

PROYECTO

DESCUBRIENDO LAS 8 C Y LA ESENCIA

INTERIOR

Objetivo general

Acompañar a niños y niñas de primaria en el reconocimiento de sus partes internas, emociones y cualidades esenciales a través de dinámicas vivenciales, creativas y reflexivas basadas en las 8 C del modelo de Internal Family Systems (IFS): Calma, Claridad, Curiosidad, Compasión, Confianza, Coraje, Creatividad y Conexión.

Secciones:

- Las 8 C del ser esencial
 - Objetivos específicos
 - Materiales
 - Actividades
 - Introducción a las 8C
 - Meditación 1
 - Representa tus cualidades (Dinámica 1)
 - Situaciones y cualidades (Dinámica 2)
 - Meditación 2
 - Material auxiliar
- Conociendo las partes internas
 - Objetivos específicos
 - Materiales
 - Actividades
 - Círculo de bienvenida (Dinámica 1)
 - El teatro de las partes internas (Dinámica 2)
 - Hago un mapa de mis partes internas (Dinámica 3)
 - Meditación: “El consejo del equipo interior”
 - Cierre grupal

LAS 8 C DEL SER ESENCIAL

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer las 8 C del modelo IFS.
- Reconocer cómo se manifiestan en la vida cotidiana.

MATERIALES

- Cartulinas, folios grandes
- Pinturas, rotuladores, ceras...
- Música suave para las meditaciones.
- Tarjetas con las imágenes de las 8C

ACTIVIDADES

1. INTRODUCCIÓN A LAS 8 C

Cuentos y recursos explicativos:

EL CAPITÁN DE LAS OCHO VELAS (Cuento)

En un lugar que no sale en los mapas había un barco muy especial.

No navegaba por el mar.

Navegaba por dentro de las personas.

Cada niño y cada niña tenía uno.

*El barco se llamaba **Valentía**.*

A veces el mar estaba tranquilo.

Pero otras veces... ¡zas! 

Llegaban olas gigantes llamadas ENFADO.

O nubes oscuras llamadas MIEDO.

O lluvias finitas llamadas TRISTEZA.

En ese barco vivían muchas partes.

Había una parte que gritaba:

—¡No es justo!

Otra que decía:

—Mejor me escondo.

Otra que solo quería jugar y olvidarse de todo.

Pero arriba, en el timón, estaba el Capitán.

El Capitán no gritaba.

No empujaba a nadie al agua.

No decía “cállate”.

El Capitán tenía ocho velas mágicas.

Cuando el mar se movía mucho, el Capitán abría la primera vela:

 **Calma**

Respiraba lento... y el barco dejaba de temblar tanto.

Luego abría:

 **Claridad**

*Miraba bien el mapa y decía:
—A ver qué está pasando aquí.*

Después desplegaba:

 **Compasión**

*Se acercaba a la parte que lloraba y le decía:
—Te veo. Estoy contigo.*

Sacaba su lupa de:

 **Curiosidad**

—¿Por qué estás tan enfadada hoy?

Extendía la cuerda de:

 **Conexión**

Y ayudaba a todas las partes a sentarse juntas.

Encendía la linterna de:

 **Confianza**

—Podemos cruzar esta tormenta.

Tomaba aire con:

 **Coraje**

Y miraba la ola de frente.

Y si el camino estaba cerrado, abría la vela más divertida:

 **Creatividad**

—Si no podemos ir por aquí... inventemos otro camino.

*Poco a poco, las olas se hacían más pequeñas.
Las nubes se volvían grises clarito.
Y el barco seguía navegando.*

Las partes aprendieron algo importante:

*No eran el mar.
No eran la tormenta.
Eran parte del barco.*

Y el Capitán siempre estaba ahí.

Siempre.

Aunque a veces se le olvidara.

☀ LAS 8 C COMO SUPERPODERES DEL “YO CAPITÁN” ☀

Puedes decirles:

“Dentro de ti hay un capitán tranquilo que sabe ayudar a todas tus emociones. Ese capitán tiene 8 superpoderes.”

