

**Programa
d'Interioritat
MDP**





JUSTIFICACIÓ

El programa d'interioritat "ENDINS" s'ofereix com a eina transversal que possibilita el marc teòric i pràctic necessari per treballar, de manera significativa i conjunta, la **intel·ligència espiritual**, amb tot el cúmul d'**habilitats essencials (sofs skills)** que la integren.

En un món en el qual el soroll, la pressa, el materialisme i la superficialitat semblen ser l'únic camí de subsistència, es fa imprescindible el replantejament d'habilitats i competències fonamentals, com ara, la interioritat i el silenci.

Educar la interioritat és acompanyar el nen o adolescent perquè aprengui a mirar cap el seu interior, proporcionant-li les eines necessàries que l'ajudin a desenvolupar la capacitat de reflexionar, estimar-se i interaccionar amb els altres de manera respectuosa, acollidora i complementària. Així esdevindrà "terra bona" capaç d'acollir la llavor de l'Evangeli, considerant que l'autoconeixement millora i/o possibilita la relació amb un mateix, amb els altres, amb la natura i amb Déu.

"ENDINS" esdevé, per tant, el programa i l'espai necessari de connexió profunda i així l'oferim als nostres mestres i alumnes. És una experiència creativa i de connexió amb el nostre ésser essencial que, duta a terme de manera progressiva, ens farà sortir centrats i abundants de presència i de sentit.

L'educació implica la capacitat de "treure fora" tot allò que roman amagat a l'interior de la persona i que és la font de la felicitat més



plena. Per això, portar la interioritat i el silenci a les aules i als espais de creixement es fa imprescindible, ja que, només així, assentarem les bases de la cultura del ser i del **criteri personal**.

MARC TEÒRIC

A) Caràcter propi

A les nostres escoles, procurem afavorir el creixement i la maduració de l'alumnat en totes les seves dimensions tot basant-nos en els següents criteris:

2.1 Els ajudem a descobrir i potenciar les seves capacitats físiques, intel·lectuals i afectives.

2.3 Fomentem el desenvolupament de la dimensió ètica i transcendent de la persona.

2.4 Ensenyem la religió Catòlica i pretenem la formació d'un alumnat conscient i responsable, a través d'un plantejament fonamentat i crític de la qüestió religiosa.

Afavorim la coherència entre la fe i el conjunt de sabers, mitjançant l'educació en:

2.5.6 La llibertat personal i el respecte a la llibertat dels altres.

2.5.7 L'esperit crític i creador que els capaciti per afrontar les noves situacions.

3.6 Promovem l'educació estètica de la persona per a saber gaudir de la bellesa de l'art que obre a l'espai de la gratuïtat i la contemplació.

B) Pedagogia Tousiana

“Guardeu el silenci amb molta cura” (18)

“Procureu parlar sempre sense aixecar el to de veu” (22)

“No s'ha de perdre la pau interior per la inquietud del molt parlar” (21)



“El silenci és l'ornament de les persones religioses” (20)

“Feu pregària amb assossec i quietud” (8)

“En l'activitat apostòlica es necessita molta calma i presència d'esperit”.(68)

C) Altres autors

«El silenci és indispensable per a ser lliures, si no, som éssers repetitius, compulsius, previsibles. El silenci és l'espai de la llibertat, és l'espai de la creativitat, l'espai de ser veritablement nosaltres, i no un altre, o el que s'espera de nosaltres.

El silenci és la porta cap a nosaltres mateixos: silenciar-se és distanciar-se; i en aquest distanciament, de sobte un connecta amb si mateix, no des dels pensaments continus que tenim, ni des de les connexions de les quals estem depenent; sinó que, de sobte, ens fem conscients que som nosaltres, i que ningú pot ser nosaltres, substituint-nos.

Fer silenci és connectar-se amb la font primera que sóc jo. I aquest jo pensa, aquest jo sent, aquest jo parla.

Silenciar-se és adonar-se d'alguna cosa que està abans, que és, des d'on parlo, penso, decideixo: això és fer silenci. És connectar-se amb quelcom més gran jo, però que està dins de mi mateix».

