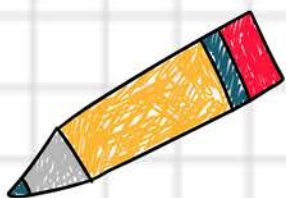


# Mirada luminosa

## Método de interioridad en 7 minutos

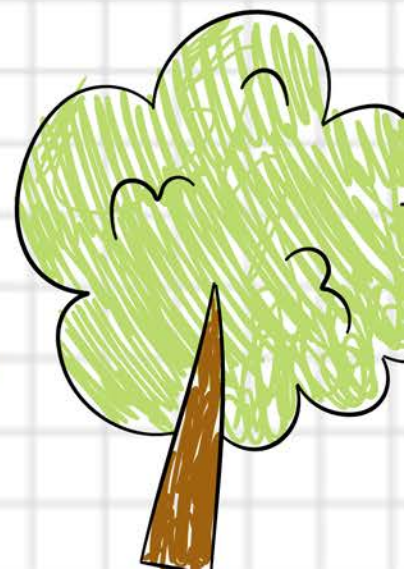
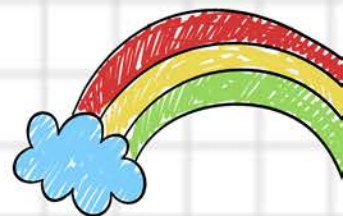
Estas dinámicas crean un espacio de introducción a la calma y permite al alumno detenerse, aprender a mirar, escucharse y conectar con lo que vive, favoreciendo la interioridad y la apertura a lo trascendente al inicio de cada clase.



**lamissio**

[www.lamissio.org](http://www.lamissio.org)

[info@lamissio.org](mailto:info@lamissio.org)



## Antes de empezar: crear espacio para lo importante.

La espiritualidad no es algo que se añada al final de una clase, ni un contenido más que se explica. Es una dimensión profunda del ser humano que necesita ser despertada, acompañada y cuidada desde edades tempranas. En la infancia, esta capacidad aparece de forma natural cuando el niño se detiene, guarda silencio y se abre a lo que siente, a lo que vive y a aquello que no siempre sabe explicar, pero que reconoce como importante. Es ahí donde comienza un proceso de encuentro consigo mismo y, progresivamente, con Dios.

Sin embargo, el ritmo actual –marcado por la rapidez, el estímulo constante y la falta de pausa– dificulta que estos momentos aparezcan de forma espontánea. Por eso, el aula puede convertirse en un lugar privilegiado para recuperar ese espacio interior, ofreciendo pequeñas experiencias que permitan al alumno parar, escuchar y tomar conciencia de lo que ocurre dentro de sí. No se trata de añadir más contenido, sino de generar condiciones para que algo suceda: una pregunta, una emoción, una intuición, un encuentro.

## ¿Por qué esta forma de empezar la clase?

Lo que vas a encontrar a continuación no son actividades aisladas, sino una manera distinta de comenzar la mañana. Una pequeña rutina que, repetida en el tiempo, ayuda al alumno a pasar del ruido a la calma, de la dispersión a la atención, de lo externo a lo interior. No busca resultados inmediatos, sino abrir un camino.

Cada dinámica sigue siempre la misma secuencia, un método sencillo e intencional para ser realizados al inicio de clase en siete minutos: Posición, vive, inspira y comunica.

Posición: (1 min)

No es solo un estiramiento. Es una forma de decirle al cuerpo y a la mente: "¡paramos!". Marca un antes y un después. Levanta los brazos por encima de la cabeza y entrelaza las manos, estirando todo el cuerpo hacia arriba como si quisieras crecer. Mantén la postura unos segundos, respira despacio y siente cómo se alarga tu cuerpo desde los pies hasta las manos.



VIVE (3 min) es el corazón de la experiencia. No se explica, se hace. A través de un objeto, del silencio o de una acción concreta, el alumno entra en contacto con algo que puede sentir.



INSPIRA (1 min) no pretende dar respuestas, sino poner palabras suaves a lo vivido, ayudando a abrir una puerta de sentido sin cerrarla.



COMUNICA (2min) permite que lo vivido no se quede dentro sin más. Expresarlo, compartirlo o incluso guardarlo en una palabra ayuda a tomar conciencia y a integrar la experiencia.

## En el fondo, ¿qué estamos haciendo?

Estamos enseñando algo que no siempre se enseña: a parar, a escuchar, a reconocer lo que uno siente y a abrirse a una dimensión más profunda de la vida. No desde la teoría, sino desde la experiencia. Poco a poco, sin forzar ni imponer, el alumno aprende que el silencio no es vacío, que su interior tiene valor y que la voz de Dios habita en él, que también puede encontrarse ahí.



