

# CUADERNOS PEDAGOGICOS

Serie 1 "La educación holística es posible" 3000

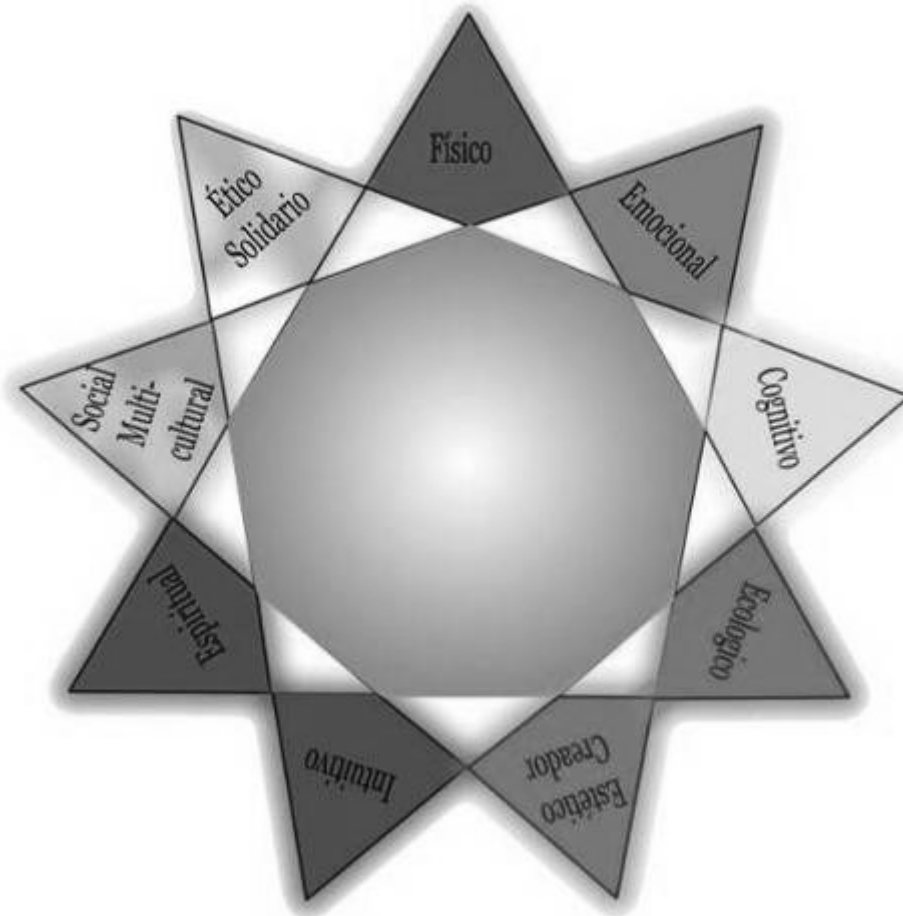


## #3 Desarrollo Físico Integral

Hacia el Desarrollo Integral del Ser  
Construyendo el Tercer Milenio con los niños, niñas  
y jóvenes de hoy

# Cuadernos pedagógicos 3000

Serie 1 “La educación holística es posible”



# 3

## Desarrollo Físico Integral

**Hacia el Desarrollo Integral del Ser**  
**Construyendo el Tercer Milenio con los niños y niñas de ahora**

Para profesores, padres, psicólogos y terapeutas... y uno mismo

Pedagogía 3000 (compilación)

La Paz - Bolivia - 2012

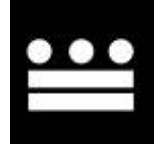
Estos cuadernos deben ser citados de la siguiente manera:

2010. **Cuadernos pedagógicos 3000: Hacia el Desarrollo Integral del Ser. #3.** Desarrollo Físico Integral. Serie 1 “La educación holística es posible”. Pedagogía 3000. Compilación: Noemí Paymal. Editorial Ox La-Hun. La Paz, Bolivia.

Revisión de texto: Daniela Martínez, Miguel Angel Laura Villca, Dayme Paymal y Mónica Betancur

Diseño y diagramación: Sergio Laura

Diseño de la portada: Sergio Laura, Noemi Paymal



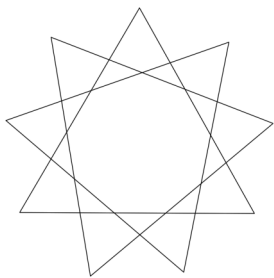
## Reproducción

Se pueden reproducir libremente estos cuadernos, parcialmente o en su totalidad, siempre y cuando nada esté alterado, la fuente esté mencionada y no haya fines comerciales en la reproducción.

Para la impresión comercial de estos cuadernos y/o su traducción a otros idiomas, por favor contactar Ox La-Hun

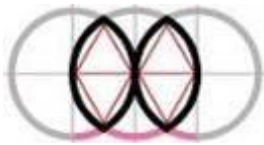
Noemi Paymal, [npaymal@pedagogia3000.info](mailto:npaymal@pedagogia3000.info) o [daymepaymal@gmail.com](mailto:daymepaymal@gmail.com)

Derechos de autor: Noemí Paymal (Compiladora), Pedagogía 3000



### La portada

El diseño de la portada representa una estrella de nueve puntas con los diferentes interrelacionados ámbitos de desarrollo a tomar en cuenta para la educación holística del Tercer Milenio y lograr el Desarrollo Integral del Ser. Estos aspectos son físico, emocional, cognitivo, ecológico, estético-creador, intuitivo, espiritual, social, multicultural y ético-solidario; están en estrecha relación con el planeta Tierra y su transformación actual. La estrella de nueve puntas o nonagrama representa una triada de triada y es un símbolo de progreso, logros y plenitud. Es a la vez estabilidad y cambios. La estrella de 9 puntas representa los nueve escalones evolutivos de la materia.



### Las tres “O” de Pedagogía 3000

Las intersecciones de las tres “O” de Pedagogía 3000 forman dos veces la figura geométrica *Vesica Piscis*. Simboliza la expresión sagrada de la creación y representa el punto de surgimiento de la Vida. El nacimiento simbólico de una construcción con el nuevo sol es un tema universal relacionado también con la *Vesica piscis*. Los egipcios creían que de allí salieron los números, los siete sonidos fundamentales, las letras y toda la sabiduría de la creación. De allí se derivan todas las relaciones matemáticas fundamentales y los números más importantes como *phi* y *pi*. También simboliza la visión compartida, el mutuo entendimiento entre individuos iguales y el traspaso de Conocimiento.

”Cada vez que se genera una nueva esfera, se genera una nueva dimensión, un nuevo sonido en la escala musical, un nuevo color en la escala cromática. Así se van construyendo cuatro, cinco, seis esferas y ahora estamos llegando a la séptima y última con lo cual se cierra el primer el ciclo y se completa la Semilla de la Vida”, explica Fernando Malkun en su película *el Ojo de Horus*.

