

PROGRAMA DE INTERIORIDAD DEL CENTRO EL CUIDADO DEL SER



**Educar la atención, el bienestar
y la conciencia personal**

Basado en las propuestas de Lorenzo Sánchez Ramos
y los materiales de Dori Díaz Montejo

Curso 2026-2027 · Colegio San Gabriel

Autocuidado · Cuidado mutuo · Cuidado del entorno

*«Aprender a escuchar, sentir, comprender
y cuidar la propia vida interior»*



ÍNDICE

1. Introducción

2. Justificación

- La educación integral de la persona
- El cuidado del ser como eje pedagógico
- Beneficios de la educación de la interioridad
- Carácter preventivo y bienestar emocional

3. Fundamentación pedagógica

3.1. La interioridad según Lorenzo Sánchez Ramos

3.2. El cuerpo como puerta de acceso a la interioridad

3.3. La importancia de la ritualización

4. Finalidades del programa

5. Objetivos generales

6. Competencias que desarrolla

- Competencia personal, social y de aprender a aprender
- Competencia ciudadana
- Competencia en conciencia y expresión cultural
- Competencia espiritual

7. Propuesta de desarrollo del programa

- Organización general
- Educación Infantil
- Educación primaria y Educación secundaria
- Recursos

PROGRAMA DE INTERIORIDAD DEL CENTRO

"El cuidado del ser"

Basado en las propuestas de Lorenzo Sánchez Ramos y los materiales de Dori Díaz Montejo

1. INTRODUCCIÓN

La escuela del siglo XXI afronta el reto de formar personas competentes académicamente, pero también emocionalmente equilibradas, capaces de conocerse, relacionarse de manera positiva con los demás y afrontar los desafíos de la vida con serenidad, autonomía y resiliencia.

Vivimos en una sociedad caracterizada por la rapidez, la sobreestimulación, la hiperconectividad digital y la inmediatez, circunstancias que generan nuevos desafíos educativos relacionados con la capacidad de atención, la gestión emocional, el bienestar psicológico y la construcción de relaciones personales saludables. El alumnado se desarrolla en un entorno en el que predominan múltiples estímulos externos que, en ocasiones, dificultan la escucha interior, la reflexión, la capacidad de concentración y el desarrollo de recursos personales para afrontar las dificultades cotidianas.

Ante esta realidad, la escuela adquiere un papel fundamental como espacio privilegiado para acompañar el crecimiento integral de la persona. Educar implica no solo transmitir conocimientos y desarrollar competencias académicas, sino también enseñar a detenerse, respirar, observar, escuchar, sentir y tomar conciencia de uno mismo y de la realidad que nos rodea.

La educación de la interioridad parte del reconocimiento de que toda persona posee un mundo interior que necesita ser acompañado, desarrollado y cuidado a lo largo de toda la vida. La capacidad de conocerse, identificar emociones, regular los propios estados internos, cultivar la atención y encontrar espacios de calma y equilibrio no surge de manera espontánea, sino que requiere experiencias educativas intencionadas, sistemáticas y adaptadas a las distintas etapas evolutivas del alumnado.

En este contexto, el concepto «El cuidado del ser» se convierte en el eje vertebrador de la propuesta educativa, entendiendo el cuidado como la capacidad de aprender a atender, conocer

y acompañar la propia vida interior, favoreciendo el autocuidado, las relaciones saludables y el compromiso con el bienestar común. El cuidado del ser implica desarrollar una actitud consciente y responsable hacia uno mismo, hacia los demás y hacia el entorno, entendiendo el cuidado como un compromiso personal y colectivo que favorece el bienestar y la convivencia.

La aceleración de los ritmos de vida, el exceso de estímulos, el aumento de las dificultades de atención, la complejidad de la gestión emocional y la creciente necesidad de bienestar psicológico hacen imprescindible incorporar en los centros educativos espacios sistemáticos dedicados al desarrollo de la interioridad.

El presente Programa de Interioridad surge con la finalidad de integrar, de manera progresiva y estable, experiencias de atención plena, conciencia corporal, silencio, respiración, relajación, visualización y autoconocimiento en la vida cotidiana del centro, favoreciendo el desarrollo de hábitos personales de calma, escucha y autorregulación que acompañen al alumnado a lo largo de toda su escolaridad.

