

CUADERNOS PEDAGOGICOS

Desarrollo
Personal Integral

9

P 3 0 0 0



SERIE #1 2018

PEDAGOGIA 3000
Educación de mañana, hoy

Cuaderno 9

Desarrollo Personal Integral

Serie 1 "La educación integral es posible"

2º edición 2018

2018. **Cuadernos pedagógicos 3000**: Desarrollo Personal Integral. Cuaderno 9. Serie 1. "La educación integral es posible". Pedagoogia 3000.

Compilación

Noemi Paymal y equipo. Agradecemos a las siguientes personas por su participación y apoyo incondicional a los cuadernos pedagógicos de P3000:

Mónica Betancur, Daniela Martínez, Daniel Pacheco, Patricia Fernandez, Carolina Gallegos, Andrea Caero, Cecilia Vera, Graciela y Jonathan de Son de Vida, Mar Urdillo, Sofia Leon, Graciela Linares, Marco Donaire y Patricia Vieyra. A Sergio Laura Villca por el diseño. Y a todos y todas que hacen realidad una Educación Integral y de Paz. Agradecemos a los niños/as y jóvenes que nos "empujan" a transformar profundamente nuestras escuelas y nuestro mundo, así como a transformar a nosotros/as mismos.

Reproducción

Estos cuadernos se pueden reproducir libremente, siempre y cuando nada esté alterado y que la fuente esté mencionada. En caso de fines comerciales para la reproducción, por favor contactar a María Isabel González, de la Fundación Pedagoogia 3000 Argentina: mejorpuente@gmail.com

¿Por qué estos cuadernos?

Estos cuadernos presentan herramientas y actividades educativas prácticas que faciliten una Educación Integral. Incluye atender armónica y equilibradamente los siguientes ámbitos: físico, emocional, cognitivo, ecológico, estético-creador, intuitivo, social, multicultural, ético-solidario y desarrollo personal.

Que cada uno re-co-crea estos cuadernos

Todos los cuadernos tienen su importancia y un propósito específico. Esta serie de cuadernos es a la vez pedagógica y terapéutica. Se han elaborado para ser utilizados tanto en las escuelas, en los hogares así como en diversos centros de desarrollo personal y consultorios. Escogemos lo que necesitamos, en cualquier orden, según nuestros deseos, nuestras necesidades, intereses, nuestro sentir, nuestro entorno ecológico, social, político, económico y cultural, etc.

Asimismo les invitamos a transformarlos, **re-crearlos**, re-novarlos, mejorarlos y sobre todo: ensayarlos, aplicarlos y por favor, enviar su retro-alimentación a María Isabel González, mejorpuente@gmail.com y/o 33cuadernos3000@gmail.com

La esencia del ser

por Graciela Croatto

Toda pedagogía que permita que la esencia del ser se manifieste, que reconozca las necesidades trascendentales de los niños y jóvenes de hoy, que ayuda a reconocer lo esencial en nosotros mismos, en los otros, y todo lo que nos rodea, es una pedagogía que atiende al desarrollo integral.

Los niños y jóvenes necesitan ser confirmados en su encuentro con la luz. Su evolución hace que su percepción de la realidad sea más amplia. Tenemos que acompañarlos en su percepción de mundos más sutiles, que muchos de nosotros no vemos ni percibimos. Todo conocimiento y actividad que conduzca a un conocimiento de sí mismo, que incluya una conexión profunda con nuestra esencia es trabajar el desarrollo personal.

Comprender el significado esencial de toda conducta: nada de lo realizado se pierde, todo permanece registrado en la noosfera, el campo más sutil que rodea a La Tierra, formada por todos lo pensado, actuado y realizado por el hombre hasta ahora. Un pensamiento o idea creativa, aunque no pueda realizarse en este momento, queda registrada allí, como una gran memoria humana y cuando sea el momento podrá ser realizada. También las intenciones de bien, salud, amor, prosperidad si no pueden realizarse, quedan como semillas para más adelante, pero no se pierden aunque la intención no se realice en ese momento.