# Desarrollo Físico Integral

## Índice

Introducción.....	5
El Desarrollo Físico Integral es la base.....	6
Beneficios terapéuticos.....	7
Beneficios educativos.....	8
La pereza.....	8
Sustentos científicos.....	9
Actividades recomendadas .....	9
En la casa.....	10
De los deportes .....	10
Ejercicios prácticos.....	11
Terapias extra-escolares.....	14
Testimonios.....	15
Ficha técnica.....	16
Co-creando mi propio cuadernillo .....	19
Temas de reflexión para trabajar e ideas prácticas para uno mismo.....	17
Glosario.....	19
Bibliografía.....	19
¿Qué es Pedagoogía 3000@? .....	22
¿Qué es el enlace mundial parA una nueva educación (emAne)? .....	22

Este Cuaderno pedagooogico # 3, *Desarrollo Físico Integral* fue compilado gracias a la colaboración de Ivette Carrión, pedagoga y terapeuta, Directora del Centro de Investigación ASIRI de Lima, Perú, Daniel Pacheco y Daniela Martínez, asesores pedagógicos y terapeutas holísticos, ambos de La Paz, Bolivia.

### Contacto:

Ivette Carrión, [indigouniversal@gmail.com](mailto:indigouniversal@gmail.com)

Daniel Pacheco, [danielpachecoramirez@hotmail.com](mailto:danielpachecoramirez@hotmail.com)

Daniela Martínez, [curacionholistica@gmail.com](mailto:curacionholistica@gmail.com)

### Siglas y fuentes

**cp:** comunicación personal (grabadas en cintas que se encuentran en los archivos de Pedagoogía 3000)

**ae:** artículo electrónico

**ce:** correo electrónico

Las referencias bibliográficas son citadas de la siguiente manera: primero el autor, luego la fecha de publicación y la página. Por ejemplo (Goleman, 2006:53).

# Introducción

## ¿Porqué estos cuadernos?

Estos cuadernos representan el inicio de una serie que desarrolla la instrumentación de Pedagoología 3000, de ASIRI y de muchas otras corrientes e iniciativas de comunidades educativas actuales que buscan cambios en la educación, apuntando al desarrollo integral u holístico del Ser. Incluye atender armónica y equilibradamente a los ámbitos: físico, emocional, cognitivo, ecológico, estético-creador, intuitivo, espiritual, social, multicultural y ético-solidario del ser humano. Estos cuadernos consisten en la compilación de experiencias de muchos investigadores, profesores, terapeutas, padres y madres, quienes, en la marcha, han sentido que la educación es “algo más”, que conlleva a algo maravilloso: el despertar del Ser, el despertar de algo precioso, algo sagrado.

A todos y todas,... y a los niños/as y jóvenes, todo nuestro inmenso agradecimiento.

## Cambian los chicos, cambia la educación... y ¡Drásticamente!

También estos cuadernos plasman los resultados de nueve años de investigación sobre los cambios de los niños y niñas de hoy y la educación que necesitan, y que han sido ampliamente documentados en el libro *Pedagoología 3000, Guía práctica para docentes, padres y uno mismo*. ¡Había que instrumentarlo! Los chicos de ahora han cambiado de manera formidable, la tecnología también, la sociedad también, los tiempos también y las necesidades también. Era lógico que cambiara la educación, primer sector tocado de golpe por esta oleada de chicos diferentes en su manera de aprender, en sus intereses, búsquedas metafísicas y existenciales, en su manera de vivir, sentir y ser. Para eso les invitamos a consultar el Cuaderno pedagógico # 2, donde repasamos estas características y damos algunas recomendaciones básicas para su educación armónica y cariñosa.

Estos cuadernos fueron recopilados para responder a la demanda cada vez más urgente tanto de los profesores como de los padres que preguntan “Y ahora... ¿Qué hacemos? Necesitamos ideas, cosas concretas, algo nuevo, algo concreto...”. Pero, ojo, somos conscientes sin embargo de que cada cuaderno es sólo un punto de partida, unas sugerencias, algunas ideas prácticas lanzadas, sobre las cuales cada uno va a ir desarrollando sus variantes, co-creando un montón de otras ideas, con los chicos y según sus recursos y entornos ecológicos, culturales, sociales y políticos, así como según los intereses, ideas y sentir del momento.

## Haciendo se aprende

Lo principal es empezar haciendo (HACIENDO, no hay otra manera de aprender en estos tiempos) y en la marcha van a surgir muchas otras técnicas, ideas y vivencias. Toda idea presentada es sólo una base sobre la que es imperativo adaptar, explorar, ampliar, *co-re-crear*, según la edad de los chicos (también se pueden adaptar los ejercicios para los jóvenes, adultos y personas de la tercera edad, pre-natal, educación “especial”, niños trabajadores, terapias específicas, etc.).

## ¡Cuadernos en acción!

A medida que vamos explorando y compilando, **les invitamos a enviar sus sugerencias**, técnicas, ideas, mejoras a: [npaymal@pedagoologia3000.info](mailto:npaymal@pedagoologia3000.info), [educooooopedia@gmail.com](mailto:educooooopedia@gmail.com)

Se pueden encontrar estos cuadernos en [www.pedagoologia3000.info](http://www.pedagoologia3000.info) gratuitamente.  
Colocaremos las ampliaciones, mejoras y más ideas a medida que avancemos.

## Todo está interconectado

Es importante recordar que todo está interconectado. Tuvimos que dividir los cuadernos por áreas de desarrollo y ejes de técnicas, pero lo uno conlleva a lo otro y así sucesivamente. Realmente no podemos separarlos.

## Un supermercado de herramientas prácticas e ideas

Todos los cuadernos tienen su importancia y un propósito específico. Esta serie de cuadernos es a la vez pedagógica y terapéutica. Se ha elaborado para ser utilizada tanto en las escuelas, en los hogares (con nuestros hijos, nietos, sobrinos, vecinos, nuestra suegra, es divertido...) así como en los diversos centros de desarrollo personal y consultorios. El propósito general es formar una especie de supermercado de herramientas prácticas e ideas. Adoptamos lo que necesitamos, en cualquier orden, según nuestros deseos, necesidades, interés, nuestro sentir, no importa...

## Físico, físico, físico

Cuando hay duda sobre un procedimiento educativo o sobre nuestro propio desarrollo personal, regresaremos al cuaderno básico, el Cuaderno pedagógico #3 *Desarrollo Físico Integral*, ya que todo “pasa” por el ámbito físico y el cuerpo (¡Nos guste o no!), en este medio donde nos desenvolvemos. Todo, desde lo emocional hasta lo espiritual, pasa por nuestro cuerpo físico (por eso estamos en esta realidad...). Además, como educadores es el ámbito más fácil, “seguro” y lúdico a desarrollar, y veremos que hay miles de formas de hacerlo. ¡Y es divertido! Sus beneficios son enormes.

Sobre todo que lo disfrutemos, que aprendamos juntos con los chicos, que exploremos.

Y que cada uno de nosotros crezca...

*Co-re-creamos una educación vibrante de maravillas y magia, donde los chicos (¡y nosotros!) nos asombramos, descubrimos, gozamos y vivimos con toda la plenitud del Ser.  
Todo cuanto soñamos está aquí y mucho más.  
El momento es... Ahora*

## El Desarrollo Físico Integral es la base

Este cuaderno es la base para todo proceso educativo y de crecimiento personal, ya que concierne la parte física del ser humano. Está diseñado para aprender a vivir todos los aspectos físicos de la Vida. Facilita a los estudiantes (y a los adultos) a fluir simplemente con su cuerpo y con la vida. Aceptar, crecer y gozar de estar en la Tierra.

