
PLA D'INTERIORITAT

construint identitats des de la interioritat

**La interioritat no és un luxe;
és un dret humà
que ens permet reivindicar
qui som i cap a on volem anar.**

(Inspirat en el Manifest de Montserrat, 2010)

PLA D'INTERIORITAT

ÍNDEX

1. Introducció.....	2
1.1. Sobre l'Esclat.....	2
1.2. Com entenem i fonamentem la dimensió espiritual.....	2
1.3. El nostre marc conceptual i valors.....	2
1.4. Principis que guien la nostra acció.....	3
2. Diagnosi.....	3
2.1. Context socioeconòmic i vital dels participants.....	3
2.2. Diversitat cultural i espiritual.....	3
2.3. Necessitats no materials identificades.....	3
2.4. Impacte de les experiències vitals.....	4
2.5. Oportunitats i potencialitats.....	4
3. Objectius del Pla.....	4
3.1. Acompanyament en el creixement personal i espiritual.....	4
3.2. Promoció de valors i compromís social.....	4
3.3. Educació de la interioritat i obertura a la transcendència.....	4
3.4. Inclusivitat i adaptació a la diversitat.....	5
3.5. Avaluació i millora contínua.....	5
4. Estratègies i metodologia.....	5
4.1. Principis de l'estratègia.....	5
4.2. Eixos metodològics.....	5
4.3. Metodologies i dinàmiques.....	5
4.4. Estructura de les propostes.....	6
4.5. El paper de l'equip educatiu.....	6
5. Avaluació del Pla.....	6
5.1. Indicadors quantitatius.....	7
5.2. Procediment d'avaluació.....	7
6. Recursos.....	8
6.1. Recursos humans.....	8
6.2. Recursos materials.....	8
6.3. Recursos metodològics i activitats.....	9
6.4. Recursos formatius.....	9
6.5. Recursos de coordinació i seguiment.....	9
Annex: Planificació 2024/2025.....	10
A.1. UEC (Unitat d'Escolarització Compartida).....	10
A.2. Espai Socioeducatiu.....	10
A.3. Òmnia.....	11

versió	data	descripció
1	07/04/2024	Edició Inicial, com "Pla de Pastoral"
2	15/09/2024	Reformulació total

PLA D'INTERIORITAT

1. Introducció.

1.1. Sobre l'Esclat.

Centre Educatiu Esclat, som una associació sense afany de lucre arrelada al barri de Bellvitge, a L'Hospitalet de Llobregat, amb més de 45 anys d'història. Vam néixer l'any 1978 per donar resposta a les necessitats educatives i socials d'infants i joves, especialment d'aquells en risc d'exclusió social. Al llarg dels anys, hem crescut i diversificat la nostra acció, impulsant projectes com l'Esplai, l'Espai Socioeducatiu, la UEC i el Punt Òmnia, sempre amb la voluntat d'acompanyar infants, joves, famílies i adults en el seu procés de creixement, aprenentatge i maduració, posant especial atenció a les persones més vulnerables.

Ens definim com un espai de referència i acollida, compromès amb la transformació social i la igualtat d'oportunitats. Creiem que tothom té dret a créixer i construir el seu futur, independentment de la seva situació de partida, i treballem per ser una oportunitat educativa real per a qui més ho necessita.

1.2. Com entenem i fonamentem la dimensió espiritual.

Entenem la dimensió espiritual com una part essencial i universal de la persona, que va més enllà de qualsevol religió o pràctica concreta. L'espiritualitat és la capacitat de fer-nos preguntes profundes sobre el sentit de la vida, de connectar amb nosaltres mateixos, amb els altres, amb la natura i amb allò que ens transcendeix. Aquesta dimensió ens permet endinsar-nos en el nostre interior, valorar-nos, estimar-nos i apoderar-nos, però també obrir-nos a l'altre i al món, i situar-nos-hi des de les nostres creences i valors.

Per a nosaltres, la interioritat és un procés d'exploració i de coneixement profund de qui som, que ens impulsa a viure amb més consciència, sentit i capacitat de transformació. L'espiritualitat es manifesta en la recerca de sentit, l'autoconeixement, la capacitat de meravellar-nos, la gestió de les emocions i la construcció d'una identitat oberta a la transcendència. Aquesta dimensió és clau per al desenvolupament integral de la persona i per a la seva plena realització.

