

## ESCUELA DE VIDA

**ALCANZA TUS SUEÑOS a través de una FORMACIÓN HOLÍSTICA**



### INDICE

1. INTRODUCCION
2. FISICA CUANTICA
3. EL HOMBRE COMO SER HOLISTICO
  - A) PLANO MENTAL
  - B) PLANO EMOCIONAL
  - C) PLANO FISICO
  - D) PLANO ENERGETICO/ESPIRITUAL.
4. OBJETIVOS GENERALES, PRINCIPIOS Y BASE DE LA FORMACIÓN.
5. METODOLOGIA
  - A) Risoterapia
  - B) Bioenergética
  - C) Relajación y Visualización Creativas
  - D) El juego
  - E) La Creatividad y el Arte terapia.
  - F) Inteligencia emocional vivencial
  - G) Musicoterapia
  - H) Energía y dinámica grupal
  - I) Plan de Acción: Reflexión y toma de conciencia.
6. CONTENIDOS, DURACIÓN Y ENFOQUE.
7. ESTRUCTURA DEL PROGRAMA.
8. TESTIMONIOS
  - A) Profesorado
  - B) Alumnos P.C.P.I.
  - C) Alumnos E.S.O.
  - D) Empresa Multinacional
9. CONCLUSIONES
10. BIBLIOGRAFÍA

## BREVE INTRODUCCION

La Escuela de Vida nace hace varios años. Comienza como un proyecto para llevar a los Institutos, Colegios, Ayuntamientos, Residencias, Centros Sanitarios y Empresas una educación que integre todos los aspectos del ser humano: mental, emocional, físico y espiritual.

La semilla representa lo que somos y como comienza el proceso de la vida, algo tan pequeño se convierte en algo tan grande. La misma belleza que se encuentra en el crecimiento del ser humano.

Desde aquí nos preguntamos ¿qué podemos aportar para que cada semilla se convierta en aquello que desea ser, sin romper su ciclo vital y aportándole todos los nutrientes que necesita?

Al responder lo primero que surge es: Dentro de la semilla, ya existe todo el potencial para crecer sano y fuerte, nosotros sólo tenemos que enfocar la formación, en acercar todos los conocimientos necesarios y la experiencia para que desde la mirada hacia su interior, reconozca y vea lo que ya es, desde ahí podrá valorar y crecer en todo su esplendor y brillo, aportando al mundo lo mejor de sí mismo. Con esta base, construimos una sociedad sana, feliz y armónica, tal y como nos muestra la naturaleza.

Nuestra intención es acompañar y guiar para que cada persona encuentre en su interior su potencial y alcance los sueños que se propone en la vida.

Para ello comenzamos nuestra tesis, elaborando un estudio sobre lo que somos desde una visión holística y apoyados en el estudio de la física cuántica, además de basarnos en la filosofía de Steiner y de otros que ya han puesto en marcha este tipo de educación.

## LA FISICA CUANTICA

Nuestro primer objetivo es acercar a las personas, una visión más completa y abierta del mundo, que les lleve al encuentro con su identidad.

Encontramos en la base de la física cuántica unos descubrimientos de incalculable valor que nos recuerdan la importancia del funcionamiento del cerebro, capaz de reaccionar de la misma forma, tanto respecto a un objeto real, como a uno imaginario, siempre que tengamos una emoción asociada a estos procesos.

Desde esta base, reconocemos la importancia que tiene poner atención y conocer los procesos del pensamiento y la profundización de las emociones. Al mirar, conocer y revisar nuestro interior podemos llegar a conseguir comprender mejor el mundo que nos rodea, además de comprender y amar lo que hay dentro y por lo tanto afuera, lo que nos lleva a ser más felices y reconocer nuestra capacidad para cambiar aquello que desde el interior ,ya no nos sirve.

## EL HOMBRE COMO UN SER HOLISTICO

Basándonos en los bajos resultados académicos obtenidos en la Educación, especialmente en los Institutos, y después de una amplia investigación hemos observado, como la enseñanza actual está más basada en la Educación racional y lógica, llevando a desarrollar el hemisferio izquierdo del cerebro en la mayor parte del horario lectivo. Consideramos que en ningún momento ni el niño, ni el adolescente, ni el adulto han desconectado del hemisferio derecho, por lo que para conseguir guiar a un ser humano a descubrir y desarrollar su máximo potencial tenemos que basarnos en el ser holístico, trabajando todos los aspectos del mismo: mental, emocional, físico y espiritual/energético.

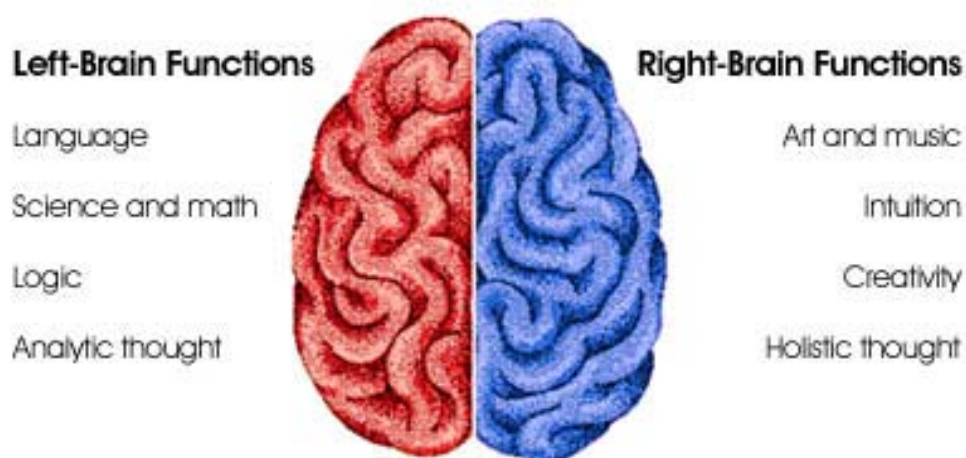
Holístico viene del vocablo griego holos (el todo completo, total o integral) el ser humano es holístico ya que está integrado por diferentes áreas, centros o cuerpos (energético, espiritual, emocional, mental y físico).

Durante el proceso de formación e integración holística, surge tu máximo potencial, de crear experiencias armoniosas, de pensar con claridad y de cambiar la forma de sentir su vida.

## PLANO MENTAL

### EL CEREBRO

Está formado por dos hemisferios o mitades. El cerebro controla los movimientos voluntarios, el habla, la inteligencia, la memoria, las emociones y procesa la información que recibe a través de los sentidos.



Uniendo la fortaleza de los hemisferios derecho e izquierdo, aumentamos nuestra capacidad.

**El hemisferio izquierdo es lógico**, procesa secuencial y linealmente, forma el todo a partir de las partes, se ocupa de analizar los detalles, piensa en palabras y en números.

**El hemisferio derecho es holístico**, procesa globalmente, va del todo a las partes, es intuitivo, piensa en imágenes. Cuando seleccionamos información lo hacemos en función de nuestro interés. Pero también influye el sistema de representación. Las personas visuales perciben imágenes, los auditivos: voces, sonidos, los kinestésicos sensaciones. La mayoría de la gente representa de manera desigual

Normalmente, los hemisferios comparten su información, y, aunque en tareas específicas utilizamos uno, el otro siempre se entera. Cuando no somos capaces de planificar y debemos analizar en poco tiempo, el hemisferio izquierdo se da cuenta, que su compañero derecho es rápido pero impreciso. Para los pequeños, la educación tiene en cuenta la potencialidad de la inteligencia no verbal, con ejercicios gestuales, canto, dibujo, marchas y bailes, juegos de mimo, trabajos manuales. Este programa contiene el aprendizaje inconsciente y experiencias que el niño ha iniciado desde la cuna. De repente, en la escuela secundaria, la educación se vuelve abstracta e intelectual y apela a la inteligencia verbal, al concepto y se remite sólo a los modos de expresión característicos de la lengua. Entonces se produce la ruptura, y quienes no se adaptan al nuevo sistema se convierten en «malos alumnos». Esto no quiere decir que sean menos inteligentes, ya que la literatura y la vida abundan en ejemplos de "malos alumnos" que brillan por su imaginación y su creatividad. Sin ir más lejos Einstein, Thomas Alba Edison, Ghandi.

En ocasiones utilizamos uno de los dos, pero lo deseable es conseguir sacar el máximo rendimiento a lo que tenemos para descubrir hacia donde deseamos dirigir nuestro potencial y alcanzar los sueños que nos proponemos.

Actualmente existen muchas formas de entrenar y desarrollar el cerebro, ya que el cerebro procesa imágenes como si fueran hechos. Por eso los jugadores de baloncesto, fútbol..etc. Suelen utilizar estas técnicas, visualizando sus jugadas repetidas veces, después lo ponen en práctica y sus resultados mejoran.

## **¿COMO CONSEGUIMOS UN CEREBRO SANO?**

Para conseguir una mente sana que nos permita utilizar más del 10% de su capacidad, necesitamos dar cabida a las emociones y al cuerpo.

Cuando controlamos nuestras emociones y las reprimimos, recordamos menos información, lo que hace más costoso y cansado el aprendizaje y nos lleva a aborrecerlo.

Si bien los sentimientos y emociones han sido considerados durante mucho tiempo como un despreciable residuo que nuestro proceso de evolución de millones de años no ha logrado extirpar por completo, recientes descubrimientos sugieren que las emociones juegan un importante papel en nuestros procesos de pensamiento racional.

Así pues, hoy en día es fundamental que líderes, gerentes, profesores, niños, adolescentes y todas las personas que tenga a cargo a otras, aprendan inteligencia emocional, reconociendo sus emociones y las de sus subordinados, no sólo con el fin de que estas no controlen de modo negativo el desempeño de los mismos en el trabajo, sino que se conviertan en una oportunidad para mejorar la interacción y la productividad de todos los miembros del equipo.

## **PLANO EMOCIONAL**

### **EMOCIONES Y SOCIEDAD**

A partir de cierta edad comienzan a repetirnos constantemente que las emociones no son bien vistas en el lugar de trabajo, en la escuela secundaria, en los lugares públicos. Es muy común que nos digan “controla tus emociones”, o “debes mantener la cabeza fría”, y aún más, “no permitamos que las emociones nos controlen, debemos pensar racionalmente”.

