



a
t
e
n
c
i
ó
n

v
i
v
e
n
c
i
a

c
u
e
r
p
o

d
o
c
e
n
c
i
a

*VIVENCIA DE LA
INTERIORIDAD Y EDUCACIÓN
CONSCIENTE*

Luis López González

Zaragoza, 18 y 19 de marzo de 2015

1. OBJETIVOS

1. Aprender a formar la PROPIA PRESENCIA.
2. Educar para la CALMA Y LA CONCIENCIA.
3. Profundizar en el contacto personal con los alumnos.
4. Aplicar diversos recursos psicocorporales en el aula.

2. CLAVES

**1.
LA ATENCIÓN
(educar la
mirada)**

**2. ANATOMÍA PARA LA
TRASCENDENCIA**

**3.
LA EXPERIENCIA
DE EDUCAR
(*Focusing*)**

<https://www.youtube.com/watch?v=9ORzDVGHuSY>

Clave 1. ATENCIÓN



Emoción



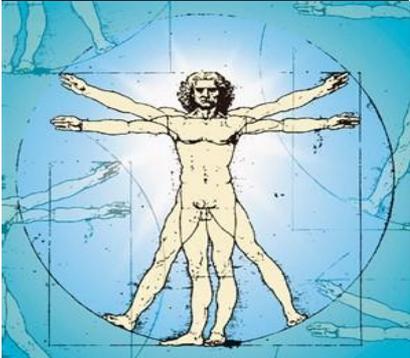
Pensamiento

Auto...

