FUNDACIÓN EDUCATIVA
Sofía Barat

atrévete a SENTIR PENSAR

LEMA 20-21: "ATRÉVETE A PENSAR-SENTIR"
Valor educativo: sentido crítico
ESO-BACHILLERATO

Comenzamos un curso que nada tiene que ver con el comienzo de otros. Después de este tiempo donde todo ha cambiado, donde hemos aprendido a comunicarnos, a vivir, a hacer tantas cosas de otro modo, donde han pasado tantas cosas, tantos rostros y tantos sentimientos por nuestro corazón, donde hemos hablado de volver a lo esencial, de reinventarnos, de pensar cómo hacer las cosas, donde nos hemos dado cuenta de que había tanto por escuchar y tanto por discernir...Venimos de y entramos en un tiempo que nos llama a tener mente abierta, corazón abierto, voluntad abierta... para acoger, para acompañar, para sanar, para mirar más allá y más hondo, para reflexionar y repensar la vida con criterios desde los valores que nos sustentan, esos que nunca debemos perder...

Nos espera un curso donde será importante pensar con flexibilidad la vida, donde será importante actuar para construir Reino siendo capaces de mirar desde diferentes perspectivas, dialogando, haciéndonos preguntas, con una visión crítica de la realidad que sume, que busque que construya desde el Evangelio y sus valores.

Y para eso hay que atreverse a pensar y a hacerlo desde el corazón, hay que atreverse porque cuando pensamos y sentimos al modo de Jesús, pasan cosas y la vida se nos mueve. Si nos atrevemos a sentir del todo y a pensar al fondo, la vida se nos va a mover con toda seguridad...

Así que, este año, queremos que nos impulse el deseo de vivir con sentido crítico y que eso nos saque de nosotros mismos, nos ayude a vivir Desde Dentro y le dé la vuelta a aquello que en nosotros sea rígido, a aquello que pensamos que no se puede hacer o vivir de otra manera..Que Jesús, Señor de Corazón y mente abierta nos acompañe en este camino...

Para los educadores:

- Fomentar en nosotros la capacidad de reflexión, de tener una mente abierta que escucha diferentes perspectivas, que percibe la realidad desde el corazón, que se cuestiona permanentemente y genera un continuo aprendizaje desde la experiencia..
- Crecer en empatía, en capacidad para valorar de forma justa, para analizar, discernir y elegir desde los valores que nos sustentan como FESB.
- Acompañar a nuestro alumnado y familias en el camino de atreverse a pensar y a sentir con una mirada profunda a la realidad y un pensamiento propio desde los valores del Evangelio.
- Seguir construyendo comunidades educativas vivas, sensibles a los problemas del mundo, donde nos apoyamos y nos ayudamos a crecer en profundidad y solidez, a pensar la vida desde Dios y a remar en la misma dirección desafiando los retos que la vida nos presenta.

Para el alumnado:

- Atreverse a nombrar sentimientos y a mirar la realidad más allá de lo que aparece creciendo en sensibilidad hacia los problemas de los demás y los problemas del mundo.

- Aprender a vivir desde una actitud empática, siendo capaces de valorar de forma justa y actuar en consecuencia.
- Aprender a pensar, a reflexionar sobre la realidad, sus vivencias y las de los demás.
- Aprender a discernir y elegir con pensamiento y criterio propio buscando lo esencial y responsabilizándose de las propias decisiones.

Para las familias:

- Seguir construyendo comunidades educativas vivas, sensibles a los problemas del mundo, donde nos apoyamos y nos ayudamos a crecer en profundidad y solidez, en transparencia y búsqueda conjunta, a pensar la vida desde Dios y a remar en la misma dirección desafiando los retos que la vida nos presenta.
- Contribuir a educar en la relación familia-escuela personas autónomas, con capacidad crítica, sensibles ante los grandes problemas del mundo.

COMIENZO DE CURSO, PRESENTACIÓN DEL LEMA (SEPTIEMBRE-OCTUBRE)

1. Actividades de interioridad

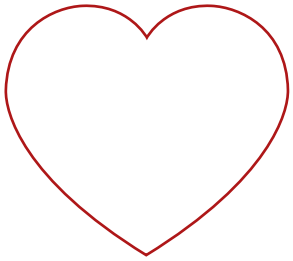
Adjuntamos desarrolladas las siguientes propuestas de sesiones D para trabajar algunos aspectos relacionados con el lema de este curso 20-21.