Sacralizar la vida cotidiana

Sacralizar la vida cotidiana es considerar cómo los pobladores originarios en sus cosmovisiones, que somos seres sagrados en espacios naturales sagrados. Estar en conexión con La Tierra y con toda la naturaleza. Re-encantar La Tierra, somos seres sagrados que compartimos espacios sagrados. Las montañas, mares, ríos, bosques desiertos, son templos naturales.

Considerar que cada uno de nosotros somos un micro universo, incluido en un macro universo. Cada uno es una célula del universo y las leyes universales, se manifiestan tanto en los individuos como en lo macro. No somos islas, estamos unidos a ese Todo. Por eso los sabios dicen: "Cuando cae una hoja sobre La Tierra, tiemblan las estrellas."

Somos seres en evolución

Perder el miedo a la muerte, por su significado en el camino evolutivo de cada ser. Comprender que somos seres en evolución, en cambio permanente. Cultivar la
Desarrollar la autoconciencia de unión ilimitada con el universo.

Tres ejes fundamentales

Tenemos que desarrollar tres ejes fundamentales:

- ***Autoconocimiento:***

¿Cuál es mi esencia? ¿Cómo puedo descubrirla?

Conocer ese ser que soy, más allá de las limitaciones planteadas por los modelos arquetípicos que funcionan como un freno a la revelación de la dignidad humana.

Los niños de hoy tienen que ser educados en el descubrimiento, la exploración y expresión de todas sus capacidades humanas.

Entonces, uno de los primeros pasos es hacer consciente a mi propio ser esencial, que es mucho más que el yo pequeño que conozco de mi mismo, y muchos todavía creen que son sólo eso. Esa visión de la grandeza humana debería incluir la vivencia de ser un Todo con La Tierra y la naturaleza. Esta visión que está vigente en las cosmovisiones milenarias es diferente al "yo soy" del ego más chiquito, que no incluye esta participación sagrada en el Universo.

La pedagogía tiene que abordar la práctica del conocer y reconocer en nosotros mismos. Observar qué ocurre en los distintos niveles de mí mismo. En el plano mental, revisar los pensamientos observarlos y también, nuestras emociones y sentimientos. Atender a las necesidades corporales de descanso, alimentación, relajación, enraizamiento entre otras. Buscar un equilibrio y armonía. La espiritualidad es integradora de todos los niveles del ser y se manifiesta cuando podemos reconocer a esa voz sin sonido que nos habla en el silencio.

Ese silencio que tenemos que aprender a encontrar, simplemente valorándolo, nos permite darnos cuenta, desde un lugar que podemos llamar testigo interior, cuando nos guía esa voz del alma, que nos invita a la realización de nuestra propia vocación o misión.

Darle un espacio a la armonización interna y a estar en paz desde nuestro interior para poder aprender. Las emociones y los sentimientos modifican los genes. Por eso no podemos avanzar si estamos cargando odios, resentimientos, rencores, amarguras, heridas.

- ***Revelar mi talento original (en nosotros)***

Todos somos diferentes, por eso cada uno de nosotros tiene un don, un talento original, propio que necesita ser expresado.

Uno de las tareas de la pedagogía consiste en brindar las posibilidades de desarrollo de ese talento original que cada uno posee ofreciéndole diferentes posibilidades: artísticas, científicas, sociales, etc

- ***Ofrecer mi don para compartirlo con todos***

Preguntarnos: ¿Qué podemos ofrecer? ¿Cómo podemos ayudar?, en lugar de ¿qué obtengo?

Pasar de una pedagogía basada en el individualismo a entrar en comunidad, en comunión con los otros. Entonces, nos prepararemos para compartir a diferencia de "acaparar". Podremos estar en armonía con el Universo al ver y sentir al otro ser, sea humano, animal, vegetal o mineral como parte del mismo Todo que nos incluye.

Darle un espacio a la armonización interna y a estar en paz desde nuestro interior para poder aprender.

Las emociones y los sentimientos modifican los genes. Por eso no podemos avanzar si estamos cargando odios, resentimientos, rencores, amarguras, heridas...