1.3. El nostre marc conceptual i valors.

El nostre marc conceptual parteix de la convicció que l'espiritualitat és l'essència de l'ésser humà i dinamitza totes les dimensions de la persona: bio, psico, social i espiritual. Ens inspirem en l'humanisme cristià, però obrim la nostra acció a la pluralitat de creences i expressions espirituals, promovent el diàleg, la convivència i el respecte a la diversitat.

Els valors que guien la nostra acció són:

- La dignitat i el valor de cada persona.
- La democràcia, la llibertat i la solidaritat.
- La tolerància, el respecte i la valoració de la diversitat.
- L'acollida, la proximitat i l'acompanyament personalitzat.
- El compromís amb la justícia social i la transformació de l'entorn.

Creiem que l'educació en valors i la promoció de la interioritat són fonamentals per ajudar infants, joves i adults a construir la seva identitat, a ser persones compromeses amb l'entorn i a trobar sentit a la seva vida.

PLA D'INTERIORITAT

1.4. Principis que guien la nostra acció.

Ens guiem per principis que posen la persona al centre i promouen el seu desenvolupament integral:

- Respectem la diversitat espiritual, religiosa, cultural i personal de cada participant.
- Acompanyem els processos personals des de l'escolta, la confiança i la proximitat.
- Fomentem espais de diàleg, reflexió i expressió lliure, on cada persona pugui compartir les seves preguntes i inquietuds.
- Apostem per metodologies actives, vivencials i adaptades a les necessitats de cada moment i context.
- Ens comprometem amb la qualitat, la coherència i la millora contínua de la nostra acció educativa i social.
- Treballem en xarxa amb altres entitats i agents del territori per sumar esforços i recursos en favor de la infància, la joventut i les famílies més vulnerables.

Amb aquest marc, volem que la dimensió espiritual sigui un eix transversal i transformador en tots els nostres projectes, contribuint a la construcció de persones autònomes, crítiques, obertes i compromeses amb el seu propi creixement i amb la societat.

2. Diagnosi.

2.1. Context socioeconòmic i vital dels participants.

Els infants, joves i adults que acompanyem a l'Esclat provenen majoritàriament de contextos de vulnerabilitat socioeconòmica, amb dificultats d'accés a oportunitats educatives, laborals i culturals. Aquesta situació genera risc d'exclusió social i afecta la seva autopercepció, autoestima i capacitat de projectar-se en el futur. Molts han viscut experiències de fracàs escolar, fractures familiars o manca de xarxes de suport, que dificulten el seu desenvolupament integral.

2.2. Diversitat cultural i espiritual.

Els participants presenten una pluralitat d'orígens culturals i creences religioses (cristianisme, islam, agnosticisme...), amb necessitats espirituals heterogènies. Aquesta diversitat requereix una proposta inclusiva que respecti les seves identitats i afavoreixi el diàleg interreligiós i intercultural.

2.3. Necessitats no materials identificades.

- *Manca d'espais per a la interioritat:* Dificultat per gestionar emocions complexes (ira, tristesa, incertesa) i per reflexionar críticament sobre el sentit de les seves experiències vitals.
- *Falta de connexions significatives:* Limitacions per establir vincles basats en la confiança, l'empatia i el compromís col·lectiu.
- *Absència de referents transcendentals:* Poca capacitat per identificar valors com la solidaritat, la cura de l'entorn o l'esperança com a motors de transformació personal i social.

PLA D'INTERIORITAT

2.4. Impacte de les experiències vitals.

- *Traumes i desconfiança:* Alguns participants manifesten resistències a obrir-se a noves experiències educatives per por al rebuig o la frustració.
- *Dificultats en la construcció identitària:* Conflictes per integrar la seva història personal amb les demandes del context sociocultural actual.
- *Preguntes existencials no abordades:* qüestions sobre la mort, la justícia, el perdó o el propòsit vital que queden sense respostes.

2.5. Oportunitats i potencialitats.

- *Resiliència i desig de canvi:* La majoria manifesten interès per millorar les seves condicions de vida i construir projectes vitals amb sentit.
- *Obertura a activitats de reflexió:* Experiències prèvies mostren una bona receptivitat cap a propostes que combinen acció i interioritat.
- *Valoració de la comunitat:* Reconeixen l'Esclat com un espai segur on explorar inquietuds profundes sense judicis.

3. Objectius del Pla.

3.1. Acompanyament en el creixement personal i espiritual.

- Acompanyar infants, joves i adults en la descoberta de les seves potencialitats, identitat i projecte vital, fent èmfasi en la gestió emocional i la resiliència com a eixos transformadors.
- Potenciar l'autoconeixement mitjançant eines que facilitin la reflexió sobre les experiències vitals, les preguntes existencials i la recerca de sentit.
- Fomentar la consciència corporal i emocional amb activitats que connectin amb la interioritat (silenci, meditació, expressió artística) per millorar l'autoregulació i el benestar integral.

