

EDUCANDO LA SENSIBILIDAD Y LA CALMA. LA RINCONADA

Gracia Viso Millán

España

Profesora de Secundaria en Geografía e Historia

grvisomillan@gmail.com

RESUMEN:

En el municipio de la Rinconada se pone en marcha un programa educativo comunitario entre los diversos centros de enseñanza primaria y secundaria, abierto a cualquier persona que desee participar en él. El objetivo inicial es mejorar la convivencia y resultados académicos del alumnado mediante prácticas de respiración y relajación como la de crear desde la inteligencia emocional una nueva actitud ante la vida. Recoge las ideas y principios de las últimas investigaciones científicas y del paradigma educativo de Escuelas Con Alma.

Palabras claves: educación, escuela, La Rinconada, coexistencia, alma, enseñar, calma, respiración, relajación, meditación , espiritualidad, inteligencia emocional, paz.

ABSTRACT:

The primary and secondary schools in the town of La Rinconada, located in the Spanish province of Seville, are ready to implement a community educational project which is also open to anybody willing to participate in it from September 2015 onwards. The ultimate aim is to improve academic achievement from the practice obreathing and relaxation patterns. The project holds the principles of the latest scientific research and is based on the educational approach of "Schools with Soul."

Keywords: education, school, La Rinconada proyect, coexistence, soul, teaching, sensitivity, calm, respiration, relaxation, meditation, display, spirituality, emotional intelligence, peace.

1. INTRODUCCIÓN. LOCALIZACIÓN DEL PROYECTO

El municipio de La Rinconada está situado a 9 Km del norte de Sevilla, y forma parte de su área metropolitana. Toma su nombre: La Rinconada porque su habitat forma parte de un rincón del río Guadalquivir. Limita al norte con los municipios de Alcalá del Río y Brenes, al Oeste con La Algaba y al Este con Carmona. (Según I.N.E.) a 31/12/2012 es de 37.508 habitantes, llegando en la actualidad a la cifra cercana de 40.000 habitantes. siendo de 9.357 en nuestro núcleo de población, Rinconada pueblo. El municipio de la Rinconada tiene **varios núcleos de población**, entre los que destaca:

- **La Rinconada**, cuyo topónimo parece venir del rincón que formaba el río Guadalquivir. Su fundador fue el rey Fernando. En este núcleo de unos diez mil habitantes se encuentran Ayuntamiento y el I.E.S. Antonio de Ulloa.
- **San José** es un barrio de La Rinconada. Surge en torno a la Estación de Ferrocarril, Fábrica del Tabaco y de la Azucarera (ambas extintas en la actualidad). Núcleo urbano que crecerá entre los años cincuenta y setenta. Alberga la mayoría de la población y cuenta con los IES: Miguel de Mañara, San José, Carmen Laffón y “El Convento”.

Los núcleos de La Rinconada y San José distan entre sí unos 2,5 Km, unidos por calles asfaltadas e iluminadas con previsión de ser urbanizadas pasados estos años de crisis económica. Pueblo que continuamente recibe población por su cercanía a Sevilla. El término municipal lo componen otras urbanizaciones: La Jarilla, Majaloba, El Gordillo y Las Pavas entre otros,..., hasta llegar a contar 14 núcleos de población y llegando geográficamente hasta el polígono aeropuerto. Su población activa se dedica principalmente a la industria, la construcción y los servicios. Sin embargo, no podemos olvidar que La Rinconada está en el centro de una rica zona agrícola, muy mecanizada, que da abundante trabajo, sobre todo femenino, en las épocas de recolección de melocotones y naranjas. De todo ello podemos deducir que el alumnado del Instituto pertenece mayoritariamente a familias trabajadoras de los sectores secundario y terciario con un nivel de estudios primarios o sin estudios. Muchos jóvenes del área metropolitana de Sevilla adquieren su vivienda en el municipio por lo que el perfil de sus habitantes

es cambiante.

El Centro donde se desarrollará el Proyecto está situado en la zona Sur del municipio de La Rinconada, en el núcleo de población La Rinconada, pueblo cerca del margen izquierdo del río Guadalquivir y colindante a nuevas urbanizaciones que se están construyendo. No obstante, el centro escolariza a todos los alumnos y alumnas de la localidad. Al estar creciendo urbanísticamente, en el comienzo de curso suelen solicitar la matrícula alumnos/as que se han trasladado a las mencionadas nuevas urbanizaciones. La autovía norte de acceso a Sevilla está convirtiendo la localidad en ciudad dormitorio por su proximidad a esta y aunque no tiene los servicios de San José de la Rinconada, los precios más económicos de las viviendas han hecho que muchas personas elijan La Rinconada como domicilio y disfruten de los servicios de su barriada que no están presentes en el pueblo.