1. 🧘 **Calma**

*Es cuando tu cuerpo está tranquilo como un lago sin olas.
Aunque haya tormenta afuera, el capitán respira y piensa.*

2. 🔍 **Claridad**

*Es ver lo que pasa sin confundirse.
Como cuando limpias unas gafas sucias y todo se ve mejor.*

3. ❤️ **Compasión**

*Es tratar a tus emociones como tratarías a un amigo que está triste.
Sin gritarle. Sin empujarlo. Con cuidado.*

4. 🐾 **Curiosidad**

*En vez de decir “¡qué horror sentir esto!”, dices:
“¿Por qué estaré tan enfadado hoy?”
Es como ser detective de tus propias emociones.*

5. 🤝 **Conexión**

*Es poder acercarte a los demás y también a lo que sientes dentro.
No esconderlo bajo la cama.*

6. 💪 **Confianza**

*El capitán sabe que puede manejar lo que venga.
No significa que no tenga miedo, sino que no se deja mandar por él.*

7. 🦁 **Coraje**

Es atreverse a mirar una emoción difícil sin salir corriendo.

8. 🧠 **Creatividad**

*Es encontrar nuevas formas de resolver problemas.
Si una puerta no abre, buscas ventana, trampolín o túnel secreto.*

CUENTO LAS OCHO LUCES DE GABY

(Anexo)

2. MEDITACIÓN

Cierra los ojos. Imagina que dentro de ti hay una luz suave. Esa luz tiene ocho colores. Cada color representa una C. Siente cómo te llenas de:

- ❖ Calma: “Respiro cuando me enfado.”
- ❖ Claridad: “Entiendo lo que siento.”
- ❖ Curiosidad: “Pregunto cuando no sé algo.”
- ❖ Compasión: “Me hablo con amor.”
- ❖ Confianza: “Creo que puedo hacerlo.”
- ❖ Coraje: “Me atrevo a hablar.”
- ❖ Creatividad: “Invento nuevas soluciones, nuevos caminos”
- ❖ Conexión: “Me siento bien conmigo mismo”

3. REPRESENTA TUS CUALIDADES (Dinámica 1)

Representa/dibuja cada una de tus 8 cualidades con la imagen que más represente para ti esa cualidad en concreto.

4. SITUACIONES Y CUALIDADES (Dinámica 2)

Se plantean situaciones y los niños/as tienen que elegir qué cualidad es más necesaria para afrontar/superar esas situaciones. Opción: utilizar los dibujos que han hecho los niños sobre las cualidades en esta actividad.

Ejemplos:

- “Un amigo se cae y llora.” → Compasión
- “Tienes miedo de hablar en clase.” → Coraje
- “No entiendes un problema de mates.” → Curiosidad o Claridad
- “Te peleas con tu hermano.” → Calma o Conexión

5. MEDITACIÓN

Meditación guiada para sentir/identificar tus 8 cualidades

Vamos a sentarnos cómodos.

Espalda recta pero suave.

Manos sobre las piernas.

Si quieres, puedes cerrar los ojos.

Y si no, puedes mirar un punto en el suelo.

Tomamos aire por la nariz...

lo soltamos por la boca.

Otra vez.

Aire...

y suelto

1. Calma

Primero buscamos la Calma.

*Respira lento.
Como si olieras una flor...
y soplaras una vela.*

*Siente tu barriga subir...
y bajar.*

Aunque haya ruidos, tu cuerpo puede estar tranquilo.

*Nota cómo se siente la calma.
Tal vez es calentita.
Tal vez es suave como una manta.
Quédate ahí un momento.*

2. Claridad

Ahora imagina que limpias una ventana.

*Pasa tu mano imaginaria...
y la ventana queda clara.*

*Pregúntate por dentro:
¿Qué estoy sintiendo ahora?*

*No hace falta cambiar nada.
Solo mirar.*

Como un explorador amable.

3. Compasión

*Piensa en una parte de ti que a veces se enfada...
o se pone triste...
o tiene miedo.*

Imagínala pequeña, como un personaje.

Acércate despacio.

*Y dile por dentro:
“Te veo.”
“Está bien que estés aquí.”*

Siente cómo sería hablarte con cariño.

4. Curiosidad

*Ahora pregúntale a esa parte:
¿Qué necesitas?*

Escucha.