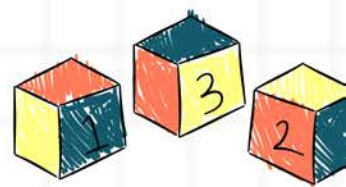
VIVE



INSPIRA



COMUNICA



## 1º Primaria.

### Escucho mi corazón.

"Donde está tu tesoro, allí está tu corazón." (Mt 6,21)

#### Objeto:

- Corazón de papel o tela.
- DISPOSICIÓN (1 min) Nos colocamos en disposición... estiramos el cuerpo... respiramos despacio... y nos preparamos para comenzar.



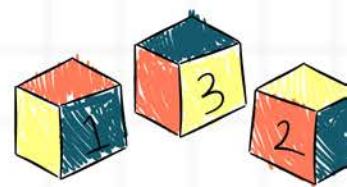
**VIVE (3 min)** Ten preparado para cada alumno un corazón de papel o tela. Los alumnos lo sostienen, lo colocan en el pecho, cierran los ojos y sienten su respiración y el latido de su corazón con las manos apoyadas.



**INSPIRA (1 min)** El docente baja el tono de voz, hace una breve pausa y dirige la atención hacia el interior sin añadir explicaciones largas. Dice: "Dentro de tu corazón hay un lugar especial... un lugar tranquilo... donde Dios está contigo aunque no lo veas. Escuchar tu corazón es una forma de estar cerca de Él."



**COMUNICA (2 min)** Pide a los alumnos que compartan con la persona que tienen a su lado cómo se han sentido, utilizando una sola palabra (tranquilo, rápido, contento...). Después, de forma voluntaria, algunos pueden decir su palabra en voz alta al grupo..



2º Primaria.

## El sonido que desaparece.

"Habla, Señor, que tu siervo escucha." (1 Sam 3,10)

### Objeto:

- Campana o cuenco
- DISPOSICIÓN (1 min) Nos colocamos en disposición... estiramos el cuerpo... respiramos despacio... y nos preparamos para comenzar.



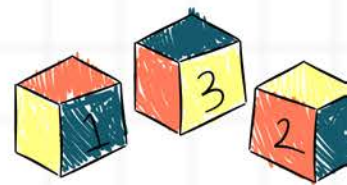
**VIVE (3 min)** Cada alumno en silla. Ten preparada una campana o cuenco con sonido suave que se repite unas siete veces. Los alumnos cierran los ojos, escuchan el sonido atentamente y levantan la mano cuando dejan de oírlo, manteniendo después unos segundos de silencio.



**INSPIRA (1 min)** El docente mantiene unos segundos de silencio tras el ejercicio, ayudando a percibir la ausencia de sonido como algo significativo. Dice: "Cuando el sonido desaparece... todo parece más tranquilo. En ese silencio es más fácil escuchar lo importante... incluso aquello que no hace ruido."



**COMUNICA (2 min)** Invita a los alumnos a decir en voz alta una palabra que describa lo que han sentido (calma, paz, silencio...). Si lo prefieres, pueden compartir primero en pareja en que momento del día les gusta estar en silencio.



3º Primaria.

## Respirar con paz.

“La paz os dejo, mi paz os doy.” (Jn 14,27)

### Objeto:

- Una pluma o algodón
- DISPOSICIÓN (1 min) Nos colocamos en disposición... estiramos el cuerpo... respiramos despacio... y nos preparamos para comenzar.



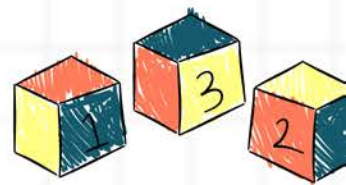
**VIVE (3 min)** Ten preparada una pluma o trozo de algodón por alumno y visible para todos en cada mesa. Los alumnos observan la pluma, cierran los ojos y realizan respiraciones lentas. Posteriormente soplan suavemente sobre la pluma intentando que se mueva unos centímetros.



**INSPIRA (1 min)** El docente acompaña con voz calmada, reforzando la experiencia sin añadir complejidad. Dice: “La paz no se ve, pero se siente... igual que el aire cuando respiramos. Cuando respiramos despacio, nuestro interior se tranquiliza, y eso se puede transmitir como tu soplo lo hizo sobre la pluma.”



**COMUNICA (2 min)** Pide a los alumnos que expresen cómo se sienten ahora con una palabra o un gesto (mano en el corazón, pulgar arriba...). Después, invítalos a darse un abrazo en parejas y a decir: “Te dejo mi paz, como la que Jesús nos da”.