El desarrollo físico integral permite, entre varios beneficios:

- Estar a gusto en nuestro cuerpo.
- Aceptar *encarnar*, es decir “vivir plenamente en nuestro cuerpo, sin quedarse *colgado* en los centros energéticos superiores”. (Pacheco, 2009:cp)
- Tener buenos hábitos de arraigo o técnicas de enraizamiento para vivir más a gusto en nuestra realidad física. Esto asegura tener estabilidad y equilibrio en la vida.
- Poder concretar físicamente nuestras ideas y proyectos.

Cuando uno esté estancado en su aula, con su familia o con uno mismo, por favor regresar a este cuaderno y la información contenida en el mismo nos ayudará a desbloquear la situación.

El desarrollo integral se basa primeramente en el cuerpo, en el presente, en el *aquí y ahora*, y, de hecho, los otros cuerpos, emocional, mental y espiritual *pasan* necesariamente por el cuerpo físico y están regidos en gran parte por nuestras glándulas, hormonas, sinapsis, etc.

Daniel Pacheco, asesor pedagógico explica:

“El cuerpo es la base sobre la cual todo se desarrolla. Sin nuestro cuerpo no estamos *aquí y ahora*, en esta realidad, y con todo lo que tenemos que hacer. En realidad, toda la carga emocional, mental y espiritual se almacena en el cuerpo físico. No es que cada uno actúe por su lado, puesto que aunque son cuerpos o niveles diferentes e independientes, de alguna manera están interconectados. Existir en este plano y poder sentir nuestros diferentes niveles de conciencia es posible precisamente a través del cuerpo. Por lo tanto, es importante que nuestro cuerpo físico esté estable y fuerte. Mientras más fuerte y más saludable esté, más energía sutil y espiritual puede percibir y contener. Si estamos desconectados físicamente, descentrados, *a medias*, la información que recibimos, y con la cual trabajamos, no va a estar clara ni centrada. Igual con las emociones. En otras palabras, si uno quiere estar centrado, concentrado y estable, tiene que estar bien conectado con el cuerpo.

Además, el cuerpo trabaja el presente, el *aquí y ahora*. Cuando nos conectamos con el cuerpo, entonces, tendemos a estar más presentes, más en el momento. Y eso es fundamental para desarrollarnos día a día. En general, estamos pensando en el pasado o en el futuro y no estamos en el presente. Cuando estamos en el presente todo se aclara y la parte material también fluye. Por eso el desarrollo integral se da primeramente a través del cuerpo.

Hay niños/as que nacen últimamente [2009] que son tan espirituales e intuitivos que no *llegan* a lo físico, al cuerpo, y no logran *anclarse* en el mundo material. Viven en otros niveles no físicos, en otros planos, y les cuesta *bajar* al cuerpo, desarrollarse físicamente, sentirse a gusto en un cuerpo físico, en una realidad terrenal y para ellos es a veces muy difícil, es un reto. Por eso es importante hacer cosas físicas y concretas. Hacer cosas para sentir el cuerpo y tener claro lo que tiene que hacer *aquí y ahora*. Caso contrario, los niños/as y jóvenes se pueden *desconectar* completamente. Y tenemos casos de depresión en los niños y de suicidio en los jóvenes.

El desarrollo físico permite *hacer*. A veces sabemos y sentimos, pero no hacemos. Permite bajar o *precipitar* las cosas a la Tierra. La energía de la Tierra ayuda a los niños/as y jóvenes a concretar: cosas, planes, ideas, proyectos creativos, etc. Si no ¿para qué hemos bajado a la Tierra?

Eso es el desarrollo integral, es vivir conscientemente y de manera equilibrada todos los aspectos de la Vida, desde los más físicos, terrenales, carnales, hasta el lado más espiritual”. (Pacheco, 2009:cp).

## Beneficios terapéuticos

Tener un buen desarrollo del nivel físico, explica Daniela Martínez, terapeuta holística, nos permite:

- Poder nutrirnos de la energía de la Tierra, tener vitalidad y estar sanos.
- Equilibrarnos, disminuir el estrés físico y emocional.

- Purificarnos (desechar las toxinas, tanto físicas como sutiles).
- Superar más fácilmente las crisis emocionales.
- Superar las depresiones y la ansiedad.
- Prevenir los desequilibrios psíquicos.

No trabajar suficientemente esta área, puede ocasionar:

- Desequilibrio mental y emocional (depresiones, ansiedad, etc.)
- Problemas en pies y piernas; caídas y lesiones.
- Problemas de columna y huesos.
- Mala circulación.
- Pérdida de peso, problemas para comer, debilidad física.
- Desordenes mentales.

(Martínez, 2009: ae).

## Beneficios educativos

Tener un buen desarrollo del nivel físico, nos permite en el ámbito escolar:

- Lograr una buena concentración. Centrar la mente.
- Superar fácilmente el famoso déficit de atención y la hiperactividad.
- Conseguir que los chicos hagan rápidamente y a gusto sus tareas, dándoles tiempos adicionales para socializar y hacer actividades extra-escolares que les interesen.
- Prevenir la falta de carácter, la apatía, la negatividad y la pereza.
- Ayudar a los chicos a ser más organizados.
- Abrazar la vida: conocer y asumir nuestro propósito.
- Sujetarnos a la realidad, al momento presente. Vivir la vida cotidiana. Nos facilita quedarnos en contacto con la realidad terrenal.
- Nos hace sentir cómodos en nuestro cuerpo. Lo aceptamos (especialmente las niñas y los adolescentes).

### La pereza

Una gran ventaja al cuidar la parte física, además de tener niños sanos que no se enferman a cada rato, es combatir la pereza. Al superar la pereza física, se modela también el carácter. Y así, los chicos superan más fácilmente la pereza emocional, cognitiva, intuitiva y espiritual. Les enseña la persistencia y la resistencia. A no soltar sus sueños. Les da fortaleza y vitalidad.

“Es decir les permite ser activos, trabajadores, llenos de vida, optimistas y con capacidad de superar los obstáculos que se les presenten. Les proporciona fuerza de voluntad, capacidad de pasar a la acción y permite la formación de su identidad”, acota Daniela Martínez. (Martínez, 2009:ae).

Este aspecto está ligado de lleno a la duodécima inteligencia, la inteligencia práctica, que tanto se necesita en estos tiempos.



# Sustentos científicos

Candace Pert, famosa investigadora en biología molecular de los Estados Unidos indica que: “Las memorias no son almacenadas sólo en el cerebro, sino también en la red psicosomática que se extiende por todo el **cuerpo** a lo largo de las conexiones entre los órganos y hasta la superficie de nuestra piel”. (Candace, citado por Díaz, 2008:99).

Por su lado, Luís Ángel Díaz, director de la CMR – *Celular Memory Release* y kinesiólogo especializado, explica:

- El campo electromagnético humano guarda la memoria e imprime a todas y cada una de las células del cuerpo físico con información energética o info-energía.
- La sumatoria de todo lo anterior da origen a *una sopa energética única* a la que llamamos *yo*, con los rasgos, tendencias, talentos y deficiencias físicas, mentales y emocionales que cada uno de nosotros experimenta en la vida.
- Es así como cada uno de nosotros vibra en una frecuencia energética única. Somos seres electromagnéticos que generan o atraen sus propias *vidas* en función de las frecuencias con la que resuenan internamente”. (Díaz, 2008:101).