*No es un examen.
No hay respuestas buenas o malas.*

Solo curiosidad.

5. Conexión

Imagina que el Capitán se sienta al lado de esa parte.

*No la empuja.
No la manda callar.*

Solo se queda con ella.

Siente cómo es estar acompañado.

6. Confianza

Recuerda algo difícil que ya superaste.

*Tal vez aprendiste a leer.
O a montar en bici.*

Tu cuerpo sabe aprender.

*Di por dentro:
“Puedo con esto.”*

Siente esa fuerza tranquila.

7. Coraje

Ahora imagina una pequeña ola frente a tu barquito.

*No enorme.
Solo una ola normal.*

El Capitán la mira.

Respira.

Y sigue adelante.

Siente lo que es ser valiente sin pelear.

8. Creatividad

*Si esa ola fuera un problema...
¿qué idea divertida podrías usar?*

*¿Un puente?
¿Un trampolín?
¿Un túnel secreto?*

Deja que tu imaginación ayude.

Ahora mira tu barquito completo.

*Las partes están ahí.
El Capitán también.*

*Tú no eres la ola.
Eres el barquito.
Y eres el Capitán.*

Respira una vez más profundo.

*Mueve los dedos.
Mueve los pies.*

*Y cuando estés listo...
abre los ojos*

6. MATERIAL AUXILIAR

Ejemplo de tarjetas que representan las diferentes cualidades



CONOCIENDO LAS PARTES INTERNAS

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Comprender que cada persona está formada por diferentes partes internas (emociones, pensamientos, roles).
- Identificar algunas de esas partes y reconocer que todas tienen una intención positiva.

MATERIALES

- Cartulinas o folios grandes
- Lápices, ceras, rotuladores
- Música suave para las meditaciones
- Espacio amplio para moverse y representar

ACTIVIDADES

1. CÍRCULO DE BIENVENIDA (Dinámica 1)

Propósito pedagógico

Crear un ambiente de confianza y apertura emocional. Introducir la noción de que dentro de cada persona existen “partes” que sienten, piensan y actúan de distintas maneras, y que todas cumplen una función positiva.

Desarrollo paso a paso

1. Preparación del espacio: los niños se sientan en círculo, en el suelo o en sillas, de manera que todos puedan verse.
2. Inicio con una pregunta sencilla:
 - “¿Alguna vez te has sentido feliz por una cosa y triste por otra al mismo tiempo?”
 - “¿Te ha pasado que una parte tuya quiere jugar y otra quiere descansar?”
3. Explicación adaptada:

“Dentro de cada uno de nosotros viven muchas partes. Algunas son alegres, otras se enfadan, unas tienen miedo, otras quieren complacer a todo el mundo y a veces algunas quieren esconderse y que nadie las vea. Todas quieren protegernos. Todas quieren ayudarnos, aunque a veces no sepan cómo hacerlo.”
4. Ejemplo guiado:

El docente comparte algo personal y sencillo:
“A veces, cuando tengo que hablar delante de mucha gente, una parte mía se pone nerviosa, pero otra parte me dice: ‘Tú puedes hacerlo’. Las dos quieren ayudarme.”

5. Lectura y proyección “Yo también tengo partes” (Autor: Leo González)
www.serlibre.uy
6. Meditación breve:
“Cierra los ojos. Respira despacio. Imagina que dentro de ti hay una casa con muchas habitaciones. En cada habitación vive una parte tuya: la parte alegre, la parte exigente, la parte que se enfada, la parte que tiene miedo, la que quiere esconderse para que nadie la vea, la que quiere complacer a los demás... Todas están ahí para ayudarte.”

Cierre del ejercicio

Se invita al alumnado a compartir una parte que hayan sentido hoy.

Ejemplo: “Mi parte dormilona no quería venir al cole, pero mi parte curiosa sí.”

2. EL TEATRO DE LAS PARTES INTERNAS (Dinámica 2)

Propósito pedagógico

Favorecer la identificación y expresión de las partes internas a través del juego simbólico y la dramatización. Promover la empatía y la comprensión de que cada parte tiene una intención positiva.

