros más familiares que otros, pero nos damos cuenta de la sensación que predomina en nosotros al ir observando las caras de todas las personas que nos encontramos hoy aquí.

4. Contacto con el entorno: por último, os invito a que disfrutéis del entorno que nos rodea. Que escuchéis los ruidos de vuestro alrededor, a que sintáis el viento tocando vuestra cara, el aire que entra en vuestros pulmones...

Este tipo de actividades está muy bien para empezar un día en el que vas a desarrollar distintas actividades, para conectar con nosotros mismos, con nuestros compañeros, y con el entorno en el que vamos a pasar el resto de la jornada, de manera que empecemos con calma y nos hagamos conscientes de las actividades que tenemos por delante, al igual que hacernos conscientes de cómo nos encontramos nosotros mismos antes de empezar con el grueso de las actividades.

## EVALUACIÓN

### CONSECUCIÓN DE LOS OBJETIVOS

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Potenciar la capacidad de admiración y asombro                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Vivir el momento presente                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Hacerse consciente del lugar y las personas con las que se está | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

### VALORACIÓN PERSONAL Y ASPECTOS A MEJORAR :

Muy positivo el hecho de convertirles en los principales protagonistas de la actividad, dejándoles claro que, desde el principio, van a poder participar activamente de la actividad.

El que se hagan conscientes de las personas que les rodean les ayuda a empezar el día más animados.

Aspectos a tener en cuenta: es una actividad que se tiene que realizar al iniciar el día, antes de cualquier otra actividad, de lo contrario perdería todo su sentido.

Cuando los niños y niñas se miren a los ojos se sonreirán o se reirán, es importante no cortar estos momentos a pesar de que se rompa el ambiente de silencio inicial, ya que tenemos que dejar que se expresen con libertad, con ciertos límites evidentemente.

Fuente: Elaboración propia a partir de materiales de MarCha Compostela.

Tabla 7:

Actividad 4 – Taller de danzas contemplativas

| <b>ACTIVIDAD 4</b>   |                              |
|--|------------------------------|
| <b>NOMBRE:</b> Taller de danzas contemplativas   |                              |
| <b>TIPO DE ACTIVIDAD:</b> La danza   |                              |
| <b>GRUPO DE ACTIVIDADES:</b>   |                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades de expresión artística</li> <li>- Actividades físicas</li> </ul>  |                              |
| <b>Nº PARTICIPANTES:</b> 15  | <b>CURSO:</b> 6º de Primaria |
| <b>LUGAR DE REALIZACIÓN:</b> Sala interior habilitada para la actividad  |                              |
| <b>MATERIAL:</b> Música, equipo de música  |                              |
| <b>TIEMPO:</b> 45 minutos  |                              |
| <b>OBJETIVOS</b>   |                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender a conocer emociones, pensamientos y conductas de uno mismo</li> <li>- Relajar el cuerpo y la mente</li> <li>- Disfrutar del grupo</li> </ul>   |                              |
| <b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:</b>   |                              |
| <p>Esta es una actividad que se realiza en grupo. Puede ser realizada tanto en interior como en exterior. Es necesario un equipo de música con la suficiente potencia como para que la música la escuchen todos los miembros del grupo.</p> <p>Se coloca a los participantes de pie y en círculo. Separados unos de otros lo suficiente como para no molestarse al realizar los movimientos que componen la danza.</p> <p>Antes de comenzar a explicar la secuencia de pasos que componen la danza, hay que conocer los movimientos y el significado de cada uno de ellos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Movimiento de los pies: mecerse al son de la música. Se da un paso hacia delante o un paso hacia atrás con un pie, de manera que no nos movemos del sitio, pero podemos realizar el movimiento de atrás hacia delante.</li> </ul> <p>Posteriormente se dará un paso completo hacia delante o hacia atrás, según corresponda en cada momento.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Movimiento de los brazos: la danza tiene cuatro gestos:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bendición a la tierra: brazos estirados con las palmas de la mano mirando al suelo.</li> <li>• Bendición a un compañero: un brazo más estirado que el otro, ligeramente abiertos y apuntando a un compañero, en señal de agradecimiento. Este gesto,</li> </ul> </li> </ul> |                              |

como se repite a lo largo de la danza, suele hacerse hacia todos los compañeros.

- Bendición a los pueblos (antepasados): brazos flexionados (en ángulo de 90°) a la altura de los hombros, con las palmas de la mano mirando hacia atrás.
- Bendición a uno mismo: colocar las manos en el corazón.