- **SENTIR EL MOMENTO PRESENTE, SENTIRME, SENTIR A OTROS…**

1. Ejercicio veo, veo… (trabajo de las diferentes miradas).

Os proponemos un ejercicio para trabajar la mirada, las diferentes miradas.
Para pensar, para atrevernos a pensar desde diferentes perspectivas, es importante aprender a mirar desde diferentes lugares también..

2. Dibuja un corazón (un gesto)



El mensaje principal de este gesto es que nuestro mundo interior está llamado a crecer, no a menguar…"Atrévete a pensar, a sentir")

ESO-BACH

3. Viaje por mi interior

Otra propuesta para adentrarnos en profundizar el lema es esta visualización. La propuesta es viajar por nuestro interior, descubrir lo que tenemos dentro y el tesoro de nuestra vida. Es desde aquello que somos, y con todo lo que tenemos para ofrecer, desde nuestros valores más profundos, desde donde mirar la vida y aprender a elegir, a pensar, etc con criterio propio.

- **PENSAR ESTE MOMENTO, ESTE CURSO, PENSARME, PENSAR A OTROS…**

1. La ciudad deseada

El deseo y el esfuerzo van de la mano para llegar a hacer de cada momento, de este curso, etc aquello que queremos que sea.

2. No tengas miedo al caos (gesto)

El mensaje principal de este gesto es que muchas veces hay que atravesar el caos para poder poner orden y sentido en nuestras vidas y que hay formas de mirar la vida que abren posibilidades nuevas.

2. Actividades para trabajar el lema del año en tutorías (atreverse a pensar y a sentir):

Os proponemos algunas actividades para empezar a adentrarnos en el lema de este curso en las siguientes claves:

- Actividades para ayudar a pensar.
- Trabajar la empatía
- Aprender a mirar desde otra perspectiva
- Hacerse preguntas y generar ideas

ACTIVIDAD 01: "Convivo con personas que, como yo, son diferentes y especiales"

- Justificación: Sensibilización de los jóvenes a que se fomente el respeto a la diversidad desde el punto de que todas y todos somos seres únicos e irrepetibles.
- Objetivos específicos:
  - Reconocer la importancia de las características que nos diferencian como seres humanos.
  - Reflexionar sobre la influencia de estereotipos en la relación con los demás.

ESO-BACH

- Secuencia:
    - Visionado “la vasija agrietada”: La vasija agrietada: https://www.youtube.com/watch?v=4tbJC19OJvA
- Preguntas:
    - ¿Cuál es la importancia de ser diferentes?
    - ¿Qué características buscamos en las personas para elegirlas como amigas?
    - ¿Cargamos con estereotipos con respecto a personas con características diferentes a las otras (por género, etnia, discapacidad)?

    - ¿A partir de cuando creamos estos estereotipos?
    - ¿De qué manera influyen en mi relación con los demás?

ACTIVIDAD 02: “Buscando la empatía”

- Objetivo: Crear empatía entre los alumnos.
- Secuencia:
    - Se escribe en un papel la dificultad que encuentren en la comunicación o relaciones sociales en el grupo y que no les agrada comentar en público. Utilizarán un tipo de letra que no se reconozca quien lo elaboró.
    - Posteriormente el profesor pide que doblen el papel a la mitad y los recogerá.
    - El profesor mezcla los papeles y los distribuye de nuevo entre los estudiantes.
    - Los alumnos leen el problema aparecido en el papel y dan una posible solución al mismo. En este espacio no se permite debate ni discusión durante la exposición.
- PREGUNTAS: Se formulan las siguientes preguntas para poder dialogar en clase.
    - ¿Cómo se sintieron al escribir el relato?
    - ¿Cómo se sintieron al exponer el problema del otro?
    - ¿Cómo te sentiste cuando relataban tu problema?
    - ¿A tu parecer el otro compañero, comprendió bien tu problema?
    - ¿Crees que tu llegaste a comprender el problema del otro?

ACTIVIDAD 03: "¿Qué pasaría si...?"