Desarrollo paso a paso

1. Formación de grupos: se divide la clase en grupos de 5 o 6 niños.
2. Presentación de la consigna:
“Cada grupo va a representar una pequeña historia de la vida cotidiana. En esa historia aparecerán diferentes partes de una persona.”
3. Ejemplos de situaciones:
 - Un amigo no te deja jugar.
 - Tienes un examen y te da miedo equivocarte.
 - Te peleas con tu hermano y luego te sientes mal.
 - Quieres ayudar a alguien que está triste.
4. Asignación de roles:
Cada niño elige una parte para representar. Realizan un pequeño guión en equipo. Ejemplos:
 - Parte miedosa
 - Parte valiente
 - Parte que quiere hacerlo perfecto
 - Parte que se enfada
 - Parte que quiere divertirse

5. Representación:
Los grupos actúan brevemente.

6. Reflexión guiada:

Después de cada actuación, se conversa:

- “¿Qué partes aparecieron?”
- “¿Qué temía cada parte?”
- “¿Qué deseaba cada parte?”
- “¿Cómo ayudaba o protegía esa parte?”

Ejemplo de diálogo pedagógico

- **Docente:** — "Veo que esa parte que se enfadó mucho ha salido con mucha fuerza. Si pudieras cerrar los ojos un segundo y mirar hacia dentro... ¿qué crees que intentaba conseguir esa 'parte enfadada' gritando así?"
- **Niño:** — "Quería que no me gritaran a mí primero. No es justo."
- **Docente:** — "Claro, tiene sentido. Entonces, esa parte estaba actuando como un **escudo protector** para tus sentimientos, ¿verdad? ¿De qué crees que intentaba protegerte?"
- **Niño:** — "De que me pusiera triste. No quería que me doliera lo que me decían."
- **Docente:** — "¡Qué buen trabajo hace ese escudo! Es muy valiente. Fíjate, aunque a veces ese escudo pese mucho o haga ruido, su intención es cuidarte. ¿Podrías darle las gracias mentalmente por intentar ayudarte? Y ahora que sabemos que está ahí... ¿Crees que ese escudo nos dejaría ver un poquito qué hay detrás, para que podamos calmar la tristeza juntos?"
- **Niño:** — "Sí, creo que si le doy las gracias se puede apartar un poco."
- **Docente:** — "Excelente. Recuerda: en nuestro 'equipo interior' no hay partes malas. Todas, hasta las que más gritan, son como guardaespaldas que quieren que estés bien. Solo necesitan que tú las escuches."

3. HAGO UN MAPA DE MIS PARTES INTERNAS (Dinámica 3)

Propósito pedagógico

Facilitar la representación visual y simbólica de las partes internas. Promover la auto observación y la aceptación de todas las partes como valiosas.

Desarrollo paso a paso

Preparación: entregar hojas grandes, lápices de colores, ceras o rotuladores.

Introducción:

“Ahora vamos a dibujar nuestro mapa interior. En el centro pondrás tu nombre o un símbolo que te represente. Alrededor, mapea tus partes internas: las que conoces bien y las que a veces aparecen sin avisar.”

Ejemplos de partes:

(Revisar la lista de partes y adaptar las que se van a trabajar o se sugieren atendiendo a las que se detecten más en el grupo que se está realizando la actividad)

PARTES: ADMINISTRADORES

(Mantengo todo bajo control.)

- Parte que critica
- Parte autoexigente
- Parte complaciente / la que quiere agradar
- Parte controladora
- Parte hiperresponsable
- Parte evitadora / la que huye de los conflictos
- Parte competitiva
- Parte cuidadora

PARTES: BOMBEROS

(Apago esto ya.)

- Parte que deja todo para luego (procrastinadora)
- Parte adictiva (muchas chuches, mucha videoconsola, móvil/pantallas...)
- Parte irritable / explosiva
- Parte que hace chistes de todo (para evitar cosas)
- Parte consumista, “lo quiero todo”
- Parte cueva (se encierra en sí misma)
- Parte hiperactiva

PARTES: EXILIADOS

(Esto duele y no quiero estar solo.)