La pedagogía tiene que abordar un reconocimiento mental, revisar nuestros pensamientos, nuestras emociones y sentimientos. Atender a las necesidades corporales de descanso, alimentación, relajación, enraizamiento entre otras. Buscar un equilibrio y armonía.

Cuando los adultos nos equivocamos reconocerlo y pedir perdón. Cada uno de nosotros somos un testimonio viviente.

Un sentido profundo de comunidad

Lograr salir del individualismo para lograr un sentido profundo de comunidad. Sentir que estamos en comunión con los otros. Que juntos estamos y nos manifestamos aquí y ahora.

La parte trascendental del ser humano, no se enseña, se transmite; por eso es necesario trabajar en nosotros mismos los educadores, estar abiertos a "aprender junto a los niños y jóvenes de hoy". Acompañar a los niños/as y jóvenes que van delante nuestro, en una conexión profunda con sus raíces y su esencia.

Niños/as y jóvenes que saben por su evolución, que su estar despiertos, es una metáfora de su conciencia más expandida, implica que no somos prisioneros del tiempo y del espacio. Qué podemos actuar a la distancia como lo sabían los pueblos más antiguos, conocimiento que ahora la ciencia está redescubriendo. Experimentos con el genoma humano y los fotones (células de luz) muestran que los fotones son modificados por los genes humanos y que los genes son modificados por los fotones.

Hay una trama energética que es la base de toda la creación y al actuar con conciencia, modificamos el entorno. Atraemos la sustancia o red que luego se transforma en materia. Somos co-creadores. Nuestro ADN lleva codificada esta capacidad y también es una antena que recibe información y la emite. Todos estamos interrelacionados e interconectados.

La educación tiene que alentar lo mejor de cada ser. De ese modo se amplía la conciencia y se desvaloriza y pierde fuerza y energía (lo más mezquino y pobre de uno mismo, la sombra, lo peor de cada uno y de toda la humanidad); que poco a poco se va transformando, iluminando e integrando. Integrar esa sombra reconocerla, transformarla con la luz de la conciencia, es necesario ahora, para salir de la fragmentación en la que todavía nos movemos y lograr la integración que nos abre a reconocernos como seres plenos.

Tenemos que co-crear una pedagogía que trabaje siempre desde el Amor que nos conecta con todos y con todo.

Ejercicios sugeridos

- Observar y reflexionar sobre lo que pasó durante el día, puede realizarse al terminar cada actividad una ronda para compartir.
- Cada día recordar retrospectivamente, cuáles fueron las experiencias, cuál y cómo fue nuestra participación.
- Observar si actuamos desde nuestro ser más pequeño y superficial o escuchando a la voz de nuestra alma
- Ejercicio de conectarse con la voz del corazón
- Ejercicio del sabio interior
- Reconocer la multidimensionalidad
- Ejercicios de enraizamiento
- Relajación, yoga para niños
- Los cuentos que me cuenta mi voz interior
- Recorridos guiados, con un compañero.
- Conectarse con un árbol, elegirlo. Luego, reconocerlo con los ojos cerrados.
- Biografías de los grandes maestros. Elegir aquella con la que me siento afín.
- Escribir, hacer una maqueta, pintar, componer una canción, bailar, en un proyecto que realizaremos acompañados por el Gran Maestro.
- Campamento, con actividades lúdicas y expresivas facilitando la conexión con la Naturaleza y el re-encantamiento.
- Salidas a lugares sagrados, rondas, danzas sagradas
- Danzas circulares
- Eurytmia
- Eutonia
- Astronomía
- Seres humanos como una parte de un orden universal
- Astronomía
- Relajaciones y meditaciones regulares
- Brain Gym
- Técnicas de enraizamiento
- Servicio comunitario
- Encontrar el color que predomina en mi ser interno
- Armonizaciones

- Visualizaciones creativas
- Mandalas como herramientas para encontrar el centro profundo de mi ser
- Escucho el sonido de mi alma
- Reconocimiento de los pensamientos, emociones, necesidades del cuerpo físico
- Reconexión

Desarrollo Emocional

por **Sofía Andreina León.**

Estas son actividades que podemos hacer en todo momento con nuestros niños, niñas y jóvenes para invitarlos a conectarse con su momento, realicemos prácticas continuas para estar presente estimulando los sentidos para expandir cada vez más la percepción y la integración del todo.