El Instituto de la Rinconada se ubicó en instalaciones de Primaria con el nombre de IES Azahares en 1996, posteriormente dispuso de su propio edificio y se le rebautizó como IES Antonio de Ulloa. Actualmente dispone de ESO, bachillerato de Ciencias Sociales, Humanidades, y bachillerato de Ciencias, así como Ciclo Formativo de Fabricación Mecánica; Soldadura y Calderería. La plantilla del profesorado se compone aproximadamente de 50 personas, repartidos proporcionalmente al 50% entre hombres y mujeres.

2. MISIÓN DEL PROYECTO

El proyecto surge ante la petición del director del I.E.S Antonio de Ulloa y del inspector de la zona, para realizar el Proyecto de Escuela Espacio de Paz con el objetivo de crear un espacio que fomentaría la mejora de la convivencia entre todos los elementos que componen el sistema educativo en nuestra comunidad así como mejorar los resultados académicos de los alumnos/as.

Educación proviene del sustantivo latino *educatio*, derivado de Educare que significa criar o alimentar. Entendemos “educación como un proceso de transmisión de conocimientos y contenidos mediante la acción docente”. Formación proviene de la palabra latina *formatio*, término asociado al verbo

formar y que en educación se vincula a capacitación académica, profesional o cultural. Ambos conceptos se trabajan en la enseñanza, sobre todo en las dimensiones del ser humano: física y mental, desentendiéndose de otras facetas del Ser como la espiritual y la socio-emocional. Es necesario buscar un equilibrio entre ellas, y dar coherencia entre lo que se piensa, se dice, se hace y se siente. Desde el espíritu, la individualidad se realiza en la búsqueda de la verdad, el despertar de la conciencia y el orden interno. Conectar con la experiencia interior que se canaliza con la Paz, el Amor y la Fraternidad Universal y que tiene el efecto curativo de sanar desde el interior del Ser. La ausencia de la dimensión emocional-espiritual conduce a conductas violentas y destructivas que enferman al individuo y a la sociedad: neurosis, trastornos de personalidad, alcohol, drogas, conductas antisociales, desintegración de las familias y violencia escolar.

Vivimos en una sociedad de carácter capitalista, en un momento histórico en el que el valor del dinero, prestigio, competitividad, ruido e información está por encima de las características fundamentales que hacen del humano, un ser vivo especial con posibilidades de evolucionar en diversos aspectos de su SER. El método educativo potencia el pensamiento - aprendizaje lógico y lineal ubicado en el hemisferio izquierdo del cerebro, olvidándose del creativo hemisferio derecho, así como el centro regulador de las emociones amígdala e hipocampo cerebral. *La infoxicación* (un nuevo término para designar la intoxicación de la información que no forma) o saturación con distorsión en la emisión de noticias en múltiples canales, a la que estamos sometidos en grandes dosis, revestidas de aceleración, ruidos y distractores de la atención en nuestros jóvenes, y que hacen de ellos autómatas que los distancia de un estado de equilibrio, serenidad, tranquilidad, felicidad y paz. La sociedad debe comenzar un nuevo aprendizaje en el que todos seamos alumnos/as, y juntos intentemos conectar con nuestra inteligencia emocional para así conseguir el deseado estado de serenidad, tranquilidad, relajación y paz, que constituye el fundamento básico para mejorar la convivencia y establecer los principios para erradicar la violencia y lograr la igualdad en general (con lo que participaríamos en fomentar la igualdad de género).

En este Proyecto incluimos las prácticas de la Asociación Pro Fundación “Escuelas con Alma”, nuevo paradigma educativo que integra todas las dimensiones del Ser (física, emocional, mental energética y espiritual) y que recoge los últimos avances científicos aplicándolos a la práctica educativa con el fin de potenciar el desarrollo de las inteligencias múltiples.