Una vez conocidos los movimientos, vamos a ver la secuencia de los pasos:

1. Mecerse al son de la música
2. Paso hacia delante con la bendición a la tierra
3. Mecerse al son de la música
4. Paso hacia delante con la bendición a un compañero
5. Mecerse al son de la música
6. Paso hacia atrás con la bendición a los pueblos
7. Mecerse al son de la música
8. Paso hacia atrás con la bendición a uno mismo
9. Volver al paso 1 y comenzar de nuevo

Según vaya desarrollándose la danza, cuando los participantes dominen los pasos y la secuencia de los mismo, se les invita a que la realicen con los ojos cerrados, de manera que podrán sentir mejor el ritmo de la música y les permitirá que los movimientos salgan de manera más natural, al poder conectar más profundamente con su interior.

Al finalizar la danza, se deja un tiempo para que los participantes expresen cómo se han sentido durante el desarrollo de la actividad y qué sienten una vez que ha terminado la danza.

A continuación, podemos ver una foto de una danza contemplativa realizada este curso:



Figura 4: Danza contemplativa

Fuente: Asociación Juvenil MarCha Segovia

# EVALUACIÓN

## CONSECUCIÓN DE LOS OBJETIVOS

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Aprender a conocer emociones, pensamientos y conductas de uno mismo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Relajar el cuerpo y la mente  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Disfrutar del grupo   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

## VALORACIÓN PERSONAL Y ASPECTOS A MEJORAR :

El resultado de la realización de la actividad ha sido positivo.

Si bien hemos tenido un rato en el que les ha costado concentrarse, en cuanto han entrado en la danza y se han quedado bien con los pasos que tenían que dar, la actividad ha ido mucho mejor.

Es importante crear un ambiente de confianza para que nadie se sienta observado por sus compañeros y que se cohiban a la hora de realizar los pasos de la danza, ya que eso le quita el elemento de disfrute de la misma.

Fuente: Elaboración propia a partir de materiales de MarCha Compostela.

Tabla 8:

Actividad 5 – Mandala de arroz

| <h2>ACTIVIDAD 5</h2>   |                              |
|--|------------------------------|
| <b>NOMBRE:</b> Mandala de arroz  |                              |
| <b>TIPO DE ACTIVIDAD:</b> Creación e interpretación artísticas   |                              |
| <b>GRUPO DE ACTIVIDADES:</b>   |                              |
| - Actividades de expresión artística   |                              |
| <b>Nº PARTICIPANTES:</b> 15  | <b>CURSO:</b> 6º de Primaria |
| <b>LUGAR DE REALIZACIÓN:</b> Sala interior   |                              |
| <b>MATERIAL:</b> Piedras de colores, cuchillos / cucharillas de plástico, saquitos para las piedras, vela, tela, música relajante, recipientes pequeños, caja  |                              |
| <b>TIEMPO:</b> 1 hora y 30 minutos   |                              |
| <b>OBJETIVOS</b>   |                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender a centrarse, experimentando la unión con todo</li> <li>- Expresar sensaciones de creatividad</li> <li>- Permanecer en silencio, como marco de la buena escucha de sí mismo y de los otros</li> </ul> |                              |

## **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:**

El lugar idóneo para realizar esta actividad es una sala acogedora, en la que podamos encontrar un ambiente de tranquilidad.

En medio de la sala situamos una tela, alrededor de la cual tienen que haber todos los participantes. En el centro de la tela colocamos la vela encendida, y, alrededor de la misma, repartimos los saquitos con las piedras de colores, así como los cuchillos o cucharillas de plástico.

Se explica a los participantes en qué consiste un mandala: es una imagen sagrada presente en todas las tradiciones religiosas, pero especialmente los budistas se han convertido en expertos en la realización de mandalas.

Los budistas creen que nada es permanente y, al finalizar un mandala, lo destruyen. Igualmente, esta actividad es algo temporal, que puede perdurar en nuestra memoria. Por ello, trataremos de construir un hermoso mandala entre todos.

Antes de empezar a construir nuestro mandala, y para motivar la actividad, escucharemos la canción “True colours”, que habla de descubrir nuestra propia esencia, nuestros colores.

Una vez escuchada la canción, comenzamos con la construcción de nuestro mandala. En un primer momento, se invita a los participantes a pensar en un símbolo que les represente, un símbolo que represente cómo se ve cada uno a sí mismo. Pueden ponerlo en común antes de dibujarlo en el mandala si quieren.

A continuación, cuando comience a sonar una música tranquila, empezarán a dibujar sus símbolos cerca del centro de la tela, donde se encuentra la vela. Pueden ir añadiendo sus símbolos cerca del de otras personas, pero nunca cambiar lo que han hecho otros.

Se deja a los participantes un tiempo tranquilo para dibujar sus mandalas. No es necesario que estén todos a la vez, pueden sentarse un rato y contemplar cómo trabajan los demás, charlar un rato...