## Actividades recomendadas

Para fortalecer la parte física integral de los chicos, quienes además están en su pleno crecimiento fisiológico, se recomienda las siguientes actividades:

- Las salidas al campo (por lo menos una vez al mes), camping, *treking* (por lo menos caminamos 3 días seguidos), ir de picnic, etc.
- Los deportes, especialmente al aire libre.
- Ir a la playa.
- Hacer, todos los días, algunos ejercicios de *Brain Gym* y algunos de los ejercicios mencionados en este cuaderno.
- Realizar cualquier ejercicio que desarrolle los 5 sentidos (como cocinar, oler flores, escuchar sonidos de la naturaleza, tocar texturas diferentes, ver colores sutiles, experimentar sabores diferentes, etc.). Un ejemplo muy divertido: en la clase de arte, vendar los ojos a los niños y poner en su lengua una gota de un sabor (limón, chocolate, sal, etc.) y pedirles que dibujen la sensación que están sintiendo. El dibujo se puede hacer con ojos cerrados o abiertos.
- Todos los tipos de baile, danzas circulares, expresión corporal (ver más en el Cuaderno pedagógico # 21, *Formas y movimientos*).
- Comer sanamente, beber agua pura.
- Cuidar nuestro cuerpo, nuestra salud, nuestra belleza natural.
- Hacer manualidades, artesanía, bricolaje, trabajos de construcción, carpintería, mecánica, etc. trabajos físicos en general.

### Ejercicios de arraigo

También se recomienda hacer ejercicios de arraigo o de enraizamiento diariamente, que consisten por ejemplo en:

- Todas las actividades que estén ligadas con la tierra: cuidar un jardín, cultivar un bio-huerto, hacer trabajos agrícolas, etc.
- Criar mascotas.

- Hacer percusiones, tocar tambores.
- Masajes de los pies y todos los ejercicios que permiten sentir y despertar los pies, como caminar descalzos en el césped, guajiros, arena y otras texturas naturales.
- Cerámica, jugar con la arena, la tierra... Ensuciarse (¡Si!).
- Visualizaciones para conectarse con la Tierra.
- Tocar y sentir la energía de gemas, cristales, cuarzos.

## En la casa

Todos los ejercicios anteriores. También se aconseja que:

- Los niños/as caminen (en vez de estar constantemente en coche de niños cuando son pequeños, y en buses escolares y carros cuando son grandes).
- Cocinen... y laven sus platos.
- Pinten su cuarto ellos mismos. Que puedan elegir el color que les guste (siempre que no sea negro puro o gris). Que puedan hacer una pintura sobre una pared entera.
- Ayuden activa y responsablemente en las tareas de la casa.

## De los deportes

Hay niños y jóvenes a quienes les gustan deportes suaves, a otros los fuertes. Algunos francamente odian los deportes, especialmente los deportes fuertes. No hay que forzarles, no obstante cuidándoles de la pereza... Que tengan la libertad de escoger lo que más les conviene según su metabolismo. Enseñarles a escuchar a su cuerpo, a conocerse.

### Deportes suaves

- Yoga para niños y masajes
- Natación
- Artes marciales suaves: Tai Chi, Chi Kung
- Arquería
- Caminar
- Ejercicios de estiramiento
- Movimientos espontáneos, *Katsugen* (ver el Cuaderno pedagógico # 21, *Formas y movimientos*).

### Deportes fuertes

- Baile contemporáneo, folklórico, ballet, danza del vientre, danzas tribales, etc.
- Fútbol, baloncesto, atletismo, etc.
- Capoeira
- Artes marciales rápidas: Aikido, Karate, Kung Fu, Nei Kung
- Taekwondo
- Expresión corporal

También se recomienda la equitación y toda actividad en general que tenga relación con animales (perros, delfines, ballenas, etc.) pero que no sea cazar o pescar, ya que a la mayoría de los niños de hoy les traumatiza matar.

# Ejercicios prácticos

## 1. Ejercicio “Sentir el cuerpo”

Un ejercicio muy simple antes de empezar una clase. Hacer una respiración profunda, sintiendo el cuerpo. Todo el cuerpo al mismo tiempo. Eso nos centra. Es como unir (o *ecualizar*) las percepciones y el cuerpo. Sobre todo sentimos los pies y las piernas, que es donde se enraíza la energía. Cuando está anclada la energía, estamos claros, nítidos y centrados. Estamos conectados a la Tierra, al presente, en el *aquí y ahora*.

### Descripción

Los niños o jóvenes se ponen de pie y hacen un par de ejercicios de soltar: saltar, sacudir las manos, los pies.

Luego cierran los ojos, quedándose de pie, y les guiamos con la voz:

“Hacemos una respiración profunda.

Sentimos nuestros pies... Siento la energía debajo de mis pies... Siento las plantas de mis pies... Siento mis piernas...

Hacemos otra respiración profunda. Siento todo mi cuerpo.

Hacemos otra respiración profunda. Siento fuera de mi cuerpo... escucho los sonidos exteriores...

Ahora siento dentro de mi cuerpo... mi corazón, estómago, pulmones...

Me relajo. Respiro profundamente, estoy en paz, estoy tranquilo.

Cuando quiero, abro los ojos y doy una sonrisa a la primera persona que veo”.

## 2. Ejercicios básicos de *Brain Gym*

A través de los movimientos de nuestro cuerpo, desarrollamos nuestra capacidad cerebral formando más redes neuronales. Por lo tanto, resulta esencial para el proceso de aprendizaje permitir:

- Que los niños/as exploren cada aspecto del movimiento y equilibrio en su medio ambiente.
- Que se expresen moviéndose.
- No obligarles en los salones de clase a permanecer quietos e inertes con la atención en un solo foco: el maestro.

El *Brain Gym* o Gimnasia Cerebral del Dr. Paul Dennison, es un conjunto de actividades rápidas, divertidas y energéticas. Estas actividades preparan las necesidades específicas en el campo del pensamiento o de la coordinación para cualquier aprendizaje (concentración, memoria, lectura, escritura, organización, escucha, coordinación física, etc.). Nos permite desafiar cualquier bloqueo del aprendizaje y apuntar a cualquier meta que nos sea apropiada a cualquier edad. La Gimnasia Cerebral desarrolla las conexiones neuronales del cerebro de la misma manera que la naturaleza: a través del movimiento. Los movimientos musculares coordinados activan la producción de neurotrofinas que son sustancias naturales que estimulan el crecimiento de las células nerviosas e incrementan el número de conexiones neuronales en el cerebro. A continuación repasemos algunos ejercicios muy fáciles de hacer durante una clase. Se llama PACE y se hace en cuatro pasos.

### Descripción de los cuatro pasos del ECAP (o PACE)

E por energético

C por claro

A por activo

P por positivo

Ya que el ejercicio nos ayuda a conseguir positivismo, poder de acción, claridad y energía. Son 4 estados necesarios para el auto-aprendizaje cerebral integrado. Nos conducen a un ritmo acompasado dentro de uno mismo.