- Parte abandonada
- Parte rechazado
- Parte no visto o ignorado, solo
- Parte avergonzado
- Parte asustado
- Parte triste
- Parte no querido
- Parte impotente, sin voz
- Parte herido

Durante el dibujo:

El docente acompaña con preguntas suaves:

- “¿Qué parte te acompaña más a menudo? Si hay una parte que está más tiempo contigo o la sientes constantemente, puedes también cambiar el tamaño y hacerla más grande”
- “¿Hay alguna parte que te gustaría conocer mejor?”

4. **MEDITACIÓN: "El Consejo del Equipo Interior"**

1. Preparación y Conexión (El Centro)

*Siéntate cómodo, como si fueras un árbol con raíces fuertes en tu silla. Mira tu dibujo... fíjate en los colores que elegiste para cada parte. Ahora, cierra los ojos suavemente o baja la mirada. Pon una mano en el centro de tu pecho, ahí donde late tu motor, y siente cómo sube y baja con tu respiración. Ese lugar es tu **Centro de Calma**, donde vive el Capitán o la Capitana de tu equipo.*

2. Invitación a las Partes (La Curiosidad)

Imagina que dentro de ti hay un jardín muy bonito o una sala de reuniones circular. Poco a poco, invita a las partes de tu dibujo a entrar. Mira cómo llega la parte que se enfada, la que está asustada, la que explota, la que quiere mandar siempre, la que se siente pequeña... No las juzgues, solo míralas. Fíjate qué cara tienen hoy.

3. El Reconocimiento (La Validación)

Ahora, desde tu Centro de Calma, diles algo muy importante: 'Os veo y os doy las gracias por estar conmigo'. Diles mentalmente: 'Sé que todas queréis ayudarme a vuestra manera'. Siente cómo, al decirles esto, las partes más movidas empiezan a relajarse, porque ya no necesitan gritar para que les hagas caso. Ya las has visto.

4. La Unión (La Compasión)

Visualiza que todas tus partes forman un círculo y se dan la mano. Tú estás en el medio, repartiendo calma. Siente cómo tu corazón lanza un hilo de luz que conecta con cada una de ellas. Diles: 'Yo soy el Capitán, yo soy la capitana. Hoy vamos a trabajar juntos'. Siente esa fuerza de equipo: ninguna parte es más importante que otra, todas tienen un lugar en tu castillo, en tu jardín.

5. Cierre y Retorno

Respira profundo una vez más, sintiendo esa paz de tener a tu equipo unido. Cuando estés listo, mueve un poco los dedos de los pies, dale un último 'gracias' a tu mundo interior y abre los ojos, sintiendo esa calma y seguridad dentro de ti.

5. CIERRE GRUPAL

Propósito pedagógico

Integrar lo aprendido y reforzar la idea de que todas las partes son valiosas y forman parte de la esencia de cada uno.

Desarrollo

1. En círculo, cada niño comparte una parte que haya descubierto o comprendido mejor.
2. El docente refuerza la idea central:
Todas las partes son bienvenidas. Algunas nos ayudan a protegernos, otras a disfrutar, otras a aprender. Cuando las escuchamos con cariño, todas pueden trabajar juntas.

Frases de cierre (elegir una)

Opción 1: El Guía y su Equipo (Foco en el Liderazgo)

“Dentro de ti vive un equipo lleno de partes increíbles, y **Tú eres el Guía** que las cuida y las organiza para que todas caminen hacia el mismo lugar.”

Opción 2: El Sol y las Nubes (Foco en la Esencia)

“Tú eres como un **Sol brillante** y tus partes internas son como rayos con misiones diferentes; cuando tú las lideras con calma, todas juntas iluminan tu camino.”

Opción 3: El Director de Orquesta (Foco en la Armonía)

“Tus partes internas son los músicos de una gran orquesta, pero **Tú eres el Director** que sabe escuchar a cada una para que vuestra música suene en equipo.”

Resultado esperado

- Los niños reconocen y nombran sus partes internas.
- Comprenden que cada parte tiene una intención positiva.
- Desarrollan empatía hacia sí mismos y hacia los demás.
- Se inicia la conexión con su esencia interior, el “yo que observa y cuida” a todas las partes.