Comenzamos a aprender que las emociones no dan buena imagen, que es más “perfecto” ser más racional y menos emocional, casi como si pudiéramos deshacernos del campo emocional y apartarlo de nosotros. Nos enseñan a retener las emociones ya que no está bien visto. En definitiva, puede resultar para algunos que las emociones son tan inútiles como el apéndice, también se nos hace ver que en la medida que somos menos emocionales se consiguen más logros y resultados.

Toda esta concepción sobre las emociones queda demostrada como científicamente falsa con estudios realizados en la Universidad de Iowa por el neurocientífico Antonio Damasio, las emociones son parte integral del proceso de pensamiento humano, y no un fenómeno paralelo.

Durante millones de años de evolución, el cerebro humano se ha vuelto más complejo, pero las conexiones que se ocupan de las emociones no han desaparecido. Lo que demuestra que las emociones no pueden ser removidas quirúrgicamente, ni hacer que no existen para ser más productivos o eficientes, como en ocasiones se pretende.

Las emociones si importan, y tienen una importancia vital, en las terapias orientales se estudia el campo energético emocional, dándole tanta importancia o más que al mental.

**“Es la mente la que crea el mundo que nos rodea y aún cuando nos encontramos juntos, parados en la misma pradera, mis ojos nunca verán lo que los tuyos contemplan y mi corazón nunca se agitará con las emociones que conmueven al tuyo”.**George Gissing (Novelista inglés).

Las emociones nos permiten conocernos mejor a nosotros mismos y nos ayudan a relacionarnos mejor con las personas que nos rodean.

## APRENDER SOBRE LAS EMOCIONES

Los científicos creen que las amígdalas son las responsables de las emociones. Así que cuando estás triste por una pérdida, tus amígdalas están trabajando mucho. Por otro lado, también te hace sentir emocionado cuando consigues aquello que deseabas.

Es normal sentir toda clase de emociones. Alegre, enfadado, manipulado, anhelante etc... Estos sentimientos forman parte de lo que nos hace humanos y conocerlos nos abre a conocernos.

La base del aprendizaje emocional podría comenzar en casa y en la escuela, pero actualmente no sucede así, simplemente por qué a nosotros tampoco nos lo han enseñado.

Llegar a incorporar el aprendizaje emocional en la escuela como una habilidad más, es la meta que nos proponemos. Dándoles la importancia que se merecen, llegaremos a construir un mundo donde dominemos nuestras emociones del mismo modo que dominamos y aprendemos a caminar, saltar, cantar, leer y sumar.

John Gray en su estudio sobre el aprendizaje de las emociones nos señala como por el hecho de carecer de educación para comunicar nuestros sentimientos, nuestras relaciones y nuestros sueños no alcanzan el máximo potencial de armonía y sinergia que podrían alcanzar.

Para poder entender hasta qué punto resulta esto difícil, considere sus respuestas a las siguientes preguntas:

1. Cuando se siente enojado o resentido, ¿cómo expresa amor si, mientras usted estaba creciendo, sus padres o bien discutían o bien evitaban conscientemente la discusión?
2. ¿Cómo logra que sus hijos lo escuchen sin gritar ni castigarlos, si sus padres gritaban y lo castigaban para mantener el orden?
3. ¿Cómo pide más apoyo si, aun siendo niño, usted se sintió permanentemente desatendido y decepcionado?
4. ¿Cómo se abre y comparte sus sentimientos si teme ser rechazado?
5. ¿Cómo le habla a su pareja si sus sentimientos dicen "te odio"?
6. ¿Cómo dice "lo lamento" si, de niño, usted era castigado por cometer errores?
7. ¿Cómo puede admitir sus errores si le teme al castigo y al rechazo?
8. ¿Cómo puede mostrar sus sentimientos si, de niño, usted era permanentemente rechazado o juzgado por sentirse perturbado o por llorar?

9. ¿Cómo se supone que usted pida lo que quiere si, de niño, lo hacían sentir mal por querer más?
10. ¿Cómo se supone siquiera que sepa lo que está sintiendo si sus padres no tenían el tiempo, la paciencia o la sabiduría para preguntarle cómo se sentía o qué era lo que lo molestaba?
11. ¿Cómo puede aceptar las imperfecciones de su pareja si, de niño, usted sentía que debía ser perfecto para merecer amor?
12. ¿Cómo puede escuchar los sentimientos de dolor de su pareja si nadie escuchaba los suyos?
13. ¿Cómo puede perdonar si usted no era perdonado?
14. ¿Cómo se supone que usted llore y alivie su dolor y su pesar si, de niño, le decían siempre 'No llores' o '¿Cuándo vas a crecer?'
15. ¿Cómo puede escuchar la decepción de su pareja si, de niño, lo hacían sentir responsable por el dolor de su madre mucho antes de que pudiera comprender que usted NO era responsable?
16. ¿Cómo puede escuchar la ira de su pareja si, de niño, su madre o su padre le adosaban a usted sus frustraciones a través de gritos y exigencias?
17. ¿Cómo se abre y confía en su pareja, si las primeras personas en las que confió con su inocencia lo traicionaron de alguna manera?
18. ¿Cómo se supone que puede comunicar sus sentimientos en forma respetuosa y afectuosa si no ha tenido la práctica de dieciocho años sin la amenaza de ser rechazado o abandonado?

La respuesta a estas dieciocho preguntas es la misma: es posible aprender sobre nuestras emociones, desarrollar nuestro cociente emocional, pero tenemos que trabajar para ello.

Dr. John Gray

Observamos y valoramos la inteligencia desde otro punto de vista, la pregunta a plantear es: ¿Es suficiente contar con un coeficiente de 130 para tener éxito en la vida? Todos hemos escuchado casos de personas con un alto coeficiente intelectual y que no han tenido éxito en la vida. La diferencia está precisamente en el Coeficiente Emocional, este coeficiente marca la capacidad y la habilidad para entender, comprender, asimilar o influenciar no sólo las propias emociones sino también las de los demás.

### Antecedentes en otros países.

**Goleman trabajó sobre este tema en colegios de Estados Unidos**, enseñando a los niños a resolver conflictos, a controlar sus impulsos y a desarrollar sus habilidades sociales. El resultado ha sido que **niños que, antes no eran bien aceptados en su ambiente y que tenían problemas escolares, no sólo han cambiado su forma de relacionarse, sino que han mejorado también su aprendizaje, a pesar de que su Coeficiente Intelectual fuera bajo.**

Goleman se basa en:

**Autoconocimiento emocional** (conciencia de uno mismo): hasta qué punto conocemos nuestras propias emociones y cómo afectan nuestro comportamiento.

2.- **Autocontrol emocional**, que nos permite no dejarnos llevar por una crisis momentánea y distinguir lo que, de ella, podemos extraer para el futuro.

3. – **Automotivación**: cómo dirigir nuestras emociones hacia un objetivo, y que nuestra atención se fije en las metas en lugar de en los obstáculos.

4.- **Reconocimiento de emociones ajenas** (empatía): saber colocarnos en el lugar del otro, nos ayuda en nuestras relaciones sociales, laborales y en desenvolvernos con naturalidad en nuestro entorno.

5.- **Habilidades sociales**: hay que saber relacionarse no sólo con nuestros iguales, también con los que tenemos en una escala superior y en una escala inferior. Es, si se quiere, el resultado de una buena empatía.

Por supuesto, **la Inteligencia emocional no sólo hay que trabajarla en el colegio**, también en casa, los padres, los directivos, los empleados, deben ocuparse de desarrollar su Inteligencia Emocional

## PLANO FISICO

### EL IMPORTANCIA DEL CUERPO

### CUERPO-

Se dice que en el ser humano, el cuerpo es el instrumento de expresión y comunicación por excelencia, utiliza como recursos expresivos el gesto y el movimiento. El gesto es necesario para la expresión y la comunicación y el movimiento es la base que nos permite desarrollar las capacidades intelectuales, bienestar físico y emocional.

La expresión corporal es una actividad que desarrolla la sensibilidad, la imaginación, la creatividad, y la comunicación humana. Es un lenguaje por medio del cual el individuo puede sentirse, percibirse, conocerse y manifestarse. La práctica de la expresión corporal proporciona un verdadero placer por el descubrimiento del cuerpo en movimiento y la seguridad de su dominio.

El lenguaje corporal **permite transmitir nuestros sentimientos, actitudes y sensaciones**, el cuerpo utiliza un lenguaje muy directo y claro, más universal que el oral, al que acompaña generalmente para matizar y hacer aquel más comprensible. Todos los otros lenguajes (verbal, escrito,...) se desarrollan a partir del lenguaje corporal. Los padres conocen los sentimientos de sus hijos a través de este lenguaje, sabemos cuando un niño está triste, no es necesario que lo diga, sus gestos y movimientos nos lo indican, su energía disminuye, quizás permanece sentado, con la mirada lánguida, su postura corporal encorvada, los hombros caídos, etc.; son signos que nos sirven para interpretar su estado de ánimo.

En los primeros años de vida, los padres mantienen un dialogo constante a través de este tipo de lenguaje, es nuestro único medio que tenemos desde bebés para comunicarnos; cuando las madres escuchan al niño llorar, saben que lo que el bebé quiere decir es que tiene hambre, está aburrido, mojado, o incómodo

**Desde el reconocimiento del cuerpo físico, trabajamos también la autoestima.** Durante la adolescencia, los cambios que se experimentan en el cuerpo, así como la forma en que se enfrentan y viven dichas transformaciones, afectan la percepción que tienen de su cuerpo, o sea la imagen corporal. **Esta imagen se compone de dos aspectos: el cognitivo y el subjetivo. El primero tiene que ver con la información que manejan, tanto de la anatomía como de los cambios físicos vividos. Lo subjetivo se relaciona con las valoraciones, juicios y sentimientos que tienen sobre su cuerpo.** De esta forma, la imagen corporal se relaciona directamente con la autoestima (el aprecio que se siente por uno mismo).

Ese trabajo también lo llevamos a la etapa adulta o a los mayores, durante la formación damos el reconocimiento y el valor que tiene el cuerpo y reconocemos y amamos lo que nos aporta y nos permite realizar cada día.

En la medida en la que nos colocamos en el cuerpo, conectamos más con el momento presente. La conciencia del cuerpo permite que la mente se destense.