1er paso: Tomar agua. Es el medio que aumenta el potencial eléctrico a través de las membranas celulares y es esencial para la función de la red nerviosa. Corresponde a la **E de Energético**



2do paso: Botones del cerebro. Masajeando con los dedos los llamados botones cerebrales (tejido blando bajo la clavícula al lado derecho e izquierdo del esternón). Liberan movimientos oculares reprimidos, relajando la tensión en los músculos posteriores del cuello, la misma que se origina en la zona visual/occipital. Corresponde a la **C de Claro**. Tiempo aprox. 1 minuto.



3er paso: *Cross Crawl* o también llamado Gateo Cruzado. Movimiento que alterna un brazo con la pierna opuesta y el otro brazo y la pierna opuesta. Estimula los dos hemisferios cerebrales derecha-izquierda simultáneamente. Corresponde a la **A de Activo**. Tiempo aproximado 1 minuto.



4to paso: Ganchos. Corresponde a la **P por positivo**.

Se realiza en dos partes:

- Primera: Se pone un tobillo sobre el otro, se extienden los brazos y cruzan las muñecas, se entrelazan los dedos y se ponen las manos sobre el pecho. Permanecer durante un minuto aproximadamente, colocando la lengua en el paladar, y moviendo los ojos que tienen que estar abiertos.
- Segunda: Se descruzan las piernas y manos y se juntan las yemas de los dedos, durante otro minuto. Misma presión de la lengua en el paladar.

Los Ganchos devuelven el equilibrio después de un estrés emocional o ambiental. Activan la integración hemisférica, aumentan la coordinación motora fina y mejoran el razonamiento formal, ya que desplazan la energía eléctrica de la parte cerebral posterior del cerebro a los centros del cerebro medio y neocorteza.

(Para más información, contactar a María del Carmen La Valle, Lic. en Psicopedagogía, Buenos Aires, Argentina al e-mail: [lavallemc@yahoo.com.ar](mailto:lavallemc@yahoo.com.ar))

### 3. Sembrar plantas comestibles y comérselas

Hacer germinar, crecer y cosechar plantas... y comérselas. Podemos sembrar en cajones o jardineras si no disponemos de terreno. El proceso de cuidar un jardín enseña la constancia y nos arraiga. Podemos apreciar el proceso de creación física, y es realmente mágico. Es una forma de nutrirnos con la energía de la tierra directamente, siendo parte del proceso (versus comprar cosas que están todas listas). Ayuda a tomar conciencia de la tierra y de nuestro cuerpo.

Descripción: Ver el Cuaderno pedagógico # 6, *Desarrollo Ecológico Integral*.

#### 4. Juego del árbol

Para desarrollar los 5 sentidos y tener conciencia de nuestro cuerpo. De ser posible se hace sin zapatos, mejor si estamos al aire libre, aunque funciona también en espacios cerrados.

##### Descripción

Se hace con grupos de 4 niños. Dar consignas de hacer el ejercicio suavemente sin golpear ni hacer gestos bruscos. Uno hace el árbol y se coloca de pie en el centro. Las otras personas se colocan alrededor.

- Uno toca los pies del árbol, le da golpecitos, le toca suavemente, y más fuerte, etc. (la idea es ayudar a que crezcan las raíces del árbol).
- Otro hace el viento y sopla o agita algo que produzca corriente de aire.
- Otro hace la lluvia y da leves golpecitos en los hombros, como si fuera gotas de agua.

Luego cambiar de rol hasta que todos hayan sido árbol, raíz, viento y lluvia.

Al final sentarse todos en círculo y preguntarles como se han sentido.

Opcional: Pueden dibujar cómo se han sentido.

#### 5. Masajes de los pies

Los masajes de los pies son otra técnica de anclaje. Se puede hacer a uno mismo o entre dos personas, según la situación.

Hay varias maneras. Aquí viene una manera simple que todos podemos hacer.

##### Descripción

Empezar con el pie izquierdo (este ejercicio se puede hacer sentado en el suelo o en una silla).

- Dar masaje a los dedos del pie. Insistir en los dedos que lo necesitan. Dar suaves rotaciones al dedo gordo.
- Masajear la planta del pie, insistir en la curva en la mitad (punto de la tierra) y en todo punto que duela.
- Masajear entre los metatarsos, suavemente.
- Hacer rotaciones de los tobillos. De un lado y del otro.
- Darse golpecitos en la planta de los pies, en los pies, los tobillos y las piernas.

Luego parar y sentir su pie izquierdo. Preguntar a los chicos cómo lo sienten.

Luego proceder con el otro pie, el derecho. Repetir los mismos pasos.

#### 6. Conectar con la Tierra

Otras técnicas de anclaje pueden ser:

- Pisar tierra, pasto, sin zapatos, con los pies descalzos. Sentir que ambos pies soportan el mismo peso del cuerpo. Luego ir alternando: caminar lentamente sintiendo cada movimiento de los pies, sobre las puntas, sobre los talones, etc.
- Cambiar de textura: arena, tierra, piedras, etc.
- Muy divertido: ¡caminar en el agua!
- Otra técnica muy divertida: pintar con los pies (especialmente con el pie izquierdo porque está conectado con el hemisferio derecho).
- Pintarse las uñas de los dedos de los pies (para las niñas) o cualquier dibujo sobre los pies (para todos).
- Muy lindo, especialmente con niños pequeños: nos acostamos en el césped boca abajo, abrimos los brazos y damos un gran abrazo a nuestra Madre Tierra. Si quieren le pueden dar un beso. Dejar a los niños/as el tiempo que deseen. Es un ejercicio muy bonito. Después los niños/as tendrán esta conexión con la Tierra toda su

Vida. Sentarse en círculo y contar cada uno lo que ha sentido (Regla: no interrumpir al que habla. Escuchamos con respeto sin comentarios. Sólo decir gracias a la final y pasar al niño siguiente).

Básicamente cualquier ejercicio donde uno siente la tierra y los pies, ayuda a enraizarse.

## Terapias extra-escolares

### 1. Visualización de arraigo

Se puede hacer en casa o durante una actividad extra-escolar, de ser posible con un terapeuta profesional.

#### Descripción

Este ejercicio se hace de pie. Ponerse cómodos. Cerrar los ojos. Relajarse. Respirar tres veces profundamente, luego con la voz muy tranquila y lentamente les ayudamos a visualizar lo siguiente:

“Respiro profundamente...<sup>(1)</sup> Siento las plantas de mis pies... Me hacen cosquillas....

Imaginamos que salen raíces de las plantas de mis pies hasta el centro de la Tierra. Como una zanahoria... Hay raíces secundarias que van por los lados también...

Siento la energía de la Tierra, su cariño, su abrazo...

Siento que la fuerza de la Tierra es como una savia que sube por mis pies, mis piernas, hasta mi corazón y me llena de energía...

Sólo siento... *Esperar un par de minutos en silencio.*

Luego retiro las raíces secundarias y la raíz grande... Siento un tubo de luz que va de mis pies al corazón de la Tierra.

Puedo sentir el latir de su corazón.... con el latir de mi propio corazón....