Para finalizar la actividad, y después de compartir con el grupo las sensaciones que han experimentado al realizar sus mandalas, tendremos un gesto final todos juntos, para cerrar el ciclo del mandala común. Al igual que los budistas, destruiremos nuestro mandala, mezclando todas las piedras de colores.

Cogiendo por las cuatro esquinas de la tela, las elevaremos, de manera que todas las piedras caerán al centro de la tela, mezclándose unas con las otras, e introduciremos la tela en una caja.

Una vez que los colores estén mezclados, explicamos que nuestros colores (nuestras vidas) están mezcladas con las personas con las que hemos compartido esta experiencia.

Invitaremos a los participantes, de uno en uno, a coger uno de los tarros recipientes pequeños y llenarlo de piedras. Se les invita también a que expresen por qué dan las gracias tras realizar esta

experiencia.

Al finalizar, cada uno nos llevamos un tarro lleno de piedras, que representan el recuerdo del grupo y de la experiencia compartida. Cada uno nos llevamos una parte de la historia de los demás.

Esta actividad es buena para realizarla con un grupo que ya tiene una trayectoria conjunta, para celebrar el final de una etapa o simplemente para recordar ese recorrido compartido hasta el momento.

En la figura que encontramos a continuación, podemos ver cómo quedaría un símbolo que formó parte de uno de estos mandalas. Este símbolo en concreto fue elaborado por mí mismo durante mi participación en un curso de formación:



Figura 5: Símbolo de un mandala de arroz

Fuente: Elaboración propia

## EVALUACIÓN

### CONSECUCCIÓN DE LOS OBJETIVOS

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Aprender a centrarse, experimentando la unión con todo                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Expresar sensaciones de creatividad   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Permanecer en silencio, como marco de la buena escucha de sí mismo y de los otros | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

### VALORACIÓN PERSONAL Y ASPECTOS A MEJORAR :

Una actividad muy buena y que ha gustado mucho a los chicos que han participado de ella.

El único pero que se podría poner es que en algunos momentos se ha perdido el ambiente de silencio y tranquilidad, ya que los chicos se han puesto a comentar entre ellos los dibujos que estaban haciendo, pero se ha reconducido la actividad rápidamente.

Muy importante que se lleve cada uno su frasco con las piedras de colores en el interior, puesto que es la forma de que se sientan partícipes del grupo y que se queden con una sensación de haber compartido algo entre todos.

Fuente: Elaboración propia a partir de materiales de MarCha Compostela.

Tabla 9:

Actividad 6 – Paseo reflexivo

| <b>ACTIVIDAD 6</b>  |                                   |
|---|-----------------------------------|
| <b>NOMBRE:</b> Paseo reflexivo  |                                   |
| <b>TIPO DE ACTIVIDAD:</b> El ejercicio físico   |                                   |
| <b>GRUPO DE ACTIVIDADES:</b><br>- Actividades físicas   |                                   |
| <b>Nº PARTICIPANTES:</b> 42   | <b>CURSO:</b> 5º y 6º de Primaria |
| <b>LUGAR DE REALIZACIÓN:</b> Exterior   |                                   |
| <b>MATERIAL:</b> Ninguno en especial  |                                   |
| <b>TIEMPO:</b> 1 hora   |                                   |
| <b>OBJETIVOS</b><br>- Conectar y desconectar con nosotros mismos y nuestros pensamientos<br>- Conectar con el entorno<br>- Bucear en lo profundo de nuestro YO interior   |                                   |
| <b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:</b><br>En un primer momento, se explica al grupo que vamos a dar un pequeño paseo por los alrededores del lugar donde nos encontramos, para disfrutar del entorno que nos rodea y de la compañía de nuestros compañeros.<br>A lo largo del paseo, daremos una serie de indicaciones a los participantes en la actividad, explicándoles la manera en la que deben caminar:<br><br>1. Empezamos nuestro paseo caminando de manera individual, sin hablar con ninguno de nuestros compañeros, a un ritmo normal, sin pensar en nada más que en nuestro paseo y observando el entorno en el que nos encontramos, los árboles que hay, los sonidos de la naturaleza...<br><br>Tras unos minutos, hacemos una pequeña parada para expresar, repartidos en parejas, |                                   |

cómo nos hemos sentido durante esta primera parte del camino.

- Una vez que todos los participantes han compartido sus sensaciones, continuamos nuestro camino. Esta vez, tenemos que caminar, de nuevo individualmente, a un ritmo rápido, y repasando todos los pensamientos las preocupaciones que tenemos en nuestra cabeza.