(Javier Melloni Sj - El Silenci)

«Constatem la necessitat de valors, actituds i estils de vida alternatius als imperants en la nostra cultura. Hi ha molts aspectes positius en la societat d'avui que no s'han d'oblidar. Juntament amb ells, també és veritat que elements com l'activisme, les presses, la instrumentalització de relacions, l'entronització del materialisme, la banalitat, l'individualisme... dificulten l'accés a la interioritat i el descobriment personal del tresor que cadascú porta dins seu: l'Esperit que ens habita (1 Cor 3,16). Aquest tresor ens acompanya sempre i lluita, en el més íntim de nosaltres, per sortir fora». **(Mar Pérez Jiménez)**

«Entenc l'ésser humà com a silenci, paraula i acció. Per tant, no pot haver-hi una educació en el silenci que no sigui alhora una educació en la paraula i educació en l'acció.



El silenci i la meditació netegen la teva mirada, et fan veure la bellesa i evita que tiris pilotes fora culpabilitzant “al món” de com està de malament. L'important del silenci no és el silenci mateix, sinó el que genera, la llum de presència. El silenci ens porta llum, i això és el que ens interessa». **(Pablo d'Ors)**

«En un món molt banal és imprescindible la interioritat. Descobrir qui sóc. La interioritat ens remet al centre, a l'eix vertebrador de qui som. Tota l'escola, totes les assignatures, ens ajuden a conrear la interioritat però la Religió hauria d'aportar l'hospitalitat interior, **ha de ser una interioritat que es deixi habitar**, que acull la realitat, a l'altre i la transcendència. No ha de ser una mística buida. La Religió ens dona l'oportunitat d'entendre-la com un do, com un regal, que ens porti a l'aprofundiment de l'ordre creador i creatiu». **(Josep Oton)**

EL PER QUÈ DEL NOM

La paraula “ENDINS” significa “**cap a la part interior d'una cosa**”, significat que s'ajusta plenament amb l'objectiu d'aquesta proposta pedagògica experiencial.

Aquest programa es planteja **com un camí cap a l'interior**; ens parla de retorn al cor, de ressituar-se, de centrar-se, d'aprendre a ser.

Es tractar d'un **endinsar-se en el propi jo**, per conèixer-se, estimar-se, deixar-se omplir de sentit, transformar-se i aprendre a ser feliç des de dins.

PROPOSTA PEDAGÒGICA

L'educació de la interioritat implica una metodologia:

ACTIVA: L'alumne/a n'ha de ser protagonista

EXPERIENCIAL: Els sentits han de restar actius (palpar, sentir, observar, descobrir, posar nom a les vivències...)



APLICABLE I TRANSPORTABLE: Que els aprenentatges es puguin fer vida.

DIMENSIONS A TREBALLAR

	Corporal	Social	Psicològica-emocional	Psicològica cognitiva	Obertura a la transcendència
Ed. Infantil	<ul style="list-style-type: none"> - Consciència corporal - Expressió corporal - Respiració-relaxació 	<ul style="list-style-type: none"> - Empatia - Relació amb l'altre - Consciència grupal 	<ul style="list-style-type: none"> - Propi coneixement - Consciència emocional - Expressió emocional 	<ul style="list-style-type: none"> - Propi coneixement - Atenció plena - Creativitat 	<ul style="list-style-type: none"> - Agraïment - Sensibilitat cap a les coses sagrades - Unió amb la creació
Ed. Primària 1r -3r	<ul style="list-style-type: none"> - Consciència corporal - Expressió corporal - Respiració-relaxació 	<ul style="list-style-type: none"> - Empatia - Relació amb l'altre - Solidaritat 	<ul style="list-style-type: none"> - Integració emocional - Expressió emocional - Autoestima 	<ul style="list-style-type: none"> - Propi coneixement - Atenció plena - Creativitat 	<ul style="list-style-type: none"> - Agraïment - Sensibilitat cap a les coses sagrades - Unió amb la creació
Ed. Primària 4r -6è	<ul style="list-style-type: none"> - Equilibri corporal - Quietud - Silenci 	<ul style="list-style-type: none"> - Compassió - Fraternalitat - Solidaritat 	<ul style="list-style-type: none"> - Regulació emocional - Integració emocional - Autoestima - Automotivació 	<ul style="list-style-type: none"> - PENSAMENT CRÍTIC - Formular-se preguntes - Exercici de la voluntat - Esforç 	<ul style="list-style-type: none"> - Gratuïtat-donació als altres - Habitats - Admiració/Contemplació
ESO	<ul style="list-style-type: none"> - Equilibri corporal - Quietud - Silenci 	<ul style="list-style-type: none"> - Compassió - Fraternalitat - Solidaritat 	<ul style="list-style-type: none"> - Regulació emocional - Integració emocional - Autoestima - Automotivació 	<ul style="list-style-type: none"> - PENSAMENT CRÍTIC - Formular-se preguntes - Exercici de la voluntat - Esforç 	<ul style="list-style-type: none"> - Gratuïtat-donació als altres - Habitats - Admiració/Contemplació