- Pensar en diversas situaciones en las que se deben tomar decisiones.
- Hoja adjunta.

ACTIVIDAD 04: Canción del lema 20-21: "Atrévete a pensar-sentir"

- Pista y vídeo en adjunto

ATRÉVETE A PENSAR/SENTIR

Atrévete a pensar que hay cosas diferentes,
prepara tu mente y a reflexionar.
Atrévete a buscar alguna alternativa,
sabes que tu mente no debes cerrar.
Atrévete a expresar todos tus sentimientos,
los llevas ahí dentro, déjalos volar.

No te dejes llevar nunca por la corriente,
has de tener criterio, luchar por tu verdad.
Usa la creatividad y la inteligencia,
abandona el rebaño piensa en libertad.
Defiende con firmeza tus ideas,
has de ser coherente y no dejarte engañar.

Siente con el cerebro, piensa de corazón
y serás activista de la transformación (bis)

Atrévete a cambiar tu punto de vista
fíjate qué sientes desde otro lugar.
Pregúntate el porqué, hay que mirar el mundo
y hacerse preguntas una y otra vez.
Atrévete a sentir con el que está a tu lado
y como tu mirada lo puede cambiar.

Que difícil es caminar por la vida
por caminos nuevos por los que nadie va.
Busca siempre lo esencial y mira profundo,
Escucha y entiende a quien contigo va.
Defiende sin dudar tus decisiones,
anda tu camino y llega hasta el final.

Siente con el cerebro, piensa de corazón
y serás activista de la transformación (bis)

ENLACES

- Mis zapatos: https://www.youtube.com/watch?v=qy11mKVPieo&t=144s

- Ponerse en los zapatos del otro: https://www.youtube.com/watch?v=M9TjAjuEtI0

- ...Y poniéndote en los zapatos del otro, respetar. Cambiar nuestros modelos mentales, esos esquemas desde los que actuamos sin darnos cuenta... (vídeo en adjunto)

3. Propuestas de oración

Os enviamos propuestas para la oración en documento adjunto. Este curso, nos parece que un buen modo de acercarnos al Evangelio puede ser escuchar y dejarnos decir por las preguntas de Jesús... Dejar que toquen nuestro corazón y responder desde ahí a sus llamadas, a su invitación a parecernos más a Él para otros, para el mundo...

EDUCAR LA INTERIORIDAD DESDE EL LEMA…

- **SENTIR EL MOMENTO PRESENTE, SENTIRME, SENTIR A OTROS…**

Os proponemos un ejercicio para trabajar la mirada, las diferentes miradas. Para pensar, para atrevernos a pensar desde diferentes perspectivas es importante aprender a mirar desde diferentes lugares también..

1. Ejercicio veo, veo… (trabajo de las diferentes miradas).

Objetivos:

- ✓ Familiarizarse con el pensamiento abierto propio del hemisferio cerebral derecho.
- ✓ Aumentar la creatividad.
- ✓ Dejarse sorprender.

Destinatarios:

Alumnos de ESO y Bachillerato

Duración:

1 hora

Material:

Cartulinas con manchas de colores elaboradas previamente por el educador; de siete a diez puede ser un buen número. Las manchas se realizan doblando la cartulina por la mitad, es decir, se hace una mancha en el centro del papel y se dobla este por la mitad, pero también podemos hacerlo de otras formas. Cartulinas en blando y pintura de dedos de diferentes colores.

Observaciones:

- ✓ Este ejercicio se puede hacer antes de practicar una visualización en grupos que no tengan experiencias previas de esta técnica. Igualmente puede realizarse con grupos que ya hayan experiementado las visualizaciones, ya que favorece la creatividad y el pensamiento abierto.
- ✓ Sería bueno hacer la visualización inmediatamente después de haber hecho el ejercicio.

Desarrollo:

1. El animador presenta de una en una las diferentes cartulinas con manchas. Cada uno anota en su cuaderno qué ve en esa mancha.
2. Una vez que todos han visto las manchas, se cuelgan por toda la sala. Cada uno escribe en un trocito de papel el título o explicación que le ha puesto a cada mancha y la pega junto a la cartulina correspondiente.
3. Vamos mirando una por una cada cartulina y comprobamos coincidencias y divergencias.
4. Cada alumno recibe una cartulina para hacer un dibujo libre.