De nuevo, tras unos minutos caminando de esta manera, invitamos a los participantes a ponerse en parejas y comentar sus sensaciones.

- Al ponernos de nuevo en marcha, esta vez tenemos que caminar de forma más pausada, intentando no pensar de nuevo en las preocupaciones que tenemos. Esta vez tenemos que poner nuestra atención en el camino que estamos realizando, haciéndonos conscientes de los pasos que damos, el movimiento de nuestras manos, nuestros brazos, nuestras piernas...sintiendo la brisa que acaricia nuestras caras. De esta manera, conseguiremos centrarnos en el momento presente, olvidándonos de todo lo exterior que nos preocupa y consiguiendo disfrutar del camino de una forma agradable.

Una vez más, dejamos que los participantes compartan sus sensaciones tras unos minutos caminando de esta manera.

- Para continuar con nuestro camino, pediremos a los participantes que caminen en parejas, de manera que puedan charlar del tema que ellos elijan de manera relajada.

Pasados unos minutos, y para terminar esta parte del camino, compartiremos en grupo grande cómo hemos vivido esta etapa de nuestro paseo.

- Por último, y para terminar el recorrido, caminaremos todo el grupo junto, charlando distendidamente y disfrutando de la compañía, sin marcar un tema concreto, dejando libertad al grupo para que viva el momento con el máximo de tranquilidad y relajación posible.

Cuando acabemos nuestro paseo, nos juntaremos todo el grupo colocándonos en forma de círculo, y pediremos a todos los participantes que expresen en una palabra la sensación con la que terminan la actividad.

## EVALUACIÓN

### CONSECUCCIÓN DE LOS OBJETIVOS

|  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Conectar y desconectar con nosotros mismos y nuestros pensamientos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Conectar con el entorno  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Bucear en lo profundo de nuestro YO interior                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

### **VALORACIÓN PERSONAL Y ASPECTOS A MEJORAR :**

Muy buena valoración, tanto por parte de los participantes como por parte de los animadores que le hemos llevado a cabo. Los chicos se han mostrado agradecidos al terminar la actividad por los momentos de paseo en solitario, y les ha sorprendido el haber pasado un tiempo caminando ellos solos consigo mismos.

Personalmente, me ha parecido una actividad muy satisfactoria, no solo por el hecho de escuchar a los chicos sus valoraciones, sino por ver que realmente han vivido la actividad y han conectado con ellos mismos y con su entorno.

Muy positiva la parte de caminar en parejas, aunque como punto de mejora para el futuro pongo que el tema de conversación sea un poco más cerrado.

Fuente: Elaboración propia a partir de materiales de MarCha Compostela.

Tabla 10:

Actividad 7 – La ternura

| <b>ACTIVIDAD 7</b>  |                              |
|---|------------------------------|
| <b>NOMBRE:</b> La ternura   |                              |
| <b>TIPO DE ACTIVIDAD:</b> El deleite musical  |                              |
| <b>GRUPO DE ACTIVIDADES:</b><br>- Actividades de expresión artística  |                              |
| <b>Nº PARTICIPANTES:</b> 27   | <b>CURSO:</b> 5º de Primaria |
| <b>LUGAR DE REALIZACIÓN:</b> Sala interior  |                              |
| <b>MATERIAL:</b> Música tranquila, globos   |                              |
| <b>TIEMPO:</b> 45 minutos   |                              |
| <b>OBJETIVOS</b><br>- Aprender a conocer emociones, pensamientos y conductas en uno mismo<br>- Favorecer la empatía<br>- Fomentar la autoestima   |                              |
| <b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:</b><br><p>Para poder desarrollar esta actividad necesitamos un espacio amplio, una sala en la que el grupo pueda moverse con libertad sin molestar a los unos a los otros. Además, necesitamos globos y música tranquila.</p> <p>Cuando empiece a sonar la música tranquila, les pedimos a los participantes que cierren los ojos y que empiecen a masajear sus propios cuerpos, acariciándose con ternura, haciéndose</p> |                              |

conscientes de cada parte de su cuerpo, de cómo se encuentran en ese momento, qué sensaciones están experimentando. Les pedimos que se cuiden.

Después de pasar unos minutos de tranquilidad queriéndonos a nosotros mismos, les pedimos que guardemos toda la ternura que tenemos, y que somos capaces de dar, en un globo, que hinchemos y cerramos.

A continuación, con ese globo hinchado, nos masajeamos, nos acariciamos, y repartimos por nuestro cuerpo toda la ternura que tiene el globo en su interior.