Metodologia transversal: El projecte implica un treball en tots els àmbits de la vida escola: la pregària dels matins, les rutines diàries, l'estar als passadissos, els intercanvis d'horaris, l'assignatura de religió (dimensió intrapersonal), les activitats extraescolars (convivències)...

Caràcter vertical i espai definit: A totes les etapes hi haurà una sessió de treball setmanal. Educació Infantil integrat en les rutines i a Educació Primària i Secundària a la tutoria.

SESSIONS “ENDINS” (RUTINES/ TUTORIA)

Les sessions d'interioritat “ENDINS” s'oferiran com a experiències que integren totes les dimensions de la persona: corporal, social, psicològica i transcendent.

La durada serà d'entre **30 o 45 min.**

CLAUS METODOLÒGIQUES PER A L'EDUCADOR

- Crear, abans que entri l'alumnat, un clima acollidor i tranquil: llum tènue, música...
- Entrar a l'aula somrient, segur i amb calma interior.
- Valorar la disposició del grup.
- Propiciar la calma del grup mitjançant la respiració i la relaxació.
- Prendre consciència de la postura corporal (la pròpia i la del grup).
- Fer pauses durant el desenvolupament de la sessió, restar atent al *feedback* dels alumnes.
- Respectar la decisió dels alumnes que no se sentin còmodes i **no obligar-los-hi**.
- Tancar la sessió acompanyant amb el diàleg les vivències dels alumnes.

CONDICIONS PRÈVIES A LA SESSIÓ



1. Planificació i preparació
2. Intencionalitat: Tenir clara la sessió abans de començar. Parar atenció en la competència a treballar.
3. Preparar els recursos i materials que es faran servir.
4. Cuidar molt especialment la música (si es fa servir no pot ser qualsevol)
5. Ser flexibles per reconduir les circumstàncies que es puguin donar durant la sessió.
6. Ser autèntics sense fingir.

ESTRUCTURA DE LA SESSIÓ

Totes les sessions tenen una estructura similar, perquè es tracta de crear rituals de consciència:

1. Rutina d'inici
2. Respiració abdominal
3. Relaxació
4. Introducció/silenci
5. Experiència
6. Interiorització (part central)
7. Recollir l'experiència
8. Rutina de sortida

1. Rutina d'inici:

Facilita fer-nos presents i conscients del temps que iniciem creant un hàbit de disposició en els alumnes.

Aquesta rutina varia segons les etapes:

Infantil-> Es fa sonar un pal de pluja

Primària -> Ens descalcem i ens posem els mitjons de la interioritat.



ESO-> Tanquem ordinadors, recollim tot el material, ens asserenem...

2. Respiració abdominal:

Aquest aprenentatge és bàsic per a la vida. Es tracta de respirar de manera conscient en quatre temps:

1. **Inspirar** -> Acollir
2. **Moment de contenció de l'aire**-> assumir allò que s'ha acollit
3. **Expirar/Exhalar**-> lliurar
4. **Instants de permanència en el buit**-> Desprendre's d'allò que s'ha acollit.

Mitjançant la percepció d'aquest fluir de la vida es descobreix el potencial profund de cada instant.

A tenir en compte:

Ens limita: La respiració superficial i entretallada l'associem amb emocions desagradables (ansietat, empipament, entre d'altres)

Ens potencia: La respiració profunda l'associem automàticament amb estats de seguretat i benestar.

Cal cuidar especialment aquesta pràctica en els alumnes més grans.