ESO-Bach.

5. Se cuelgan los dibujos por la sala y se repite el ejercicio de poner título a cada una.
6. Según la edad, el educador puede hacer una explicación de la manera en la que ha funcionado el pensamiento en ese momento, aludiendo al tipo de pensamiento del hemisferio cerebral derecho.

2. Dibuja un corazón (un gesto)

Mensaje principal:

- Nuestro mundo interior está llamado a crecer, no a menguar ("Atrévete a pensar, a sentir")

Mensaje secundario:

- Hay momentos en la vida en los que, ser uno mismo, significa romper con lo que no nos ayuda a crecer.
- Crecer significa acoger el pasado, amar el presente y abrirse al futuro.

Destinatarios:

ESO y Bachillerato

Duración:

15 minutos

Material:

Una cartulina y un rotulador

Observaciones:

- Para este gesto pedimos un voluntario. Es bueno que el grupo esté situado frente al animador y al voluntario. El animador explica al grupo que ellos participarán con su silencio y que es muy importante que no digan nada, pero que escuchen con mucha atención.

Desarrollo:

1. El animador pide un voluntario para explicar algo al grupo. "N..entre tú y yo vamos a transmitir un mensaje muy importante al grupo. Gracias por ayudarme, tú solo tienes que hacer lo que yo te pida; si quieres preguntarme algo lo haces. Ya verás como lo que vayas haciendo y lo que hablemos tú y yo será muy interesante para todos".
2. El animador acerca al alumno voluntario la cartulina y le da el rotulador: "N..dibuja un corazón". Muchos tienden a dibujar un corazón muy pequeñito en el centro de la hoja, el animador puede detener la mano del chaval y, mirándole a los ojos le repite: "N...dibuja un corazón". Si vuelve a hacerlo pequeñito, le deja, algunos cambian y lo hacen más grande, cuando es así, el animador dice: "" ¿Para qué conformarme con un corazón pequeño si puedo dibujar uno más grande?
   "N...dibuja un corazón". Seguramente el chaval dibujará un corazón que incluya al otro, pero a veces dibujan uno junto al primero, el animador puede decir: " Oye, ¿tú conoces a alguien que tenga dos corazones? Bueno...¡dibuja UN corazón" Cuando el chaval incluye los dibujos pequeños en los grandes, el animador dice: "¡Qué bien que lo grande incluya lo pequeño!" Todos comenzamos siendo pequeñitos en esta vida.
3. A partir de aquí el animador continuamente repetirá esa frase, unas veces mirando al chaval, otras mirando hacia otro lado e indicando al grupo que escuche y que mire por señas...Al final llega un momento en el que la cartulina se acaba. El chaval irá dibujando ya líneas por donde pueda: "Oye, N.. parece que te estás quedando sin espacio, sólo te caben trocitos de corazón...N: ¡¡¡dibuja un corazón!!!". En algún momento el chaval dirá que no puede o que "no cabe"...Entonces el animador coge la cartulina, la mira: " ¡Qué cosas! Te has quedado sin espacio y ya está, te das por

vencido: ¡¡pues busca nuevas formas para hacer crecer tu corazón!!". El animador rompe en dos la cartulina.

4. "No era mi intención romperte el corazón, lo que he roto son los espacios pequeñajos que no dejaban crecer tu corazón".
5. Terminamos haciendo la visualización "viaje por mi interior" que tienes a continuación.

3. Viaje por mi interior

Objetivos:

- Autoconocimiento
- Descubrir qué emociones generan los diferente aspectos de mi persona y de mi vida
- Identificar el tesoro de mi vida

Destinatarios:

ESO y Bachillerato

Duración:

1 hora

Material:

Esterillas para tumbarse, cojines, libreta y bolígrafo. Una cartulina por persona, ceras y rotuladores de colores, tijeras y rollos de celo. Música de relajación para la primera parte y el CD *Amarantine* de Enya para la visualización.

