

SOY TODO
OÍDOS



MOTIVACIÓN AL LEMA
4º ESO Y BACHILLERATO
CURSO 2023-24

Para trabajar el lema al comienzo de curso con los alumnos de 4º ESO y Bachillerato se ofrecen dos tutorías y dos momentos de oración.

En cada sesión se seguirá el mismo proceso:

- 1. ESCUCHAR**
- 2. SENTIR**
- 3. COMPARTIR**
- 4. TRANSFORMAR**



1ª SESIÓN

**SOY TODO
OÍDOS**



**SOY TODO
OÍDOS**

En esta sesión iniciamos el trabajo del lema: **SOY TODO OÍDOS**.

Para ello ofrecemos unas pautas que ayuden a profundizar sobre él desde el cartel y la canción.

1. ESCUCHAR

La sesión comienza con una rutina de interioridad.



**SOY TODO
OÍDOS**



Se pide a los alumnos que se queden quietos, en silencio, y que se concentren en todos los sonidos que puedan escuchar en el aula y fuera de ella: la respiración de los compañeros, el roce de la ropa, las voces en el aula de al lado, los pájaros en el patio, un ladrido o los coches a lo lejos...



SOY TODO
OÍDOS



Después de un minuto se les invita a decir todo lo que han escuchado.

A continuación escucharemos la canción de este curso.



2 Y 3. SENTIR Y COMPARTIR

(Se necesita el anexo para los alumnos)



Este año el valor que vamos a trabajar todos los colegios de la FESB es la escucha, y el lema: **SOY TODO OÍDOS**. Vamos a realizar una rutina de pensamiento llamada “veo-pienso-me pregunto” para adentrarnos a conocer el lema.

- **VEO:**

Vamos a analizar el cartel de este curso: colores, composición, elementos que aparecen en él...

- **PIENSO:**

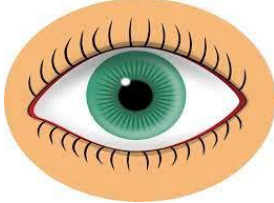
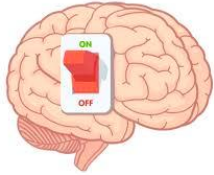

¿Qué nos sugiere la imagen? ¿Por qué se han elegido esos colores, esas formas?

- **ME PREGUNTO:**

¿Qué preguntas te surgen una vez has visto el cartel y has conocido el lema?



Cartel y lema: VEO-PIENSO-ME PREGUNTO

VEO 	PIENSO 	ME PREGUNTO 

4. TRANSFORMAR

Para terminar y en grupo entre todos vamos a elaborar una lista de acciones que podemos llevar a cabo durante este curso para favorecer la escucha en el grupo, es importante tanto escuchar y como ser escuchados. Estas propuestas las podemos dejar por escrito en cartulinas y decorar la clase, a lo largo del curso podemos añadir más e incluso quitar las que no son efectivas para el grupo.



**SOY TODO
OÍDOS**

2ª SESIÓN

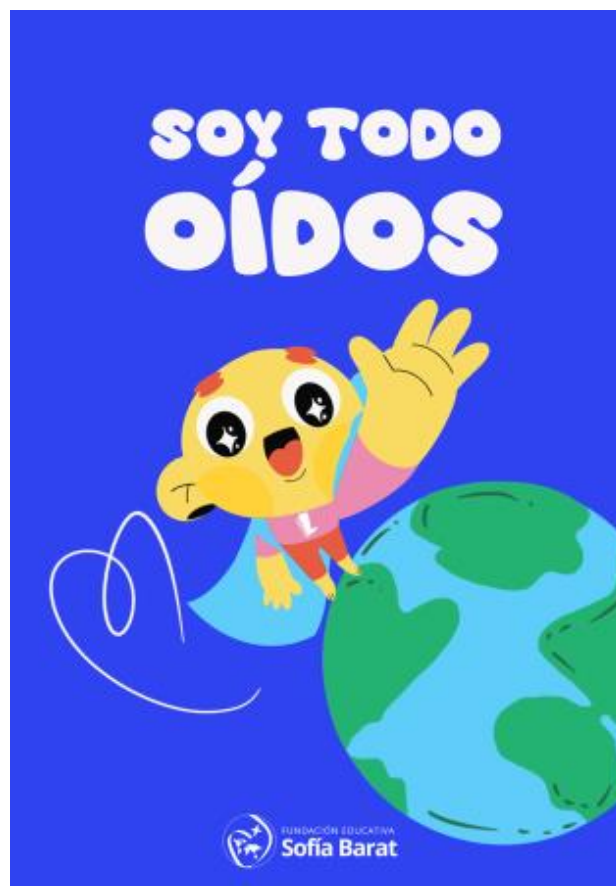
**SOY TODO
OÍDOS**



**SOY TODO
OÍDOS**

En esta sesión profundizaremos el trabajo del lema: **SOY TODO OÍDOS**.

Para ello ofrecemos unas pautas que ayuden a profundizar sobre él desde el cartel y la canción.



1. ESCUCHAR



La sesión comienza con una rutina de interioridad.

Nos preparamos en la “postura básica” y vamos a ejercitar nuestra capacidad de atención intentando escuchar la música toque a toque. *La persona que lleva la dinámica puede elegir entre las dos opciones de sonido o preparar otro que considere más oportuno.*

Llevamos la atención a la música o a los sonidos. Sólo la oímos, sin juzgarla o valorarla. Si nos vienen pensamientos volvemos de otras cosas, les dejamos pasar y volvemos a la música, es donde focalizamos la atención para tomar las riendas de la propia vida y llevar el control sobre los pensamientos sin que ellos vengan sin nuestro control.

- Música relajante 1
- Sonido de mar relajante

(Música o silencio)

Llevamos la atención a los sonidos que hay fuera de la clase, la música queda en segundo plano. Sólo oímos los ruidos, sin juzgarlos ni valorarlos, solo dejamos que nos ayuden en nuestro reto de concentrarnos en algo.

(Música o silencio)



2. SENTIR

Escucha la canción de Chayanne: "Madre Tierra (Oye).



[Chayanne - Madre Tierra](#)






**SOY TODO
OÍDOS**

3 Y 4. COMPARTIR Y TRANSFORMAR



A continuación por grupos cooperativos, completad la tabla anexa por grupos poniendo en práctica la técnica del folio giratorio. En ella tendréis que escribir qué acciones podéis llevar a cabo para mejorar vuestra escucha interior, la escucha hacia el mundo que os rodea y vuestra relación personal con Dios. Al final de la sesión puede ser conveniente compartir con la clase las acciones que habéis visto.

Cartel y lema: FOLIO GIRATORIO

¿Cómo puedo mejorar mi escucha interior?	¿Cómo podemos escuchar mejor a los que nos rodean?	¿Qué podemos hacer para mejorar nuestra escucha hacia Dios?
		



Cartel y lema: FOLIO GIRATORIO

<p>¿Cómo puedo mejorar mi escucha interior?</p> 	<p>¿Cómo podemos escuchar mejor a los que nos rodean?</p> 	<p>¿Qué podemos hacer para mejorar nuestra escucha hacia Dios?</p> 

SOY TODO OÍDOS



¡FELIZ COMIENZO DE CURSO 2023-24!