3. Relaxació:

Si bé podem trobar diferents **variants de posicions**, totes elles tenen qüestions en comú, especialment sobre la posició de l'esquena i el coll.

La columna vertebral, el cap, la caixa toràctica i la pelvis han d'estar alineades en una línia que corre des de la base de la pelvis fins al capdamunt formant un eix central dins del cos.

Per a poder mantenir aquesta posició, la caixa toràctica i el pit han d'aixecar-se suaument, les espatlles han de relaxar-se i la barbeta ha d'anar lleugerament cap avall, allargant la part posterior del coll.

Interioritza a l'aula, assegut/ada a la cadira:



- ✓ Asseu-te en la part davantera de la cadira.
- ✓ Crea una bona base amb els peus fermes i tocant plans a terra.
- ✓ Allarga la columna vertebral, descansa sobre els isquis (els ossos de la pelvis) i relaxa les espatlles.
- ✓ Descansa les mans obertes sobre les cuixes, en actitud de rebre, perquè l'actitud fonamental per a meditar és la humilitat i la receptivitat.
- ✓ Si és poca estona, els braços poden descansar caiguts, paral·lels al cos o sobre la taula, si l'alçada d'aquesta és adient.
- ✓ Relaxa la mandíbula.

A tenir en compte:

a) Postura:

Ens limita: Una postura tancada (braços, mans, cames), inclinada, tibant, defensiva, espatlles cap a endavant, limita la nostra capacitat de comunicació i expansió. Bloquegem la nostra energia.

Ens potencia: Una postura oberta, alçada, relaxada, amistosa, espatlles enrere ens genera sensació de benestar i confiança.

b) Actitud corporal-Moviments:

Ens limita: La tensió muscular, amagar-nos o mantenir la distància física, no mirar l'entorn, ens connecta amb sensacions d'inseguretat, tristesa.

Potencia: La relaxació, l'amplitud, l'obertura, el contacte físic, ens facilita gaudir de l'entorn, ens connecta amb la confiança i l'alegria.

c) Expressió facial

Limita: Serietat, expressió d'empipament, nerviosisme, ulls baixos.

Potencia: Somriure, aixecar la mirada.

Aquest aprenentatge és bàsic per a la vida. Cal cuidar especialment aquesta pràctica en els alumnes més grans.



4. Introducció/silenci:

Cal conduir els nens per tal que gaudeixin del silenci interior. Pot fer-se de manera narrativa tot presentant un tresor per descobrir.

A tenir en compte:

To de veu:

Ens limita: Utilitzar un to de veu insegur, feble i sense ressonància, ens connecta amb estats de tristesa i apatia, entre d'altres.

Ens potencia: Utilitzar un to de veu segur i, alhora, serè i sonor, ens connecta amb estats de confiança i alegria, entre d'altres.

5. Experiència:

És un moment important de la sessió. No cal que sigui llarg, però sí intens, profund i VIVENCIAL. Es poden fer servir diversos recursos de recolzament. (Activitats proposades segons les etapes)

6. Interiorització:

Té com a objectiu ADONAR-SE DE L'EXPERIÈNCIA VISCUDA. És el centre de la sessió, el moment en què s'ha de tenir més cura, en el que el docent ha d'estar més atent per percebre el grup: com es troben, què senten i captar el temps que necessiten. **No cal que sigui una estona llarga.** Com més petits són els alumnes, més curta ha de ser l'estona.

7. Recollir l'experiència

És necessària per a la presa de consciència, aprofundiment i expressió de la vivència. És el moment de lliurar o elaborar el símbol de la memòria.

Aquest símbol ajudarà a expressar l'experiència, a recordar la vivència i serà un suport per tal que l'alumne/a comparteixi amb la família el seu creixement interior.



INFANTIL: Capsa del tresor

PRIMÀRIA 1r a 4t: Capsa transparent (les vivències d'interiorització ens ajudem a conèixer-nos i a créixer en transparència)

PRIMÀRIA 5è i 6è: Diari o carpeta de notes.

ESO: Diari o carpeta de notes.

8. Rutina de sortida:

Dediquem un temps a acomiadar-nos i tancar la sessió amb calma i assossec, es retorna a la respiració i petits moviments dels cos, etc. Convidem a tancar amb un gest que varia segons l'etapa.