Después de unos minutos, empezamos a repartir esa ternura por la sala, acariciando con el globo las paredes, el suelo...para terminar repartiéndola a nuestros compañeros. Podemos acariciarles, intercambiar los globos, jugar los unos con los otros...cualquier cosa que nos salga de nuestro interior y que queramos compartir con el resto del grupo.



Figura 6: Los globos de la ternura

Fuente: <http://is-arquitectura.es/wp-content/uploads/2015/06/tutorial-globos-de-helio.jpg>

Para finalizar la actividad, dejamos uno o dos minutos para hacernos conscientes de lo que hemos vivido y experimentado y, tras este ejercicio de consciencia, compartimos nuestras sensaciones con nuestros compañeros.

# EVALUACIÓN

## CONSECUCCIÓN DE LOS OBJETIVOS

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Aprender a conocer emociones, pensamientos y conductas en uno mismo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Favorecer la empatía  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Fomentar la autoestima  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

## VALORACIÓN PERSONAL Y ASPECTOS A MEJORAR :

A pesar de que al principio pensaba que esta actividad no iba a funcionar bien por ser niños demasiado pequeños para realizarla, al estar todos con los ojos cerrados y no sentirse observados desde el principio les ha ayudado mucho para poder entrar en la actividad.

Me ha sorprendido mucho el respeto que han mostrado todos hacia sus compañeros cuando ha llegado el momento de compartir la actividad con todo el grupo, acariciándose los unos a los otros con los globos.

Personalmente no pongo ningún aspecto de mejora a esta actividad, creo que su desarrollo ha sido realmente muy bueno.

Fuente: Elaboración propia a partir de materiales de MarCha Compostela.

Cada una de estas actividades está incluida en el desarrollo de unas sesiones que se llevan a cabo en el entorno de la Asociación Juvenil MarCha Segovia, mencionada en el apartado 5.1.1. Así pues, una sesión típica en la que trabajamos la espiritualidad tiene la siguiente estructura:

- Amanecer: este es un primer momento de toma de contacto con los chicos y chicas que van a participar en la actividad con el objetivo de centrar la sesión y poder empezar a realizar las actividades. Al ser reuniones semanales y realizadas en sábados, normalmente se hace un repaso de la semana y se invita a quien lo desee a expresar cómo se ha encontrado en los días previos.
- Actividad 1: se realizaría una actividad sencilla para hacernos conscientes de lo que vamos a trabajar a continuación. Las actividades para la educación de la espiritualidad requieren un grado de concentración y tranquilidad, que hace necesario este tipo de actividades para que los participantes puedan estar bien centrados en el desarrollo de las mismas, y así aprovecharlas al máximo.

- Actividad de espiritualidad: a continuación, y una vez que todos estamos ya centrados, se realiza la actividad específicas de naturaleza espiritual, es decir, las actividades explicadas anteriormente en este mismo punto.
- Cierre de la actividad: es fundamental dejar un espacio en el que los participantes puedan expresarse libremente sobre sus emociones y sentimientos vividos durante la realización de la actividad, de manera que puedan hacerse más conscientes de lo experimentado. Es bueno que, después de realizar una actividad con gran carga emocional, se dé la oportunidad de hacer una pequeña relectura de la experiencia vivida, este es el motivo por el que este espacio de verbalización tiene que estar presente durante el desarrollo de estas sesiones.
- Despedida de la sesión: dependiendo de la duración de la actividad realizada, podríamos introducir otro tipo de actividad o pasar directamente a terminar la sesión.

Al ser reuniones realizadas semanalmente, tenemos una muy buena oportunidad para que nuestros participantes nos hablen del proceso de sus experiencias y de la ayuda que la educación de su espiritualidad les aporta en su día a día.

### **5.1.3. Análisis de la evaluación del desarrollo de las actividades:**

Viendo el resultado de las evaluaciones de las distintas actividades propuestas en el proyecto, podemos afirmar que el desarrollo de las mismas ha sido muy satisfactorio.

En la valoración numérica de la consecución de los objetivos de cada una de las actividades, podemos observar que los resultados son francamente buenos. La gran mayoría de las valoraciones de la consecución de los objetivos oscilan entre unas notas de 8 a 10 puntos, por lo que vemos que son altamente satisfactorias.

Con respecto a los chicos y chicas que han participado en el desarrollo de las actividades, cabe destacar que la participación y la implicación que han tenido en las mismas han sido gratamente sorprendentes. Viendo la descripción de las actividades, podemos llegar a pensar que son propuestas, en ocasiones, poco atractivas para ellos, ya que lo que mucha gente espera de la educación no formal es la realización de juegos más que otro tipo de actividades.