Es importante ayudar a los niños y niñas a conocer nombrar e identificar su emociones para eso es importante ayudarlos a conocerlas en relación a las sensaciones que emiten, por ejemplo recordar cuando estamos felices, ¿cómo nos sentimos?, ¿sentimos cosquillas?, o ¿ganas de reír? y ¿cuando estamos enojados?, ¿qué sensación llega a tu estómago?, o ¿a tus manos ?, o ¿a tu cabeza?.

En este proceso sería bueno tomar en cuenta el reconocimiento de las sensaciones y la relación con las gama de emociones, para después nombrarlas y saber qué hacer cuando se presentan, principalmente las que nos causan malestar como el enojo, la tristeza, la flojera, el miedo.

Ejercicios sugeridos

1. Yo soy

1. Elegimos un lugar amplio, o al aire libre e, invitamos a los participantes a realizar un círculo con los pies descalzos.

2. Comenzamos a saltar y elegimos un ritmo para cantar esta canción:

Soy un árbol, soy un pez, soy una rana y una flor también,
Soy el océano y la lluvia también,
Soy un huerto y un desierto tal vez
Soy el cielo y la tierra a la vez,
Soy estrella y universo, como vez.

3. Cuando estamos cantando nos movemos con ritmo e invitamos a imaginar y sentir las palabras del verso.

4. Para hacerlo más divertido podemos pedir que cuando termine el verso todos nos dejemos de mover y si alguien continúa moviéndose será quien guía el juego.

2. Con la fuerza de la tierra

1. En un lugar amplio invitamos a todos los participantes a sentarse de una manera cómoda, a modo que los pies estén en contacto directo con la tierra.

2. Pedir amablemente que se sienten con la espalda recta cuando estén acomodados invitarlos a cerrar los ojos y realizar respiraciones profundas, inhalando y exhalando poniendo atención en el ritmo propio de su respiración. Imaginar cómo en cada inhalación ese aire que entra al cuerpo relaja cada parte del cuerpo comenzando desde los pies, subiendo por cada parte hasta llegar a la cabeza.

3. Cuando el cuerpo está ya relajado vamos a imaginar que nuestros pies se anclan a la tierra por unas raíces, comenzamos a percibir la frescura de la tierra, la belleza de un bosque, el fluir de unas hojas al viento, la tranquilidad de un arroyo y le pedimos de manera amorosa que nos contribuya con su fuerza imaginemos la fuerza de una cascada, de las olas del mar, la potencia de un volcán.

4. Al sentir esta potencia guardemos esta sensación, y agradecemos poco a poco y al tiempo de cada quien vamos moviendo cada parte de nuestro cuerpo y colocando las manos sobre nuestros ojos y solo cuando estemos listos abrimos los ojos.

3. Meditar con los colores

1. Colocar música barroca alegre, invitar a los alumnos a crear una obra de arte y un momento de introspección, realizar un estiramiento acompañado de 3 respiraciones profundas.

2. Invitar a los participante a sentarse cómodos y repartir el material, entregar a cada uno una hoja de cartulina, cubos de hielo, un pincel y acuarelas.

3. Invitar a crear libremente, mientras escuchan la melodía, invitarlos a que se concentren en sus pensamientos y sensaciones para crear en su obra de arte



4. Los colores de mi ser

1. Podemos comenzar hablando de las sensaciones; lo que el cuerpo siente cuando está contento, las sensaciones al presentarse una sensación de incomodidad, y así sucesivamente con las emociones que surgen.
2. Invitar a los alumnos a cerrar los ojos y guiar una pequeña visualización con el objetivo de observar colores que aparecen en su interior al estar relajados.
3. Al terminar pedir a los alumnos que por parejas dibujen la silueta del cuerpo de su compañero, pueden hacerlo recargados en la pared o acostados, al terminar pedir que cada uno tome su silueta y con música de fondo invitarlos a colorear por fuera de la silueta como se imaginan que son "los colores de su alma".
4. Explicar de manera breve que en nuestro cuerpo físico habita también nuestra alma que da voz a nuestra conciencia y cuando nos sentimos contentos, agradecidos o tranquilos podemos sentirla. También podemos explicar el significado de los colores.