3.2. Promoció de valors i compromís social.

- Construir valors com l'empatia, la cura de l'entorn i la justícia social des d'una perspectiva crítica i transformadora, vinculant l'espiritualitat amb l'acció comunitària.
- Impulsar el compromís cívic mitjançant projectes col·laboratius que connectin les necessitats individuals amb les demandes del territori (ex: tallers de sostenibilitat, voluntariat local).
- Fomentar la pau interior i la gestió constructiva de conflictes com a base per a relacions saludables i una convivència respectuosa.

3.3. Educació de la interioritat i obertura a la transcendència.

- Oferir eines pràctiques (diaris personals, mapes de somnis, dinàmiques d'arbre de la vida) per explorar preguntes fonamentals sobre l'existència i la transcendència, respectant la diversitat de creences.
- Crear espais de diàleg interreligiós i intercultural que enriqueixin la comprensió de les múltiples visions del món i afavoreixin el respecte a les diferències.

PLA D'INTERIORITAT

- Integrar la dimensió espiritual en activitats quotidianes (jocs, tallers, sortides) per connectar el creixement personal amb la realitat social i natural.

3.4. Inclusivitat i adaptació a la diversitat.

- Garantir propostes accessibles per a tots els participants, independentment de la seva edat, cultura, capacitats o context religiós, adaptant metodologies i llenguatges.
- Promoure la participació activa de les famílies en el procés educatiu, afavorint entorns segurs on puguin compartir inquietuds i valors.

3.5. Avaluació i millora contínua.

- Implementar indicadors qualitatius per mesurar l'impacte de les accions en el desenvolupament espiritual (ex: increment de l'autoconfiança, millora en la gestió emocional).
- Revisar anualment les estratègies amb la participació dels equips educatius i els beneficiaris, integrant el *feedback* per ajustar les propostes.

4. Estratègies i metodologia.

4.1. Principis de l'estratègia.

A l'Esclat, incorporem la dimensió espiritual a partir d'una mirada integral de la persona, entenent que la interioritat i l'espiritualitat són processos que ajuden a donar sentit a la vida, a créixer en valors i a obrir-nos als altres i al món. Les nostres estratègies parteixen de la diversitat bio-psico-socio-espiritual dels participants, adaptant-nos a la seva edat, cultura, religió, capacitats i necessitats, i utilitzant un llenguatge i uns recursos accessibles i significatius per a tothom.

4.2. Eixos metodològics.

- *Acompanyament personalitzat:* Ens situem al costat de cada persona, acompanyant el seu itinerari vital i afavorint espais de confiança, escolta i respecte mutu.
- *Vivencialitat i experiència:* Provoquem experiències que connectin amb la interioritat, l'autoconeixement i la reflexió, tot prioritant metodologies actives, vivencials i creatives.
- *Transversalitat:* Integrem la dimensió espiritual en totes les activitats i projectes (UEC, Espai Socioeducatiu, Esplai, Òmnia), fent-la present en el dia a dia, no només en moments puntuals.
- *Diàleg i participació:* Fomentem espais de diàleg, assemblees i debats, on cada persona pugui expressar-se lliurement i compartir preguntes i inquietuds existencials.
- *Respecte a la diversitat:* Garantim la inclusió de totes les expressions espirituals i religioses, promovent el diàleg interreligiós i intercultural.

4.3. Metodologies i dinàmiques.

- *Treball de la interioritat:* Proposem activitats per afavorir el silenci, la relaxació, la meditació, la visualització i l'atenció plena, ajudant a connectar amb el propi cos i emocions.

PLA D'INTERIORITAT

- *Expressió artística i corporal:* Utilitzem recursos com el dibuix de mandales, la música, la dansa, la dramatització, l'escriptura terapèutica i el diari personal per facilitar l'expressió i la gestió de les emocions.
- *Dinàmiques d'autoconeixement:* Activitats com el "Mapa dels somnis", "Arbre de la vida", "Rellegint la teva història", o "La meva farmaciola d'emocions" serveixen per explorar la identitat, els valors i el projecte vital.
- *Espais de reflexió i debat:* Organitzem assemblees, consells, cercles de diàleg i tallers per treballar qüestions de sentit, valors, convivència, justícia social i compromís comunitari.
- *Pràctiques contemplatives:* Incloem moments de silenci, meditació guiada, sessions de relaxació i activitats de contemplació de la natura per afavorir la connexió amb la pròpia interioritat i la transcendència.
- *Educació emocional i relacional:* Desenvolupem habilitats per identificar, expressar i gestionar emocions, fomentar l'empatia, l'assertivitat i la resolució positiva de conflictes.
- *Integració de la tecnologia:* Utilitzem eines digitals per a la creació de diaris personals, documents reflexius o projectes col·laboratius sobre valors i identitat digital.