## EL MOVIMIENTO Y LA EDUCACIÓN

La importancia del movimiento en la educación ha sido estudiada e incorporada al sistema educativo con el fin de formar personas capaces de cubrir las deficiencias que una educación excesivamente racionalizada había impuesto, Poveda (1973), por ello se considero necesario que la creación y la expresión tuvieran un espacio en el horario escolar. De este modo se contrarresta, afirma San filippo (en Bartolucci, 1975, p. 256), la influencia negativa que el proceso de formación ejerce sobre la «potencialidad creativa originaria del hombre».

Este nuevo valor del cuerpo-expresivo-terapeuta coincide básicamente con el que subyace en la psicomotricidad freudiana de Lapiere y Aucouturier. Para estos autores, el movimiento fluye como expresión de la estructura interna de la personalidad, removida al implicarse el sujeto en las situaciones que vive, es decir, que **la actividad corporal-motriz tiene por objeto el acceso al mundo interior**

También, este nuevo valor del cuerpo expresivo ha de tener un espacio en el horario escolar para evitar que nos convirtamos en *máscaras impersonales*, y para posibilitar que el niño descubra su *autenticidad* (Aymerich, 1971, pp. 13-14).

**Partiendo de la base, consideramos imprescindible, que la actividad corporal-motriz tiene por objeto el acceso al mundo interior**, introducimos en la formación, el movimiento corporal como base, para después llegar al final del trayecto a la exposición reflexiva del grupo.

**El movimiento consigue traerlos al momento presente, ayudando a que olviden los sucesos que han ocurrido anteriormente.** Al igual que propone Steiner en su propuesta pedagógica. A su vez se consigue conectarse de forma armónica con el grupo.

Seguidamente el alumno está preparado para realizar actividades de estimulación cefálica. Buscamos el equilibrio entre las actividades cognitivas, artísticas y técnico-prácticas.

## PLANO ESPIRITUAL

### EL SER ESENCIAL – Educación TRANSPERSONAL -

Para llegar a conectar y alcanzar los sueños, es necesario entrar en contacto con nuestra mente profunda, ser esencial o conexión interior. De esta forma cuando te miras en el espejo, no sólo ves un cuerpo, sino también verás y podrás sentir y experimentar la conexión con tu interior. **Nosotros no somos lo que vemos, si no el que ve.**

Basándonos en las filosofías orientales y en la medicina china, reconocemos lo que somos. Se trata también de ser seres espirituales, lo que implica que más allá de una educación del cuerpo para el trabajo, del corazón para la vida de relación y de la mente para el conocimiento del universo, deberíamos tener una educación que favorezca la visión contemplativa de la mente y no sólo sus aspectos intelectuales.

Cuando dejo de poner atención de las experiencias que vivo, nace algo en el mundo del corazón. La creación de ser uno. Conciencia de Unidad.

Desde esa conciencia de que todos somos uno, se conecta con el deseo de creación y motivación para encontrar lo que he venido a entregar al mundo. Los demás se muestran como espejo de lo que hay en mi mundo interior y desaparece la culpa, para dejar paso a la confianza en la vida.

La creación desde el corazón surge desde el mundo de la imaginación, desde el mundo de los sueños.

Pasamos a la conciencia todo lo limitante para ser cada vez más conscientes de que quienes somos en realidad.

En el espacio entre la inspiración y la espiración se crea una fuerza motriz que genera el cambio. La noche y el día se complementan. Desde orienta nos enseñan como todo es complementario, de ahí el Ying y el Yang, la noche y la oscuridad. Todo es parte del ser.

En Occidente aprendemos a través de valores absolutos, yo soy alta, baja. Yo soy algo con respecto a alguien o a algo (comenzamos a comparar). Pero según la Ley de la Relatividad, no hay valores absolutos, todo es relativo con respecto a algo. Lo que experimento, no es lo que soy.

Más allá del aprender a ser o aprender a convivir, más allá aun que aprender a aprender, importa **aprender a SER**, para poder por fin llegar a la divina raíz de la conciencia (Claudio Naranjo, 2004:127).

La pedagogía Steiner, tiene en cuenta el proceso de las leyes cósmicas que rigen la Naturaleza y al Ser Humano, por extensión Sentir el cuerpo, el alma y el espíritu en relación con uno mismo y con su entorno.

Además de tener en cuenta los principios médicos de la medicina energética y tradicional China que engloba todos los aspectos del individuo. **Desde este punto de vista, existimos en resonancia con la totalidad de los fenómenos físicos, naturales y el cosmos.**

Desde aquí introducimos en el grupo:

- La atención plena
- La respiración
- Técnicas de visualización creativa y relajación
- El silencio,
- La observación.
- La mirada hacia el interior.

La importancia del grupo y de la responsabilidad de cada miembro del grupo. Como integrar al grupo con armonía, teniendo una visión más global y unitaria del mismo.

Damos importancia a los fenómenos y situaciones que suceden en el grupo y como estos afectan a la convivencia del mismo. Trayendo a la luz en el momento apropiado aquello que ha permanecido oculto y que no permite al grupo relacionarse con tolerancia y respeto a las diferencias.

## **OBJETIVOS GENERALES, PRINCIPIOS Y BASE DE LA FORMACIÓN**

- Aportar a las Instituciones escolares, educadores, empresas, instituciones, residencias de la tercera edad y centros sanitarios los recursos necesarios para desarrollar prioritariamente los valores y actitudes humanas, sobre los puramente académicos, productivos o materiales. Fomentando una formación hacia el SER HUMANO.
- Captar la atención del estudiante, empleado, directivo etc, a través de la participación activa, por medio de actividades creativas que involucren, el habla, el sonido, el movimiento, la percusión, el arte y la música.
- Resaltamos la importancia de la experimentación y el movimiento como medio de aprendizaje y desarrollo de la creatividad.

- Fomentar la educación de la emocionalidad, la educación de la autoestima, y el conocimiento de uno mismo como ser holístico. Con ello conseguiremos desarrollar la solidaridad, la tolerancia, la seguridad, el razonamiento esquemático, la capacidad de dirigir los pensamientos en los momentos de tensión y la habilidad de trabajar pérdidas y frustraciones.
- Resumiendo formar a personas, reconociendo en ellos seres únicos y valiosos capaces de crecer y experimentarse como personas, motivando la indagación y la curiosidad nata en el ser humano.
- Un lugar ofrecido desde la libertad, reconociendo a las personas como seres espirituales en forma humana que expresan individualidad a través de sus talentos, capacidades, intuición e inteligencia.

### OBJETIVOS INDIVIDUALES Y DEL GRUPO EN COLEGIOS E INSTITUTOS

- Crear puentes de mayor **confianza** entre alumnos y tutores y padres.
- Fomentar la **convivencia**, basada en el respeto, la igualdad y la buena interacción entre los alumnos, creando espacios para armonizar a los grupos que van iniciar su nueva aventura.
- Desarrollar su **inteligencia emocional**, para la mejora de la autoestima, motivación, aprendizaje, la comunicación, las relaciones sociales y la resolución de conflictos.
- Explorar nuevas formas de aprender, enseñar, trabajar y vivir desde el humor y la risa, potenciando las **emociones positivas** que nos llevarán a nuevas formas de actuar.
- Descubrir **el poder de nuestra risa** como un gran desencadenante de salud, creatividad y comunicación
- Ofrecer a los participantes distintas técnicas para restablecer el **equilibrio** entre el cuerpo, la mente, las emociones, la conexión con uno mismo, desde un enfoque integrador.
- Abrir espacios para permitirse **“ser”**: trabajando desde la observación de uno mismo, la escucha interior, para un mayor conocimiento, control y dominio propio
- Aprender a disfrutar de la propia experiencia, donde **la alegría** sea el motor de nuestra vida.

### PRINCIPIOS GENERALES

**Es participativa..** Aprender haciendo. Ello permite la mejor asimilación de los conocimientos, porque fortalece la construcción de los procesos mentales involucrados en el aprendizaje, ya que éste toma relevancia.

**La creatividad** es la base, para que cada participante encuentre la motivación y el impulso para afrontar los retos que tiene a diario.

**Busca el desarrollo personal:** Escuchar, improvisar, respetar la participación de cada uno en el grupo, analizar e improvisar.

**Es humana:** Lo cual, nos permite trabajar en grupo, fortalecer valores, respetarnos como individuos, apreciar la diversidad y la creatividad.

**Permitir que el grupo se exprese:** para conseguir la resolución de conflictos y desarrollar la toleración y las habilidades sociales, es importante que el grupo se exprese, es desde ese lugar de aceptación, desde donde comienza el aprendizaje vivencial, en el que cada miembro del grupo es parte responsable de su funcionamiento.

## BASES DE LA FORMACIÓN:

- **En el aprendizaje vivencial** cuando un niño o adolescente puede relacionar lo que aprende con sus propias experiencias, su interés vital se despierta, su memoria se activa, y lo aprendido se vuelve suyo.
- **En las acciones que manifiestan AMOR:** Valorar, Reconocer, Admirar, Apreciar, Agradecer, Cuando realizamos estas acciones incrementamos la energía de amor, la energía de unión. La sabiduría no está en el conocimiento sino en la vivencia de nuestras vidas.
- La vida y el amor son ACCION
- Una pequeña acción puede hacer más que las más maravillosas palabras del mundo.
- Basta una simple mirada: Cuando miras a los ojos y dejas entrar al otro en ti, y tu entras en el otro te haces uno.
- El reconocimiento de cada persona, como parte importante del grupo y del mundo en el que vivimos, les recuerda que son valiosos tal y como son y eso les motiva para encontrar y poner en marcha sus metas.
- Encontrar un espacio de confianza y seguridad que les permite expresarse tal y como son, elimina los miedos a mostrarse sin mascarar y se planta la semilla de confianza en el mundo.
- No importa cómo nos miran los demás, lo importante es cómo me veo a mi mismo, una vez que he crecido y moldeado mi personalidad, sintiéndome bien con quién soy, el mundo me mostrara eso mismo que siento.
- La habilidad para administrar emociones es la piedra angular de la inteligencia emocional. Esto no quiere decir que ya no sintamos emociones, sino que ahora somos capaces de convertirlas en acciones y comportamientos efectivos.
- Liderar no se trata de evitar conflictos y lograr que todos sean felices. Trata sobre efectividad, y la efectividad requiere de un amplio rango de emociones: positivas y negativas. Administrar exitosamente las emociones significa fundamentar nuestro comportamiento sobre un balance entre pensamientos y sentimientos.
- La posibilidad de que seamos exitosos dependerá de nuestra capacidad para manejar los sentimientos. No rechace o renuncie a sus sentimientos. Por el contrario, intégreles a su pensamiento y úselos como una fuente de información e inspiración
- Basamos toda la formación en la escuela en un aprendizaje vivencial, cuando un niño o adolescente puede relacionar lo que aprende con sus propias experiencias, su interés vital se despierta, su memoria se activa, y lo aprendido se vuelve suyo.