El viaje al mundo interior

por SON DE VIDA

Sin lugar a dudas el "viaje al mundo interior" es viaje más largo e importante de la vida. Es un viaje que no te puedes perder, y que por supuesto debemos estar preparados para acompañar a lo/as niño/as de esta nueva era.

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL), una organización que se centra en el uso del aprendizaje social y emocional como parte esencial de la

educación propone cinco grupos básicos de habilidades o aptitudes que construyen la inteligencia emocional y que pueden cultivarse sistemáticamente en casa y en la escuela. Estas habilidades son la base del desarrollo personal integral.

1. **Autoconciencia:** identificar los pensamientos, los sentimientos y la fortaleza de cada uno, y notar cómo influyen en las decisiones y las acciones.
2. **Autoconciencia social:** identificar y comprender los pensamientos y los sentimientos de los demás desarrollando la empatía, y ser capaz de adoptar el punto de vista de otros.
3. **Autogestión:** dominar las emociones para que faciliten la tarea que se está realizando y no interfieran en ella; establecer objetivos a corto y largo plazo; y hacer frente a los obstáculos que puedan aparecer.
4. **Toma de decisiones responsable:** generar, ejecutar y evaluar soluciones positivas e informadas a los problemas, y considerar las consecuencias a largo plazo de las acciones para uno mismo y para los demás.
5. **Habilidades interpersonales:** expresar rechazo a las presiones negativas de compañeros y trabajar para resolver conflictos con el objetivo de mantener unas relaciones sanas y gratificantes con los individuos y el grupo.

Para conectarnos con nosotros mismos, y escuchar nuestro ser interior, existen dos técnicas probadas:

1. Relajar el cuerpo (mediante la relajación muscular progresiva y la respiración consciente)
2. Concentrar la mente (mediante un ejercicio de atención plena).

Ejercicios sugeridos

1. Establecer un ritual de relajación en el aula. Puede encenderse una vela para que todos se concentren en silencio sobre su llama. La concentración sobre un objeto ayuda a la mente a trasladarse a un estado de tranquilidad y de claridad más profundo.

2. El momento del corazón y del alma. Programar un tiempo con sus estudiantes para introducir el equilibrio, la plenitud y la serenidad en su vida, para que niñas y niños desarrollen la capacidad de apreciar el silencio y la serenidad, compartiendo momentos frecuentes de tranquilidad, y para que puedan dominar el estrés con más habilidad. Por ejemplo: a) Recostarse y

contemplar las nubes apreciando sus formas en silencio, b) recostarse y contar estrellas

3. Crear el rincón de paz. Es un lugar especial que se reserva para los miembros de la familia tengan tranquilidad y serenidad, momentos en que estar solo puede ayudar. El espacio debe ser lo suficientemente grande para que el niño pueda tumbarse, con cojines cómodos y si se desea con música relajante como los sonidos de la naturaleza.

4. Enseñar la autorrelajación. Sencilla actividad de respiración en cuatro pasos se extrae del libro Educar con inteligencia emocional de Maurice Elias

1. Repita mentalmente: «Para y mira alrededor».
2. Repita mentalmente: «Relájate».
3. Inspire profundamente por la nariz mientras cuenta hasta cinco, retenga la respiración mientras cuenta hasta dos, y después espire por la boca mientras cuenta hasta cinco.
4. Repita estos pasos hasta que se relaje.

5. Escuchar música relajante. Las transiciones y otros momentos del día (como cuando es tiempo de la merienda o cambiar de actividad, la salida, o la entrada a clase) son un momento perfecto para detenerse un instante . Es sabido que la música relajante tiene una correlación directa con la disminución de la frecuencia respiratoria y cardiaca y también puede cambiar nuestro estado emocional.