Durante el curso 25/26 se ha iniciado esta experiencia con alumnado de 2.º y 6.º de Educación Primaria y de 1.º y 3.º de Educación Secundaria Obligatoria y con breves “píldoras” en la etapa de Educación Infantil. La valoración positiva de las sesiones realizadas, tanto por parte del alumnado como del profesorado implicado, impulsa la ampliación progresiva del programa a todos los niveles educativos durante el próximo curso escolar.

Este programa se inspira fundamentalmente en los planteamientos pedagógicos desarrollados por Lorenzo Sánchez Ramos sobre educación de la interioridad, así como en los materiales y experiencias desarrollados por Dori y otros referentes en el ámbito de la educación emocional, la neuroeducación y el acompañamiento del desarrollo integral de la persona.

La interioridad no se concibe como una actividad aislada o complementaria, sino como una línea pedagógica transversal que impregna la vida cotidiana del centro y contribuye a crear una cultura educativa basada en la presencia, la atención, la escucha, el cuidado y el bienestar personal y comunitario.

La propuesta pretende consolidarse como una línea pedagógica estable e identitaria del centro, favoreciendo el crecimiento integral del alumnado y contribuyendo a la construcción de una comunidad educativa más consciente, serena, empática y comprometida con una auténtica

cultura del cuidado, entendida como el aprendizaje compartido de cuidar de uno mismo, de los demás, del entorno y de la propia vida interior.

2. JUSTIFICACIÓN

Educar no consiste únicamente en transmitir conocimientos ni en desarrollar competencias académicas. La educación debe contribuir al desarrollo armónico e integral de todas las dimensiones de la persona, favoreciendo su crecimiento equilibrado y preparándola para afrontar de manera saludable los desafíos personales, sociales y académicos que encontrará a lo largo de su vida.

La escuela actual tiene la responsabilidad de acompañar al alumnado en el desarrollo de las distintas dimensiones que configuran a la persona: física, cognitiva, emocional, social, ética y espiritual. Sin embargo, tradicionalmente, gran parte de los esfuerzos educativos se han centrado en el desarrollo intelectual y en la adquisición de conocimientos, dejando en ocasiones en un segundo plano la escucha interior, la conciencia emocional, la capacidad de autorregulación, la reflexión personal y el cultivo de la atención consciente.

Las transformaciones sociales, culturales y tecnológicas de las últimas décadas han generado nuevas necesidades educativas que requieren ofrecer al alumnado herramientas personales que le permitan gestionar la incertidumbre, la complejidad emocional y las exigencias de una sociedad en constante cambio. En este contexto, resulta imprescindible promover experiencias educativas que favorezcan el equilibrio personal, la capacidad de adaptación y el bienestar integral.

Ante esta realidad, la educación de la interioridad surge como una respuesta pedagógica necesaria, ofreciendo espacios de pausa, escucha y reflexión que permitan al alumnado conectar consigo mismo y desarrollar recursos internos que le ayuden a afrontar de manera saludable las distintas situaciones de la vida cotidiana.

La interioridad puede entenderse como la capacidad de la persona para conocerse a sí misma, escuchar sus emociones, reconocer sus necesidades, desarrollar una atención consciente, conectar con su mundo interior y abrirse a los demás y a la realidad desde una actitud de presencia, respeto y cuidado.

La educación de la interioridad no constituye una actividad aislada ni un recurso puntual, sino un proceso educativo continuo que debe integrarse en la vida cotidiana del centro y acompañar al alumnado a lo largo de todas las etapas educativas. Su finalidad es ayudar a cada persona a desarrollar recursos internos que le permitan fortalecer su equilibrio emocional, mejorar sus relaciones personales y construir herramientas de bienestar que pueda trasladar a todos los ámbitos de su vida.

El presente proyecto se articula en torno a la idea de *El cuidado del ser*, entendido como un eje pedagógico que orienta toda la acción educativa hacia el reconocimiento, el acompañamiento y el desarrollo consciente de la persona. Esta propuesta entiende la educación como un proceso que no sólo instruye, sino que también cuida, acompaña y favorece el crecimiento personal en todas sus dimensiones.

Este cuidado se concreta en tres niveles interrelacionados: el autocuidado, entendido como el desarrollo de la conciencia personal, la regulación emocional y el bienestar individual; el cuidado mutuo, que pone el acento en las relaciones basadas en la empatía, el respeto y la convivencia positiva; y el cuidado del entorno, que fomenta la responsabilidad, la sensibilidad y el compromiso con el contexto físico, social y educativo.

