

## **SESIONES COMPARTIDAS: Caminando juntos.**

En estas sesiones la idea es que alumnos de niveles superiores (ESO y Bachillerato) puedan acompañar a alumnos de niveles inferiores (Infantil y primeros cursos de primaria) en una experiencia de interioridad.

En primer lugar se hará la sesión para los mayores y después ellos prepararán la misma sesión adaptando lo que sea necesario para los pequeños, explicándolas ellos mismos y acompañando a los pequeños durante la sesión realizándola en parejas.

Se podrán crear las sesiones como se decida en cada centro. Se porpone aquí algún modelo.

### ***SESIÓN COMPARTIDA 1: Los problemas y la ayuda.***

(Esta sesión se hará primero con los mayores. Después la repetirán con los pequeños. En el momento de ponerse en parejas se pondrán un mayor con un pequeño para andar por el espacio, jugar con los globos o hacer el masaje.)

#### **Objetivos:**

- ❖ *Detectar, Lidar y aceptar de la mejor forma posible los problemas de cada uno*
- ❖ *Relacionarse con compañeros que tienen como nosotros un problema o incluso con el grupo entero.*
- ❖ *Dejarse ayudar y reconfortar por otras personas cuando estemos en apuros.*
- ❖ *Que los alumnos experimenten la aceptación de lo que la vida trae y el contacto con otros seres humanos como algo positivo.*

#### **Materiales:**

- ❖ Esterillas y globos. (Uno por participante.)
- ❖ Pelotas de tenis. (Una por pareja.)
- ❖ Música. Altavoces y música animada para la primera parte que les de ganas de moverse. (Puede ser de sus grupos favoritos o que le guste al animador de la sesión.)

❖ Y música tranquila para el final.

➤ **Ambientación:** vamos a hacer una sesión de interioridad para comprender la necesidad de aceptar nuestros problemas y la ayuda que pueden ofrecernos otras personas.

➤ **Dinámica activa (25')**

### ***Caminar por el espacio (5 mins)***

Se indica que vamos a hacer un juego en el que se va a poner música y que deben andar por el espacio de las diferentes maneras que se propongan. Se pone música animada y se les da la orden de andar:

Rápido, muy lento, enfadados, tristes, super contentos, en parejas, en tríos, de cinco en cinco.

### ***Juego Forzen. Ayuda al compañero en apuros. (5 mins)***

Se ponen cojines en el suelo (si hay 30 alumnos con 10 o 15 será suficiente) y se les dice que cuando pare la música el que no esté en un cojín será congelado. Después al sonar la música las personas que no han sido congeladas irán donde están las estatuas de hielo a descongelarlas (Haciéndolas un gesto a distancia, a ellas un abrazo, un beso en la mejilla, o lo que el animador prefiera.

### ***Acepta tus problemas Bailando con Globos. (15 mins).***

Después, se les dará un globo a cada participante y se les explica que deben hacer silencio interior, ver cómo se sienten y detectar algo que no les guste de su vida. Deben coger una inhalación profunda y al espirar hinchar el globo pensando en deshacerse de eso que no les gusta de su vida. Lo repetirán hasta que el globo esté hinchado. Después se ata.

Ahora se les explica que en la vida a veces no podemos deshacernos tan fácilmente de algunos problemas gordos como enfermedades de seres queridos u otros que se nos ocurran y que tenemos que aprender a llevar lo mejor posible esos problemas, así que eso es lo que vamos a hacer. Vamos a jugar con nuestros problemas lanzando los globos al aire y golpeándolos sin que se caigan. (Se pone música y se deja que jueguen de esa forma.)

Después se les indica que busquen una pareja y elijan uno de los dos globos y que lo lleven entre los dos con la espalda, las piernas, la cabeza, con los gluteos, etc. Se pondrá música y se dejará que experimenten.

Por último en el gran grupo se les explica que a veces hay problemas que son de un grupo grande o de todos y que se debe saber cuándo actuar, o cuando estar simplemente apoyando con la presencia. Y se realiza el siguiente juego. Sólo con un globo empiezan todos de pie y deben terminar todos sentados mientras el globo está en movimiento y no puede tocar el suelo. Si el globo toca el suelo todos pierden. Cada vez que golpeen el globo si están de pie se sientan y si están sentados se ponen de pie. Se realiza y se reflexiona sobre lo sucedido. Si uno a intervenido de la manera adecuada, si uno estaba sentado pero ha tenido que golpear el globo para que no tocara el suelo y se ha tenido que poner de pie otra vez y que eso ha ayudado al grupo, etc.

Después cada uno coge su globo y lo explota y tira los restos.

### ➤ **Dinámica de quietud (15´)**

#### **Relajación y masaje.**

#### **Relajación (5 mins)**

Seguimos con las parejas que iniciamos el baile con globos, y nos ponemos de acuerdo en quien empezará el masaje con la pelota de tenis. Vamos a tumbarnos sobre una esterilla o manta y vamos a relajarnos individualmente.

Vamos ahora a intentar escuchar de verdad el silencio. Pero resulta que el silencio suena. A veces te das cuenta de sonidos que nunca habías percibido...Es lo que vas a experimentar hoy.

Deja todo lo que tienes en las manos..., y túmbate..., te vas relajando... haces silencio... cierras los ojos y respiras tranquilamente... muy despacio y muy profundo.

Vas a poner toda tu atención en los sonidos que escuches. Vas a centrarte primero en los sonidos que hay fuera de la clase...

Escucha los sonidos que hay en la calle (o en el patio)...

escucha ahora los sonidos de dentro de la clase... los más lejanos... Ahora los más cercanos...

Intenta escuchar los sonidos de tu propio cuerpo...

Vuelve a escuchar ahora los sonidos de fuera de la clase... Los de dentro de la clase... Los lejanos... Los más cercanos... Los de tu propio cuerpo...

(Se pone una música tranquila)

**Masaje con pelotas de tenis**(el profesor comienza a leer con voz suave) **(10 mins)**

*Seguimos escuchando nuestro propio cuerpo e intentamos escuchar nuestro corazón... entramos en nuestro interior, en ese espacio de quietud y de calma que hay en nosotros mismos...*

*La persona que comienza el masaje coge la pelota de tenis y la pasa por las piernas del compañero, muy despacio, escuchando la música y siguiendo su ritmo. Después por los brazos, la espalda, la cabeza, ...*

*Cuando termina se cambia el rol y es la otra persona la que lo hace.*

➤ **Expresión y puesta en común (10')**

**Gesto:** *agradecemos a nuestros compañero/s este rato de silencio. Para ello nos levantamos sin hacer ruido y con las manos juntas delante del pecho hacemos una leve inclinación de cuerpo y cabeza para agradecer este momento y agradecer la presencia de Dios en cada uno de nosotros.*

**A continuación reflexionan y escriben en el post-it:**

- *¿Cómo te has sentido en este rato?*
- *¿Con qué frase o idea te quedas de este rato?*
- *¿Qué has aprendido?*

Se hace una ronda para que cada uno comparta en voz alta, si quiere. No es obligatorio.