

**Ejemplo de concreciones del Plan de Acción del Programa TREVA**

1. LOGÍSTICA	
Revisar los ornamentos del aula.	
Incluir elementos naturales (plantas, peces, etc).	
Replanteamiento de la disposición de mesas.	
Revisión de hileras al entrar y salir	
2. HACER SILENCIO POR LA MAÑANA	
Hacer el « buenos días».	
Respiración consciente (5-8 minutos).	
Inventario de Auto observación: ¿Cómo estoy? CUERPO (sensaciones), CABEZA (cerebro-pensamiento, CORAZÓN (emociones).	
Cantar.	
Lectura de poesía.	
Dibujar un <i>mandala</i> .	
Caligrafía escuchada (frase con sentido de reflexión).	
¿A quién dedico el día de hoy?	
3.RITUALES DE ENTRADA	
Pequeña coreografía de movimientos o saluciones (pequeños).	
Permanecer derechos detrás de la silla un rato con los ojos cerrados hasta que el profesor les haga sentarse. Ejercicio del árbol.	
Preparar todos los utensilios bien puestos en la mesa.	
Hacer un mini focusing: ¿Cómo estás? ¿Qué cosas hay entre “yo” y estar del todo bien? Dejarlos hablar de metáforas.	
Hacer listado o maletas de cosas que nos molesten e impidan comenzar con ganas (sensaciones, emociones, pensamientos).	
Tomarnos las pulsaciones y/o respiraciones.	
Colgar las emociones que arrastro (en el cuelga-emociones que puede estar en una esquina del aula) o dibujarlo, etc.	
Dibujar el mapa del tiempo interior.	
4. LA VUELTA DEL PATIO	
Respiración profunda.	
Ejercicios de movimiento consciente (el astronauta).	
Pequeño masaje por parejas.	
Relajación física y mental.	
5. TUTORIA	
Autoconocimiento: Qué, cómo y quién soy.	
Mis límites. Las grandes preguntas. Mis gustos.	
El sentido de mi vida.	
Mi proyecto de vida.	
Mi cosmovisión.	
Aprender las técnicas por separado: auto observación, respiración, visualización.	
Componer el <i>mantra</i> del grupo-clase.	
Componer el himno de clase-centro.	



6. A PRIMERA HORA DE LA TARDE	
Siesta consciente: relajación profunda (dejarse ir y dejarse caer y reposar).	
Relajación y movimiento consciente.	
Todos los rituales de entrada.	
7. ÁREAS	
Escribir sobre si mismos en las áreas de lenguas.	
Animarlos a escribir poesía.	
Educación Física, religión, música y/o tutoría son las áreas en que se pueden incluir como currículum.	
Dar relevancia al arte de la escuela: impulsar la creatividad en todas las áreas y valorarla.	
Dar importancia a la expresión corporal: gestos, posturas, etc.	
Dar importancia a la narración en primera persona del mundo interior.	
Integrar todos los canales sensoriales en la metodología, sobretodo el tacto.	
Leer al unísono frecuentemente.	
Levantarse para leer.	
8. USO CONSCIENTE DE LA MÚSICA	
Substituir los timbres por música.	
Poner música al entrar por la mañana y al salir por las tardes.	
Poner música para trabajar.	
9. COMO A PROYECTO DEL CENTRO	
Apostar para educar en la calma y en la búsqueda del propio sentido de la vida.	
Inicio del día con silencio o pacificación o reflexión para todos.	
Prever acciones en tiempos extraordinarios (colonias, excursiones, actividades culturales...).	
Dar un valor al trabajo no acabado, a la calma y la lentitud de aprendizaje.	
Compromiso a ahorrar reuniones y papeles.	
Iniciar los claustros con silencio, música de fondo.	
Trabajo de urbanidad. Recuperar costumbres interesantes (levantarse cuando una persona entra en clase).	
Acciones con los padres (cartas, charlas) para concienciar que la interioridad no es <i>versus</i> el rendimiento académico, pero si hace falta escoger, es más importante ser persona que tener buenas notas.	
10. RITUALES DE SALIDA	
Ordenar materiales y hacer algún gesto o movimiento antes de salir.	
Permanecer quietos dos minutos en silencio con la mochila puesta detrás de la silla. Es el maestro quien invita a salir a la hilera que esté atenta y preparada.	
(Los viernes) <i>La Agenda emocional</i> : consiste en repasar los mejores momentos de la semana amplificando las sensaciones y también aquellos más negativos. Espacio para perdonar y mejorar actitudes personales.	
Minifocusing: ¿qué sensación me queda del día de hoy?	
Cambiar de postura antes de salir y entrar.	