## METODOLOGIA

Utilizamos métodos novedosos para llevar al grupo a conectar con el

- **Dinámica de la risa:** A través de juegos que despierten los sentidos, desbloqueen el cuerpo y desinhiban el espíritu. Fomenta el pensamiento positivo.
- **Trabajo corporal y emocional:** Trabajar el lenguaje corporal tiene como fin descargar tensiones, potenciar la expresividad y mejorar la comunicación con los demás
- **Relajación,** Respiración, Visualizaciones: Para lograr el desbloqueo de tensiones, inhibiciones y restablecer el equilibrio entre nuestro cuerpo y nuestra mente.
- **Creatividad y juegos:** fomentan la imaginación y crean nuevos espacios de comunicación personal e interpersonal.

- **Musicoterapia:** la música nos acompañará a veces para invitarnos al movimiento, a la tranquilidad, reflexión y permitirnos establecer una escucha más eficaz con nosotros mismos y con los demás.
- **Comunicación e interacción en grupo:** dinámicas de grupo que pondrán en juego nuestras habilidades para relacionarnos con los demás. Trabajos de cooperación, liderazgo y cohesión.
- **Inteligencia emocional:** técnicas que nos ayuden a reconocer nuestras emociones, a expresarlas y para un mayor dominio y control personal.
- **Plan de Acción:** Reflexión y toma de conciencia.

### RISOTERAPIA – Psicología Positiva y Emociones

La Risoterapia es una disciplina que, mediante la práctica de distintas técnicas vivenciales, produce unos **beneficios inigualables para el cuerpo, la mente y el espíritu**. Nos aporta aceptación, comprensión, alegría, y ayuda a transformar nuestras pautas mentales.

Recientes estudios sobre la capacidad de las carcajadas para combatir todo tipo de enfermedades indican que mientras reímos **liberamos gran cantidad de endorfinas, responsables en gran parte de la sensación de bienestar**. Ayuda a diluir tensiones, mejora la respiración, activa la circulación, pone en movimiento un sinfín de músculos, relaja el sistema nervioso, abre nuestros sentidos, mejora la respuesta de nuestro sistema inmunitario, potencia el bienestar y el equilibrio emocional.

Su práctica aporta una forma de **ver la vida más positiva** que te ayuda a sacar más partido a tu entorno personal y laboral. Es una manera sencilla de mejorar nuestra salud a través de vivencias placenteras, una hermosa puerta para lograr la relajación, abrir nuestra capacidad de sentir, de amar, de llegar al silencio, al éxtasis, a la creatividad utilizando la risa como camino.

### BIOENERGETICA. Trabajo corporal y emocional

La terapia bioenergética, parte de los trabajos de Alexander Lowen y su maestro Wilhem Reich. Consiste en ejercicios corporales vinculados con la respiración que están enfocados en cada una de las partes del cuerpo. Estos ejercicios apuntan a traer más vida, energía, oxígeno al cuerpo.

Lowen los creó partiendo del principio que el niño, cuando es obligado a reprimir la expresión de sus emociones (rabia, alegría, tristeza, afecto, etc.) desarrolla bloqueos corporales correspondientes a la emoción reprimida. De esa forma reduce la vitalidad del cuerpo.

Las emociones no expresadas quedan contenidas en nuestro cuerpo, formando contracturas o corazas musculares. Por ejemplo, un niño cuando está enojado, aprende que no debe expresar su rabia, pues será castigado. Para contener esa rabia, el necesita crear una tensión en su cuerpo al mismo tiempo que cambiar su respiración.

Todos nosotros en algún aspecto no hemos podido expresar abiertamente nuestras emociones pues nuestros padres de alguna manera se incomodaban.

Ello hace que algunos tengamos más dificultades para expresar o sentir alguna emoción.

Los ejercicios ayudan mucho a poder liberar las emociones reprimidas lo que nos asegura una vida más saludable y nos permite conocernos y relacionarnos mejor.

A través de diversos ejercicios propuestos al grupo, podemos también observar y ver el campo emocional del grupo, además del individual.

### RELAJACION Y VISUALIZACIONES CREATIVAS. Conexión con el interior.

Las visualizaciones son una técnica fundamental, y sirven para lograr lo que uno desea en la vida a partir de programaciones mentales positivas o de estados emocionales ideales que tratamos de introducir en nuestra conciencia.

La naturaleza de la mente es pensar. A través de la visualización sólo "guiamos" nuestra mente hacia un tipo de pensamientos determinados que elegimos. Digamos que ocupamos la mente en recrear una imagen que puede ser "nueva" o no (como cuando traemos a la mente un recuerdo de algo que hayamos vivido). En la visualización, no solamente utilizamos la facultad de la mente de recrear situaciones como en una pantalla de cine, sino su capacidad de reproducir las emociones que acompañan a esas imágenes, en un plano físico. En otras palabras, creamos una imagen y experimentamos las emociones que producen esas imágenes en nuestro cuerpo.

Con la visualización creativa aprendemos a crear una situación en nuestra mente, de la forma que deseamos.

Las técnicas de visualización aportan imágenes positivas y agradables que nos permiten vivir en relajación experiencias de dicha, son quizás los ejercicios más sencillos y atractivos de realizar. Los efectos después de la relajación son positividad, calma y alegría.

La visualización creativa es una técnica excepcional para ayudarnos a llevar a cabo nuestros proyectos. En realidad, es el principio de ellos. La casa de tus sueños, primero fue un pensamiento, una imagen en la mente de alguien o en la tuya propia, el coche o la moto que conduces, la relación de pareja.

Los pasos fundamentales a seguir para una visualización creativa, según nos propone Shakti Gawain son:

1° Decidir el objetivo

2° Crear una idea o imagen mental de ese objetivo

3° Concentrarse a menudo en ello

4° Transmitir energía positiva (personal) a nuestro objetivo, (verse a sí mismo en el momento de lograrlo).

### **Creando la propia realidad**

Solemos creer que el mundo externo es más real que el interno. Al "pensar" en las cosas que hacemos, logramos que la realidad sea más concreta de lo que es, así comúnmente creemos que solo somos una parte insignificante de ella, que somos incapaces de modificarla, moldearla o influir en ella con nuestras ideas y nuestros pensamientos.

Aprendemos a percibir y a tomar conciencia del mundo interno, mediante la relajación y las afirmaciones, creamos una nueva realidad que sostiene que **"lo que ocurra adentro creará lo que ocurra afuera"**.

Si nuestra mente esta tensa, nuestros órganos internos estarán tensos, los músculos estarán tensos, incluso los pensamientos adoptaran la forma de una roca. A su vez, todas estas tensiones van formando la realidad de todos los días, condenándonos a tomar los hechos como "malos", "problemáticos" y "difíciles".

El cambio verdadero, aquel perdurable y de valores positivos, comienza en y con uno mismo, desde adentro.

Conseguiremos aumentar nuestra capacidad de visualización y conciencia con la práctica regular, nos permite la reestructuración de nuestra personalidad interior. Al tiempo que conseguimos aliviar tensiones musculares, emocionales y mentales.

Al relajar nuestro cuerpo por completo y siguiendo las indicaciones adecuadas, la mente emprende un viaje consciente hacia planos subconscientes, de esta manera, nuestro cuerpo, mente y emociones se hallan en paz, relajados, funcionando de forma natural y sin los condicionamientos de la mente racional.

El subconsciente adopta una gran receptividad logrando llegar al origen, a la esencia misma de nuestra personalidad y darle forma concreta a nuestros ideales.

### **La importancia de la visualización positiva.**

Cuando nos relajamos, el cuerpo permanece inmóvil y los ojos cerrados, aparecen las ondas alfa. Las ondas alfa provienen de las áreas visuales de la parte posterior del cerebro. En este nivel de conciencia se acrecienta el campo de la memoria, de la creatividad y de la intuición, Aquí nos conectamos de manera efectiva con las imágenes del subconsciente, importantísimo, ya que lo programado debe estar enraizado en el subconsciente.

Por eso, el subconsciente está presente siempre y es imprescindible que este auto programado positivamente, con visualizaciones, para poder lograr una buena autoestima Un terreno desde el cual logramos reestructurar nuestro cerebro, nuestra mente, reconectándonos al concepto que logra la transformación desde adentro y hacia fuera, manifestando la realidad deseada.

Se entablan relaciones a largo plazo en base a sensaciones y sentimientos de felicidad, plenitud, paz, equilibrio, armonía... reforzamos nuestra verdadera identidad, establecemos cual será y cuál es la realidad, aprendemos que la maravilla de la vida radica en el infinito e inmenso abanico de posibilidades que tenemos para con nuestra vida. Tomamos conciencia de una forma profunda, de la gran influencia que tenemos todos y cada uno de nosotros en la construcción de un bello presente.

### **EL JUEGO**

“Cuando miremos con ojos de niños, tal vez entendamos como es este juego de vivir y evolucionar”

Partimos de la base que para disfrutar de la vida, uno de los primeros requisitos es no tomarla tan en serio y recordar que **“La vida es un juego”** EL JUEGO es importante para crecer, desarrollarnos y relacionarnos con las demás personas. De niños se nos permite este tipo de relación y a partir de la Educación Secundaria, se nos comienza a recordar y repetir que estamos llegando a la fase adulta, por lo que en la mayoría de las ocasiones nos toca dejar de jugar. Las personas más felices en el mundo, son aquellas que siguen viendo el mundo como un lugar de juego y de disfrute, en el que independientemente de la edad, siempre se encuentra un momento para el mismo.

El juego nos permite eliminar las mascararas sociales y desde la libertad de expresiones, relacionarnos con el otro a un nivel de autenticidad y espontaneidad, que desde otro lugar nos resulta difícil. El juego nos permite eliminar el juicio y pasar de un momento a otro con rapidez, además de llevarnos a vivir el Aquí y el Ahora, casi sin darnos cuenta.