La propuesta de unas actividades que ayuden al desarrollo interior de cada uno de los participantes, hace que ellos mismos vayan experimentando una atracción por seguir realizando actividades de este tipo, por lo que su conexión y compromiso con que los

resultados que obtengamos todos con el proceso que se desarrolla con estas actividades sean positivos, ha ido en aumento poco a poco, hasta llegar a niveles realmente sorprendentes en chicos y chicas de las edades con las que hemos trabajado.

Por último, creo que es necesario destacar que los propios participantes han pedido que continuemos trabajando con este tipo de actividades en un futuro, algo que demuestra que el atractivo de las mismas es algo que motiva a los chicos y chicas que han experimentado estas actividades.

Para que este proyecto haya sido exitoso, ha sido esencial el carácter vivencial de las actividades, es decir, es fundamental que los chicos y chicas experimenten su propio desarrollo espiritual, convirtiéndose en los principales protagonistas del mismo, y esto se consigue ofreciéndoles unas experiencias y unas vivencias destinadas a bucear en su interior. Es muy importante también dejar que sean ellos mismos los que vayan descubriéndose poco a poco, dejando que cada uno viva las actividades a su ritmo, sin darles demasiadas pautas ni marcarles su camino de una manera muy cerrada.

## **6. ALCANCES Y LIMITACIONES DEL PROYECTO**

Como ya he comentado anteriormente, las actividades se han llevado a cabo en el entorno de la Asociación Juvenil MarCha Segovia, por lo que el contexto en el que se han desarrollado es de fácil análisis. Se trata de alumnos del colegio Maristas Nuestra Señora de la Fuencisla, que estén en el colegio a partir del curso de 5º de Primaria.

Las actividades se han realizado con los grupos de 5º y 6º de Primaria, con 27 y 15 alumnos respectivamente. El número de participantes de los grupos con los que hemos llevado a cabo las actividades también es importante, ya que influye en el propio desarrollo de las experiencias ofrecidas a los chicos y chicas con los que estamos trabajando, por lo que esto también influye en las actividades.

Al llevarse a cabo en un entorno educativo no formal, el alcance del proyecto es totalmente distinto al que tienen las actividades que se realicen bajo el amparo de la educación formal. Tenemos la facilidad de no estar limitados por un currículo que nos

marque cuáles son las pautas a llevar a cabo, contamos con una mayor libertad a la hora de planificar nuestras actividades.

Sin embargo, contamos con menos recursos educativos, al encontramos con más limitaciones en el campo de la formación de los profesionales para realizar estas actividades. Este es un punto esencial en mi opinión, puesto que los docentes deben ser los primeros en estar formados y vivir las experiencias que van a ofrecer a sus alumnos, de otra forma no se podrá realizar una educación de la espiritualidad de calidad.

Sinceramente, considero que el alcance de este tipo de educación debería ser mayor y llegar a un número de personas más elevado, para ofrecer a los participantes de la misma unas experiencias y unas vivencias que les permitiría llevar un estilo de vida distinto consciente y disfrutando de cada uno de los momentos que les ofrezca la vida.

## 7. CONCLUSIONES DEL PROYECTO

Una vez que conocemos ya todo el desarrollo de las actividades y sus resultados, podemos pasar a analizar los resultados de todo el proyecto en su conjunto.

En primer lugar, vamos a realizar unas conclusiones relación a los distintos objetivos que nos hemos planteado al principio del desarrollo del proyecto.

En lo que al primer objetivo se refiere, **profundizar en el conocimiento teórico y el estudio de la educación espiritual**, creo que el grado de consecución es bastante satisfactorio. Hemos podido introducirnos en un tema no muy conocido como es el de la educación de la espiritualidad, conociendo distintos puntos de vista recopilados de diferentes fuentes a las que hemos acudido.

Podemos afirmar que, al final de este trabajo, hemos descubierto un poco más sobre la educación de la espiritualidad y las ventajas que esta puede llegar a ofrecer a sus destinatarios, por lo que el primer objetivo está cubierto de manera positiva.

Si acudimos al segundo objetivo, **diseñar un proyecto educativo válido para llevar a cabo con alumnos y alumnas de Primaria en el que se trabaje la educación de la espiritualidad dentro de la educación no formal**, hemos realizado el proyecto y lo hemos llevado a la práctica.

Viendo las evaluaciones de cada una de las actividades realizadas, observamos que los resultados son muy positivos, por lo que la afirmación de que el proyecto educativo propuesto es válido, es muy acertada.

Por otro lado, considero que la aplicación de este proyecto educativo en el entorno de la educación no formal, ha sido todo un acierto. Este tipo de educación nos permite tomarnos ciertas libertades que no tenemos en el campo de la educación formal, ya que al no estar limitados por la ley, podemos ser más creativos y autónomos a la hora de programar nuestras actividades. Este hecho, hace que el entorno en el que hemos desarrollado las actividades sea muy favorable para conseguir unos buenos resultados.