El Proyecto Escuela: Espacio de Paz englobaría a los diversos departamentos del I.E.S Antonio de Ulloa, AMPA, Directiva, CEP, Profesorado, Ayuntamiento (conectamos con los distintos Colegios de la Rinconada: Azahares, Guadalquivir y La Unión), y por lo que solicitamos Coordinación inter – Centros. Fomentaremos así la colaboración de la Comunidad Educativa en unas prácticas de paz y armonía entre profesorado, padres, madres, alumno/as en edades tempranas para crear ese estado emocional que se extendería a la conducta y de esta forma conseguir a través del tiempo un cambio generacional hacia una actitud positiva de convivencia pacífica.

3. FINALIDADES EDUCATIVAS

- Aprender a tomar conciencia del Aquí y Ahora: una mirada hacia el interior.
- Potenciar la capacidad de cambio mediante auto-sugestión positiva y visualización para conseguir “tus sueños”
- Reducir el nivel de conflictividad y violencia. El poder del perdón.
- Mejorar la atención y concentración del alumnado.
- Aprender a calmar la mente, ansiedad y estrés.
- Aprender y adquirir hábitos de respiración, relajación, introspección y meditación.
- Iniciar en el arte de escuchar el cuerpo: Medicina del Alma.
- Búsqueda profunda en las emociones y sentimientos. Reconocer emociones negativas y positivas.
- Reducir el nivel del ruido. Valorar el silencio.

- Aprender a equilibrar pensar, actuar, decir y sentir.
- Reestructuración y control del pensamiento como forma de determinar nuestro estado de salud y energía.
- Prevenir y reducir los trastornos de conducta del alumnado con la colaboración de las familias.
- Desarrollar el Amor y cercanía hacia la Naturaleza, potenciando una actitud de armonía con los espacios verdes en el medio escolar.
- Admirar la belleza de la sencillez en las cosas desde el despertar de la conciencia y del Corazón.
- Respetar las distintas etapas de la vida.
- Aprender a Amar, la Verdad, el Conocimiento, la Paz, el Optimismo, la Alegría – Reír, el compromiso y el sentido en la vida y la capacidad de cambiar y valorar a los demás. Aprender a amar es aprender a sanar.
- Potenciar la capacidad de ser felices, superar el sufrimiento y librarse del miedo.
- Descubrir y desarrollar el poder de la intuición, valor de los talentos y el sentido de la vida.
- Reconocer elementos hedonistas, nihilistas y de apego a los sentidos para practicar la solidaridad, compañerismo y empatía.
- Fomentar el espíritu de servir a los demás y dar amor incondicional. La bondad, amor y comprensión a los demás como forma de recompensa de la vida.
- Educar la sensibilidad hacia los sonidos, vibraciones curativas, música., expresión corporal, olores, tacto, etc.

4. PRÁCTICA DOCENTE

El proyecto comunitario de Educar la Sensibilidad y la Calma ha sido presentado en los centros educativos de La Rinconada. El C.E.P. formará al profesorado e invitará a participar a cualquier persona de la comunidad educativa que esté interesada. Las sesiones o práctica docente deben estar insertas en el Proyecto

Oficial del Centro, previa aprobación del Claustro (equipo docente) y del Consejo Escolar (comunidad educativa al completo). Se realizarán sesiones diarias respiración-relajación-meditación guiadas en la primera hora y tras el regreso del recreo,..., y practicando al principio de clase las fases propuestas por Vincenç Alujas: parar, aceptar, discernir y soltar como liberación plena.

La formación del profesorado constará de “*sesiones comprendidas en 8 Fases, a través del cultivo del Silencio, el contacto con la Naturaleza, la meditación y la contemplación, la concentración, la interiorización, la intuición, la escucha atenta del alma, la justicia en las relaciones, la admiración, la compasión, la cooperación, el trabajo en grupo, la solidaridad, la sencillez, la modestia, la humildad, alegría y felicidad de vivir, etc. Se utilizarían diversas técnicas: Gestalt, Constelaciones Familiares, Eneagrama de la Esencia, Medicina Tradicional Oriental, sabiduría de los pueblos indígenas americanos, sabiduría mística, filosofía hindú, psicología transpersonal, bioenergética, biodanza, musica, yoga, meditación, etc.* (Escuelas con Alma), dirigida por Belén García.