6. Hacer un hueco para el silencio y la tranquilidad. El silencio y la tranquilidad son un regalo; es algo sencillo pero poco frecuente en las escuelas. Recomendamos, Intente encontrar momentos en el día para una breve pausa compartida, como comer juntos, pasear en silencio

7. Dirigir los sucesos violentos o perturbadores que presencian los estudiantes. Si nos vemos expuesto a algo perturbador establezca como costumbre detenerse un momento y mandar pensamientos positivos o sanadores a aquellos que los necesitan. En lugar de integrar la reacción de miedo, rabia o estrés, su hijo liberará gran parte de la angustia del momento a través de esta salida positiva.

8. Salir al aire libre. Nos llama a sentir nuestro cuerpo y cierra la fractura entre la mente y el cuerpo. Al nivel más básico, al aire libre hay más espacio para que los niños corran, griten y jueguen, liberando la energía acumulada y reprimida en

su cuerpo debido a diversos factores de estrés. Podemos respirar más profundamente porque hay más oxígeno ganamos la perspectiva necesaria para nuestro pequeño mundo.

9. Aprovechar el momento de contar cuentos. Leer un cuento puede ser una manera estupenda de experimentar un momento contemplativo. También pueden producirse muchas oportunidades para que el cuento les lleve a un lugar más profundo; quizá descubra un problema que le esté afectando en clase.

“Los que educamos a niños debemos recordar la importancia de nutrir nuestra propia vida interior para ofrecerles el apoyo que necesitan para desarrollar su fortaleza interior. No debemos soltarlos hasta que les hayamos ayudado a sentir esa seguridad interna.”

Linda Lantier

Bibliografía del cuaderno

Yoga cuento

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2016/09/Yogacuentos.-Yoga-para-nin%CC%83as-y-nin%CC%83os-a-trave%CC%81s-de-los-cuentos.pdf>

Libro de Jan Anguita, catalán

<https://www.google.com/url?hl=es&q=https://www.jananguita.es/encontrarte-a-ti-mismo&source=gmail&ust=1522601131080000&usg=AFQjCNEsUyz1NvwUFauQFJTHEL8eAZkMTA>

<https://www.jananguita.es/encontrarte-a-ti-mismo>

Bibliografía general

Armstrong, Thomas

1999. Las inteligencias múltiples en el aula. Ed. Manantial. Argentina.

Espinosa Manso, Carlos; Walter Maverino y Noemi Paymal

2007. La educación de los niños y niñas del nuevo milenio. Guía práctica para padres y educadores. Ed. Sirio. España.

Paymal, Noemi

2008. Pedagoogía 3000. Guía práctica para docentes, padres y uno mismo. Niño, niña, joven del Tercer Milenio ¡Esta Pedagoogía es para ti! 2da edición, revisada y ampliada. Versión interactiva. Ed. Ox La-Hun. Barcelona, España.

Ortiz de Maschwitz, Elena María

2000. Inteligencias Múltiples en la Educación de la Persona. Ed. Bonum. Buenos Aires, Argentina.

Schaefer, Carol

2008. La voz de las 13 abuelas. Ed. Luciérnaga. España.

Lantieri, Linda

Inteligencia Emocional infantil y juvenil. Aguilar. New York

¿Qué es Pedagoogia 3000®?

Somos un equipo internacional multidisciplinario co-creando en sinergia una nueva Educación más humana, más divertida y más integral que promueve una durable Cultura de Paz y de cooperación. Abrimos caminos para niños/as felices, pro-activos, creativos y responsables, así como para profesores y padres sin stress, amorosos y entusiastas.

Invitamos así, a generar cambios educativos con consciencia a todo nivel y en todo el Planeta, empezando por uno mismo/a. A la fecha, estamos en enlace con 53 países.

www.pedagoogia3000.info

PEDAGOGIA 3000
Educación de mañana, hoy



Para los niños/as de hoy y
de mañana
Tejiendo un nuevo Planeta
Abriendo nuestra Mente y
nuestro Corazón
Co-creando una nueva
Educación
Ahora