...Observación

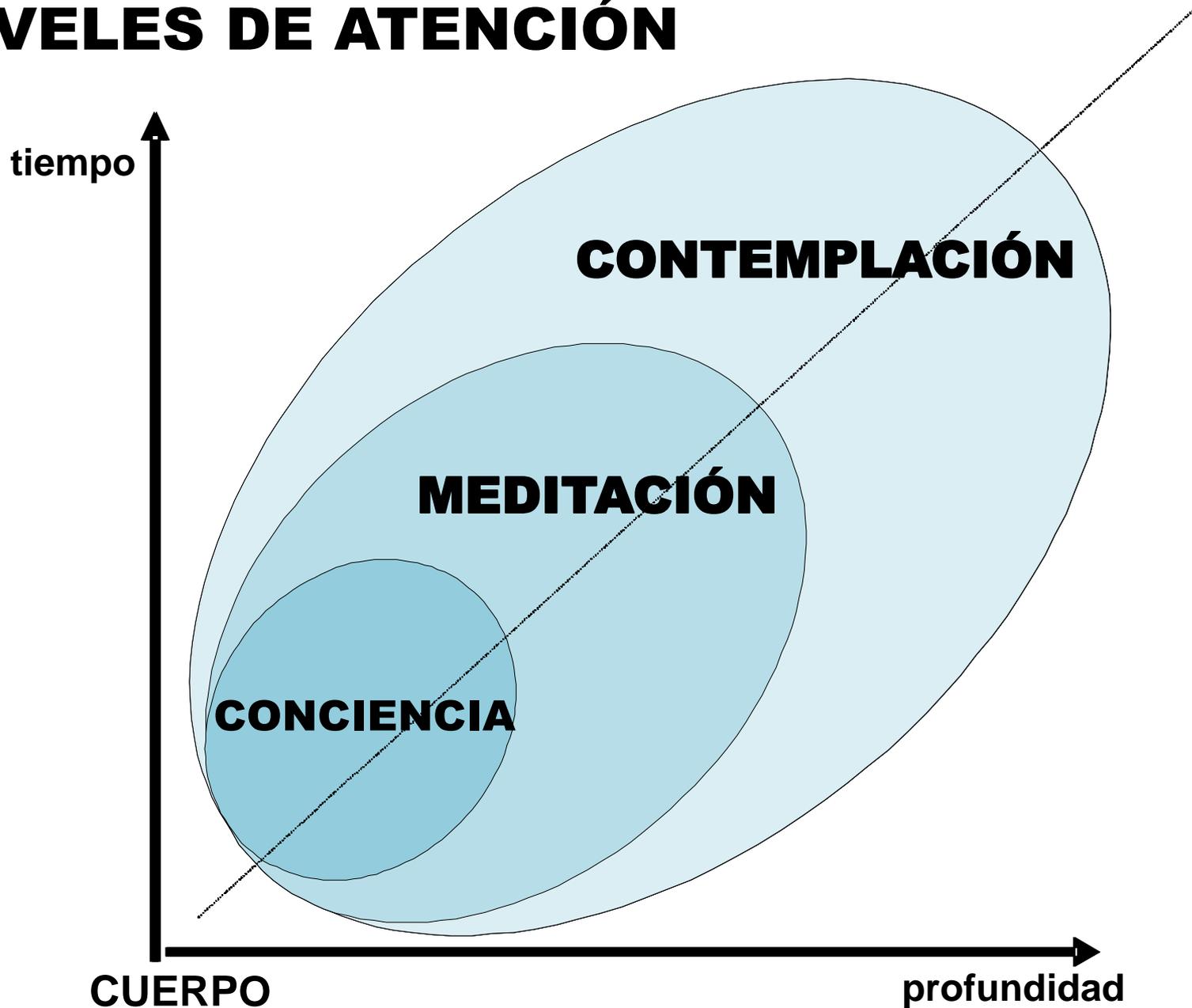
Sensación

SENTIDOS



Mindfulness

NIVELES DE ATENCIÓN



Clave 2. ANATOMÍA ESPIRITUAL

¿No sabéis que sois templos del Espíritu? (1Co, 3-16)



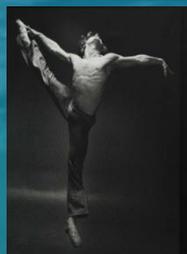
4) ENCARNACIÓN



3) TEMPLO

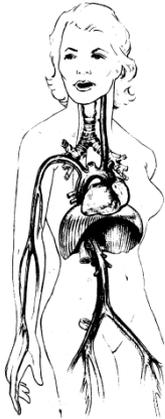


2) MONASTERIO

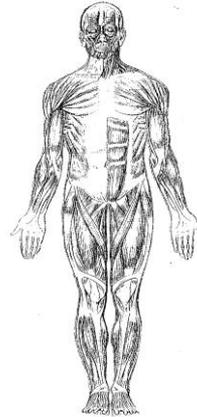


1) HOGAR

NIVELES DE VIVENCIA CORPORAL



Anatomía orgánica



Anatomía muscular



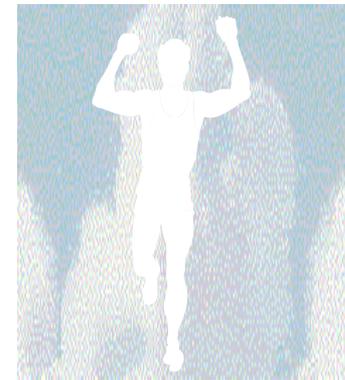
Anatomía emocional



Anatomía-identidad



Anatomía energética



Anatomía espiritual

Clave 3. LA EXPERIENCIA-VIVENCIA

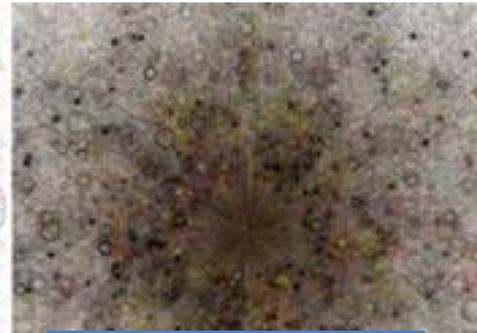
FOCUSING



1. PREPARARSE



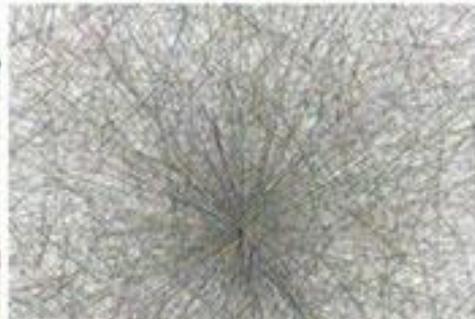
2. SENTIR



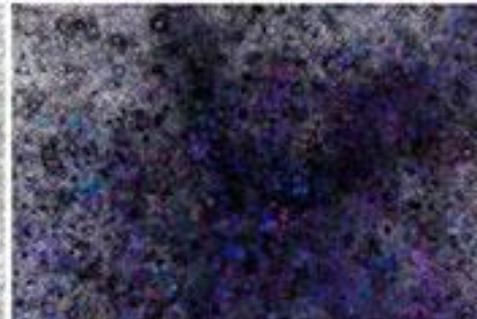
3. EXPRESAR



4. COMPROBAR



5. SIGNIFICAR



6. CERRAR

LA SENSACIÓN-SENTIDA

La razón se siente (A. Damasio, 1994)