4.4. Estructura de les propostes.

- *Unitat i objectiu clar:* Cada activitat o dinàmica té un objectiu definit i s'insereix en un procés coherent amb el desenvolupament personal i espiritual.
- *Senzillesa i dinamisme:* Les propostes són concretes, adaptades a l'edat i a la realitat dels participants, i busquen ser motivadores, lúdiques i accessibles.
- *Avaluació i revisió:* Recollim el feedback dels participants i dels equips per ajustar i millorar les activitats, garantint la seva rellevància i impacte.

4.5. El paper de l'equip educatiu.

- *Formació continuada:* L'equip rep formació específica en educació de la interioritat, acompanyament espiritual i competències emocionals.
- *Treball en equip i reflexió compartida:* Es promouen espais de coordinació i revisió de la pràctica educativa per garantir la coherència i la qualitat de la intervenció.
- *Acompanyament actiu:* L'educador/a esdevé referent i facilitador/a dels processos de creixement personal i espiritual, adaptant-se a les necessitats individuals i col·lectives.

Aquestes estratègies i metodologies permeten que la dimensió espiritual sigui un fil conductor real i transformador a tots els projectes d'Esclat, afavorint el desenvolupament integral de les persones i la construcció d'una comunitat més cohesionada, empàtica i oberta a la transcendència.

5. Avaluació del Pla.

L'avaluació del Pla de dimensió espiritual a l'Esclat es fonamenta en indicadors quantitatius, verificables a partir de l'activitat real, els registres interns i les produccions dels participants, evitant l'ús d'enquestes com a font principal. Els indicadors estan alineats amb els objectius i les metodologies del Pla i permeten mesurar l'impacte real de la dimensió espiritual a cada projecte.

PLA D'INTERIORITAT

5.1. Indicadors quantitatius.

Indicador	Definició	Descripció	Mesura a assolir	Verificació
1. Nombre d'activitats d'interioritat realitzades	Total d'activitats específiques de treball de la interioritat i espiritualitat programades i executades per projecte	Mesura la integració real de la dimensió espiritual en la programació anual	Realitzar almenys 10 activitats d'interioritat per projecte i curs	Programacions i registres d'activitats realitzades (actes, calendaris, memòries trimestrals)
2. Participació en activitats d'interioritat	Percentatge de participants que assisteixen regularment a les activitats d'interioritat	Reflecteix el grau d'implicació de l'alumnat en el desenvolupament de la dimensió espiritual	75% dels participants han d'assistir a un mínim del 70% de les activitats d'interioritat programades	Llistes de presència, fulls d'assistència i portfolis d'activitats individuals
3. Producció de materials personals d'interioritat	Nombre de productes personals generats (diaris, mapes de somnis, arbres de la vida, mandales, etc.)	Mesura la concreció del treball interior a través de creacions personals	El 60% dels participants elaboren com a mínim dues produccions personals durant el curs	Recollida de portfolis, quaderns personals, arxius digitals o murals col·lectius
4. Sessions de reflexió i diàleg realitzades	Nombre de sessions de grup dedicades a la reflexió, el debat de valors i l'exploració de preguntes de sentit	Avalua la presència d'espais de diàleg espiritual i ètic en el funcionament dels projectes	8 sessions de reflexió/diàleg per projecte i curs	Actes de sessions, planificacions d'activitats i memòries d'equip
5. Accions de formació de l'equip educatiu en interioritat	Nombre d'hores de formació específica en interioritat i espiritualitat realitzades per l'equip	Mesura el compromís institucional amb la capacitat dels educadors	5 hores de formació anual per cada membre de l'equip	Certificats de formació, actes de reunions i plans de formació
6. Integració transversal de la dimensió espiritual	Nombre de projectes o àrees que incorporen activitats d'interioritat al seu pla anual	Reflecteix l'abast transversal de la dimensió espiritual a l'entitat	100% dels projectes han d'incloure activitats d'interioritat al seu pla anual	Programacions anuals, memòries de projecte i actes de coordinació

5.2. Procediment d'avaluació

- **Recollida de dades:** Cada equip registra l'execució de les activitats, la participació i les produccions generades durant el curs a través de les eines habituals de gestió (llistes, portfolis, actes, memòries).
- **Seguiment periòdic:** Les dades es revisen trimestralment en les reunions d'equip i es comparteixen amb la coordinació del Pla.