En conjunto, esta perspectiva favorece la construcción de una comunidad educativa más consciente, respetuosa, empática y comprometida con el bienestar común.

Asimismo, la educación de la interioridad posee un importante carácter preventivo, ya que no se limita a intervenir cuando aparecen dificultades emocionales o problemas de convivencia, sino que proporciona herramientas personales que fortalecen progresivamente la resiliencia, la autonomía, la capacidad de adaptación y el bienestar personal.

Diversas investigaciones en los ámbitos de la neuroeducación, la educación emocional y la psicología del aprendizaje señalan que las prácticas de atención consciente, respiración, relajación, conciencia corporal y regulación emocional producen beneficios significativos en el desarrollo del alumnado, favoreciendo la concentración y la atención sostenida, la memoria y los procesos de aprendizaje, el autocontrol y la disminución de la impulsividad, la regulación emocional, la convivencia escolar y las relaciones interpersonales, la disminución de la ansiedad y el estrés, la autoestima y la confianza personal, así como el bienestar físico, emocional y psicológico.

Además, estas prácticas contribuyen a crear un clima escolar más sereno, seguro y respetuoso, fortaleciendo el sentimiento de pertenencia a la comunidad educativa y favoreciendo una convivencia positiva.

Por todo ello, la implantación de un programa estructurado y sistemático de interioridad constituye una respuesta educativa necesaria y coherente con las demandas de la sociedad actual, permitiendo avanzar hacia un modelo educativo más humano, equilibrado e integrador, que sitúe a la persona, su bienestar y la cultura del cuidado del ser en el centro de la acción educativa.

3. FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA

3.1. La interioridad según Lorenzo Sánchez Ramos

Las propuestas pedagógicas desarrolladas por Lorenzo Sánchez Ramos sitúan la educación de la interioridad como una dimensión esencial del desarrollo integral de la persona. Desde este enfoque, la interioridad forma parte constitutiva de la condición humana y constituye un ámbito que puede y debe ser acompañado desde la escuela a lo largo de todo el proceso educativo.

La interioridad no se concibe como una capacidad innata que se desarrolla de forma espontánea, sino como una competencia que requiere acompañamiento pedagógico, experiencias sistemáticas y una práctica continuada que permita al alumnado descubrir, reconocer y desarrollar sus propios recursos internos.

Educar la interioridad supone, por tanto, generar oportunidades para que cada persona aprenda a detenerse, observarse, escucharse y comprenderse, favoreciendo una relación más consciente consigo misma, con los demás y con el entorno.

Desde este planteamiento, la escuela debe ofrecer espacios y tiempos específicos en los que el alumnado pueda:

- Escuchar el silencio.
- Percibir y habitar su propio cuerpo.
- Reconocer, identificar y expresar sus emociones.
- Desarrollar la atención y la concentración.
- Cultivar la calma, la serenidad y la presencia.
- Descubrir recursos personales de bienestar y autorregulación.

- Fortalecer la empatía y la calidad de los vínculos interpersonales.

La construcción de la interioridad se articula a través de experiencias concretas, vivenciales y progresivas que parten del cuerpo y de la percepción sensorial para avanzar, de manera gradual, hacia niveles más profundos de conciencia, reflexión y autoconocimiento.

En este sentido, el cuerpo constituye la principal puerta de acceso a la interioridad, ya que es a través de la respiración, el movimiento, la relajación, la postura y la escucha sensorial como el alumnado desarrolla la conciencia del momento presente.

Asimismo, este enfoque otorga especial relevancia a la repetición y a la ritualización de las prácticas, entendidas como elementos que favorecen la adquisición de hábitos de atención, calma y escucha interior. La práctica continuada contribuye a generar seguridad emocional y permite la incorporación progresiva de estos recursos a la vida cotidiana del alumnado.

En definitiva, la educación de la interioridad persigue el desarrollo de una mayor conciencia de uno mismo, el fortalecimiento del equilibrio emocional y la adquisición de recursos personales que permitan afrontar la realidad de manera más serena, autónoma y saludable.

3.2. El cuerpo como puerta de acceso a la interioridad

En las propuestas pedagógicas de Lorenzo Sánchez Ramos, el cuerpo ocupa un lugar central como principal vía de acceso al desarrollo de la interioridad. Desde este enfoque, el alumnado —especialmente en las etapas de infancia y adolescencia— accede a su mundo interior de manera más natural a través de la experiencia corporal que mediante procesos exclusivamente reflexivos o abstractos.