Nos permite dejarnos llevar y vivir la experiencia, sin más. Desde ese juego surge la colaboración y cooperación con el otro, la escucha, la mirada desde otro lugar.

### **El juego y el adulto.**

El juego es una actitud frente a la vida que nos permite ser creativos. Esta actitud, es la que interesa preservar, acrecentar y/o rescatar en el adulto. Será una actitud vital ante su tiempo, ante su vida, contribuyendo a mejorar la calidad de ésta.

El juego, rebasa la breve época de la niñez, en que se lo ha confinado, constituyendo experiencia de aprendizaje actitudinal. Lo que establece la pauta acerca del contenido lúdico de una actividad es la actitud de la persona que la está ejerciendo. Tanto Piaget, como Chateau, muestran cómo la actividad lúdica contribuye a la educación y proporciona fuerzas y actitudes que permiten hacerse a sí mismo en la sociedad. Prepara la entrada en la vida y el surgimiento de la personalidad, por eso la necesidad del mismo en todas las etapas, dentro del modo propio de cada una de ellas. Es juego todo aquello que enmarquemos voluntariamente como tal.

Para introducir el juego en una organización, hacen falta ciertas actitudes individuales tales como, creer en el valor del juego, no tenerle miedo, reconocer las oportunidades y comprender la importancia de generar esa actitud en el otro. No hay forma de imponer el juego a la fuerza.

### LA CREATIVIDAD Y ARTE TERAPIA.

La creatividad contiene la realidad vital y vivencial del sujeto. Toda actividad lúdica no sólo da al niño la posibilidad de expresarse y descubrirse, esto también es válido para el adulto y el adulto mayor, que el juego le permita redescubrirse. Ciertas características que existen en la estructura de la personalidad del adulto se ven favorecidas por la creatividad y el juego, realzan la autonomía, el no conformismo para pensar y actuar, estar abierto a nuevas experiencias, conservar la capacidad de asombro, saber controlarse interiormente, resistir a los estereotipos con posibilidad de expresar sus emociones, fantasías, pensamientos.

Para los adultos mayores, la configuración de un ámbito de empatía y reconocimiento, es esencial para la recuperación de un equilibrio.

La importancia del arte en la educación y en su aspecto terapéutico está generalmente reconocida hoy en día entre filósofos, educadores, psicólogos y algunos artistas. Los educadores artísticos, Read (1955), Lowenfeld y Brittain, (1967), y Eisner (1971) han estudiado sistemáticamente la naturaleza del arte y su aplicación al sistema escolar.

La definición de **Arte Terapia** propuesta por la Asociación Americana de Arte Terapia es la siguiente:

El Arte Terapia proporciona la oportunidad de expresión y comunicación no verbal, por un lado mediante la implicación para solucionar conflictos emocionales como para fomentar la autoconciencia y desarrollo personal. Se trata de utilizar el arte como vehículo para la psicoterapia, ayudar al individuo a encontrar una relación más compatible entre su mundo interior y exterior.

En las sesiones de **arte terapia** se utilizan medios referidos a las categorías visuales, pintura, dibujo, escultura, collage, fotografía, instalaciones o video, formas siempre consecuentes con el proceso creativo. Crear con estos medios plásticos y visuales permite a las personas comenzar a manifestar las cosas que les preocupan.

En las sesiones se pretende que las personas lleguen a conocerse, el arteterapeuta no interpreta las obras, sino ayuda a que las personas lo hagan ellas mismas.

Abraham Maslow decía que aconsejar o asesorar no se refiere a adiestrar, modelar o enseñar en el sentido ordinario de decir a alguien qué hacer y cómo hacerlo. Sino que es **DESCUBRIR** y **DESPUÉS AYUDAR**.

La **creatividad** debe estar presente en todas las facetas de nuestras vidas, aún las que creamos menores, es un estilo de vida. Promover la creatividad **implica crear una atmósfera que promueva las capacidades de libertad individual**, que haga posible que las personas construyan sus propios modelos de reconocimiento.

Una de las grandes aportaciones en el siglo XX a cerca de los estudios sobre creatividad es el reconocimiento de que **todos somos creativos, más o menos, y no sólo los genios**. Así como el descubrimiento y definición de la capacidad creativa como una *habilidad*, lo que supone que este talento es susceptible de ser desarrollado.

La creatividad es un fenómeno común a todos los hombres que descansa sobre el conocimiento, la vivencia, avanzando y adentrándose en lo nuevo, ignorado y desconocido, transformándolo en una nueva vivencia. Es la meta de toda educación.

### **INTELIGENCIA EMOCIONAL VIVENCIAL**

Educando las emociones y todo lo que ellas nos traen, conseguimos encontrar nuestro propósito y la razón de ser en la vida, lo que nos lleva a sacar la motivación, el interés, las ganas de investigar y la conexión con uno mismo. Desde ahí nace la fuerza vital, entonces creamos y hacemos reales nuestros proyectos.

Al conocer nuestro mundo emocional, también aprendemos a gestionar las emociones, resulta fácil discernir, de donde viene nuestro enfado y desde ahí reconocer, cuando lo sacamos si recae sobre alguien que no tenía nada que ver, con lo que sentíamos. Comenzamos a vivir más en paz y armonía con el entorno y con las demás personas, no haciéndolos responsable de lo que sentimos.

En el ámbito de las dinámicas vivenciales en el grupo, hemos observado como en la medida que surgen las emociones y se comparten, se vuelven más humanos y comienza a conocer desde otro lugar a su compañero, profesor, jefe, la empatía crece y la mirada hacia el mundo cambia.

Nuestra propuesta para conocer las emociones se enfoca en los talleres vivenciales, que permiten hacer aflorar todo lo que es y lo que está sucediendo en el grupo. Una vez que surge se expone y se reflexiona sobre la situación y entre todos, conseguir enfocar y aliviar el conflicto desde un lugar diferente al que lo creo.

Durante todo el recorrido de la formación aparecerá la pregunta ¿cómo te sientes? Iremos incorporando día a día más vocabulario y recopilando lo que sucede para observarlo y nombrarlo. Ellos son los protagonistas y aunque aportamos bases y reflexiones, basamos la experiencia en auto-aprendizaje.

Observamos y valoramos la inteligencia desde otro punto de vista, la pregunta a plantear es: ¿Es suficiente contar con un coeficiente de 130 para tener éxito en la vida? Todos hemos escuchado casos de personas con un alto coeficiente intelectual y que no han tenido éxito en la vida. La diferencia está precisamente en el Coeficiente Emocional, este coeficiente marca la capacidad y la habilidad para entender, comprender, asimilar o influenciar no sólo las propias emociones sino también las de las demás.

### **MUSICOTERAPIA**

La musicoterapia es una disciplina terapéutica basada en la producción y audición de música que se escoge por sus resonancias afectivas, por sus posibilidades expresivas tanto individuales como grupales.

La utilizamos para crear una atmósfera de alegría y confianza, al tiempo que la utilizamos para acompañar y movilizar el cuerpo. Seleccionando cada tipo de música, dependiendo de la actividad y el movimiento a realizar.

En musicoterapia también se utilizan las actividades relacionadas con la producción de sonidos, discriminación, asociación y realización de juegos sonoros, voces, sonidos corporales, sonidos de la naturaleza, representación gráfica, representación corporal, etc.

La vivencia lúdica posibilita también la puesta en escena de los temores, conflictos. Deseos, sentimientos, intereses, etc. Y la búsqueda de soluciones a diferentes problemas.

Utilizamos en las sesiones la musicoterapia activa.

Existen diferentes momentos en las sesiones:

- a) De coordinación, concentración, secuenciación a través de danzas, juegos rítmicos, etc.

- b) De construcción o juego simbólico, en el que los asistentes crean historias o las sonorizan, crean canciones, construyen instrumentos musicales. Etc.
- c) Se canta una canción o se hace un juego de grupo con sonido.

La música es capaz de crear diferentes climas: de tensión, distensión, euforia, alegría, tristeza, ansiedad, etc. Y es precisamente por ese poder que los médicos, psicólogos y educadores estudian, destacan y utilizan sus efectos de forma terapéutica.

Nos ayuda a desbloquear emocionalmente, relación, descarga de tensión, visualización de imágenes, concentración, disminución del dolor, desarrollo de la memoria

La música grabada como soporte sonoro en actividades de juego, cantando o ejecutando instrumentos sencillos, se convierte en una herramienta poderosa e indispensable para la formación.

## **ENERGIA Y DINAMICAS GRUPALES**

Una de las claves del dinamizador y formador grupal, es aprender a leer y comprender la energía del grupo. En las mayorías de las ocasiones se puede llevar una dinámica preparada, pero el grupo necesita otro tipo de interacción para poder llegar a conseguir el objetivo de la formación. Para ello se necesita una formación previa, que permita hacer una lectura y sobre todo trabajar la aceptación de lo que el grupo muestra y reconocer que es el quién nos guía, no nuestro interés.

Desde ahí, son todos los participantes los que irán expresando las necesidades del grupo y lo que necesita trabajar.

### **¿Qué es un grupo?**

Se define como un conjunto de personas ligadas en un espacio y tiempo, que se propone una tarea o conviven durante un periodo de tiempo.

Los grupos ejercen influencia en las actitudes y comportamiento del trabajo individual, así como en el desarrollo de habilidades y conocimientos para realizarlo. Cada grupo está formado por diferentes células y al modificar solo una, se modifica el grupo total; todas las personas tienen algo que aportar. Los miembros de un grupo pueden modelar conductas, ofrecer retroalimentación sobre su desempeño y proporcionarse apoyo directo unos a otros. De ahí la importancia de aprender a formar parte de un grupo.

Lograr la madurez de un grupo es también una tarea educadora.

El trabajo en grupo nos permite, experimentar con el otro, mostrarnos, ver nuestra propia conducta y expresión, trabajar la cooperación y la resolución de conflictos y nos facilita interactuar de maneras muy ricas y diversas, siendo un catalizador ideal para el aprendizaje rápido y eficaz de nuevas opciones.

### **Claves a tener en cuenta en un grupo.**

- Capacidades.
  - Intereses.
  - Áreas de dificultad.
- Empezamos trabajando con las capacidades, continuamos con los intereses y terminamos con las áreas de dificultad.