5. OBJETIVOS GENERALES

- Trabajar conjuntamente con los Centros de Primaria y Secundaria del Municipio y realizar un seguimiento de las habilidades y adaptaciones socializadoras del alumnado tanto en Primaria como en el proceso de transito a la Secundaria. Promover y prevenir en hábitos y conductas que potencien la convivencia que nos conduzcan a actitudes de Paz. Se omitirán palabras con resonancias negativas como agresividad, violencia o guerras.
- Creación de propuestas creativas y pacíficas para afrontar los conflictos, educando en valores como la empatía, negociación, tolerancia y diálogo, así como la promoción de expresión de sentimientos e ideas de afecto.
- Potenciar y concienciar al alumnado en la importancia de la Naturaleza y del entorno que envuelve su medio.
- Fomentar pensamientos - emociones positivas y de éxito, así como estados de relajación, calma y paz.

- Implicar a los tutores en el trabajo cooperativo en el aula y conseguir una mayor flexibilización en cuanto a la utilización del espacio en el aula.
- Se solicitará colaboración a toda la Comunidad Educativa y a las instituciones municipales: CEP, AMPA, Servicios Sociales, Ayuntamiento, ONGs, Equipo Directivo, Departamentos de Orientación, Coeducación, Extraescolares.
- Crear una nueva actitud en nuestros jóvenes para mejorar la convivencia, la no violencia y la discriminación e igualdad de género.

6. PROGRAMACIÓN ANUAL

Se desarrollará por mes un hábito concreto, un personaje o institución destacada.

Blog digital: Espacio -Intercentro de Paz, Calma y con Alma.

Creación de una Revista por la Paz del I.E.S. Antonio Ulloa: Grupo de Trabajo.

Música para el Alma. .

Programa "TE ESCUCHO".

"Trueque de libros".

Valor del silencio: dispositivo anti-ruido.

Aula de Paz. Alternativa Recreos de Paz.

Un aula: un árbol.

Proyecto Emocionario. Una emoción, color, sabor, expresión.

| OCTUBRE SEPTIEMBRE | NOVIEMBRE | DICIEMBRE | ENERO | FEBRERO |
|---|--|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Designación de alumnos/as mediadores. - Programa de "Apadrinar un compañero de 1º ESO". - Día 2 Internacional de la No Violencia. - Día 4 Internacional de los animales. - Día 16 Mundial de la Alimentación. - Día 17 Internacional de la erradicación de la pobreza y lucha contra el dolor. - Elaborar normas patio y clase. - Nombrar delegados de Paz. - Fiesta intercultural de Halloween. <p>Carteles: Gandhi</p> <p>Orden y limpieza. Patrullas Verdes.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Campaña de las palabras mágicas: gracias, por favor y perdón. - Día 20 "Dchos del niño" (murales, canciones, manifiestos de dchos y deberes del niño. - Día 25: No Violencia de Género. <p>Carteles: Unicef. Cruz Roja. Médicos sin fronteras-</p> <p>Consumo y publicidad.</p> <p>Vigilantes de recreo. Son cuadrillas de limpieza, consisten en grupos de 6 alumnos que durante el recreo vigilarán para que los demás compañeros tiren la basura en el contenedor apropiado, después del recreo limpiarán el patio y el vestíbulo del centro</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Día de la Constitución. - Día 3 Internacional de la Discapacidad. - Día 10 Internacional de los Derechos humanos. - Día 16: Lectura a favor de la Paz. - Fiesta de Navidad. - Carta RRMM. - Campañas solidarias. - Decoración pasillos. <p>- El poder del abrazo.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=V3Kph2zTN</p> <p>Carteles de Teresa de Calcuta</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Celebración del Día 30: Mundial de la No Violencia. - Feria del libro. - Crear el día del Amigo/a. <p>Carteles de Ingrid Betancourt.</p> <p>Hábitos de vida saludables.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Carnaval. - Día 4 Internacional contra el cáncer. - Día 6 Mundial de Tolerancia Cero a la Mutilación Genital Femenina. - Día 20 Mundial de la Justicia Social. - Día de Andalucía. - desarrollo de juegos cooperativos. - Charlas informativas sobre Escuelas con Calma o con Alma. - Exposición de murales, dibujos y pinturas realizados por los discentes. <p>Carteles de Marín Luther King. Cultura de Andalucía</p> |