Abraçada a si mateix: Educació Infantil i Cicle Inicial.

Les mans a sobre del cor (acollir la vivència) i inclinació amb el cap (agraïment): Cicle Mitjà i Cicle Superior.

Tancar els ulls (acollir la vivència) i inclinació amb el cap (agraïment): ESO

ESPAIS

Cal cuidar-los i a ser possible acondicionar-los.

Pot ser a l'aula, seguint les pautes indicades a l'apartat "estructura".

Espais alternatius: capella, sala d'actes, aula de música, aula de psicomotricitat...

AVALUACIÓ DEL PROCÉS

És tot un repte però cal valorar el grau d'adquisició de les competències espirituals.



ANUAL: S'avaluen els àmbits del pla, s'expressen les dificultats i es fan propostes de millora. Aquesta avaluació es planteja des de l'Equip Directiu. (Memòria)

Es dediquen **UN MÍNIM DE DUES REUNIONS D'ETAPA O DE CICLE AL LLARG DEL CURS**, per compartir el desenvolupament del programa, recollir aportacions i valorar l'evolució dels alumnes.

REGISTRE ONLINE d'observacions referents a les sessions per part del professorat.

RÚBRICA D'ETAPA: A valorar trimestralment pel tutor/a. La nota que es desprèn constarà a la "dimensió intrapersonal" de l'assignatura de Religió.

Rúbrica per a Educació Infantil

	ASSOLIT	EN PROCÉS	NECESSITA RECOLZAMENT
Respiració i relaxació	Saps respirar de manera compassada i conscient. Es relaxa fàcilment i segueix les pautes.	Respira de manera compassada. Mostra dificultat per relaxar algunes parts del seu cos.	No és capaç de controlar la seva respiració. Es mostra inquiet/a, parla, distorsiona i fa soroll.
Consciència corporal	Coordina els seus esquemes perceptiu-motriu i coneix el seu propi cos, les seves sensacions i emocions.	Coordina alguns dels seus esquemes perceptiu-motriu i coneix algunes parts del seu cos, algunes de les seves sensacions i emocions.	No coordina els seus esquemes perceptiu-motriu i no coneix el seu propi cos, les seves sensacions i emocions.
Expressió emocional	Expressa els seus sentiments i emocions amb espontaneïtat.	Expressa els seus sentiments i emocions quan se'l	No expressa els seus sentiments i emocions amb espontaneïtat.



		convida a fer-ho.	
--	--	-------------------	--

Rúbrica per a Educació Primària (1r a 3r)