Desarrollo:

1. Relajación tumbados. El animador decide qué tipo de relajación en función de cómo esté el grupo, a qué hora realiza el ejercicio, etc.
2. " imagina una habitación vacía, muy amplia. A pesar de estar vacía, es un lugar muy cálido. En una de las paredes hay un gran espejo. Te acercas a él, puedes verte de cuerpo entero perfectamente. Te miras. Observas tu ropa (...). Ahora, comenzando por los pies irás visualizando diferentes puntos de tu cuerpo. Aquellos puntos que notes tensos, los relajarás inspirando profundamente y , al exhalar, dejarás ir la tensión de esa zona de tu cuerpo. Si visualizas puntos de tu cuerpo que no te gustan, que te acomplejan, inspirarás profundamente concentrándote en ese punto y al espirar, dirás internamente: "te acepto" (silencio durante un minuto o algo más para que cada uno realice el recorrido interior.)
3. "Ahora estás visualizando tu rostro en el espejo: ¿Qué expresa tu cara? (...) Poco a poco vas viendo que tu rostro expresa cada vez más serenidad (...) Te fijas en tus ojos, te mira directamente a los ojos y así, entras en tu interior" (cambia la música y suena Enya)
4. "Encuentras una cascada de nombres. Los primeros que lees son los nombres de tus seres queridos (...)De entre todos ellos, te concentras en el nombre de una persona muy especial para ti en este momento de tu vida (...) Inspiras profundamente pronunciando internamente el nombre de esa persona y evocando su rostro y, al espirar, dices en tu corazón "gracias".
5. "Continúas mirando la cascada de nombres. Ahora lees nombres de personas con las que has tenido o tienes algún problema de relación (...). De entre todos ellos, te concentras en el nombre de alguien con el que desearías de todo corazón reconciliarte (...) Inspiras pronunciando su nombre y espiras diciendo perdón o "te perdono", según convenga..

6. "continúas avanzando en este viaje por tu interior. Llegas ahora a un lugar en el que encontrarás tus recuerdos personales, acontecimientos, momentos de tu vida que nunca olvidarás. Como si fueran los fotogramas de una película, irás viendo las imágenes de esos momentos con todo detalle: dónde sucedió, con quién estabas, cómo te sentiste…" (…)
7. "Concéntrate en un recueros especialmente feliz, evoca todos los detalles y deja que te invada aquel sentimiento de felicidad que viviste…"
8. "Sigues adelante con tu viaje. Llegas ahora a un lugar en el que están todos los aspectos más positivos de tu persona, ¿cuáles son? A medida que los reconozcas, pronúncialos dentro de ti y hazte consciente de qué es lo que sientes. (…)
9. "Muy cerca, está otro lugar bien diferente, pero que todos tenemos, el lugar donde están los aspectos menos positivos de nosotros: defectos, complejos…todo lo que menos te gusta de ti. ¿Qué es? Pronúncialo dentro de ti e identifica qué sientes.."
10. "Visualizas ahora un lugar dentro de ti en el que están tus sueños más profundos, tus ilusiones más preciadas (…). ¿Qué necesitas para cumplir ese sueño tan especial?"
11. " Y así, imaginas ahora tu corazón. Ves cómo late transmitiendo vida a todo tu cuerpo (…) En el centro de tu corazón ves un punto de luz, esa luz comienza a crecer y se va extendiendo por todo tu cuerpo. Gracias a esa luz, ves en el centro de tu corazón una caja. En ella está tu tesoro: aquello que hoy para ti es fuente de esperanza, de ilusión, de energía. Imagina cómo abres la caja y… ¿qué hay dentro?" (…)
12. "Poco a poco, la imagen de tu tesoro se va haciendo más pequeña hasta ue desaparece y vuelves a ver tu rostro en el espejo…Quizás ahora expresa más alegría o más paz que al comienzo" (…)
13. "Ahora ves todo tu cuerpo, pero…sabes que tu exterior encierra un mundo interior fascinante, que dentro de ti hay un tesoro en tu corazón."
14. "Inspiras profundamente y deja salir todo el aire profundamente por la boca. Eres consciente de que estás aquí, estirado en tu esterilla…"
15. "Comienzas a mover los dedos de los pies" (sigue el proceso para salir de una relajación)
16. En silencio, coge tu cuaderno y busca un lugar cómodo para escribir todo lo que has visto y lo que has sentido." (sigue sonando el CD de Enya)
17. Cuando todos hayan acabado de escribir, el animador explica: "Ahora cada uno cogerá una cartulina. En ella dibujaréis la forma de un corazón, lo bastante grande como para que podáis expresar con palabras o dibujos, lo que acabáis de ver-. Cuando terminéis, recortáis el corazón y, por el otro lado, le ponéis vuestro nombre y lo pegáis a la pared."
18. Una vez que todos hayan pegado el corazón en la pared, el animador dice: "Mirad esta pared llena de corazones ¡qué bonito! Nosotros solo vemos ahora el nombre de cada corazón, la cara externa, pero todos sabéis que por el otro lado hay un montón de vida, de emociones, de nombres, de vivencias…Eso lo compartimos con quiénes nosotros queremos , es nuestra intimidad..aunque…si os fijáis algo se puede entrever a veces" (habrá algunos corazones en los que quizás se entrevea lo que está escrito y dibujado por el otro lado; el animador los señala). "Por eso ahora, os podéis poner por grupos o por parejas, como queráis, elegid personas con las que queréis compartir durante un ratito cómo os ha ido este "viaje por el interior". Les dejamos compartir. Ojo: puede haber algún chaval que quede descolgado; si es así y nadie le invita, el animador se puede acercar y preguntarle cómo le ha ido e indicarle que busque un grupo.