| MARZO | ABRIL | MAYO | JUNIO | JULIO |
|---|--|--|---|---|
| - Día mujer 9 marzo. Día 19 del Padre. - La cárcel del burka. - Día 20 Mundial de la Felicidad. - Día 21 internacional de la eliminación de la discriminación racial y Semana de solidaridad con los pueblos que luchan contra el racismo - Día 22 mundial del agua. - Convivencia intercentro. - Día 27 Mundial de Teatro. Carteles de Shirin Ebadi. Respeto a la diversidad. | - Día 6 Internacional del Deporte para el Desarrollo y la Paz. - Día 7 Mundial de la Salud. - Día 22 Internacional de la Madre Tierra. - 23 Día del Libro. - Día Mundial de la Salud. Carteles de Rigoberta Menchú Tum Respeto al Medio Ambiente. Campaña Ecologista. | Día 5 del Medio Ambiente. Jornada de Convivencia de los tutores y equipos educativos con el alumnado. - Representación teatral. Psicodrama adaptado a la cultura andaluza y sevillana. Carteles de Martti Oiva Kalevi Ahtisaari. Lech Walesa. Solidaridad. | Cuestionario de evaluación para alumnos, tutores. Fiesta fin de curso. Realización de Memorias. Autoevaluación del Proyecto. Foro y/o Seminario en el SUM con los alumnos/as-investigadores de los temas propuestos. Reciclaje | Todo el curso: - Programa " Te escucho". - Poner un panel en la zona común dedicado a las noticias y acciones que potencien un ambiente de convivencia positiva. Se intentaría realizar un Proyecto de premios a tales actitudes: - alumno/a más constante. -alumno/a más dialogante. - alumno/a mas solidario. |

7. REFERENCIAS EN INTERNET

Disposiciones Generales por los que se regula Escuelas: Espacio de Paz. Junta de Andalucía. (2011). Recuperado 10/02/2015 de:
<http://www.juntadeandalucia.es/boja/2011/85/d1.pdf>

Guía para elaborar un proyecto integral de Escuela: Espacio de Paz. (2006) Recuperado el 12/02/2015 de:
http://www.juntadeandalucia.es/educacion/portal/com/bin/Contenidos/PSE/participacion/Culturadepaz/Publicaciones/1148472332174_guia_eep.pdf

Alfons Cornella. Infoxicación. Recuperado el 23 de febrero de 2015.
<http://alfonscornella.com/thought/infoxicacion/>

Escuelas Con Alma. Recuperado el 17/02/2015 de:
<http://www.escuelaconalma.com/>

Concepto de salud según la OMS. Recuperado el 5/07/2015
<http://concepto.de/salud-segun-la-oms/>

Vicenç Alujas. La Vanguardia. 17/01/2013. Recuperado el 7/07/2015
<http://www.lavanguardia.com/salud/20130117/54361969704/entrevista-vicenc-alujas-meditacion-inmediata.html>

Daniel Goleman. La Práctica de la Inteligencia emocional. (1999). Recuperado el 25/02/2015.
http://pmayobre.webs.uvigo.es/master/textos/evangelina_garcia/practica_inte_emocional.pdf

Eckhart Tolle. El poder del Ahora. (2001). Recuperado el 7/02/2015 de:
http://www.caminosalser.com/contenidos/libros/Tolle_Eckhart_El_Poder_del_Ahora.pdf

Howard Gardner. Inteligencias Múltiples. Recuperado el 2/07/2015 de:
http://dipsc.unich.it/PAS/Materiale%20didattico/Didattica%20della%20letteratura%20e%20cultura%20%20spagnola/Seconda%20lezione/Gardner_inteligencias.pdf

Erick Rolf. La Medicina del Alma. (2004). Recuperado el 20/02/2015 de:
http://www.ericrolf.com/revistas/revista/dos_%20capitulos_%20med_%20alma.pdf.pdf

Programas de desarrollo social y afectivo para alumnos con problemas de conducta. Recuperado el 24/02/2015 de:
http://www.iea.gob.mx/webiea/sistema_educativo/educacion_especial/libro_conducta.pdf

Howard Gardner. Teoría de las Inteligencias Múltiples. Recuperado el 27/02/2015.
<http://es.slideshare.net/mayrafumerton/teora-de-las-inteligencias-mltiples-de-howard-gardner-presentation>

Viktor Frankl. (1991). El Hombre en busca de Sentido. Recuperado el 7/07/2015 de:
https://markeythink.files.wordpress.com/2011/04/el_hombre_en_busca_de_sentido_viktor_frankl.pdf