El cuerpo constituye el primer espacio de conciencia, a partir del cual la persona puede comenzar a reconocer sus sensaciones, emociones, pensamientos y necesidades. Por ello, la educación de la interioridad parte de experiencias sencillas, progresivas y significativas que faciliten la conexión con el momento presente de forma vivencial.

A través del trabajo corporal, el alumnado desarrolla la capacidad de observación, aprende a interpretar las señales que emite su organismo y va incorporando recursos personales orientados al bienestar y al equilibrio emocional.

Este proceso se articula fundamentalmente a través de cuatro ejes:

- La respiración consciente.
- El movimiento consciente.
- La relajación.
- La atención sensorial y la escucha del cuerpo.

La respiración consciente constituye una herramienta básica de autorregulación, ya que incide directamente en los niveles de activación fisiológica, favorece la reducción del estrés y contribuye a mejorar la concentración y la estabilidad atencional.

El movimiento consciente permite fortalecer la conexión entre cuerpo y mente, facilitando la toma de conciencia del propio ritmo, el desarrollo de la presencia y una mayor integración en la tarea educativa.

La relajación favorece la disminución de la tensión física y emocional, mientras que la atención sensorial y la escucha corporal permiten profundizar en la percepción del propio organismo como fuente de información constante sobre el estado interno de la persona.

En coherencia con este planteamiento, las sesiones incorporan de forma sistemática experiencias vivenciales como paseos meditativos, exploraciones corporales, respiraciones conscientes, dinámicas de movimiento lento, juegos de atención y relajaciones guiadas.

Estas prácticas tienen como finalidad favorecer la pausa, reducir la sobreestimulación habitual del contexto escolar, centrar la atención en el momento presente y desarrollar progresivamente habilidades de autorregulación emocional y bienestar personal.

La repetición continuada de estas experiencias resulta clave en este enfoque, ya que permite la consolidación de hábitos de atención y autocuidado, mejora la capacidad de concentración y facilita la transferencia de estos recursos a la vida cotidiana del alumnado dentro y fuera del contexto escolar.

3.3. La importancia de la ritualización

La ritualización constituye uno de los principios metodológicos fundamentales en la educación de la interioridad. La repetición de determinadas dinámicas, secuencias y estructuras

organizativas proporciona al alumnado seguridad emocional, favorece la anticipación de las experiencias y genera las condiciones necesarias para facilitar el acceso al trabajo interior.

Desde esta perspectiva, la creación de rutinas estables contribuye a que niños y adolescentes incorporen progresivamente hábitos de atención, calma y escucha interior, facilitando la integración de la interioridad como parte natural de su vida cotidiana.

Los rituales actúan, además, como dispositivos de transición que permiten pasar del ritmo acelerado de la actividad escolar ordinaria a un espacio de mayor presencia, serenidad y conexión consigo mismo. Esta transición progresiva reduce la incertidumbre, incrementa la sensación de seguridad y mejora la disposición atencional del alumnado.

Por este motivo, las sesiones se estructuran mediante una secuencia estable y repetida a lo largo del programa, adaptada únicamente a las características evolutivas y necesidades del grupo-clase. Esta estructura no se entiende como un esquema rígido, sino como un marco pedagógico que facilita la interiorización progresiva de los aprendizajes.

Dicha secuencia se organiza en diferentes momentos con una función educativa específica:

1. El **ritual de entrada** actúa como momento inicial de transición, facilitando el paso desde la actividad cotidiana hacia la experiencia de interioridad mediante gestos repetidos, consignas breves, respiración inicial o apoyo musical, orientando la atención del alumnado hacia el momento presente.
2. El **paseo meditativo** contribuye a disminuir el nivel de activación física y mental, favoreciendo la conexión con el entorno y con el propio cuerpo a través de la observación consciente del movimiento, la respiración y el espacio.
3. La **antesala** constituye un espacio de preparación corporal y emocional que permite la progresiva disminución del ritmo de actividad, favoreciendo la organización interna y la disposición para la práctica.
4. La **práctica principal** representa el núcleo de la sesión e integra diferentes experiencias de interioridad, tales como atención consciente, respiración, relajación, conciencia corporal, visualización, escucha sensorial, movimiento consciente o regulación emocional.
5. El **momento de integración** permite una pausa de silencio y recogida personal orientado a la toma de conciencia de la experiencia vivida, facilitando la interiorización de sensaciones, emociones y aprendizajes.