Somos seres sintientes (X. Zubiri, 2004)

Experiencing (C. Rogers, E. Gendlin, 1955)



Sensación-sentida

Huella vivencial (impronta somática) en nuestro cuerpo profundo durante cualquier **VIVENCIA**



El no sé qué (Padre Feijoo)

Llama de amor viva (S. Juan de la Cruz)

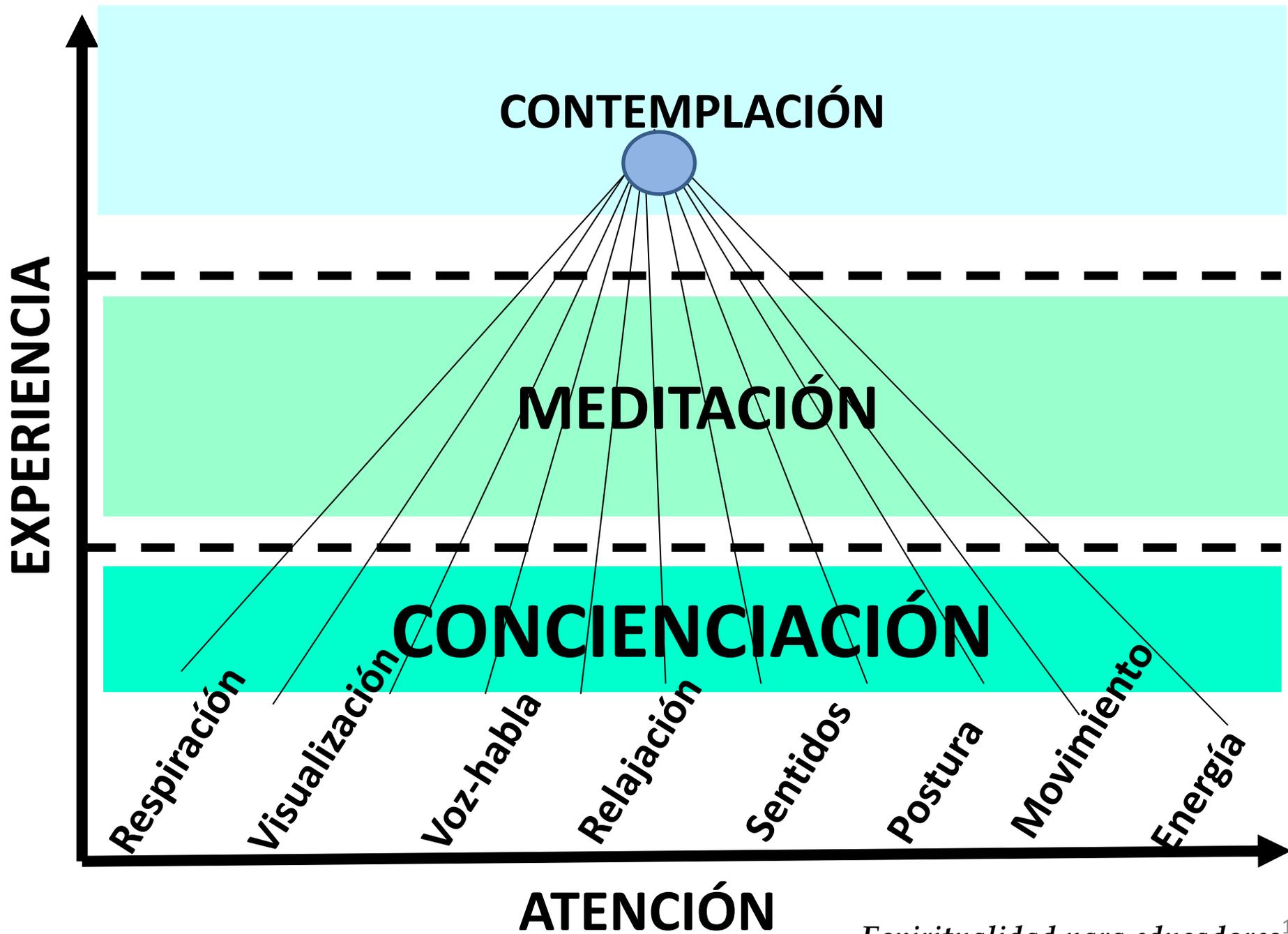
4. RECURSOS PSICORPORALES

- 
- 1 **ATENCIÓN**
- 2 Respiración
- 3 Visualización
- 4 Relajación
- 5 Voz-habla
- 6 Postura
- 7 Energía
- 8 Movimiento
- 9 Sentidos
- 10 **FOCUSING**