Guardo esta energía pura en mi corazón...

Agradezco. Estoy aquí y ahora. Abro los ojos.

Opcional: Luego visualizo que salen ramas y hojas de mi cabeza. Soy como un árbol.

### 2. Visualizaciones con la Tierra

#### Breve descripción

“Voy a una pradera, flores, tierra, rocas, cosas estables. Hago un paseo imaginario en un lugar de la naturaleza que me gusta mucho (lo que aparece en mi visión interior). Voy a un lugar que me agrada mucho. Lo siento, lo escucho...

sonidos, olores... calor agradable del sol... viento suave en mi piel. Me acuesto y siento la tierra. Le doy un abrazo.

Me lleno de su energía... Si alguien aparece (en mi visión interior) escucho sus recomendaciones...

Me dejo ir. *Esperar un par de minutos en silencio.*

Retomo el mismo camino de regreso. Agradezco. Estoy aquí y ahora. Abro los ojos.

Para saber más sobre las visualizaciones, ver el Cuaderno pedagógico # 26. *Visualizaciones y relajaciones creativas*

<sup>(1)</sup> Los tres puntos (...) significan una breve pausa en silencio.

# Testimonios

## El baile del vientre me salvó

*“Cuando yo tenía 12 a 13 años tenía mucha depresión. No me entendía a mí misma, ni al mundo, ni a los demás, especialmente no entendía porqué la gente era tan cruel, especialmente con los animales. No sabía qué propósito tenía yo. Nadie me entendía... Cuando me duchaba me daba ganas de llorar y no vivir más. Ni mi mamá sabía que hacer conmigo. Veía cosas oscuras por todo lado. Por suerte una amiga me invitó a bailes árabes (danza del vientre). Me gustó bastante. Poco a poco recuperé la confianza en mí misma, acepté mi cuerpo, estar aquí... Formamos un buen grupo. No me perdía ni una clase. Ahora tengo 16 años, hago montón de cosas (todo extra escolar), hago servicio, ayudo en varias organizaciones, me siento muy bien... Hago otros deportes como trekking en Los Andes. Vuelvo a recalcar que fue muy importante poder sentir mi cuerpo moverse, descubrirlo y amarlo. En danza se aprende mucho la disociación del cuerpo. Es curioso pero tendemos a movernos, en la adolescencia, de una forma pesada con nuestro cuerpo tratándolo de una forma muy superficial y no como el maravilloso conductor que es. Me sentía muy mal con mi piel, caminaba cabizbaja, me apenaba de todo y después poco a poco fui encontrando ese lado femenino que había guardado, también nació mi creatividad, elegancia, espontaneidad, ligereza y tantos aspectos que guardamos muchas mujeres. Hay que aprender a conocer cada fibra de nuestro cuerpo. ¡Pasamos la vida entera en él! Así que puede sonar muy obvio conocer a tu cuerpo, pero para muchos no lo es. Además, muy pocas veces lo cuidamos de verdad (y no me refiero a untarse crema todas las noches), sin ir muy lejos, nuestra alimentación diaria es pésima, ni siquiera lo hidratamos o lo ejercitamos. ¿Cómo entonces vamos a pretender que lo conocemos?”* (María, 16 años, 2008:cp).

## Al Arte Marcial

*“Yo estaba muy desconectada y con bastantes saltos de humor: un día, eufórica, volando, llena de amor, y al día siguiente, al suelo, no deseaba nada, ni levantarme,... Sólo con ganas de llorar y ¡de un mal genio terrible! Y eso me molestaba mucho... No sabía qué hacer y los psicólogos en vez de ayudar, me hacían sentir peor... Cuando alguien me dijo que el problema era físico, no psicológico. De hecho, en ese momento no hacía ningún deporte (a pesar de haber sido muy atlética de niña). Empecé por el arte marcial, Tai Chi, luego Kung Fu (que es más rápido), luego Yoga para los estiramientos y la paz interior. Recuperé la fuerza física (hasta trotar 10 km. que es lo que puedo hacer ahora), mi vitalidad y más que todo la constancia. Me siento equilibrada físicamente y me di cuenta de que lo emocional, y de alguna manera lo espiritual, ha seguido... ¡Es impresionante! Ahhh y me alimento mucho mejor... y siento que ahora puedo ayudar a los demás. (Isabel, 22 años, 2007:cp).*

## Conectar con el mundo físico

Advierte Marielle Croft, de Canadá: *“Algunos de los niños nacidos recientemente, tenderán a ser muy intuitivos, místicos y psíquicos. La mayoría de ellos podrán percibir la realidad desde un punto de vista multidimensional, incluyendo lo que está más allá del tiempo y el espacio. Algunos de ellos serán muy sabios para su edad durante la infancia. Otros podrán sufrir problemas de salud debido a un **cuerpo físico hipersensible**. Algunos también podrán ser incapaces de lograr cualquier conexión coherente y realista con el **mundo físico**. En resumen, ellos tenderán a permanecer mayormente en sus chakras superiores (niveles superiores de conciencia). Esto hará que ellos probablemente experimenten un cierto grado de resistencia acerca de descender plenamente en la forma física. **Su problema general será una falta de arraigamiento**. Sus padres y educadores pueden ayudarlos enormemente al utilizar el apoyo de terapeutas para ayudarlos a descender y estabilizarse en su cuerpo humano. Cuando llegue el momento para que ellos abracen su vida adulta, estos tratamientos probarán haber sido de gran valor para su manejo eficaz y realista de responsabilidades”.* (Croft, 2009:ae)

Los padres y educadores pueden ayudar enormemente a los niños al utilizar el apoyo de terapeutas para ayudarlos a descender y estabilizarse en su cuerpo.
---