ESO-Bach.

19. Puesta en común todos juntos.

- **PENSAR ESTE MOMENTO, ESTE CURSO, PENSARME, PENSAR A OTROS…**

1. La ciudad deseada

Objetivos:
- Hacerse conscientes de que los deseos no siempre son fáciles de alcanzar
- Valorar el esfuerzo y la superación personal.
- Caer en la cuenta de que todos necesitamos de los demás
- Tomar conciencia de las personas que nos están ayudando en nuestra vida.

Destinatarios:
- Segundo ciclo de ESO y Bachillerato.

Duración:
- Una hora de la que 30 minutos son para la visualización y otros 30 para escribir y comentar

Material
- Esterillas y cojines, libreta y bolígrafo. Música: El Señor de los anillos, las dos torres. Tracks 8,11,13,14,15,17,y 18

Observaciones
Es recomendable hacer esta visualización como colofón de un día dedicado a trabajar el tema de los obstáculos, los deseos…

Desarrollo

1. Relajación pasiva tumbados (unos 7 minutos)
2. "Estás caminando por un camino que transcurre entre árboles y verdes campos… Disfrutas del paseo." (…)
3. "A lo lejos ves perfilarse una ciudad. Sabes que si puedes llegar a esa ciudad, encontrarás en ella todo, absolutamente todo lo que puede hacerte feliz de verdad. Así que te pones a caminar muy decidido, no parece estar muy lejos y el camino no se presenta fácil." (…)
4. "Al cabo de un rato comienza una cuesta bastante empinada. Empiezas a sentir cansancio, te vienen ganas de pararte…Decides beber algo, buscas en tu mochila, pero no tienes agua. ¡Qué mala suerte! Sin agua quizá no puedas seguir adelante, quién sabe si todo el camino será de subida. Te detienes triste…Pero alguien se te acerca, es un caminante que pasaba por allí, viene bebiendo de una botella y , al verte, te ofrece un trago, tú bebes sediento y él, al verte tan necesitado, te regala la botella. Le das las gracias y sigues caminando más animado." (…)
5. "Por suerte, no todo el camino es de subida. Parece que podrás llegar sin problemas a la ciudad de tus sueños. Pero…algo increíble: frente a ti una profunda zanja. Nuevamente piensas que no será nada fácil llegar a la ciudad…Oyes unos pasos, una cara conocida: alguien de tu familia, esa persona se sienta junto a ti, tú le explicas lo que te pasa. Él o ella te dice algo, una palabra que te llega al corazón (…) Te levantas y decides que puedes saltar. Tu familiar te mira y te anima. Coges carrerilla y …saltas con todas tus fuerzas mientras escuchas cómo esa persona te anima…¡llegas al otro alado! ¿ Lo has conseguido! Feliz, haces un gesto a la persona que está al otro lado y prosigues tu camino. " (…)