Por último, en lo que al tercer objetivo se refiere, **reflexionar acerca de la importancia y el potencial que puede adquirir la educación de la espiritualidad una vez desarrolladas las actividades del proyecto de trabajo**, podemos confirmar que todas y cada una de las actividades llevadas a cabo han traído consigo una serie de reflexiones sobre este tipo de educación.

Un aspecto observado es que todos los participantes han tenido una respuesta muy positiva y un grado de implicación muy elevado, por lo que la satisfacción de los resultados del desarrollo de las actividades ha sido alta.

Otro de los aspectos destacables es el nivel de profundización que los chicos y chicas han alcanzado en el conocimiento de su propio interior. El que experimenten este tipo de actividades y sean ellos mismos los que tengan este tipo de vivencias hacen posible el desarrollo de su espiritualidad. Tienen que ser los propios alumnos y alumnas los que vayan descubriendo su propio interior para que vayan sabiendo poco a poco quiénes son y cómo son.

Podemos afirmar, por lo tanto, que el potencial de la educación de la espiritualidad de cara a los participantes que la reciban es muy elevado, ya que consiguen desarrollar unas capacidades y habilidades distintas a las conseguidas con la educación formal.

Un ejemplo de estas habilidades es que los alumnos y alumnas se hacen más conscientes de los sentimientos que están experimentando en cada momento, sabiendo cómo se encuentran y qué están viviendo.

También hemos podido comprobar que viven estas experiencias desde un ambiente de libertad interior que van desarrollando poco a poco a lo largo del proyecto, tanto grupal como individualmente.

También llama mucho la atención el despliegue de la creatividad que se lleva a cabo en las distintas actividades con carácter artístico que están propuestas en este proyecto. Cuando se pretende expresar una serie de sentimientos que se están viviendo en un momento determinado por medio del arte, podemos obtener resultados verdaderamente sorprendentes.

Hay que tener en cuenta la distinta reacción de cada uno ante las mismas actividades, por lo que las respuestas de los chicos y chicas son diferentes, aunque sí que podemos afirmar que todos han reaccionado de forma positiva.

Para terminar, a modo de reflexión personal, puedo afirmar que termino con muy buenas impresiones y sensaciones con todo el proceso desarrollado con este proceso. Desde el momento en que empecé a profundizar en el estudio de la educación de la espiritualidad, he ido descubriendo poco a poco diferentes aspectos que me han ido llamando mucho la atención y motivando en la continuación del proyecto.

Con el diseño y la puesta en práctica de las actividades, me he dado cuenta del verdadero potencial didáctico que tiene este tipo de educación, ya que, aunque con la teoría te puedas hacer una pequeña idea, la puesta en práctica es la verdadera confirmación de las expectativas e ilusiones puestas en este proyecto. Por lo tanto, puedo afirmar sin miedo, que este proyecto ha sido muy satisfactorio desde el primer momento y hasta su finalización, por lo que mi valoración final es muy positiva y me he sentido muy gratificado.

La realización de este proyecto ha supuesto para mí la vivencia de muchas emociones distintas. Por un lado, llevo siendo miembro de esta asociación 19 años, desde que entré como participante cuando cursaba 5º de Primaria, lo que me ha supuesto revivir distintos momentos y poder evocar cómo viven los chicos y chicas de esta edad las distintas actividades en la actualidad. Este ha sido un factor que me ha influido mucho en el aspecto personal.

Por otro lado, en cuanto al aspecto profesional, llevo trabajando como monitor en esta asociación desde hace 10 años, de los cuales los 3 últimos he sido el coordinador general. Esto me ha ayudado a desarrollar distintas competencias muy relacionadas con

las establecidas para el título del Grado en Educación Primaria. Aunque es una actividad diferente a la desarrollada por los maestros en el aula, ser educador en una asociación de tiempo libre se asemeja en muchos aspectos, tales como la creación de actividades de carácter educativo, las programaciones de sesiones basadas en objetivos y el desarrollo de las mismas, las evaluaciones de las actividades realizadas, así como la formación continua recibida a lo largo de estos años.

Además, el desarrollo de mi labor me ha ayudado a centrarme más en el contenido de algunas asignaturas que he cursado en este grado al poder ponerlos en práctica con facilidad. He podido poner en práctica distintas actividades de la mayoría de las asignaturas: educación física, he logrado una mejor comprensión de los contenidos vistos en las clases de psicología y didáctica porque me han ayudado enormemente a entender a los jóvenes con los que trabajo, he comprobado el potencial de la expresión artística y las asignaturas de carácter más social, como puede ser la educación para la paz y la igualdad, las cuales son de aplicación casi inmediata en las actividades que he realizado.

