

## Fitxa resum del projecte d'innovació pedagògica

---

Títol

Projecte d'Interioritat

Descripció

Educar la interioritat és obrir un camí cap al centre del ser, cap al cor. La dimensió interior és el motor que articula i potencia la resta de capacitats humanes.

La nostra meta, com a escola conscient de la necessitat d'afrontar amb èxit el món actual, és que els nostres alumnes visquin feliços, amb coherència amb si mateixos, convivint en harmonia amb la resta i contribueixin a una societat més sensible i compromesa amb el seu entorn.

D'aquí el desig en oferir als nostres alumnes temps i espais de trobada amb si mateixos, per passar del "pilot automàtic" al seu interior, cultivar l'essència com a ésser humà i observar el seu pla físic, mental i emocional.

Mitjançant la pràctica de tècniques com el mindfulness, la meditació i el ioga, eduquem l'atenció, la consciència, el cos, les emocions, la creativitat, el pensament crític, i habilitats com l'empatia, la gratitud, la compassió, l'autoregulació emocional i el benestar general.

Volem acompanyar i guiar als nostres infants i adolescents en el seu procés de desenvolupament perquè siguin conscients de les seves emocions, les sàpiguin gestionar, vagin descobrint que és essencial per a ells/es i disposin d'eines que els permetin adaptar-se amb fluïdesa a les demandes i canvis de la realitat actual.

Objectius

Els objectius són treballats de forma transversal en tots els cursos, adaptats a cada etapa evolutiva. S'organitzen a partir de cinc blocs de continguts (consciència corporal, pensament creatiu, intel·ligència emocional, expressió simbòlica, intel·ligència espiritual).

- Identificar, reconèixer, acceptar, expressar, comprendre i gestionar les emocions. Relacionar emocions pròpies i alienes amb la seva influència en el cos i amb diferents situacions quotidianes.
- Adquirir eines per trobar l'equilibri entre el seu món interior i l'exterior.
- Adquirir recursos d'autoregulació emocional.
- Conèixer-se a si mateix. Enfortir la seva autoestima. Desenvolupar i valorar la relació amb un mateix.
- Dirigir i fixar l'atenció cap a la respiració de manera conscient.
- Expressar vivències internes utilitzant els seus propis símbols i intuïció.

- Desenvolupar consciència grupal i experiència d'unió amb els altres i el seu entorn.
- Percebre i identificar els missatges del cos, relaxar-se i alliberar tensions.
- Desenvolupar la creativitat i la imaginació.
- Aprendre a relacionar-se amb els altres i amb el món que els envolta.
- Desenvolupar el cos físic.
- Millorar l'atenció, la concentració i la capacitat de viure el present.
- Fomentar actituds de respecte, d'acceptació, d'agraïment i responsabilitat envers un mateix i els altres.
- Dotar eines i recursos per fer front a situacions adverses i a l'estrès.

Competències, mòduls i/o àmbits o àrees curriculars

El projecte d'interioritat és una assignatura complementària i transversal que es porta a terme una hora a la setmana des de P2 fins a 1r de Batxillerat. Abarca totes les àrees curriculars, ja que treballa la persona des de totes les seves dimensions (intel·lectual, corporal, social, emocional i espiritual) a través de cinc continguts: Pensament creatiu, Expressió simbòlica, Consciència corporal, Harmonització emocional i Creixement Espiritual.

---

### Eixos de la innovació pedagògica

- ☐ Eix 1: Metodologies innovadores
- ☐ Eix 2: Organització i gestió educativa
- ☒ Eix 1: Xarxa i ecosistema de la innovació

#### Transformació en centre

L'educació en la interioritat, és una nova forma d'ensenyar i educar als nostres alumnes. Es nota en l'ambient, el tracte, en la forma de fer i viure.

Actualment hem anat més enllà i hem apropiat el projecte a les famílies, amb alguna sessió oberta per tal que puguin observar el treball de les emocions en els alumnes.

#### Consolidació i transferibilitat del projecte

La innovació generada s'ha consolidat en el PEC, la PGA i la memòria anual del centre. La difusió del projecte s'ha fet a través de la pàgina web: [www.immaculadaconcepcio.org](http://www.immaculadaconcepcio.org)

#### Vídeos o enllaços

<https://www.youtube.com/watch?v=ADC7ak-Lb8o>

---

<http://www.immaculadaconcepcio.org/web/index.html> o  
<https://www.youtube.com/watch?v=XuVa09BOAmk>