6. Finalmente, el **cierre** favorece la autoobservación y la expresión voluntaria de la experiencia, contribuyendo a la toma de conciencia del proceso vivido y a la finalización de la sesión desde un momento de calma y equilibrio.

En conjunto, esta secuenciación aporta estabilidad, favorece la progresiva adquisición de hábitos de interioridad y permite que el alumnado incorpore recursos de atención, calma y autorregulación que pueden ser transferidos a otros contextos de su vida cotidiana.

4. FINALIDADES DEL PROGRAMA

El Programa de Interioridad tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del alumnado mediante la creación de espacios, tiempos y experiencias sistemáticas que favorezcan el autoconocimiento, el bienestar emocional, la atención consciente y la construcción de relaciones personales saludables.

A través de este programa, se pretende incorporar la educación de la interioridad como una línea pedagógica estable dentro de la vida cotidiana del centro, ofreciendo herramientas que permitan al alumnado desarrollar recursos personales para afrontar los retos académicos, personales y sociales de una manera equilibrada y saludable.

Las principales finalidades del programa son las siguientes:

- **Favorecer el bienestar emocional**
- Ayudar al alumnado a reconocer, comprender y regular sus emociones, desarrollando estrategias personales que contribuyan a su equilibrio emocional y a su bienestar general.
- **Potenciar el autoconocimiento**
- Facilitar experiencias de escucha interior que permitan al alumnado descubrir sus fortalezas, necesidades, intereses y recursos personales, favoreciendo una imagen positiva y realista de sí mismo.
- **Desarrollar la atención y la presencia consciente**
- Mejorar la capacidad de concentración, observación y permanencia en el momento presente, favoreciendo aprendizajes más significativos y una mayor capacidad de autorregulación.
- **Mejorar la convivencia y las relaciones interpersonales**



- Potenciar la empatía, el respeto, la escucha activa, la cooperación y el cuidado mutuo, contribuyendo a la creación de un clima escolar positivo y seguro.
- **Educar en la calma y la autorregulación**
- Ofrecer herramientas de respiración, relajación y conciencia corporal que permitan al alumnado gestionar el estrés, disminuir la impulsividad y afrontar las situaciones de dificultad con mayor serenidad.
- **Desarrollar la dimensión espiritual y el sentido personal**
- Favorecer experiencias de contemplación, reflexión y búsqueda de sentido adaptadas a cada etapa evolutiva, promoviendo la conexión consigo mismo, con los demás y con el entorno.
- **Consolidar una cultura educativa basada en el cuidado**

Contribuir a la construcción de una comunidad educativa que sitúe el bienestar, la presencia, la escucha y el desarrollo integral de la persona en el centro de la acción pedagógica.

5. OBJETIVOS GENERALES

Al finalizar la escolaridad obligatoria, el alumnado será capaz de:

1. Tomar conciencia de las señales corporales como indicadores de su estado emocional, favoreciendo el autoconocimiento.
2. Utilizar técnicas básicas de respiración consciente como herramienta de autorregulación emocional.
3. Participar de manera activa y respetuosa en experiencias de silencio, favoreciendo la escucha interior.
4. Desarrollar progresivamente una actitud de atención consciente en su vida cotidiana y en el contexto escolar.
5. Identificar, reconocer y expresar las emociones de forma adecuada, favoreciendo una gestión emocional saludable.
6. Aplicar estrategias básicas de autorregulación emocional en situaciones de dificultad o desequilibrio.
7. Valorar el silencio como un espacio de calma, equilibrio y bienestar personal.
8. Desarrollar actitudes de empatía, respeto y cuidado hacia los demás y hacia el entorno.
9. Integrar progresivamente hábitos de interioridad en la vida cotidiana como parte de su desarrollo personal.

10. Identificar y fortalecer recursos personales que le permitan afrontar situaciones de dificultad con mayor resiliencia.
11. Desarrollar hábitos de autocuidado, cuidado mutuo y cuidado del entorno como elementos fundamentales del bienestar personal y la convivencia positiva.