PLA D'INTERIORITAT

- *Avaluació anual:* Al final de curs, cada projecte incorpora l'anàlisi dels indicadors a la seva memòria anual, que es revisa conjuntament per valorar l'impacte i definir millores pel curs següent.
- *Difusió:* Els resultats i aprenentatges rellevants s'inclouen a la memòria institucional i es comparteixen amb la comunitat educativa i la direcció.

Aquesta metodologia garanteix una avaluació objectiva, basada en evidències tangibles i fàcilment verificables, i permet ajustar les accions per aprofundir en la dimensió espiritual de manera coherent i transformadora.

6. Recursos.

Per garantir la implementació i sostenibilitat del Pla de dimensió espiritual a l'Esclat, identifiquem i planifiquem els recursos necessaris en quatre àmbits: humans, materials, formatius i metodològics. Aquesta previsió es revisa i concreta cada inici de curs en el pressupost i la programació de cada projecte, assegurant la coherència amb els objectius i les bones pràctiques recollides.

6.1. Recursos humans.

- Equip educatiu format en interioritat i acompanyament espiritual, amb espais de formació continuada i supervisió, tal com recomanen les bones pràctiques de centres socioeducatius.
- Referents d'espiritualitat a cada projecte, que vetllen per la transversalitat i adaptació de les propostes.
- Col·laboració amb professionals externs (psicòlegs, especialistes en interioritat, agents pastorals, etc.) per dinamitzar tallers o formacions puntuals.

6.2. Recursos materials

- Bibliografia especialitzada per a educadors i participants:
 - Educación la espiritualidad: cuerpo, emociones y trascendencia (SSJ-PES Girona)
 - Espiritualidad para educadores (Dario Mollà, sj)
 - La sesión pastoral de interioridad (Mario Piera Gomar)
 - Inteligencia espiritual i Inteligencia espiritual en los niños (Francesc Torralba)
 - Practicando la escritura terapéutica (Reyes Adorna)
 - El diario íntimo (Jose-Vicente Bonet, sj)
 - La danza de los íntimos deseos (Carlos Cabarrús, sj)
 - Joc de cartes Vertellis (per a converses autèntiques)
 - Ramadan planner (per a la diversitat religiosa)
 - Quaderns de la col·lecció "Interioridad y personalización" (Jose M^a Alvear, Rogelio Núñez)
 - El rincón de la calma (Juani Mesa)
 - Esto no es solo un diario i Esto es más que un diario (Adam J. Kurtz)
- Material artístic i creatiu: per a mandales, diaris personals, murals, mapes de somnis, arbres de la vida, etc.
- Espais físics adaptats per al silenci, la meditació, la relaxació i la contemplació (aules, sales polivalents, racons de calma).
- Recursos digitals: eines per a la creació de diaris personals digitals, blogs, projectes col·laboratius i activitats interactives.

PLA D'INTERIORITAT

6.3. Recursos metodològics i activitats.

- Guies i dossiers d'activitats: Mapa dels somnis, arbre de la vida, rellegint la teva història, diari personal, moments per ser autèntics/ques, meditació guiada, mandales, farmaciola d'emocions, etc.
- Tallers vivencials: dinàmiques per despertar els sentits, experiències de silenci i atenció, debats de valors, activitats de contemplació de la natura.
- Jocs i dinàmiques de grup: per afavorir la reflexió, el diàleg i la cohesió.
- Propostes específiques per a la diversitat religiosa i cultural: calendaris alternatius, recursos per a moments significatius (com el Ramadà), activitats de diàleg interreligiós.

6.4. Recursos formatius.

- Formació interna i externa per a l'equip educatiu en interioritat, espiritualitat, gestió emocional i acompanyament (tallers, jornades, cursos, intercanvi de bones pràctiques).
- Participació en xarxes i jornades de centres socioeducatius i entitats especialitzades en interioritat.
- Accés a recursos online i plataformes de materials didàctics i experiències innovadores.