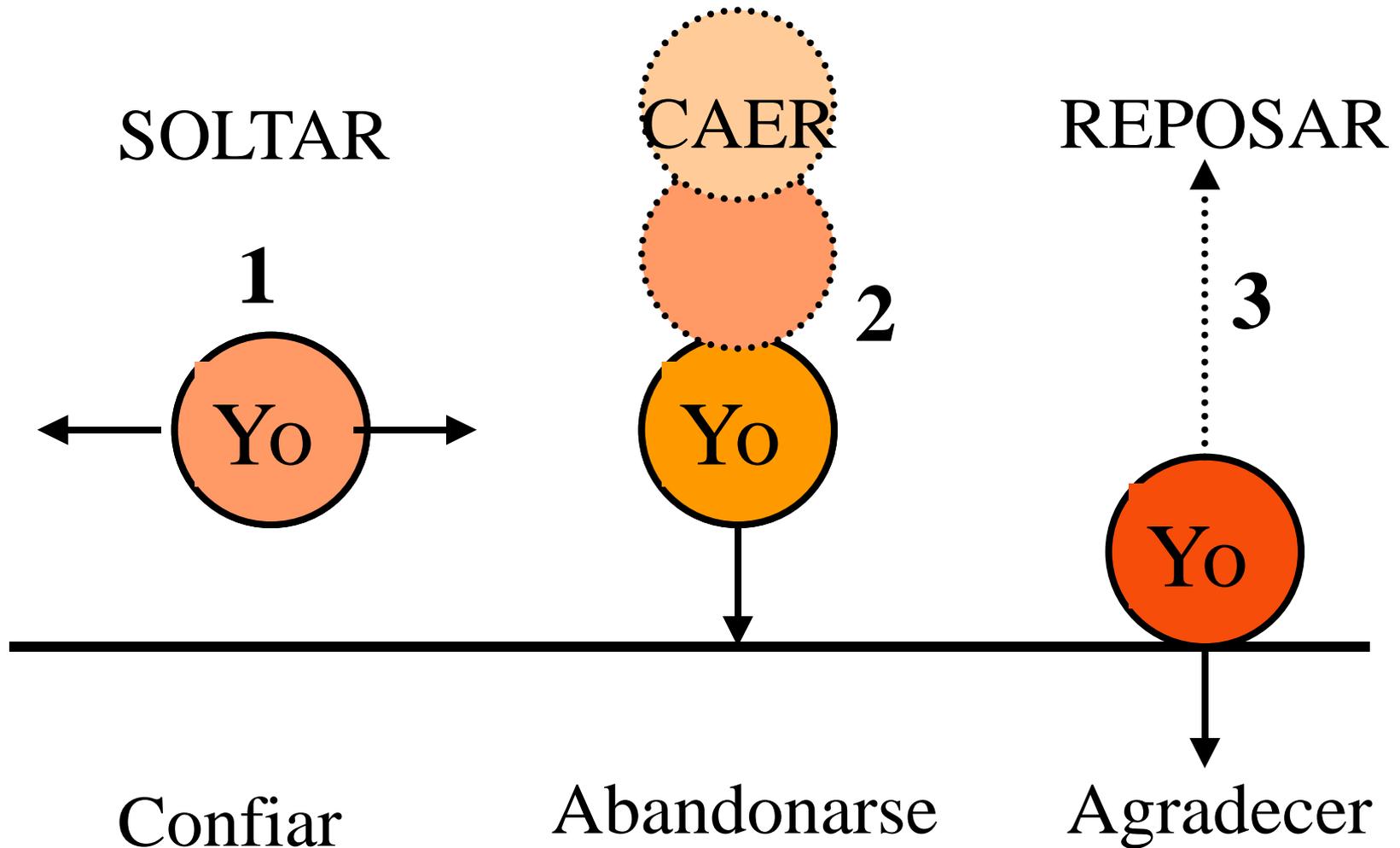
10 recursos psicocorporales

Gustad y ver qué bueno es el Señor (Sal 102,1)

**ESPIRITUALIDAD PARA
EDUCADORES**



APRENDER A FLUIR



VISUALIZACIÓN



CREAR aquello que **DESEAMOS**



¿CÓMO SE VISUALIZA?

- 1. Visualizar sentados con una postura cómoda.**
- 2. Introducción de relajación.**
- 3. Concretar el objetivo a visualizar.**
- 4. Crear una idea lo más clara posible.**
- 5. Concentrarse relajadamente en algún detalle.**
- 6. Dar volumen a los sentidos.**
- 7. Amplificar cualquier sensación nueva.**
- 8. Incluir todas las novedades que deseemos.**

LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE

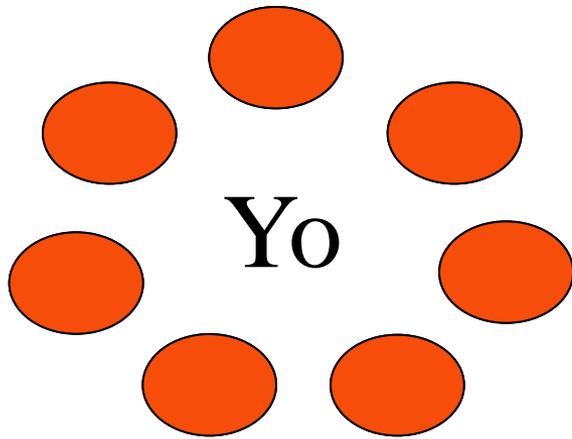