Lewin introduce el concepto de espacio vital para definir la totalidad de los hechos que determinan la conducta de un individuo dado, en un momento determinado.

No se trata del espacio geográfico sino del espacio que contiene todo lo que le afecta al sujeto, esté o no en su espacio físico. Es decir que se trata del ambiente de la persona tal como lo percibe subjetivamente, su campo.

Por la forma en que se comporta una persona podemos saber qué es lo que hay presente en su espacio vital, o sea cómo afecta su conducta el ambiente.

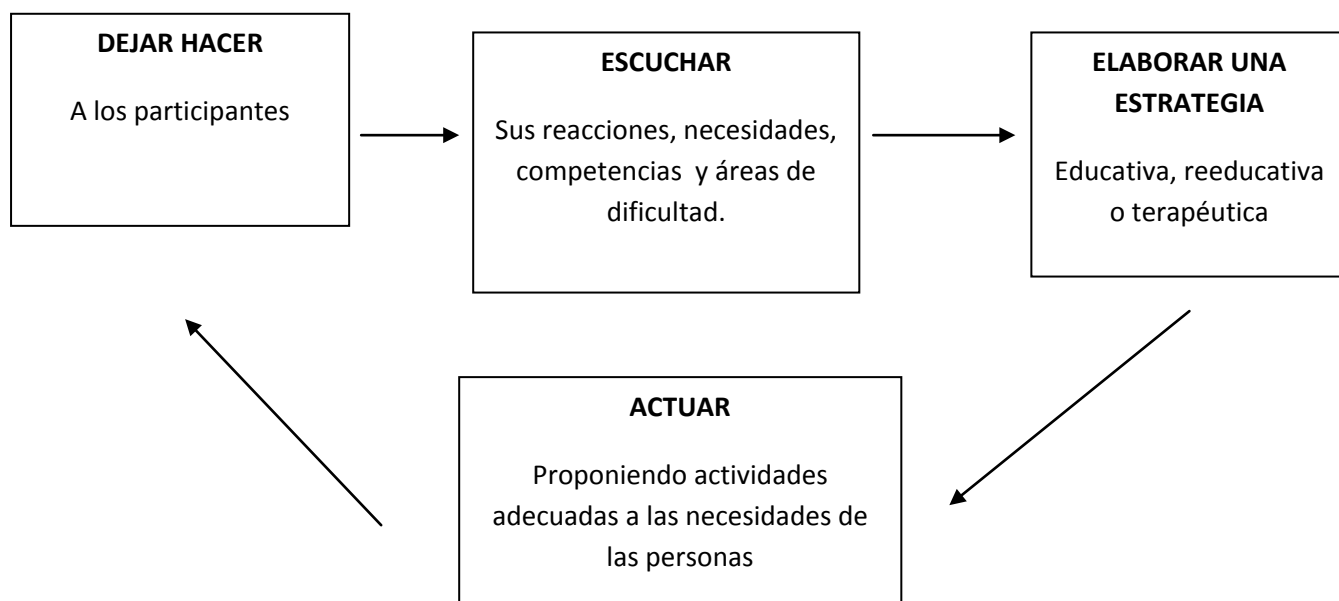
En el espacio vital tienen importancia las metas que busca una persona, lo que trata de evitar y las barreras que lo separan de esos objetivos.

Si la barrera es impenetrable esta persona no puede entrar en la región siguiente y queda bloqueado cualquier camino que vaya a esa región o la atraviese.

Las barreras pueden ser físicas, intelectuales o sociales, y las regiones por las que debe pasar una persona pueden ser lugares, status sociales, actividades u otras situaciones que necesariamente se presenten al individuo como secuencias.

Durante la formación introducimos dinámicas que permitan a las personas encontrarse con esas barreras y superarlas, desde ahí comienza un nuevo proceso para la persona que le permitirá sentirse más liberado para superar los límites y centrado en conseguir sus objetivos y metas.

#### VISION DEL GRUPO DESDE EL FORMADOR



#### PLAN DE ACCION: REFLEXIÓN Y TOMA DE CONCIENCIA

Objetivo personal y objetivo de equipo. Los objetivos deben cumplir una serie de características para que sean una herramienta de motivación: Claro, transparente, a corto y medio plazo y medible

Se cierra con una narración, cuento, leyenda, fábula o reflexión sobre lo sucedido. Después los participantes tendrán que realizar un ejercicio creativo y de reconocimiento a lo trabajado ese día, el ejercicio se hará de forma individual. En el caso de los Institutos y colegios contaremos con la labor del tutor para acompañar en el proceso.

#### CONTENIDOS, DURACIÓN Y ENFOQUE

## Contenidos Generales

- COMUNICACIÓN
- INTELIGENCIA EMOCIONAL
- TRABAJO EN EQUIPO
- TECNICAS DE BIENESTAR
- ATENCIÓN Y CONCENTRACION

## Contenidos Específicos

### Comunicación

- Comunicación No Verbal.
- Comunicación Asertiva
- Comunicación Empática
- Habilidades Sociales

### Inteligencia Emocional

Autoconocimiento

Consciencia Emocional: experimentar, reconocer e identificar emociones.

Gestión emocional.

Desarrollo de la Inteligencia Emocional en el trabajo:

Resolución de Conflictos

### Trabajo en Equipo

- El equipo del trabajo: colaboración, intercambio y apoyo para el logro de objetivos comunes e individuales.
- Trabajo individual vs trabajo en equipo.
- Nuevos estilos de liderazgo.
- La diversidad como valor.
- La gestión de los conflictos.

### Técnicas de Bienestar

Creatividad y Salud

Cuidar al Cuidador, etc.

## DURACIÓN Y ENFOQUE DE LA FORMACIÓN

### Empresas.

Cada formación tendrá como mínimo una duración de una hora y media a dos horas, si pretendemos solamente trabajar la cohesión del grupo y el clima laboral, para la formación mas especifica presentaremos un programa de medio día hasta una semana de duración.

El programa se realiza enmarcado en el ámbito de formación de la empresa, especialmente cuando la formación se realiza fuera del ambiente de trabajo.

En primer lugar se contacta con la empresa para recibir la información sobre el departamento y las necesidades, dificultades o carencias que se plantean. Después la propuesta formativa irá encaminada a conseguir los objetivos propuestos.

Ejemplo:

- Mejorar las habilidades personales e interpersonales de comunicación, de forma que consiga mejorar el clima y la productividad en el trabajo.
- Diluir las tensiones o el estrés y establecer la tranquilidad mediante la recuperación del equilibrio entre nuestro cuerpo y nuestra mente
- Cohesión grupal, integrar un nuevo grupo en un departamento ya establecido anteriormente.
- Comprender el cambio en la empresa: nuevas reestructuraciones, cambio de departamentos...etc.

### **Institutos y Colegios,**

La duración se puede adaptar al ritmo escolar, utilizando las horas de tutorías, aunque es importante para el cierre de la formación, que la última sesión sea de dos horas. Los talleres se espacian en el tiempo y se plantea un mínimo de 7 sesiones.

El programa se hace para y a favor de la vida, integrando todos los aspectos que en ella existen y respetando cada lugar y cada Instituto con todo lo que desde ahí ya aportan a la educación del individuo, para a través de ellos sumar y enriquecernos con la experiencia.

Se propone a los profesores y alumnos una experiencia piloto donde trabajar aquello que demandan y necesitan. Ejemplo: Talleres para la Resolución de Conflictos, Habilidades Sociales...

Los talleres se enmarcan y se plantean dentro del grupo escolar y contando con el apoyo del tutor, que se convierte en uno más en la experiencia. Con eso conseguimos uno de los objetivos, acercar a los alumnos la parte más humana, sincera y auténtica del adulto. Se consigue un encuentro desde un lugar abierto, vivir una experiencia desde el corazón, donde tanto alumnos como profesores comienzan a verse en un plano más completo, donde se integra la mente, las emociones, el cuerpo y el alma y se dejan a un lado las etiquetas y roles.

El resultado es espectacular, la convivencia mejora, el respeto hacia el lugar del profesor mejora y la tolerancia en las diferencias también.

### **Residencias Tercera Edad**

La duración del programa es de varios meses, una vez a la semana. El objetivo es Incrementar el grado de afectividad y relación del grupo. Creando el grupo de apoyo en las personas con las que conviven.

Llevar paz, tranquilidad y serenidad a sus corazones, con la creación de un ambiente de relajación que reconforta.

Aportarles la motivación de sentirse útiles al ayudar a las personas con las que conviven en cualquier actividad diaria

Conectarles con la alegría y fuerza de vivir, desde el afecto, el cariño y el poder compartir con las personas que conviven, haciéndoles sentir parte de una gran familia.

**Trabajamos también con otro tipos de grupos: Mujeres, Discapacitados...y más.**

## Estructura del programa:

### Presentación.

Esta fase previa consiste en una exposición clara y sencilla del contenido y objetivos a conseguir en la sesión. Después una breve presentación de cada participante.

### Calentamiento

El objetivo principal es producir en la persona un estado de ánimo positivo, además de soltar las tensiones, preocupaciones o prejuicios que puedan tener al entrar por la puerta. De esta forma conseguimos integrar la sombra y la luz. Sacando y mostrando todo tipo de emociones como algo natural y humano.

A partir del movimiento conseguimos que las personas lleguen a conectar con su interior de una forma natural, después la parte creativa e intuitiva da forma por si misma a la parte educativa que deseábamos mostrar.

Esta fase tiene una duración entre 10 15 minutos, como mínimo. Durante este tiempo se realizan una serie de movimientos y ejercicios energéticos (bioenergética) acompañados o no de música. De esta forma cada participante comienza a tomar conciencia del cuerpo y poco a poco la mente se libera, estando en el aquí y el ahora. En ese momento, es importante parar y hacer consciente lo que está sucediendo para que ellos comiencen a observar y reconocer los cambios que se producen.

### Dinámica

Introducción o fase preparatoria. En esta fase se comienza a proponer a través de juegos la conexión y lazos con el grupo. Es importante generar confianza y seguridad para que el grupo comience a conectar.

### Desarrollo

En esta fase se van a desarrollar los objetivos específicos de la sesión. Se proponen ejercicios suaves, ejercicios de contacto y mirada con el otro, para que el contacto comience desde otro lugar. Comienzan los mensajes positivos, de autoestima, de conexión con el interior. Todo en base del objetivo y el contenido a trabajar, siempre de forma vivencial e interactuando con algún compañero. Grupos de 2, 3, 4...etc. En el desarrollo es donde el grupo nos mostrara su situación y las áreas de dificultad que presente. Observándolo, podremos en la reflexión final aportar y que nos aporten soluciones.