6. "La ciudad cada vez está más cerca... ¡Qué terrible! Nuevamente otra zanja, ahora el doble de grande que la anterior; parece que tu destino es no llegar a la ciudad. Es tan grande la zanja que te echas a llorar, ahora estás más cansado que antes y no crees que puedas saltar. Vuelves a sentarte triste, desanimado (...) Entonces te asalta el recuerdo de esa palabra que te dijo tu familiar. Comienzas a repetirla, luego la susurras y finalmente la gritas. A medida que la pronuncias, recuperas la energía perdida. Vuelves a coger carrerilla y .. ¡parece que vuelas!, caes al otro lado de la zanja lleno de alegría, sorprendido de tu proeza." (...)
7. "Sigues caminando. Ante ti los edificios de la ciudad cada vez se ven más cerca, un poquito más y habrás llegado. Feliz y animado, caminas cantando, pero ahora sí que caes derrumbado: a tus pies se abre un inmenso precipicio, la ciudad está al otro lado, la ves con toda claridad. Pero el abismo que se abre a tus pies es imposible saltarlo. Gritas de rabia hasta quedar ronco (...).De nuevo sonidos de pasos, muchas personas que se acercan: son todos los miembros de tu familias y todos tus amigos, vienen cargados con tablones, herramientas de todo tipo y ... juntos comenzáis a construir un puente. Tardáis mucho tiempo, pero, al final, el puente une los dos lados. Emocionado, cruzas el puente que con vuestras manos habéis construido." (...)
8. "Finalmente llegas al camino que desemboca en la ciudad, corres feliz, queda tan poco para que todos tus sueños se cumplan...Sin embargo, nada te preparaba para lo que encuentras: la ciudad está rodeada por una inmensa muralla. Recorres su perímetro buscando algún hueco por el que entrar, pero la muralla es impenetrable. Hasta ti llegan los sonidos y voces de la ciudad...No es justo, no, tras superar tantos obstáculos...¿qué hacer ahora? Estás comenzando a dar media vuelta para irte cuando ves llegar hacia ti mucha gente, conocida y desconocida: familia, amigos, compañeros de clase...Se van colocando los unos sobre los hombros de los otros y crean una escalera humana. Casi sin poder creértelo , comienzas a subir por esa escalera humana, lloras de emoción, algunas personas te dicen cosas cuando les pasas por encima de la espalda, te animan...Y..."
9. ¡¿Ahora sí, estás dentro de la ciudad! Entonces te das cuenta de que, más hermoso que la ciudad, ha sido el camino que has hecho, que el tesoro más preciado ha sido lo que has vivido por el camino y toda esa gente maravillosa que te ha ayudado, la fuerza interna que has encontrado...Corres a la puerta de la muralla y la abres de par en par para que todos entren: sin ellos la ciudad no vale la pena."
10. El animador deja unos segundos de silencio con música y luego ayuda al grupo a ir saliendo de la relajación...
11. Escriben en sus cuadernos lo que han visto y sentido en la visualización.
12. El animador propone que cada uno diga una frase que exprese el mensaje que cada chaval ha descubierto en esta visualización. Él va recogiendo cada frase e hilándola con la anterior. Escribimos el resultado en una cartulina y la ponemos en un lugar visible en la sala.

2. No tengas miedo al caos (gesto)

Mensaje principal

- Muchas veces hay que atravesar el caos para poder poner orden y sentido en nuestras vidas.
- Hay formas de mirar la vida que abren posibilidades nuevas.

ESO-Bach.

Mensaje secundario

- La adolescencia es una edad caótica llena de posibilidades.
- Todo caos encierra un orden oculto

Destinatarios

Segundo ciclo de ESO-Bachillerato

Duración

Una hora y media

Material

Seis metros de papel de embalar, muchos periódicos y revistas viejos, tijeras para todos, barras de pegamento, rotuladores de colores, un rollo de celo. Música suave
(*Si tenemos que mantener la distancia, el trabajo del mural se hará de forma individual y luego juntaremos los trabajos en lugar de hacerlo en un solo papel continuo)*

Desarrollo

1. Se realiza un mural donde cada uno/a va a decir algo de él/ella:
   a) El animador reparte a cada uno una hoja con estas preguntas:

      - Últimamente ¿te preocupa algo?
      - ¿Hay algo que te haga muy feliz en este momento de tu vida?
      - ¿Cuáles son los rasgos más positivos de tu personalidad?
      - ¿Cuáles son los rasgos más negativos de tu personalidad?
      - ¿Cuál es el valor que más te llama la atención de una persona?
      - Si fueras un animal serías…
      - Si fueras un color serías…
      - Escribe el nombre de tus seres queridos y junto a ellos, qué te aporta cada uno
      - ¿Cómo ocupas tu tiempo libre?

   b) A partir de sus respuestas intentarán crear un collage usando fotos, palabras, dibujos… El objetivo es intentar plasmar "quién soy yo" de manera simbólica. Pegan su collage en el papel. Las preguntas son un medio de que caigan en tópicos o que se queden en temas muy superficiales, pero si se quiere, se pueden obviar. Dejamos que trabajen todo el tiempo necesario.
   c) Cuando todos hayan terminado su collage, entonces, en silencio, dedicamos un momento a ver qué han hecho los otros.
   d) Dejamos un poco de tiempo para que cada uno explique algo de lo que ha hecho. Es muy importante que el animador subraye alguna de las frases más significativas de lo que va diciendo cada uno.
   e) Una vez que todos concluyen, el animador invita a que se dejen mensajes los unos a los otros. Así el mural va creciendo en importancia y significatividad para ellos (*si se hace cuando tenemos que mantener la distancia, ordenar esta parte para que no se junten en torno al mural).*

2. "¡Cuántas cosas hemos escuchado en este rato! Cosas que provienen de vuestro interior, eso es precioso…Pero esas cosas no surgen sin más, para expresarlo habéis hecho varias acciones, ¿cuál ha sido la primera? (a partir de aquí las preguntas han de ayudar a captar los verbos fundamentales que hacen referencia al proceso de creación del mural: ***pensar, buscar, encontrar, escoger, organizar***). Así sucede con nuestra vida, hemos de pensarla, proyectarla, darnos cuenta de que

está ahí. Entonces nos ponemos a buscar todo aquello que puede hacernos felices, ayudarnos a crecer, cada uno encuentra sus caminos de felicidad, cada uno escoge, y al escoger, dejamos otras cosas, como ha pasado con el mural: de entre la multitud de fotos, palabras, dibujos, cada uno ha escogido uno en concreto, es bueno tener donde escoger, ¿no? Cuantas más posibilidades, mejor; aunque hay personas a las que eso de tener que elegir no les gusta nada…Vosotros lo habéis hecho y cada trocito de mural es único, porque además luego cada uno ha organizado sus elementos de una manera muy personal. Sí, así sucede con nuestra vida…Por eso, mientras estabais trabajando, tan concentrados, yo pensaba en lo bonito que es poder hacerse consciente del don de la vida y vivirla a fondo, no desde la superficie, dedicarle tiempo, no ser chapuceros con nuestra vida."

3. "Fijaos, ¿cómo ha quedado la sala después de todo este trabajo?" (buscamos que aparezca la palabra caos). Pero este caos es el fruto de algo muy importante. Precisamente porque habéis buscado, elegido, organizado…la sala ha quedado así. A vece, en la vida, el caos forma parte de los momentos importantes. ¡No tengas miedo al caos!"
4. "hay otra cosa importante, ¿de dónde habéis sacado la materia prima para hacer vuestro mural? (periódicos y revistas) ¿Con qué tipo de noticias identificamos los periódicos? (malas noticias) ¿y las revistas? (cotilleos, cosas banales…)Pues resulta que le habéis dado la vuelta a todo eso. A partir de palabras o imágenes que quizá formaban parte de noticias tristes o malas y de otras que estaban en un contexto muy superficial, cada uno ha sido capaz de hacer que expresen algo muy profundo y una muy buena noticia: la vida de cad uno de vosotros. Hay una mirada del corazón que nos capacita para ver la vida de otra manera…".
5. Dejamos espacio para los comentarios que el grupo quiera hacer. A veces los chavales desean matizar o sacan a relucir otros aspectos del gesto…Luego colgamos el mural en algún lugar especial de la sala y entre todos pueden confeccionar el título: "*No tengas miedo al caos*"