

# SESIÓN COMPLEMENTARIA

Soy y comparto  
con el **COSMOS**

## OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- \* Percibir e identificar sensaciones corporales, tomando conciencia de la interrelación con otras, otros y la naturaleza.



## TIEMPO

45 minutos



## DESCRIPCIÓN

Actividad de reflexión grupal en donde las y los estudiantes toman conciencia de la interrelación que poseen con todos los seres que habitan el espacio y cómo este equilibrio armónico afecta las sensaciones corporales y emocionales, permitiendo tomar decisiones con conciencia.

## MATERIALES

- \* 4 a 6 pocillos con pintura hecha en base a tierra de color y agua.
- \* Paños para limpiar.
- \* 1 hoja y lápiz por estudiante.
- \* Una maceta con tierra, semillas.
- \* Dispositivo para reproducir audio (notebook, parlante, equipo, otros).

## INICIO

ACTIVIDAD:

### Yo y mi entorno: Un solo universo

(10 minutos)

1. Introduzca la sesión explicando que van a realizar el ejercicio de recordar las sensaciones corporales y emociones que les generaron su interacción con otras personas, seres, cosas y situaciones que tuvieron durante la mañana.
2. Entregue una hoja de papel y un lápiz a cada estudiante y explique que escucharán un relato y que, de acuerdo a lo que escuchen, deberán trazar una línea desde un extremo de la hoja al otro, cuyo trazo irá variando de acuerdo a las sensaciones que van experimentando: línea recta para emociones neutras; líneas onduladas para sensaciones agradables y líneas en zig zag para sensaciones no agradables.
3. Luego, pídeles que se relajen en su silla y reproduzca el archivo de audio disponible en [www.senda.gob.cl](http://www.senda.gob.cl) o bien, lea el siguiente texto.

Inhala y exhala. Piensa en tu despertar. ¿Cómo fue? ¿Escuchaste el despertador? ¿Te levantaste con tiempo? ¿Despertaste tarde? ¿Tuviste que correr en la mañana? ¿Tomaste desayuno? ¿Qué comiste? ¿Con quién comiste? ¿Había más personas a tu alrededor? ¿Conversaste con ellas? ¿Les dijiste “buenos días”? Recuerda cómo viniste para acá: ¿Caminaste? ¿Saliste corriendo? ¿Qué viste en el camino? ¿Había árboles, plantas, flores? ¿Recuerdas cómo estaba el cielo? ¿Hacía frío? ¿Saludaste a las personas que estaban en el camino? ¿Tomaste la micro? ¿Viniste en auto, en bicicleta? ¿Quiénes te acompañaron en ese trayecto? Y luego, cuando llegaste acá: ¿Quién te recibió? ¿Te acuerdas quién fue la primera persona que viste? ¿Fuiste amable con tus compañeros y compañeras? ¿Cómo te sentiste? ¿Estabas aburrido, aburrída, alegre? Llegaste a este momento. Respira y piensa cómo estás ahora: ¿Qué emoción recorre tu cuerpo?

4. Una vez terminado el relato, pídeles que se reúnan en grupos de cuatro a seis estudiantes.

## DESARROLLO

ACTIVIDAD:

### Aprendiendo del Buen Vivir

(25 minutos)

1. Pídale a cada grupo que observen los recorridos en sus hojas y que vean si existen más líneas rectas, onduladas o en zig zag, mientras escuchan el siguiente texto:

El Buen Vivir, para los pueblos originarios, consiste en vivir en armonía con los demás seres humanos y la naturaleza. Para lograr este equilibrio es muy importante el amor, la solidaridad, la reciprocidad (el dar y recibir) y los principios y valores de cada pueblo, desde donde se respeta el don de la vida y la relación entre los seres visibles e invisibles.

En el mundo apurado en el que vivimos nos cuesta mirar a quienes tenemos al lado. Nuestras actividades cobran tanta importancia que muchas veces no nos dejan ver alrededor. A veces quienes están a nuestro lado necesitan de ayuda y no nos damos cuenta, otras veces existen seres naturales o espirituales y pasamos tan de prisa que no nos detenemos a sentir sus presencias.

¿Qué será el Buen Vivir para nosotros? Quizás es ver un poco más allá, deteniéndonos en el presente, quizás es respirar un poco más y tener conciencia de lo que me ocurre y lo que me hace bien, quizás es descubrir el amor que existe a mi alrededor y valorar esos pequeños momentos, quizás es respetarme a mí y a los otros seres que comparten mi espacio, quizás es solo parar un momento para volver a sentir.

2. Luego de escuchar el relato y la revisión de sus trazos, pídeles que dialoguen en grupo sobre cómo se sienten, colocando las hojas juntas, comparando y reflexionando en torno al trazo de cada estudiante.
3. Invíteles a comentar y compartir como grupo propuestas sobre acciones del Buen Vivir que podrían realizar y que les ayudarían a que sus trazos tengan más líneas onduladas.
4. Luego entregue a cada grupo una vasija con pintura (preparada con tierra de color y agua) e invíteles a que, con sus dedos, pinten todos los tramos de manera ondeada, proyectando como las acciones del Buen Vivir harían que se viera el trazo con más ondulaciones.

## CIERRE

ACTIVIDAD:

### La fuente de vida

(5 minutos)

1. Pídeles que doblen las hojas, poco a poco, hasta hacerlas lo más pequeñas posible.
2. Invíteles a desarmar los grupos y que se conformen como un gran círculo - curso.
3. Coloque una maceta al medio del círculo, un saquito con tierra, un cuenco con semillas y una botella con agua.
4. Reúna todas las hojas y pídale a alguien del curso que las lleve a la maceta y las coloque alrededor; a otra/o estudiante que coloque tierra; otra/o las semillas y otra/o que riegue con agua.
5. Invíteles a cuidar las semillas entre todas y todos, explicando que dentro de esa fuente hay vida con la que se deben conectar a través de la felicidad, tomando conciencia de lo que es bueno para cada una/uno, el entorno y para vivir en armonía.
6. Reflexione con el curso las **Ideas fuerza** y, enseguida, explique el apartado **Para seguir descubriendo**.

## IDEAS FUERZA



- \* El Buen Vivir es la vida en equilibrio con uno mismo, con las demás personas y con la naturaleza. Contempla el amor, la solidaridad, la reciprocidad (el dar y recibir), respetando el don de la vida y la relación con los seres visibles e invisibles.
- \* Nada ni nadie en el cosmos puede sobrevivir por sí mismo, es necesario comunicarse y conectarse con los demás. Por eso es tan importante saber que los seres con los cuales te rodeas presentan los mismos principios y valores que los tuyos.
- \* Tomar conciencia de tus emociones, actitudes y pensamientos hará que puedas cambiar las cosas que te alejan de la plenitud y no te permiten vivir de buena manera. Siempre que te das cuenta de lo que te ocurre es más sencillo poder cambiarlo y fortalecer tu espíritu.

## Para seguir DESCUBRIENDO



Considerando el concepto que se trabajó del Buen Vivir, intenta tomar conciencia en el regreso a casa de la interacción que vayas teniendo con las personas, seres y la naturaleza que encuentres, reflexionando sobre qué te hace bien y qué espacios, personas o cosas afectan tu armonía.