DIMENSÍO	EXPERT 9-10	AVANÇAT 7-8	APRENT 5-6	NOVELL 0-4
<p>CORPORAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consciència corporal - Expressió corporal - Respiració-relaxació 	<p>Té domini excel·lent sobre el seu cos i sobre la seva conducta. Es relaxa molt fàcilment, respira de manera compassada i conscient. Segueix les pautes.</p>	<p>Té domini satisfactori sobre el seu cos i sobre la seva conducta. Es relaxa de manera satisfactòria, respira de manera compassada i segueix les pautes.</p>	<p>Té domini bàsic sobre el seu cos i sobre la seva conducta. Mostra dificultat per relaxar algunes parts del seu cos. Segueix les pautes de manera bàsica.</p>	<p>Té domini insuficient sobre el seu cos i sobre la seva conducta. No és capaç de controlar la seva respiració. Es mostra inquiet/a, parla, distorsiona i fa soroll.</p>
<p>SOCIAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Empatia - Relació amb l'altre - Solidaritat 	<p>Té domini excel·lent sobre la construcció de relacions interpersonals, legitima les emocions, els sentiments i les necessitats dels altres. Manifesta una clara inquietud solidària.</p>	<p>Té domini satisfactori sobre la construcció de relacions interpersonals, legitima les emocions, els sentiments i les necessitats dels altres. Manifesta força inquietud solidària.</p>	<p>Té domini bàsic sobre la construcció de relacions interpersonals, legitima les emocions, els sentiments i les necessitats dels altres. Es manifesta solidari però de manera molt bàsica.</p>	<p>Té domini insuficient sobre la construcció de relacions interpersonals. No legitima les emocions, els sentiments i les necessitats dels altres. No manifesta inquietud solidària.</p>
<p>PSICOLÒGICA-EMOCIONAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Integració emocional - Expressió emocional - Autoestima 	<p>És molt conscient de les seves emocions i les expressa amb molta facilitat. S'estima a si mateix i té una imatge favorable de la seva persona. Modula els impulsos i tolera la frustració de manera excel·lent.</p>	<p>És força conscient de les seves emocions i les expressa amb facilitat. S'estima a si mateix i té una imatge favorable de la seva persona. Modula els impulsos i tolera la frustració de manera satisfactòria.</p>	<p>És poc conscient de les seves emocions i mostra dificultat per expressar-les. La imatge que té de si mateix és poc favorable. Modula els impulsos i tolera la frustració de manera bàsica.</p>	<p>No és conscient de les seves emocions ni les expressa. La imatge que té de si mateix no és favorable. No modula els impulsos ni tolera la frustració.</p>
<p>PSICOLÒGICA-COGNITIVA</p>	<p>Té domini excel·lent sobre la seva atenció; posa molt</p>	<p>Té domini satisfactori sobre la seva atenció; s'esforça</p>	<p>Té domini bàsic sobre la seva atenció; s'esforça poc a l'hora</p>	<p>Té domini insuficient sobre la seva atenció; no s'esforça</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Propi coneixement - Atenció plena - Creativitat 	d'esforç a l'hora de dur a terme les propostes d'autoconeixement i és molt creatiu/va en les seves produccions.	bastant a l'hora de dur a terme les propostes d'autoconeixement i és creatiu/va en les seves produccions.	de dur a terme les propostes d'autoconeixement i no és gaire creatiu/va en les seves produccions.	l'hora de dur a terme les propostes d'autoconeixement i les seves produccions no denoten creativitat.
<p>OBERTURA A LA TRANSCENDÈNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Agraïment - Sensibilitat cap a les coses sagrades - Unió amb la creació 	Es mostra sempre agraït; valora la creació com a regal de Déu i se l'estima profundament perquè se'n sap part; manifesta una sensibilitat excel·lent envers les coses sagrades.	Sovint es mostra agraït; valora la creació com a regal de Déu i se l'estima força perquè se'n sap part; manifesta una sensibilitat satisfactòria envers les coses sagrades.	De vegades manifesta agraït; valora la creació i se l'estima; manifesta una sensibilitat bàsica envers les coses sagrades.	Molt poques vegades mostra agraïment; no para atenció en la naturalesa i la seva sensibilitat envers els elements sagrats és insuficient.

Rúbrica per a Educació Primària (4t a 6è)

DIMENSÍO	EXPERT 9-10	AVANÇAT 7-8	APRENT 5-6	NOVELL 0-4
<p>CORPORAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Equilibri corporal - Quietud - Silenci 	Té domini excel·lent sobre el seu cos i sobre la seva conducta. Es relaxa molt fàcilment i es manté en quietud i silenci.	Té domini satisfactori sobre el seu cos i sobre la seva conducta. Es relaxa de manera satisfactòria i es manté força bé en quietud i silenci.	Té domini bàsic sobre el seu cos i sobre la seva conducta. Mostra dificultat per mantenir-se molta estona en quietud i silenci.	Té domini insuficient sobre el seu cos i sobre la seva conducta. No és capaç de controlar la seva respiració. Es mostra inquiet/a, parla, distorsiona i fa soroll.
<p>SOCIAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Compassió - Fraternalitat - Solidaritat 	Té domini excel·lent sobre la construcció de relacions interpersonals, legitima les emocions, els sentiments i les necessitats dels altres. Perceb els altres com a germans i manifesta molta inquietud solidària.	Té domini satisfactori sobre la construcció de relacions interpersonals, legitima les emocions, els sentiments i les necessitats dels altres. Perceb els altres com a germans i manifesta força inquietud solidària.	Té domini bàsic sobre la construcció de relacions interpersonals, legitima les emocions, els sentiments i les necessitats dels altres. Manifesta certa inquietud solidària.	Té domini insuficient sobre la construcció de relacions interpersonals. No legitima les emocions, els sentiments i les necessitats dels altres. No manifesta inquietud solidària.
<p>PSICOLÒGICA-EMOCIONAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regulació emocional - Integració emocional - Autoestima - Automotivació 	Té domini excel·lent sobre la regulació dels propis pensaments, sentiments i conductes. Expressa emocions, modula els impulsos i tolera la frustració. S'estima a si mateix; té una imatge favorable de la seva persona i es mostra positiu i obert davant els nous reptes i dificultats.	Té domini satisfactori sobre la regulació dels propis pensaments, sentiments i conductes. Expressa emocions, modula els impulsos i tolera la frustració. S'estima a si mateix i té una imatge favorable de la seva persona.	Té domini bàsic sobre la regulació dels propis pensaments, sentiments i conductes. Mostra dificultat per expressar emocions, modular els impulsos i tolerar la frustració. La imatge que té de si mateix és poc favorable.	Té domini insuficient sobre la regulació dels propis pensaments, sentiments i conductes. No expressa emocions, mostra dificultat per modular els impulsos i no tolera la frustració.