Nuestro trabajo parte y comienza dando relevancia a lo que nos es más propio, lo que nos conecta con la materia y con la tierra: **EL CUERPO**. Trabajamos en el desarrollo de las competencias corporales para producir cambios en otros dominios. Correr, saltar, bailar, cantar, expresar, sentir, percibir y todo lo que nos lleve a tener la conciencia corporal. A través de la conciencia corporal construimos nuestra imagen corporal e identidad. UNO MISMO -

Trabajamos la parte física, al tiempo que las emociones comienzan a salir y el grupo comienza a mostrar lo que necesita. Cada persona se va sintiendo más en conexión con quién es y comienza a opinar y mostrarse tal y como se siente. La propuesta desde ahí, será comenzar la conexión con el resto de los compañeros desde la libertad, para ello el grupo se interrelaciona a través de juegos, de miradas, del contacto y utilizando la música para acompañar cada proceso, desde un lugar donde el juicio comienza a desaparecer y lo que se observa en el otro, nos llega desde la calma y la autenticidad, simplemente es y no se siente amenazados por su presencia. Comienza a surgir la confianza y la unión del grupo (en algunos casos, si el grupo presenta muchos problemas de convivencia, este proceso será lento y habrá que permitir que suceda a largo plazo y no forzar).

En la tercera fase del taller, se hace el espacio para la conexión interior, en el caso de empresas y adolescentes, en las primeras intervenciones, el silencio produce risas (son bienvenidas), no están habituados a mirarse desde el interior, lo importante es confiar y creer en el programa, ya que a lo largo de la programación, los resultados son espectaculares y en la medida que descubren la calma y la relajación, comienzan a valorar e incorporarlo como algo natural.

### **Reflexión final y plan de acción**

El objetivo final será reafirmar la confianza en uno mismo y en los demás, afianzar un estado de ánimo y modo de pensar positivo y optimista, fomentar la creatividad y la apertura a nuevos estímulos y experiencias en la realidad diaria.

Realizamos una rueda de opiniones para que se expresen libremente. En esta vuelta se ven los puntos de vista personales, lo que beneficia al grupo ya que suele estar impregnado por un importante intercambio afectivo.

Por último, se trabaja el contenido de la sesión, que se ha ido incorporando en todos los juegos y experiencias en el proceso. En el caso de los Institutos, siempre hay un trabajo a realizar por ellos después de la sesión, en la formación para la empresa, es interesante poder enviar algún texto de reflexión antes de la formación, como preparación. Se fomenta el entrenamiento en la búsqueda de información y se solicita que los trabajos se presente a mano, para fomentar el desarrollo de la creación propia.

Plan de Acción a corto y largo plazo.

Será imprescindible la participación activa del tutor, al igual que la continuidad de lo trabajado en el curso escolar.

## **RESULTADOS OBTENIDOS Y EVALUACION DE LOS PROFESORES.**

### **Evaluación del Programa de Formación para alumnos de 3º y 4º de ESO.**

#### **1. El planteamiento de la actividad me ha parecido.**

Muy bueno, diferente a otras sesiones por la forma de participar liberando tensiones.

Interesante, atractivo y entretenido también. Se han conjugado aspectos lúdicos, de relajación, de reflexión y autoconocimiento.

Muy bueno, la metodología práctica de contacto y motivación con el alumnado.

Muy interesante y adecuado a la problemática de los alumnos.

Adecuado para la edad de los alumnos. Novedoso para reflexionar sobre uno mismo y sobre el grupo.

Positivo

Muy interesante y bien llevada; y los alumnos en su mayoría, se lo han pasado muy bien, como actividad relajante, fuera de lo normal, y se han conocido entre si realmente.

#### **2. Las reflexiones realizadas han servido para:**

Conocer mejor a los alumnos de tutoría y ver como son, desde otro punto de vista. He entendido mejor, también sus reacciones y actitudes respecto a los estudios.

Conocerse mejor como grupo. Conocerse mejor ellos mismos. Tomar conciencia de muchos aspectos que no habían pensado.

Que los alumnos se hagan conscientes de lo que supone ser un grupo de instituto y de la importancia del respeto mutuo.

Autoreflexión de conductas, roles, estereotipos de los alumnos y análisis de consecuencias en contacto con el otro. Autoanálisis, resolución de conflictos, aprender a controlar los primeros impulsos..etc.

Concienciación de cómo se pueden resolver conflictos compartiendo.

Reconocer la existencia de conflictos o falta de coherencia grupal (aunque no todos lo han visto así).

Conocerse mejor individualmente y en grupo.

Conocer mejor al grupo en conjunto y a cada alumno individualmente, fuera del ámbito educativo-académico. Algunos alumnos que en lo académico no “están aquí” se han expresado libremente y han opinado sobre su relación con el grupo.

### **3. Los temas propuestos ha sido**

Interesantes.

Muy interesantes y les ha hecho reflexionar.

Adecuados y motivadores.

Adecuados, motivadores, cercanos a la edad del alumno, a sus intereses y preocupaciones.

Apropiados.

Relevantes para ayudar a interpretar nuestras relaciones en el grupo y las diferentes formas de relación que existen en el.

Acertados, actualizados.

Instructivos para ellos y para el profesor. Llegan a la conclusión que cada uno es como es, que cada uno con sus diferencias forma parte del grupo.

### **4. Participar con los alumnos y alumnas me ha resultado.**

Gratificante, aunque a veces algo engorroso.

Muy gratificante, ha aprendido muchas cosas sobre ellos.

Relajante.

Positivo y enriquecedor. Ellos me han conocido a mí un poco mejor y a la inversa, también. Sobre todo, se ha creado un clima de cercanía y confianza.

Gratificante, conocer al alumnado en otra situación y analizar las relaciones de grupo, es decir, los grupitos que se van formando, y que antes de la actividad apenas se relacionaban (bien por la forma de vestir, el gusto por la música o la forma de pensar) y después han conseguido relacionarse desde otro lugar.

**5. Las personas encargadas de coordinar el grupo lo han hecho:**

Muy bien. Han puesto de su parte todos los medios a su alcance para que los adolescentes estén en un ambiente divertido. Han sabido tratar muy bien a los adolescentes para que se expresen libremente.

Bien, me he sentido cómoda.

Dinámico, participativo y muy interesante.

Muy bien, con mucho dinamismo, simpatía, motivadoras a la participación, reflexionando con los chicos en todo momento, analizando juntos las dificultades.

Muy bien. Han actuado con profesionalidad y a la vez han motivado a los participantes. Su papel activo e integrado en las dinámicas ha sido fundamental.

Estupendamente, respetan mucho el espacio del otro, acción después de la reflexión.

**6. ¿Recomendarías este curso?**

Sí, el alumnado ha quedado muy satisfecho del mismo, igualmente el profesorado.

Sí, creo que puede ser útil para la convivencia dentro de la clase.

Estaría encantada de hacerlo y de poder contar con ellas en el próximo curso.

Sí, a ver si al año que viene se vuelve a organizar en nuestro centro.

**Evaluación del Programa para alumnos de Institutos cursando P.C.P.I.**

**1. El planteamiento de la actividad me ha parecido:**

Muy adecuado, ya que ha partido de las características e intereses de este tipo de alumnado.

**2. Las reflexiones realizadas han servido para:**

Expresar y hacer conscientes los diferentes sentimientos y emociones que se experimentan.

**3. Los temas propuestos han sido**

- El grupo, sentimientos y emociones.
- Conocer y vivenciar nuestros cuerpos.
- Aprender a resolver los conflictos de otras formas.
- 

**4. Participar con los alumnos y alumnas me ha resultado:**

Muy positivo ya que he podido experimentar las mismas propuestas dinámicas que ellos. Esto genera mayor confianza y mejor clima de aula.

**5. Las personas encargadas de coordinar el grupo lo han hecho:**

De modo muy positivo. Desde el primer momento han sido observadoras, flexibles y respetuosas con el grupo, así como seguras y activas en sus propuestas didácticas.

**6. ¿Se han observado cambios en la convivencia a partir de esta intervención?:**

Ha permitido una experiencia muy distinta a las vividas por ellos (trabajo cuerpo – mente – emociones) que les ha favorecido el conocimiento entre los compañeros y con los profesores.

**7. ¿Recomendarías este curso?**

Es necesario que se realicen actividades de este tipo, sobre todo en una etapa tan crítica como es la adolescencia.

#### 8. Comentarios y sugerencias:

Nos gustaría realizar en próximos cursos actividades de este tipo.

Mejoran el clima del aula, las relaciones personales, los vínculos afectivos y, sobre todo, contribuyen a una imagen más ajustada de su identidad personal

### Evaluación del PROGRAMA DE COMUNICACIÓN por alumnos delegados de curso de 1º, 2º, 3º y 4º de ESO



Me ha gustado mucho. No sólo podemos utilizar lo aprendido siendo delegados, sino diariamente.

Me ha parecido un curso muy divertido y me ha servido para aprender un montón.

Se lo recomendaría a todo el mundo. Me ha gustado mucho la participación de todos los compañeros. Si pudiera, lo volvería a hacer.

Lo que más me ha gustado de este curso, ha sido la manera de aprender, a través de juegos, también me ha gustado el juego de relajación porque cuando lo hice sentí mucha paz en mí.

Me gustaría que este curso se hiciera más años, porque así los compañeros que vengan, también tendrán esta oportunidad. Me ha encantado. Me ha gustado mucho y he aprendido, pero ha faltado mucha gente.

Creo que me hacía falta algo así. No me arrepiento. Es una pena, que sólo haya sido 3 sesiones, ha merecido la pena. Te lo pasas demasiado bien y no hay una forma de aprender lecciones divirtiéndose.

Con los juegos me he integrado más en el grupo y he aprendido más cómodamente. Pensaba que iba a ser aburrido, pero me he divertido mucho aprendiendo.