6.5. Recursos de coordinació i seguiment.

- Pla de recursos anual integrat en la programació i pressupost de cada projecte, revisat per la direcció i els referents d'espiritualitat.
- Registre i sistematització d'activitats i materials per facilitar l'avaluació i la millora contínua.
- Espais de coordinació per compartir recursos, experiències i bones pràctiques entre projectes.

Amb aquesta dotació de recursos, assegurem que la dimensió espiritual sigui una realitat viva i transformadora a l'Esclat, afavorint el creixement integral de les persones i la construcció d'una comunitat més conscient, cohesionada i oberta a la transcendència.

PLA D'INTERIORITAT

Annex: Planificació 2024/2025

Les tres àrees (UEC, Espai Socioeducatiu i Òmnia) comparteixen objectius i estratègies centrats en el creixement personal, la construcció de la identitat, la promoció de valors i l'acompanyament en la recerca de sentit vital. Tots incorporen activitats i metodologies que afavoreixen la interioritat, la reflexió, el diàleg i el respecte a la diversitat espiritual, alineant-se plenament amb el marc d'espiritualitat proposat.

La concreció i avaluació es fa la Programació General Anual de cada projecte concret.

A.1. UEC (Unitat d'Escolarització Compartida)

Objectius alineats:

- Acompanyem les persones en el seu creixement personal i descoberta de les potencialitats que ens fan ser qui som realment i que ens ajuden a construir la identitat personal i col·lectiva.
- Potenciem els valors que ajuden a ser persones compromeses amb l'entorn.
- Oferim eines per a l'educació de la interioritat que portin les persones a ser conscients del que viuen, a trobar-ne el sentit i a fer-se sensibles a la transcendència.

Estratègies i metodologia alineades:

- Planifiquem activitats transversals per a tots els grups.
- Cada grup programa accions específiques per al seu projecte, que inclouen propostes per treballar la interioritat, l'autoconeixement i la reflexió personal.
- L'avaluació es realitza periòdicament i es recullen les aportacions de cada grup per ajustar i millorar les accions.

Propostes i activitats concretes:

- Dinàmiques per a la descoberta de la pròpia identitat i del projecte vital.
- Espais de diàleg i reflexió sobre el sentit de la vida, les emocions i els valors.
- Activitats per treballar la resiliència, la gestió emocional i la construcció d'un futur amb sentit.

A.2. Espai Socioeducatiu.

Objectius alineats:

- Ens centrem en el desenvolupament integral de la persona, incloent-hi la dimensió espiritual, per afavorir el benestar personal, social i emocional.
- Promovem la interioritat com a procés d'endinsament en un mateix per tornar a la vida exterior amb més consciència i capacitat d'interpel·lar-se pel que passa al món.

Estratègies i metodologia alineades:

- Treballem des d'una perspectiva bio-psico-socio-espiritual, adaptant les propostes a l'edat, la cultura, la religió, les capacitats i les necessitats de cada infant.
- Proposem activitats vivencials i dinàmiques que afavoreixen l'exploració de la interioritat, el silenci, la meditació, l'expressió artística i la reflexió personal.
- Generem espais de diàleg i escolta activa, fomentant la participació i el respecte a la diversitat espiritual i religiosa.

PLA D'INTERIORITAT

Propostes i activitats concretes:

- Dinàmiques com el “Mapa dels somnis”, “El arbre de la vida”, “Endinsant-te en el teu interior (diari personal)”, “Moments per ser autèntics/ques”, meditació guiada, relaxació i sessions de mandales.
- Ús de recursos com llibres sobre espiritualitat, quaderns d'expressió emocional i jocs de cartes per afavorir converses profundes.

A.3. Òmnia.

Objectius alineats:

- Facilem l'accés a les noves tecnologies com a eina per al creixement personal i social, però també per a la construcció d'identitat i la recerca de sentit.
- Acompanyem les persones en el seu procés d'autoconeixement i d'obertura a la transcendència, tot respectant la diversitat d'experiències i creences.

Estratègies i metodologia alineades:

- Integrem la perspectiva de la interioritat en les activitats digitals, promovent la reflexió sobre l'ús conscient de la tecnologia i el seu impacte en la vida personal i comunitària.
- Proposem activitats que connecten la dimensió digital amb l'exploració de valors, la creativitat i la participació social responsable.

Propostes i activitats concretes:

- Tallers que combinen l'ús d'eines digitals amb dinàmiques d'autoconeixement (per exemple, creació de diaris digitals personals, projectes col·laboratius sobre valors).
- Espais de debat sobre l'ús crític i ètic de la tecnologia, promovent la responsabilitat i la reflexió sobre la pròpia identitat digital.