

SESIÓN 5 DE INTERIORIDAD

“OBJETOS Y SÍMBOLOS”

(a partir de 12 años)

Hoy te proponemos un ejercicio en el que te invitamos a observar, ejercitando tus sentidos.

Los pensamientos condicionan las percepciones. Por tanto, en la medida en que seamos capaces de observar nuestro entorno: personas, objetos, situaciones, sin enjuiciar, podremos percibir nuevas cosas.

Frase de referencia: PERCIBO SEGÚN LO QUE PIENSO.

MATERIAL NECESARIO:

Cinco objetos (por ejemplo, un frasco de colonia, una campanilla, un trozo de pan, una vela y una piedra)

Música de relajación o meditación : <https://www.youtube.com/watch?v=-b4Bjxrlp8o&t=30s>

DESARROLLO:

Busca un lugar de la casa con espacio libre para poder moverte con comodidad y donde te asegures que no te vayan a molestar para poder realizar la sesión sin interrupciones. Puedes realizar el ejercicio solo o con otras personas. En caso de hacerlo en grupo, coloca cojines para que los participantes se puedan sentar, formando un círculo. Y en el centro de ese círculo coloca los cinco objetos elegidos.

Pon una música de fondo.

Siéntate y realiza varias respiraciones profundas, prestando atención solamente a su respiración. Dedicar un tiempo a centrarte y relájate a través de la respiración.

Observa atentamente los objetos, manteniéndote objetivo en relación a los objetos mismos y evitando interpretaciones, sin dejarte llevar por los pensamientos. Solamente los observamos.

En un primer momento vas a ir cogiendo los objetos en tus manos de uno en uno observando los siguientes aspectos:

- Forma, tamaño, color.
- Peso, textura, consistencia y temperatura.

- Aroma y sabor asociado.
- Sonido asociado.

En un segundo momento, mientras observas cada objeto nuevamente y vas intentar asociarlos a algún símbolo que tenga relación con él (por ejemplo, la vela puede simbolizar la esperanza, el pan la generosidad...).

En un tercer momento asocia cada uno de los objetos con una persona que tú sientas que puede tener relación con ese objeto.

Por último, en la posición en la que te encuentras, cierra los ojos y recuerda e interioriza la importancia de la observación de las cosas que te rodean. Tras dos minutos para la interiorización de la experiencia, realiza tres respiraciones profundas.

Para terminar, si has realizado la actividad con otras personas, podéis expresar libremente, los símbolos que habéis asociado a cada objeto, las personas que habéis relacionado con cada objeto, o bien, que os ha parecido, qué es lo que más os ha gustado o cómo os habéis sentido...

SESIÓN DE INTERIORIDAD

“LA SONRISA”

(hasta 12 años)

Hoy te proponemos una actividad con la que podrás aprender a identificar momentos de felicidad y a vivir con optimismo.

Recuerda que todos sabemos sonreír, y que cuando lo hacemos nos sentimos mucho mejor.

Cuando sonreímos y somos felices contagiarnos esa positividad a la gente que nos rodea.

El descubrimiento de esta sesión estará orientado a que aprendas lo importante y lo bonito que es hacer feliz a los demás.

MATERIAL NECESARIO:

Imágenes de personas sonriendo y diferentes objetos o imágenes que recuerden momentos felices.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Para realizar esta actividad ponte cómodo para pensar un ratito (un minuto por pregunta) sobre estas preguntas: ¿qué te hace feliz?, ¿cómo te sientes cuando no eres feliz?, ¿qué hay que hacer para ser feliz?, ¿qué puedes hacer para ayudar a otros a ser felices?...

Después mira en el móvil o en el ordenador varias imágenes de personas sonriendo y piensa qué te viene a la cabeza cuando las ves. Habla con quien te acompaña en este momento sobre ello durante tres o cuatro minutos.

Secreto: SI SOY FELIZ, TE HARÉ FELIZ.

Quien te acompaña te va ayudar a elegir diferentes objetos o imágenes que te hagan feliz: fotografías de tu familia, de tu mascota, un libro de texto, tu bata, una fotografía de tus compañeros, de un lugar, de tus amigos, de tu casa, etc. Todos estos objetos e imágenes hacen que te sientas bien, son cosas que te gustan.

Observa todos los objetos que hay frente a ti y, en silencio, identifica el que más te guste. Piensa en las personas que te hacen feliz y por qué. Disfruta a través de la imaginación de este momento de felicidad.

A continuación, coge uno de los objetos y con una amplia sonrisa di la siguiente frase: «A mí me hace feliz (este objeto) porque...», y explica con detalle por qué lo ha escogido. Repite esta operación las veces que quieras. No olvides sonreír.