Asimismo, en mi papel como coordinador de la asociación tengo mucho contacto con las familias de los participantes en nuestras actividades, por lo que la asignatura de Orientación y tutoría con los alumnos y sus familias también me ha resultado de mucha ayuda, al tiempo que me ha permitido poner en práctica algunos de sus contenidos. Esta relación con las familias no es siempre sencilla ya que a veces les cuesta comprender qué estamos buscando desde la asociación y el trabajo que pretendemos hacer con sus hijos. Este es un aspecto que me ha ayudado mucho en la adquisición de muchas capacidades y la comprensión de muchos contenidos de la titulación de maestro.

El realizar un trabajo de voluntariado en una asociación como esta supone emplear mucho tiempo en la preparación y realización de las actividades. No solo he empleado el tiempo de las sesiones llevadas a cabo los sábados, sino también hay que tener en cuenta el tiempo empleado en el diseño, programación y evaluación de las actividades, esto supone que esta asociación sea un pilar importante en mi vida diaria.

El trabajar con adolescentes y jóvenes en edad adulta participantes en los grupos de universitarios supone un gran reto para mí como educador. Tener que lidiar con los problemas y comportamientos de estos jóvenes hace que desarrolle unas capacidades distintas a las desarrolladas por los maestros en el aula, como pueden ser la escucha

activa o la empatía hacia ellos, haciéndose necesario un esfuerzo por mi parte en no perder la motivación y seguir formándome en distintas áreas para poder dar respuesta a sus necesidades.

Todas estas dificultades encontradas en mi labor como voluntario de la asociación, quedan totalmente compensadas con todos los gestos recibidos por parte de los jóvenes con los que trabajo y sus familias. Es una motivación para mí poderles ofrecer una parte de la experiencia educativa recibida desde niño, de manera que todos los esfuerzos realizados no se me hacen cuesta arriba en ningún momento. Seguir recibiendo formación para continuar con mi labor educativa es uno de mis objetivos y algo que realizo con mucho agrado.

El haber sido participante de las actividades de esta asociación en el pasado, me ha hecho entender mucho mejor lo que los jóvenes con los que trabajamos nos están demandando. Yo mismo he sido hasta este año participante de uno de los grupos de universitarios, y tener la oportunidad de realizar actividades de naturaleza espiritual me ha ayudado mucho en mí día a día. Disponer de espacios para hacer un descanso del ajetreo diario supone coger fuerzas para los nuevos retos cotidianos. Poder conocerme mejor y entender qué necesito en cada momento, me ayuda en las tareas de la vida diaria. Y haber realizado este tipo de actividades como participante, hace que pueda llevarlas a cabo con más facilidad, ya que puedo entender mejor las emociones que puedan experimentar en el desarrollo de las mismas.

Considero que la realización de este TFG me va a ayudar mucho para seguir trabajando en el futuro en esta asociación y a desarrollar mi futura labor como maestro entendiendo mejor a mis alumnos y llegando a responder más plenamente sus necesidades, por lo que estoy muy agradecido por haber tenido la oportunidad de llevarlo a cabo.

## 8. BIBLIOGRAFÍA

- Buzan, T. (2003). *El poder de la inteligencia espiritual. 10 formas de despertar tu genio espiritual*. Ediciones Urano.
- Coombs, P. (1991). El futuro de la educación no formal en un mundo cambiante. En VVAA, *La educación no formal: una prioridad de futuro : documentos de un debate* (págs. 43-52). Madrid: Fundación Santillana.
- Diccionario de la Real Academia Española de la Lengua, Madrid.
- FERE-CECA. (s.f.). *Reflexiones en torno a la competencia espiritual* (Vol. Serie PaidoGPS). Madrid.
- Hadad, W. (1991). Educación para todos en las sociedades modernas. En VVAA, *La educación no formal: una prioridad de futuro : documentos de un debate* (págs. 29-35). Madrid: Fundación Santillana.
- Sarramona, J. (1992). *La educación no formal*. Barcelona: CEA.
- Torralba, F. (2010). *Inteligencia espiritual*. Barcelona: Plataforma Editorial.
- Torralba, F. (2012). *Inteligencia espiritual en los niños*. Barcelona: Plataforma Editorial.
- Trilla, J. (1993). *Otras educaciones. Animación sociocultural, formación de adultos y ciudadanía educativa*. Barcelona: Anthropods.
- Ylla, L. (2013). *¿De qué hablamos cuando hablamos de interioridad?* EIDES. Nº 69. 2013. Barcelona