				La imatge que té de si mateix no és favorable.
PSICOLÒGICA-COGNITIVA <ul style="list-style-type: none"> - PENSAMENT CRÍTIC - Formular-se preguntes - Exercici de la voluntat - Esforç 	Té domini excel·lent sobre la seva voluntat. Escolta de manera activa, es formula preguntes, s'explica de manera raonable i té una visió de la realitat força objectiva. Posa esforç en tot el que fa.	Té domini satisfactori sobre la seva voluntat. Escolta de manera activa i es formula preguntes. La seva visió de la realitat és força objectiva. El seu nivell d'esforç és satisfactori.	Té domini bàsic sobre la seva voluntat. La seva capacitat d'escolta és selectiva, es fa preguntes, però la seva visió de la realitat és força subjectiva. El seu nivell d'esforç és bàsic.	Té domini insuficient sobre la seva voluntat. No escolta el altres ni s'escolta a si mateix. Evadeix la seva interioritat. La seva visió de la realitat és del tot subjectiva. El seu esforç està per sota de la seva capacitat.
OBERTURA A LA TRANSCENDÈNCIA <ul style="list-style-type: none"> - Gratuïtat-donació als altres - Consciència de ser habitats - Admiració/contemplació 	Es mostra sempre agraït i aquest sentiment el porta a servir de manera gratuïta. Manifesta el saber-se estimat de manera gratuïta més enllà dels vincles familiars. Gaudeix amb la grandesa de la creació i observa la realitat profundament.	Es mostra agraït i aquest sentiment de vegades el porta a servir de manera gratuïta. Manifesta el saber-se estimat, més enllà dels vincles familiars. Gaudeix amb la grandesa de la creació i observa la realitat amb certa profunditat.	Es mostra agraït però aquest sentiment no es concreta en el servei. Manifesta el saber-se estimat però només en l'àmbit més proper. Gaudeix amb la grandesa de la creació però no aprofundeix en la realitat.	És poc agraït i no se sent atret pel servei. És força egocèntric. La seva mirada sobre la creació és de caire utilitarista.

Rúbrica per a Educació Secundària

DIMENSÍO	EXPERT 4	AVANÇAT 3	APRENT 2	NOVELL 1
CORPORAL <ul style="list-style-type: none"> - Equilibri corporal - Quietud - Silenci 	Té domini excel·lent sobre el seu cos i sobre la seva conducta. Es relaxa molt fàcilment i es manté en quietud i silenci.	Té domini satisfactori sobre el seu cos i sobre la seva conducta. Es relaxa de manera satisfactòria i es manté força bé en quietud i silenci.	Té domini bàsic sobre el seu cos i sobre la seva conducta. Mostra dificultat per mantenir-se molta estona en quietud i silenci.	Té domini insuficient sobre el seu cos i sobre la seva conducta. No és capaç de controlar la seva respiració. Es mostra inquiet/a, parla, distorsiona i fa soroll.
SOCIAL <ul style="list-style-type: none"> - Compassió - Fraternalitat - Solidaritat 	Té domini excel·lent sobre la construcció de relacions interpersonals, legítima les emocions, els sentiments i les necessitats dels altres. Percep els altres com a germans i manifesta molta inquietud solidària.	Té domini satisfactori sobre la construcció de relacions interpersonals, legítima les emocions, els sentiments i les necessitats dels altres. Percep els altres com a germans i manifesta força inquietud solidària.	Té domini bàsic sobre la construcció de relacions interpersonals, legítima les emocions, els sentiments i les necessitats dels altres. Manifesta certa inquietud solidària.	Té domini insuficient sobre la construcció de relacions interpersonals. No legítima les emocions, els sentiments i les necessitats dels altres. No manifesta inquietud solidària.