6. COMPETENCIAS QUE DESARROLLA

El programa contribuye especialmente al desarrollo de las siguientes competencias clave:

Competencia personal, social y de aprender a aprender

- Desarrollo del autoconocimiento y la conciencia de uno mismo.
- Fortalecimiento de la autorregulación emocional y conductual.
- Mejora de la gestión emocional en diferentes contextos de la vida escolar y personal.
- Desarrollo de hábitos de atención, concentración y reflexión.

Competencia ciudadana

- Desarrollo de actitudes de respeto, empatía y responsabilidad interpersonal.
- Mejora de la convivencia y la gestión positiva de conflictos.
- Fomento de la cooperación, la escucha activa y el cuidado mutuo.
- Participación en dinámicas grupales desde una actitud de respeto y presencia.

Competencia en conciencia y expresión cultural

- Desarrollo de la sensibilidad estética a través de la experiencia corporal y sensorial.
- Potenciación de la escucha, la observación y la percepción consciente del entorno.
- Fomento de la creatividad como vía de expresión del mundo interno.
- Valoración de la experiencia interior como forma de expresión personal.

Competencia espiritual (en el sentido pedagógico de búsqueda de sentido)

- Desarrollo de la capacidad de reflexión y autoobservación.
- Fomento de la contemplación y la atención al momento presente.
- Promoción de la búsqueda de sentido, propósito y bienestar personal.
- Desarrollo de una actitud de apertura, interioridad y trascendencia entendida de forma no confesional.

7. PROPUESTA DE DESARROLLO DEL PROGRAMA

Organización general

El desarrollo del programa se concreta en la programación completa de cada curso, desde Educación Infantil hasta Educación Secundaria Obligatoria.

Cada programación incluirá:

- Objetivos específicos adaptados a la etapa evolutiva.
- Contenidos organizados en torno a la interioridad y el cuidado del ser.
- Una secuencia de 9 sesiones por curso (una mensual).
- Temporalización distribuida a lo largo del curso escolar.
- Recursos materiales, espaciales y personales necesarios.
- Desarrollo completo de cada sesión siguiendo el modelo metodológico de Lorenzo Sánchez Ramos y la estructura pedagógica del proyecto El cuidado del ser.

Este planteamiento garantiza la coherencia interna del programa, la progresión en el desarrollo de la interioridad a lo largo de las etapas educativas y la integración sistemática de la práctica en la vida escolar.

Educación Infantil

La etapa de Educación Infantil constituye la puerta de entrada al Programa de Interioridad del centro. Durante estos primeros años se pretende despertar, de forma natural y vivencial, la capacidad de los niños para detenerse, escuchar, respirar, observar y conectar con su propio mundo interior.

El proyecto se inicia con la presentación de Gus, un pequeño erizo protagonista del cuento Gus y sus púas de colores. A través de su historia, el alumnado descubre que todas las personas sienten emociones, que cuidar de uno mismo es importante y que existen pequeños recursos — como la respiración, la calma o la atención— que ayudan a sentirse mejor y a cuidar también de los demás.

Gus se convierte así en el hilo conductor de toda la etapa de Infantil, acompañando a los niños durante los tres cursos mediante cuentos, visitas al aula, materiales visuales, dinámicas y propuestas que favorecen la creación de un vínculo afectivo con el proyecto.

La intervención se desarrolla a través de dos modalidades complementarias:

Sesiones de interioridad

Con una periodicidad aproximada de una sesión mensual, cada aula realiza una propuesta más extensa de interioridad (45-60 minutos), adaptada al momento evolutivo del alumnado.

Estas sesiones permiten profundizar en contenidos como el autoconocimiento, la identificación de emociones, la respiración consciente, la atención, la relajación, la conciencia corporal, la escucha, el cuidado mutuo y el cuidado del entorno, siempre mediante experiencias lúdicas, manipulativas y vivenciales.

Todas las sesiones mantienen una estructura ritualizada que aporta seguridad al alumnado y favorece la interiorización progresiva de los aprendizajes.

Píldoras de interioridad

Como complemento a las sesiones mensuales, las tutoras realizan dos pequeñas prácticas semanales de aproximadamente 5-10 minutos, integradas en la rutina del aula.

Estas "píldoras" permiten incorporar la interioridad a la vida cotidiana del alumnado mediante experiencias sencillas y repetidas que facilitan la creación de hábitos de calma, atención, autorregulación, respiración consciente y conciencia corporal.

Estas prácticas siguen una estructura muy sencilla y constante, favoreciendo que los niños anticipen el momento, disfruten de él y puedan transferir estos recursos a su vida diaria.