# Cuaderno pedagógico 3000 # 3

<b>Título</b>	<b>Desarrollo Físico Integral</b>
<b>Definición</b>	El desarrollo físico integral consiste en cualquier trabajo terapéutico y/o educativo que permita reforzar la parte física, el <i>aquí y ahora</i> , la vida material y práctica del estudiante. También está ligado a la conexión con la tierra, la salud, el cuidado sano del cuerpo y la identidad. Es la base del desarrollo integral.
<b>Tipo de herramientas utilizadas</b>	Herramientas bio-inteligentes principalmente.
<b>Ejemplos de actividades</b>	Salidas didácticas al aire puro Deportes, especialmente al aire libre Ejercicios de <i>Brain Gym</i> Desarrollar los 5 sentidos Todos los tipos de bailes y expresión corporal Comer sanamente, beber agua pura Cuidar nuestro cuerpo, nuestra salud, nuestra belleza natural Hacer manualidades, artesanía, bricolaje, trabajos de construcción, carpintería, mecánica... Todo trabajo físico en general. <b>Ejercicios de arraigo o de enraizamiento:</b> Actividades con la Tierra, jardinajes, bio huerto, criar mascotas, percusiones, masajes de pies, hacer cerámica, jugar con la arena, la tierra, visualizaciones para conectarse con la Tierra...
<b>Tipo de inteligencias múltiples involucradas</b>	Inteligencia corporal-kinestésica Inteligencia visual-espacial y musical Inteligencia naturalista
<b>Áreas curriculares en las cuales se puede desarrollar</b>	Educación física Filosofía Biología Todas las materias deberían empezar con un poco de Brain Gym, relajaciones, respiraciones u otro ejercicio que prefiera el maestro y los alumnos.
<b>Política del establecimiento y de los comités de profesores y de los padres</b>	- Recreos. Política del establecimiento de aprovechamiento del tiempo en los recreos para trabajar coordinadamente el aspecto físico. - Proveer el patio de parlantes para hacer bailes grupales. - Decisión del comité de profesores y de los padres para organizar más a menudo salidas didácticas. - Decisión del comité de profesores y de los padres de implementar bio-huertos y actividades agrícolas. - Capacitación de todos los profesores con este tema, en <i>Brain Gym</i> y ejercicios cortos que afiancen el anclaje o arraigo de los chicos a la tierra (y los mismos profesores).
<b>Facilita el desarrollo</b>	Del yo personal Del yo colectivo Del yo trascendente
<b>Recomendaciones</b>	- Que se trabaje <b>diariamente</b> este nivel que es vital para los chicos. Reforzarlo en la casa (capacitación a los padres sobre este tema) y los fines de semana. - Que se recomiende a los niños/as y jóvenes que sean responsables de su cuerpo, salud y arraigo. Que <b>ellos mismos</b> lo hagan, como hábito sano de vida.
<b>Variaciones</b>	Variaciones según mi país, ecología, edad, cultura... Según los intereses de los chicos e incluso de la moda (por ejemplo a veces un deporte está más de moda que otro, un arte marcial, la capoeira, algunas danzas contemporáneas, rapping, etc.)
<b>Ver también</b>	Cuaderno pedagógico # 6 <i>Desarrollo Ecológico Ambiental Integral</i>



**Co-creando mi propio cuaderno**

Mis notas

Hacer un resumen final en forma de mandala o mapa mental.

**Resumen final en forma de mandala para pegar en el refri o donde se prefiera...**

### **El Desarrollo Físico Integral**

- Saco lo más que pueda a mis estudiantes y/o hijos/as al aire puro
- Favorezco los deportes, pero les dejo escoger el que quieran
- Aprendo algunos ejercicios de Brain Gym y les hago con mi clases antes de dar la clase o antes de un ejercicio mental difícil
- Equilibro el desarrollo de los 5 sentidos
- Fomento todo tipo de bailes y expresión corporal
- Proveo una comida sana, doy agua pura para grandes y pequeños
- Impulso todo tipo de manualidades

**Todo los días, me aseguro de que hemos hecho por lo menos un ejercicio de arraigo o de enraizamiento:** Actividades con la Tierra, jardinajes, bio huerto, criar mascotas, percusiones, masajes de pies, hacer cerámica, jugar con la arena, la tierra, visualizaciones para conectarse con la Tierra...



## Temas de reflexión para trabajar e ideas prácticas para uno mismo

1. Busco las técnicas que me van mejor para mi también, para ayudarme a nivel físico. Escribo aquí cuando las hago:.....
2. Busco qué clases de bailes hay en mi barrio, para mí, para los niños/a, los jóvenes.
3. Hago una lista de recursos con los cuales puedo contar en mi barrio, ciudad, región.
4. Cuido mi cuerpo, mi comida y mi sueño.

## Glosario

*Integral u holístico:* En el marco de estos cuadernos pedagógicos, entendemos por integral u holístico, una educación o un sistema de crecimiento personal y grupal que implique, entienda y atienda de manera armónica e integrada los diferentes ámbitos del ser humano: el desarrollo físico, emocional, cognitivo, ecológico-ambiental, estético-creador, intuitivo, espiritual, social, multicultural y ético-solidario.

*Herramientas bio-inteligentes:* Son prácticas pedagógico-terapéuticas de desarrollo *integral*, alternativas y complementarias; son naturales, flexibles, incluyentes e involucran al mismo alumno/a, hijo/a o paciente.

*Herramientas bio-mórficas o técnicas de resonancia:* Son técnicas que se basan en la activación del hemisferio cerebral derecho, las glándulas pineal y pituitaria, las ondas cerebrales alfa y theta y el campo psíquico/intuitivo y espiritual. Reconocen y promueven el acceso directo al conocimiento y a los campos mórficos por el efecto de resonancia. También son conocidas como técnicas de acceso y manejo de mega-conocimientos. Se basan en los estudios del biólogo Rupert Sheldrake y son implementadas a nivel educativo por el Dr. Shichida, pedagogo japonés.

*Herramientas bio-reconectoras:* Como su nombre lo indica, reconectan al ser humano con su Esencia y su conexión natural con otras dimensiones. Su naturaleza es de carácter espiritual.

*Multilateralidad:* Es la facultad de atender un asunto o a una persona respondiendo simultáneamente a diferentes aspectos o facetas de los mismos.

*Multidimensionalidad:* Es la facilidad de poder percibir varias dimensiones de la realidad, es decir, poder percibir otros niveles vibracionales.

## Bibliografía

Cohen, Isabel y Marcelle Goldsmith  
2000. *Hands On. How to use Brain Gym in the classroom.* Hands on Book. South Africa.

Dennison, Paul y Gail Dennison  
1996. *Brain Gym. Aprendizaje de todo el cerebro. Kinesiología educativa. El movimiento, la clave del aprendizaje.* Robinbook. Barcelona, España.

### Bibliografía general

Armstrong, Thomas  
1999. *Las inteligencias múltiples en el aula.* Ed. Manantial. Argentina.

Cabobianco, Flavio M.  
1991. *Vengo del Sol*. Ed. Errepar-Longseller. Buenos Aires, Argentina.

Espinosa Manso, Carlos, Walter Maverino y Noemi Paymal  
2007. *La educación de los niños y niñas del nuevo milenio. Guía práctica para padres y educadores*. Ed. Sirio. España.

Paymal, Noemi  
2008. *Pedagoogía 3000. Guía práctica para docentes, padres y uno mismo. Niño, niña, joven del Tercer Milenio ¡Esta Pedagoogía es para ti!* 2da edición, revisada y ampliada. Versión interactiva. Ed. Ox La-Hun. Barcelona, España.

Ortiz de Maschwitz, Elena María  
2000. *Inteligencias Múltiples en la Educación de la Persona*. Ed. Bonum. Buenos Aires, Argentina.

Schaefer, Carol  
2008. *La voz de las 13 abuelas*. Ed. Luciérnaga. España.