<p>PSICOLÒGICA-EMOCIONAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regulació emocional - Integració emocional - Autoestima - Automotivació 	<p>Té domini excel·lent sobre la regulació dels propis pensaments, sentiments i conductes. Expressa emocions, modula els impulsos i tolera la frustració. S'estima a si mateix; té una imatge favorable de la seva persona i es mostra positiu i obert davant els nous reptes i dificultats.</p>	<p>Té domini satisfactori sobre la regulació dels propis pensaments, sentiments i conductes. Expressa emocions, modula els impulsos i tolera la frustració. S'estima a si mateix i té una imatge favorable de la seva persona.</p>	<p>Té domini bàsic sobre la regulació dels propis pensaments, sentiments i conductes. Mostra dificultat per expressar emocions, modular els impulsos i tolerar la frustració. La imatge que té de si mateix és poc favorable.</p>	<p>Té domini insuficient sobre la regulació dels propis pensaments, sentiments i conductes. No expressa emocions, mostra dificultat per modular els impulsos i no tolera la frustració. La imatge que té de si mateix no és favorable.</p>
<p>PSICOLÒGICA-COGNITIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> - PENSAMENT CRÍTIC - Formular-se preguntes - Exercici de la voluntat - Esforç 	<p>Té domini excel·lent sobre la seva voluntat. Escolta de manera activa, es formula preguntes, s'explica de manera raonable i té una visió de la realitat força objectiva. Posa esforç en tot el que fa.</p>	<p>Té domini satisfactori sobre la seva voluntat. Escolta de manera activa i es formula preguntes. La seva visió de la realitat és força objectiva. El seu nivell d'esforç és satisfactori.</p>	<p>Té domini bàsic sobre la seva voluntat. La seva capacitat d'escolta és selectiva, es fa preguntes, però la seva visió de la realitat és força subjectiva. El seu nivell d'esforç és bàsic.</p>	<p>Té domini insuficient sobre la seva voluntat. No escolta el altres ni s'escolta a si mateix. Evadeix la seva interioritat. La seva visió de la realitat és del tot subjectiva. El seu esforç està per sota de la seva capacitat.</p>
<p>OBERTURA A LA TRANSCENDÈNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gratuïtat-donació als altres - Consciència de ser habitats - Admiració/contemplació 	<p>Es mostra sempre agraït i aquest sentiment el porta a servir de manera gratuïta. Manifesta el saber-se estimat de manera gratuïta més enllà dels vincles familiars. Gaudeix amb la grandesa de la creació i observa la realitat profundament.</p>	<p>Es mostra agraït i aquest sentiment de vegades el porta a servir de manera gratuïta. Manifesta el saber-se estimat, més enllà dels vincles familiars. Gaudeix amb la grandesa de la creació i observa la realitat amb certa profunditat.</p>	<p>Es mostra agraït però aquest sentiment no es concreta en el servei. Manifesta el saber-se estimat però només en l'àmbit més proper. Gaudeix amb la grandesa de la creació però no aprofundeix en la realitat.</p>	<p>És poc agraït i no se sent atret pel servei. És força egocèntric. La seva mirada sobre la creació és de caire utilitarista.</p>

COORDINACIÓ DEL PROGRAMA

1. En el cas que hi hagi un coordinador/a, actuarà sempre amb l'Equip de Pastoral del centre; en cas contrari coordinarà l'Equip de Pastoral.
2. Farà el seguiment i valoració del desenvolupament del programa.



3. Presentarà el programa als docents de nova incorporació.
4. Donarà suport a la resta d'educadors en el desenvolupament del programa.
5. Recollirà les aportacions sobre les sessions.
6. Participarà a l'avaluació del programa.