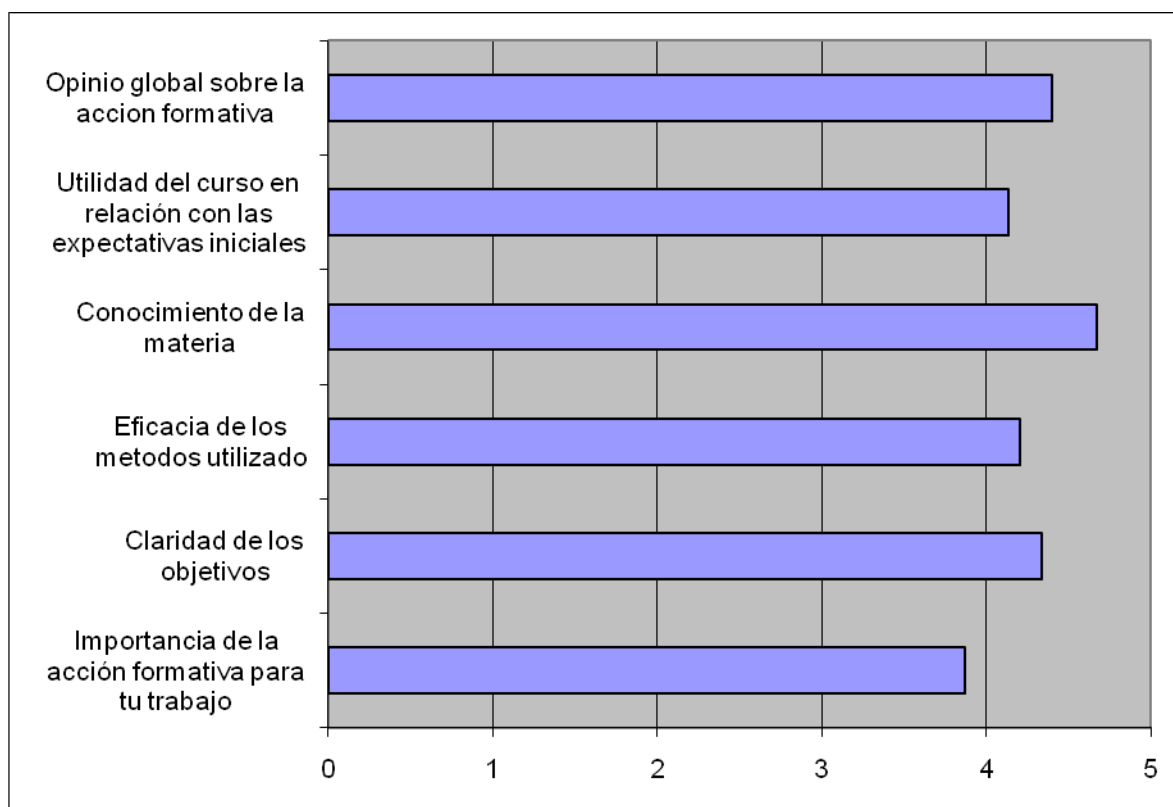
Lo que más me ha gustado es la comunicación en el grupo, ver como son de tímidos y como lo pierden, te da mucha confianza.

Lo que más me ha gustado de los juegos, es que me han ayudado a saber expresarme delante de la gente que no conozco, a perder la timidez y afrontar lo negativo.

Lo he pasado muy bien con todo, me ha ayudado mucho a ser mejor persona y mucho más. Me he divertido mucho. Me ha gustado mucho la positividad del instructor y participantes.

Me ha parecido un curso muy entretenido y creo que deberían ampliarlo. Ha sido muy ameno, activo y alegre

### Resultado de la Formación para una Empresa Multinacional – Motivación y Liderazgo -



Este curso ha sido una iniciativa estupenda y espero que se repita en el futuro para que otros compañeros puedan disfrutar de la experiencia. Es altamente efectivo y nos permite tomar perspectiva sobre nuestro trabajo y en mi opinión sin duda consigue los objetivos establecidos: Motivación y Liderazgo.

La didáctica es muy buena y a pesar de no ser las instalaciones las más adecuadas, las instructoras supieron generar el clima adecuado y llevarnos a todos los alumnos a tener la mejor de las disposiciones para aprovecharlo al máximo. Es una experiencia altamente gratificante que sin duda recomiendo y espero que se mantenga.

El curso me ha parecido excepcional, bien organizado y con un contenido ameno, práctico y muy participativo. Creo que ha sido muy buena idea trabajar esa faceta emocional del profesional y también trabajar la decisión y la acción y fomentar el compañerismo, la positividad, la cooperación y la confianza en el otro.

Con mucha diferencia es el MEJOR curso de habilidades al que he asistido. Es totalmente recomendable. Las monitoras han creado un ambiente estupendo para poder participar y colaborar. Se creó un clima muy agradable entre la gente cuando la mayoría no nos conocíamos de nada al principio de la sesión muy recomendable para todo el mundo.

Me hubiera gustado mucho que se tratara en el curso el lenguaje corporal. Es decir, identificar psicológicamente actitudes y/o comportamientos por medio de lo que expresa nuestro cuerpo cuando se relaciona con otras personas.

Me ha parecido un curso muy interesante e instructivo. Desde mi punto de vista, creo que sería interesante que se impartiera a más personas de la empresa. La única pega que le pongo al curso, fueron las instalaciones, para el tipo de dinámicas que se hicieron la sala era muy fría.

Creo que es una terapia muy buena para relativizar problemas del día a día. También fomenta la seguridad en uno mismo y resalta la importancia del buen clima/entorno en el trabajo.

El curso ha cumplido con creces mis expectativas y considero que el resto de los compañeros de la compañía deberían tener la oportunidad de asistir a esta sesión. Los dos coordinadores del curso (Ana y Macu) supieron hacer partícipes a todo el grupo, con gran capacidad para involucrar y crear un muy buen ambiente. Me gustaría que se les trasladara mis felicitaciones.

La experiencia de asistir a este curso fue muy gratificante. Las monitoras del curso se ganaron la confianza de los alumnos rápidamente. Tal vez comentar que se quedó un poco escaso de tiempo y tuvimos que ampliarlo más el horario para completar todas las actividades.

En cuanto a las instalaciones comentar que para este tipo de curso tal vez un suelo enmoquetado es más apropiado. Creo un acierto hacer cursos de este tipo en el que se trabajan más las habilidades "humanas" que las técnicas y se fomenta el compañerismo.

El curso me pareció muy bueno y diferente a todos los que he recibido hasta ahora, me parece que es un curso que debería realizar toda persona, que en su trabajo sea responsable de un equipo además el curso crea un ambiente idóneo para que las personas entendamos que lo importante es el compañerismo, haciendo hincapié que debemos confiar en los demás, en general, el curso me encantó porque no me esperaba nada de lo que hicimos, y las expectativas creadas antes del curso fueron superadas con creces.

El curso vale la pena. Es recomendable.

## CONCLUSIONES

Uniendo distintas disciplinas que abarquen los distintos planos: podemos crear un campo de acción donde trabajemos por LA UNIDAD DEL SER HUMANO. Estas acciones formativas son aplicables a todos los campos: institutos, empresas, centros sanitarios, residencias.

Hemos conseguido crear una forma de trabajo, una disciplina que abarca otras muchas, Donde el ser humano consigue armonizarse y encontrar lo más auténtico de sí mismo, por que damos esos espacios de expresión donde cada persona se expresa por sí misma.

Son espacios donde el ser humano conecta consigo mismo, desde el placer y desde el gozo, desde la pureza que trae el niño, conectamos con el niño interior, de esta forma el ser humano se expresa y a la vez sana. Un espacio para descubrirse, redescubrirse y eso es sanar.

Espacios donde se trabaja desde lo individual a lo grupal.

Escuela de Vida propone esas acciones formativas que despierten la sabiduría interior para descubrir cuál es su aportación en el mundo, desde el gozo, desde la sabiduría interior, desde lo más simple. Se combina el gozo con lo más profundo, el silencio, la mirada interior. Es una formación para descubrir cuál es tu lugar.

Aunamos y alineamos cuerpo, mente, emociones y energía/espíritu para que cada persona sienta y vea que somos uno con el todo.

Reconectando con el cuerpo, las emociones, la mente y nuestra esencia y todo lo que ello nos trae, conseguimos encontrar nuestro propósito y la razón de ser en la vida, lo que nos lleva a sacar la motivación, el interés, las ganas de investigar y la conexión con uno mismo. Desde ahí nace la fuerza vital, entonces creamos y hacemos reales nuestros proyectos.

Nuestro planteamiento es sencillo, innovador, creativo, divertido a la vez que reflexivo e integrador. Incluimos en la formación todos los aspectos del ser humano: mental, emocional, físico y energético/espiritual. Dando la oportunidad a cada individuo a sacar lo mejor de ellos mismos y llevando en todo momento el estudio hacia el interior de uno mismo.

Enfocamos la formación hacia el enriquecer y profundizar la relación hacia sí mismo, hacia la familia, y miembros de la comunidad, hacia los compañeros, hacia el planeta y hacia el cosmos.

Fomentar la educación de la emocionalidad, la educación de la autoestima, y el conocimiento de uno mismo como ser holístico. Con ello conseguiremos desarrollar la solidaridad, la tolerancia, la seguridad, el razonamiento esquemático, la capacidad de dirigir los pensamientos en los momentos de tensión y la habilidad de trabajar pérdidas y frustraciones.

Resumiendo, formar a personas reconociendo en ellos seres únicos y valiosos capaces de crecer y experimentarse como personas, motivando la indagación y la curiosidad nata en el ser humano.

## BIBLIOGRAFIA

- Global Alliance for Transforming Education
- Shakty Gawain y de Stella Lanantuoni Libro de Visualización creativa
- Noemí Martínez Díez Doctora en Bellas Artes *Arte Terapia*
- LOWENFELD, V.; BRITAIN, W. L. 1982 *Desarrollo de la capacidad creadora*. Ed. Kapelusz. Madrid
- FERRAN SALMUNI Libertad Emocional
- John Gray
- Octavio Ortega
- José Ignacio Babero González La escolarización del cuerpo.
- Zuluaga (2001, pg 277)
- Rudolf Steiner. Pedagogía Waldorf
- Kurt Lewin Psicología Social
- San filippo (en Bartolucci, 1975, p. 256),
- 1955), Lowenfeld y Britain, (1967), y Eisner (1971)
- (Claudio Naranjo, 2004:127).
- Psicomotricidad freudiana de Lapierre y Aucouturier
- Lewin (Bioenergética)