Fase	INSPIRACIÓN	Apnea inspiratoria	EXPIRACIÓN	Apnea expiratoria
Actitud	ME ABRO	OBSERVO	ME ABANDONO	ESPERO
Oración	DIOS EN MÍ	FE	YO EN DIOS	ESPERANZA
Fruto	Alegría	Plenitud	Serenidad	Confianza
Etapa	Resurrección	Vida	Muerte	Eternidad

CONCIENCIA SENSORIAL

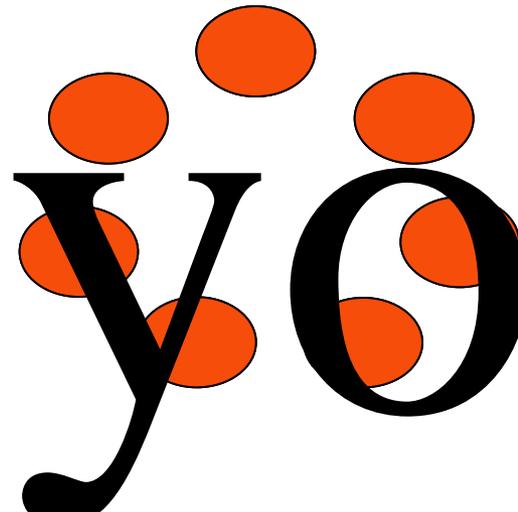
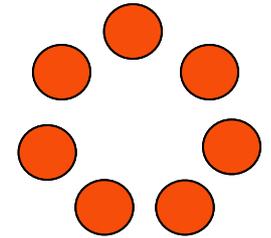


Programa TREVA

Cuerpo y espacio interior



Yo



(L.López 2001)

FOCUSING

1. PREPARARSE

2. SENTIR

3. EXPRESAR

4. COMPROBAR

5. SIGNIFICAR

6. CERRAR



Programa TREVA

EDUCACIÓN CONSCIENTE

verdad

PRESENCIA

bondad

congruencia

belleza

CONCIENCIA

PLENA

empatía

amor

incondicional

Espiritualidad para educadores



GRACIAS