# Serie 1 “La educación holística es posible”

Esta serie “La educación holística es posible” se presenta en forma de 33 cuadernos pedagógicos, en el siguiente orden:

1. ¿Qué es el desarrollo integral del Ser en la educación?
2. Recomendaciones generales para con los niños y jóvenes del Tercer Milenio
3. Desarrollo Físico Integral
4. Desarrollo Emocional Integral
5. Desarrollo Cognitivo Integral
6. Desarrollo Ecológico Integral
7. Desarrollo Estético-creador Integral
8. Desarrollo Intuitivo Integral
9. Desarrollo Espiritual Integral
10. Desarrollo Social Integral
11. Desarrollo Multicultural Integral
12. Desarrollo Ético-solidario Integral
13. Los cuatro elementos y los cuatro cuerpos
14. Desarrollo familiar
15. Inteligencias Múltiples
16. Ejercicios para el hemisferio derecho y el “4to cerebro”
17. Mandalas y Laberintos
18. Luz - Sonido - Forma, cómo trabajar en una octava superior de conciencia
19. Luz y colores
20. Sonidos
21. Formas y movimientos
22. Juegos de Propósito de Vida
23. Juegos de Re-Conexión
24. Cultura de Paz planetaria
25. Enseñanzas con el silencio y la respiración consciente
26. Visualizaciones y relajaciones creativas
27. Auto-estima, sentimientos y conexión, para niños y jóvenes
28. Técnicas anti-estrés para profesores y padres
29. Geometría Sagrada, módulo I
30. Geometría Sagrada, módulo II
31. Geometría Sagrada, módulo III
32. ASIRI, juegos de Síntesis
33. El Futuro

Las próximas series son:

Serie 2: “La educación lúdica es posible”

Serie 3: “La educación activa y productiva es posible”

Serie 4: “La educación intuitiva o vibracional es posible”

## ¿Qué es Pedagoogia 3000®?

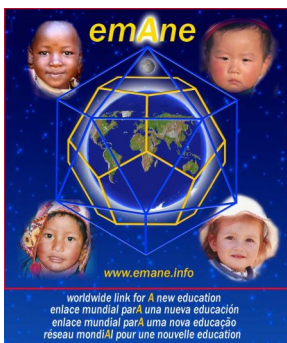


**Pedagoogia 3000** es una sinergia pedagógica que prioriza al niño/a de hoy y de mañana, con sus cambios, sus necesidades específicas y su nueva manera de aprender, vivir, ser y hacer. Investiga, compila y propone herramientas pedagógicas integrales para el bienestar y desarrollo armonioso *integral-afectivo* de los bebés, niños, niñas, jóvenes, padres y docentes. Es flexible y se basa en los nuevos paradigmas del Tercer Milenio. Incluyente por naturaleza, Pedagoogia 3000 ofrece reunir y potenciar lo mejor de las metodologías, procedimientos y técnicas pedagógicas del pasado (incluyendo las ancestrales), del presente y del futuro. Se adapta al entorno social, cultural, económico y ecológico. Es un *entendimiento-acción* en constante *movimiento y crecimiento*.

[www.pedagoogia3000.info](http://www.pedagoogia3000.info), [info@pedagoogia3000.info](mailto:info@pedagoogia3000.info)

La Paz, Bolivia. Noemi Paymal

## ¿Qué es el enlace mundial parA una nueva educación (emAne)?



El **enlace mundial parA una nueva educación (emAne)** tiene el objetivo de introducir una nueva educación basada en una nueva consciencia, tanto para los niños que están llegando, como para la humanidad en general. Los objetivos estratégicos son: investigar, compartir, actuar con apoyo mutuo y difundir toda la información posible relacionada con la nueva educación y los niños/as y jóvenes de hoy. La meta es lograr una fuerza de sinergia, de consciencia mundial que induzca notables cambios en el campo de la educación y el desarrollo personal. Ver el **manifiesto Educación 3000** y el plan de acción quinquenal en la Web [www.pedagoogia3000.info](http://www.pedagoogia3000.info)

Contacto: [emanechile@live.cl](mailto:emanechile@live.cl), [emane@pedagoogia3000.info](mailto:emane@pedagoogia3000.info)

## El libro Pedagoogia 3000



El libro Pedagoogia 3000, Guía práctica para docentes, padres y uno mismo está disponible en <http://www.pedagoogia3000.info/html/libro02.htm>

**Inscríbese a nuestro boletín electrónico gratuito  
Pedagoogia 3000**

El boletín para los precursores de la Nueva Educación  
Enviando un email a: [boletin@pedagoogia3000.info](mailto:boletin@pedagoogia3000.info)  
Asunto: inscripción o directamente en nuestra página Web

# Serie 1 “La educación holística es posible”

Esta serie “La educación holística es posible” se presenta en forma de 33 cuadernos pedagógicos, en el siguiente orden:

34. ¿Qué es el desarrollo integral del Ser en la educación?
35. Recomendaciones generales para con los niños y jóvenes del Tercer Milenio
36. Desarrollo Físico Integral
37. Desarrollo Emocional Integral
38. Desarrollo Cognitivo Integral
39. Desarrollo Ecológico Integral
40. Desarrollo Estético-creador Integral
41. Desarrollo Intuitivo Integral
42. Desarrollo Espiritual Integral
43. Desarrollo Social Integral
44. Desarrollo Multicultural Integral
45. Desarrollo Ético-solidario Integral
46. Los cuatro elementos y los cuatro cuerpos
47. Desarrollo familiar
48. Inteligencias Múltiples
49. Ejercicios para el hemisferio derecho y el “4to cerebro”
50. Mandalas y Laberintos
51. Luz - Sonido - Forma, cómo trabajar en una octava superior de conciencia
52. Luz y colores
53. Sonidos
54. Formas y movimientos
55. Juegos de Propósito de Vida
56. Juegos de Re-Conexión
57. Cultura de Paz planetaria
58. Enseñanzas con el silencio y la respiración consciente
59. Visualizaciones y relajaciones creativas
60. Auto-estima, sentimientos y conexión, para niños y jóvenes
61. Técnicas antiestrés para profesores y padres
62. Geometría Sagrada, módulo I
63. Geometría Sagrada, módulo II
64. Geometría Sagrada, módulo III
65. ASIRI, juegos de Síntesis
66. El Futuro

Las próximas series son:

Serie 2: “La educación lúdica es posible”

Serie 3: “La educación activa es posible”

Serie 4: “La educación intuitiva o vibracional es posible”

# Serie 1 “La educación holística es posible”

1. ¿Qué es el Desarrollo Integral del Ser en la educación?
2. Recomendaciones generales para los niños y jóvenes del Tercer Milenio
3. Desarrollo Físico Integral
4. Desarrollo Emocional Integral
5. Desarrollo Cognitivo Integral
6. Desarrollo Ecológico Integral
7. Desarrollo Estético-Creador Integral
8. Desarrollo Intuitivo Integral
9. Desarrollo Espiritual Integral
10. Desarrollo Social Integral
11. Desarrollo Multicultural Integral
12. Desarrollo Ético-Solidario Integral
13. Los cuatro elementos y los cuatro cuerpos
14. Desarrollo familiar
15. Inteligencias Múltiples
16. Ejercicios para el hemisferio derecho y el “4to cerebro”
17. Mandalas y laberintos
18. Sonido-Luz-Forma y cómo trabajar en un octava superior de conciencia
19. Sonidos
20. Luz y colores
21. Formas y movimientos
22. Juegos de Propósito de Vida
23. Juegos de Re-Conexión
24. Cultura de Paz planetaria
25. Enseñanzas con el silencio y la respiración conciente
26. Visualizaciones y relajaciones creativas
27. Auto-estima, sentimientos y conexión para niños y jóvenes
28. Técnicas anti-estrés para profesores y padres
29. Geometría Sagrada, módulo I
30. Geometría Sagrada, módulo II
31. Geometría Sagrada, módulo III
32. ASIRI, juego de síntesis
33. El Futuro