## 4° Primaria.

### Una palabra que me habla.

"Tu palabra es luz para mis pasos." (Sal 119,105)

#### Objeto:

- La palabra: Soy Amor. Soy Paz. Soy Único. Luz. Alegría. Confianza. Perdón. Amigable. Calma. Gratitude. Generoso... hasta completar la lista de alumnos.
- DISPOSICIÓN (1 min) Nos colocamos en disposición... estiramos el cuerpo... respiramos despacio... y nos preparamos para comenzar.



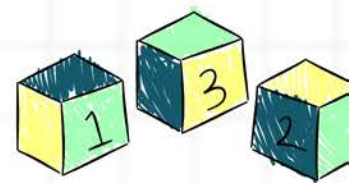
VIVE (3 min) Ten preparada una tarjeta con una palabra significativa para cada alumno en la mesa y boca abajo. Los alumnos descubren la tarjeta y observan la palabra por unos segundos, cierran los ojos y la repiten en silencio varias veces. Soy....



INSPIRA (1 min) El docente invita a reconocer el valor personal de la palabra sin interpretarla en exceso. Dice: "Hay palabras que no son solo para leer... son palabras que se quedan dentro y nos acompañan. Una palabra puede ayudarte a descubrir algo importante."



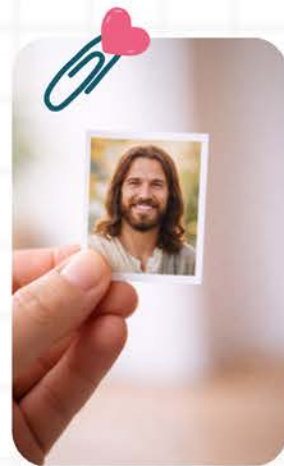
COMUNICA (2 min) Indica a los alumnos que compartan con su compañero qué les decía la palabra. Después, algunos pueden decir en voz alta la frase que le ha tocado, y con una breve o idea.



5° Primaria.

## Me encuentro con Jesús.

"Yo estoy con vosotros todos los días." (Mt 28,20)



### Objeto:

- Un folio con una Imagen del rostro de Jesús. (Preferiblemente sonriendo)
- DISPOSICIÓN (1 min) "Nos colocamos en disposición... estiramos el cuerpo... respiramos despacio... y nos preparamos para comenzar."



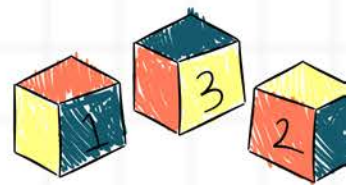
**VIVE (3 min)** Ten preparada una imagen sencilla de Jesús para cada alumno en su mesa. Los alumnos la observan en silencio durante unos segundos, después cierran los ojos e imaginan que están en su lugar junto a Él, prestando atención a cómo se sienten. Ambientamos con música de piano instrumental.



**INSPIRA (1 min)** El docente valida la experiencia interior sin forzarla, ayudando a conectar con la cercanía de Jesús. Dice: "Jesús no es solo alguien del pasado... es alguien que puedes imaginar cerca de ti, acompañándote. A veces, en silencio, podemos sentir esa cercanía y darnos cuenta de que no estamos solos."



**COMUNICA (2 min)** Propón que compartan en parejas cómo se han sentido en ese encuentro. Como alternativa, pueden escribir una palabra o una frase breve debajo de la imagen, como: "Ven conmigo a todos lados, acompáñame, guíame...". Y, quien quiera, puede leerla en voz alta.



6º Primaria.

## Silencio pleno.

"Estad quietos y sabed que yo soy Dios." (Sal 46,10)

### Objeto:

- Una vela
- DISPOSICIÓN (1 min) "Nos colocamos en disposición... estiramos el cuerpo... respiramos despacio... y nos preparamos para comenzar.



**VIVE (3 min)** Ten preparada una vela encendida o simbólica en un lugar visible. Los alumnos la observan en silencio, luego cierran los ojos, con la técnica de respiración 4-7-8, y mantienen una actitud interior durante unos momentos.



**INSPIRA (1 min)** El docente mantiene la atención en la luz con una voz pausada, sin imponer respuestas. Dice: "La luz nos ayuda a ver... incluso cuando todo está en silencio. Parar nos permite descubrir lo que es importante, la luz no hace ruido, ilumina silenciosamente"



**COMUNICA (2 min)** Invita a los alumnos a escribir una frase breve sobre lo que han pensado o sentido. Después, pueden compartirla con un compañero o, si lo desean, con todo el grupo.