Educación Primaria y Educación Secundaria

A partir de Educación Primaria el programa mantiene la misma filosofía iniciada en Infantil, adaptando progresivamente el lenguaje, la profundidad de los contenidos y las experiencias propuestas a la evolución madurativa del alumnado.

En estas etapas, la interioridad deja de apoyarse en un personaje conductor y se orienta hacia una mayor conciencia personal, favoreciendo que el alumnado descubra recursos propios para conocerse mejor, gestionar sus emociones, fortalecer su atención y construir relaciones más saludables.

El programa se desarrolla mediante una sesión mensual de interioridad en cada curso, siguiendo la metodología propuesta por Lorenzo Sánchez Ramos y respetando una estructura ritualizada que aporta continuidad a todo el proyecto.

Las sesiones combinan experiencias de respiración consciente, atención plena, conciencia corporal, movimiento consciente, relajación, visualizaciones, dinámicas de reflexión personal, expresión emocional, actividades cooperativas y de cuidado mutuo.

La progresión de contenidos permite que el alumnado vaya desarrollando, curso tras curso, mayores niveles de autonomía, autorregulación, pensamiento reflexivo, empatía y sentido de pertenencia a una comunidad educativa comprometida con el cuidado del ser.

De esta manera, el programa acompaña al alumnado desde los tres años hasta el final de la Educación Secundaria, ofreciendo un itinerario coherente y continuado de crecimiento personal.

○ Recursos

El Programa de Interioridad utiliza recursos variados que permiten adaptar las experiencias a las diferentes etapas educativas, manteniendo una línea metodológica común basada en la vivencia, la atención consciente y el cuidado del ser.

En todas las etapas, el recurso más importante es la propia experiencia vivida por el alumnado. La creación de un clima de confianza, la ritualización de las sesiones y el acompañamiento respetuoso del profesorado constituyen los elementos fundamentales que permiten que la interioridad forme parte de la vida cotidiana del centro y se convierta en una auténtica cultura del cuidado.

Los profesores que se encargan de llevar a cabo el proyecto siempre van acompañados de una tarjeta común que les ayuda a estar identificados por los alumnos y a recordarles una de las pautas más importantes que tienen que realizar antes de hacer cualquier intervención en las sesiones: 2 respiraciones tranquilas y silenciosas (2RST).



En Educación Infantil, el principal recurso vertebrador es Gus, el pequeño erizo protagonista del cuento Gus y sus púas de colores. Su historia constituye la puerta de entrada al proyecto y acompaña al alumnado durante toda la etapa, facilitando la comprensión de conceptos como las emociones, el autocuidado, la calma, la respiración o la empatía mediante un lenguaje cercano y adaptado a su desarrollo evolutivo.

Junto al cuento se emplean materiales específicamente diseñados para el proyecto, como el peluche de Gus, ilustraciones, tarjetas visuales, paneles emocionales, el rincón de la calma, elementos naturales, música relajante, cuentos complementarios, marionetas, juegos cooperativos y materiales de psicomotricidad que favorecen la respiración, la conciencia corporal, la relajación y el movimiento consciente.

Las píldoras de interioridad cuentan además con un banco de propuestas y recursos visuales que facilitan su integración en la rutina diaria del aula.

En Educación Primaria y Educación Secundaria, los recursos evolucionan hacia propuestas acordes con la madurez del alumnado, incorporando músicas específicas para relajación y atención plena, visualizaciones guiadas, dinámicas cooperativas, actividades de reflexión personal, materiales de expresión artística y escrita, cuadernos personales cuando la sesión lo requiere, elementos naturales, objetos simbólicos y recursos audiovisuales que favorecen la observación, el silencio y el autoconocimiento.

Para la programación de las sesiones en estas etapas se utiliza la siguiente plantilla:

SESIÓN Nº: _____ CURSO: _____

MATERIAL	General:		
	Específico:		
Ritual	Prácticas		Anotaciones
AULA			
PASEO MEDITATIVO			
ANTESALA	Sentados		
	De pie		

SALA	De pie		
	Sentados		
	Tumbados		
	Sentados		
ANTESALA			
PASEO MEDITATIVO			
AULA			

PRÁCTICAS

NOMBRE DEL JUEGO

¿Qué hay que hacer?

Secuencia de
movimientos

Anotaciones:

NOMBRE DEL JUEGO

¿Qué hay que hacer?

Anotaciones: