



Proyecto Québec

Marco para la educación de la interioridad

Provincia Marista Ibérica



Proyecto Québec

Marco para la educación de la interioridad

Provincia Marista Ibérica

Proyecto Quéreb
Marco para la educación de la interioridad

Provincia Marista Ibérica

Imprime: Gráficas J. Sánchez
Septiembre, 2015

Qéreb

En la Biblia aparece con frecuencia la palabra hebrea "qéreb", que evoca el centro de un ser vivo, lo que hay dentro de él: vísceras, entrañas, interioridad e intimidad. Este proyecto busca ayudar a educadores, familias y alumnos a buscar el centro de sus vidas y adentrarse en esa intimidad. Queremos que nuestros centros sean lugares de centramiento, de encuentro con nosotros mismos y el misterio, como lo eran para los antiguos la tienda, los pozos, el templo...



Índice

0. Introducción	7
1. La dimensión de la interioridad	10
2. Justificación de la necesidad de educar la interioridad	14
2.1 Necesidad en la sociedad	15
2.2 Necesidad en la educación	16
2.3 Necesidad en la persona	18
2.4 Necesidad en la Iglesia	19
3. La educación de la interioridad	20
La educación de la interioridad y las competencias clave	22
4. La perspectiva de la interioridad	25
4.1 Los humanismos	25
4.2 Las grandes religiones	26
4.3 La Biblia / El cristianismo	27
4.4 Las corrientes actuales de pensamiento	30
5. Justificación del proyecto desde nuestro carisma marista	35
5.1 Espiritualidad de Marcelino Champagnat	35
5.2 Documentos maristas actuales	40
6. Nuestra propuesta de educación de la interioridad	43
6.1 Justificación general de los contenidos	44
6.2 Objetivos generales	48
6.3 Criterios educativos	49
6.4 Metodología	52
6.5 Evaluación	54
7. Herramientas y técnicas para educar la interioridad	56
8. Implantación en los centros	61
8.1 Itinerarios / implementación	61
8.2 Propuestas para trabajar con el claustro	63
8.3 Propuestas para trabajar la interioridad con las familias.	64
8.3.1 Primer año de implementación del proyecto de interioridad	64
8.3.2 Segundo año de implementación del proyecto de interioridad	65

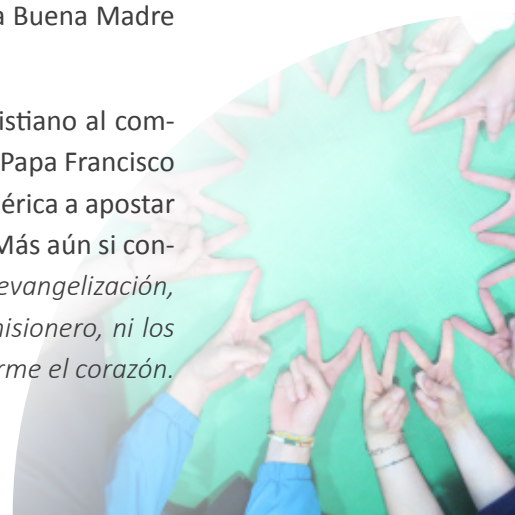
0.

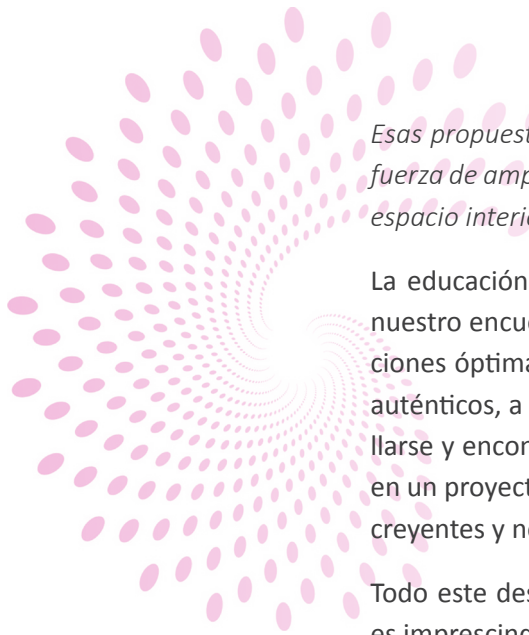
INTRODUCCIÓN

“El drama de la cultura actual es la falta de interioridad, la ausencia de contemplación. Sin interioridad la cultura carece de entrañas, es como un cuerpo que no ha encontrado todavía su alma. ¿De qué es capaz la humanidad sin interioridad? Lamentablemente conocemos muy bien la respuesta. Cuando falta el espíritu contemplativo no se defiende la vida y se degenera todo lo humano. Sin interioridad el hombre moderno pone en peligro su misma integridad.

“Queridos jóvenes, os invito a formar parte de la “Escuela de la Virgen María”. Ella es modelo insuperable de contemplación y ejemplo admirable de interioridad fecunda, gozosa y enriquecedora. Ella os enseñará a no separar nunca la acción de la contemplación; así contribuiréis mejor a hacer realidad un gran sueño: el nacimiento de la nueva Europa del espíritu.” Éstas son palabras de Juan Pablo II a los jóvenes en Cuatrovientos en mayo de 2003 y una invitación a los que tenemos como ejemplo a la Buena Madre para imitar estas actitudes del espíritu mariano.

“Siempre hace falta cultivar un espacio interior que otorgue sentido cristiano al compromiso y a la actividad”. Estas palabras, más cercanas en el tiempo, del Papa Francisco quizás sirven como referencia que ilumine a nuestra Provincia Marista Ibérica a apostar por la creación de un Marco provincial de educación de la Interioridad. Más aún si contemplamos la frase en todo su contexto: *“Desde el punto de vista de la evangelización, no sirven ni las propuestas místicas sin un fuerte compromiso social y misionero, ni los discursos y praxis sociales o pastorales sin una espiritualidad que transforme el corazón.*





Esas propuestas parciales y desintegradoras sólo llegan a grupos reducidos y no tienen fuerza de amplia penetración, porque mutilan el Evangelio. Siempre hace falta cultivar un espacio interior que otorgue sentido cristiano al compromiso y a la actividad”¹.

La educación de la interioridad es el medio para transformar nuestro corazón, sale a nuestro encuentro para ayudarnos en esta tarea ya que nos permite crear unas condiciones óptimas que ayuden a nuestros niños y jóvenes a reconocerse como valiosos y auténticos, a encontrar un sentido a sus vidas, un proyecto vital desde el cual desarrollarse y encontrarse con la humanidad. Es, por esta razón, por la que debe convertirse en un proyecto educativo que se dirija a todos: desde los más pequeños a los mayores, creyentes y no creyentes, alumnos, profesores y familias.

Todo este despertar del mundo interior (que va más allá de las prácticas pastorales), es imprescindible hoy para que se pueda hacer experiencia religiosa. Nuestra sociedad tiene la necesidad de saber detectar las olas que nos sacan del mar. Hay que saber discernir para poder encontrar a Dios en todas las cosas y a todas en Él. Cuidar el mundo interior quiere decir crear condiciones para que éste crezca, para que el corazón se ensanche, para que los ojos se abran, para que vivamos desde más adentro, para ir más al fondo, para gustar y saborear más la vida... al fin y al cabo, para ser más persona.

Esta búsqueda de nuestra interioridad se desarrolla en medio de una sociedad que no está exenta de contradicciones. Por un lado el sociólogo Zygmunt Bauman la define como una sociedad *líquida*, que vive *“un tiempo sin certezas donde el amor se hace flotante, sin responsabilidad hacia el otro... Las instituciones no son ya anclas de las existencias personales. En decadencia el Estado del bienestar y sin relatos colectivos que otorguen sentido a la historia y a las vidas individuales, surfreamos en las olas de una sociedad líquida siempre cambiante -incierto- y cada vez más imprevisible”²*. Por otro, observamos que desde finales del siglo XX, en Occidente se hace cada vez más patente la fuerte necesidad de lo que podríamos denominar *«experiencia interior»* o *«conciencia de la propia interioridad»*. Los cursos de crecimiento personal, las terapias alternativas,

1 Exhortación Apostólica *Evangelii Gaudium*. 262. Roma, 26 de noviembre de 2013

2 Bauman, Z. *Modernidad líquida*, S.L. Fondo de cultura económica de España, 2002

*las técnicas orientales de meditación y las nuevas formas de religiosidad constituyen algunas de las concreciones de este creciente interés por el mundo*³.

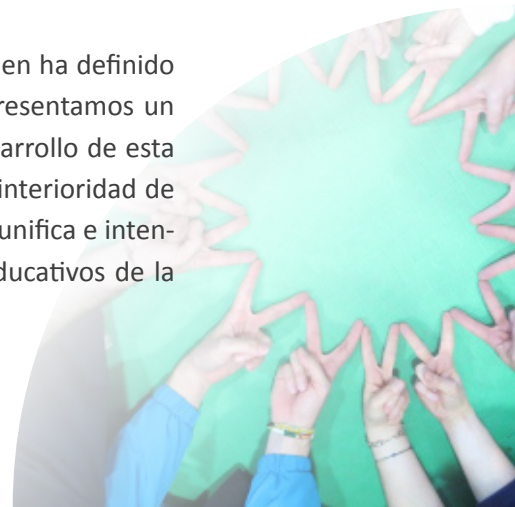
Educación de la interioridad puede ser la respuesta ante las realidades que nos encontramos en los centros: alumnado de diferentes confesiones religiosas, familias poco comprometidas con lo religioso, profesorado y alumnado indiferente al hecho religioso, falta de sentido... La finalidad de este marco es proporcionar las herramientas y provocar las condiciones interiores que la persona necesita para desarrollar esta dimensión. Apostar por la educación de la interioridad supone una implicación de todos los estamentos de la Comunidad educativa, cada uno desde su papel, pero todos con la necesidad de vivir experiencias que provoquen el encuentro con nosotros mismos y con la realidad a la vez que nos faciliten la apertura a la Trascendencia y el posible encuentro con Dios.

Somos conscientes de que nuestros alumnos y educadores están cambiando, se encuentran necesitados de desarrollar la interioridad, pero el entorno y las estructuras escolares no siempre facilitan este objetivo. Así detectamos que *el nuevo perfil de niño, adolescente y joven nos plantea nuevos retos, pidiendo de nosotros, educadores y educadoras, esfuerzos de comprensión inmensos y capacidad para encontrar respuestas creativas que les ayuden a regresar a las raíces de las cosas para saber vivir y convivir*⁴. Para responder a este reto que se le plantea hoy a la escuela es necesario que los objetivos, la metodología y la organización provoquen experiencias a partir de las cuales se puedan integrar todas las dimensiones de la persona, conectándolas con su interioridad y facilitando el encuentro con uno mismo.

Así pues, mirando la realidad en la que vivimos y educamos y que alguien ha definido como una sociedad en la que se ha “globalizado la superficialidad”, presentamos un Marco de educación de la interioridad que posibilite el proceso de desarrollo de esta dimensión fundamental en toda persona. El Marco de educación de la interioridad de la Provincia Marista Ibérica es una propuesta de referencia común, que unifica e intenta orientar el trabajo de educación de la interioridad en los centros educativos de la Provincia.

3 VVAA, *Educación de la Interioridad*, Revista Sal Terrae 91, 2003

4 Andrés, E. *La educación de la Interioridad*, Recursos de Pastoral, CCS, 2009



1.

LA DIMENSIÓN DE LA INTERIORIDAD

Hoy día aceptamos que la escuela debe fomentar la capacidad de las personas para adquirir una serie de competencias: lingüística, matemática, de interacción con el mundo físico, de tratamiento de la información y la competencia digital, artística y cultural, social y ciudadana, de autonomía personal y de aprender a aprender. Desde aquí es desde donde organismos como la OCDE y la Unión Europea nos piden hoy que eduquemos y preparemos a nuestros niños y jóvenes. Se trata de que nuestros alumnos adquieran habilidades que les ayuden a desarrollar procesos autónomos en una sociedad que es muy cambiante. Pero, no es menos cierto que el ser humano necesita crecer

como persona, cuestionarse, replantearse la vida, acoger sus miedos, aceptar la frustración, reconocer sus límites, elegir y clarificar los propios valores, discriminar y elegir libremente las propias respuestas, abrirse al encuentro con las personas...; en definitiva, plantearse el sentido último del sentido de la vida. Se trata de enseñarles a vivir

con profundidad y sentido en un contexto donde el consumo acrítico de ofertas, supuestamente vitales, les bombardea.

Nosotros ofrecemos un modelo de escuela que busca y tiene como misión el crecimiento integral de la persona. Esta visión integral va más allá de una preparación técnica y científica, busca el desarrollo completo de un hombre y mujer que sepa adaptarse a la vida, al mundo que le toca vivir, y que es capaz de edificarse a sí mismo a la vez que lo hace junto a otros, el mundo y la sociedad.

Como escuelas maristas decimos en nuestro Proyecto educativo institucional:



“Al hablar de educación integral entendemos que se trata de alcanzar un desarrollo armónico de la persona atendiendo a todas las dimensiones de la misma: intelectual, científico-técnica, cívico-social, física, estético-artística, moral, espiritual y emocional.”⁵ Así pues, contemplamos una dimensión espiritual que debemos diferenciar de la religión. Esta dimensión hace referencia a cómo las personas nos preguntamos por el sentido de nuestra vida (¿Adónde voy? ¿Por qué existo? ¿Para qué es mi vida? ¿Qué pasa al morir?). Entendemos por espiritualidad aquello que produce en el ser humano una transformación interior. *“Dimensión profunda del ser humano que trasciende las dimensiones superficiales y constituye el corazón de una vida humana con sentido, con pasión, con veneración de la realidad y de la Realidad”⁶*. Tenemos el reto de trabajar la búsqueda del sentido, la experiencia y vivencia del Misterio que habita en cada uno y en el mundo que nos rodea.

Sin embargo, sabemos que en nuestro contexto social el término espiritualidad tiene fuertes connotaciones religiosas de carácter confesional que provocan reacciones encontradas.

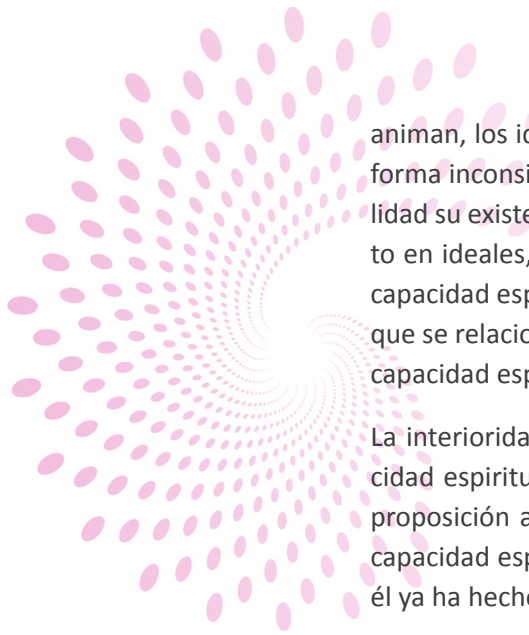
En el Informe Delors se refleja esta tendencia: *...conviene afrontar, para superarlas mejor, las principales tensiones que, sin ser nuevas, están en el centro de la problemática del siglo XXI...la tensión entre lo espiritual y lo material, que también es una constatación eterna. El mundo, frecuentemente sin sentirlo o expresarlo, tiene sed de ideales y de valores que vamos a llamar morales para no ofender a nadie. ¡Qué noble tarea de la educación la de suscitar en cada persona, según sus tradiciones y sus convicciones y con pleno respeto al pluralismo, esta elevación del pensamiento y el espíritu hasta lo universal y a una cierta superación de sí mismo! La supervivencia de la humanidad depende de ello.*

La espiritualidad es una experiencia existencial, aquello vivido interiormente: el reconocerse en la propia vivencia. La espiritualidad viene a ser nuestra capacidad de vivenciar lo más hondo de nosotros mismos: nuestras motivaciones últimas, las pasiones que nos

⁵ Proyecto educativo institucional- Provincia Ibérica. Página 27. Líneas estratégicas: promover la educación integral de los niños y jóvenes que nos han sido encomendados

⁶ ESCUELAS CATÓLICAS, *“Reflexiones en torno a la competencia espiritual”*, Madrid 2008





animan, los ideales más íntimos. La capacidad espiritual es todo lo contrario a vivir de forma inconsistente, vacía y automática. Cualquier persona que vive con hondura y calidad su existencia, que motiva conscientemente su vida, que inspira su comportamiento en ideales, que configura sus valores y el horizonte de su ser... esa persona vive su capacidad espiritual. Cualquier persona que toma consciencia, que entra en contacto y que se relaciona con las realidades más profundas e inmateriales... esa persona vive su capacidad espiritual.

La interioridad constituye lo que podemos llamar, sin recelo de ningún tipo, la capacidad espiritual de la persona; una capacidad que se nos presenta como invitación o proposición a entrar, a asumir el riesgo de lanzarse a un silencio, a un misterio; una capacidad espiritual que es camino con alguien que nos acompaña en el sendero, que él ya ha hecho, en el sentido de iniciación, y que lo rehace a nuestro lado.

La escuela educa y eso significa que ayuda a sacar afuera lo que hay dentro de uno mismo. Tenemos el deber de ayudar, acompañando, a ahondar en nosotros mismos y así despertar la dimensión espiritual o de profundidad.

Interioridad no es lo opuesto a exterioridad, ya que la persona es esas dos dimensiones. Siguiendo a Fracesc Xavier Marín, una cosa es lo que “pasa” como algo exterior a nosotros, otra lo que “nos pasa”, que acontece de afuera hacia adentro afectándonos, y otra aquello que “nos traspasa”, esto es, aquello que entra y sale de nosotros atravesando nuestro interior⁷.

La interioridad es lo contrario a la dispersión, a vivir la vida de manera superficial. *“La interioridad es ese espacio que se abre entre nosotros y las cosas, entre nosotros y las personas, entre nosotros y nuestras imágenes de Dios, que permite redimensionar la calidad de nuestra existencia y que tiene que ver con la atención, la capacidad de contención y de vivir el presente, con serenidad, sin avidez, en actitud de receptividad, agradecimiento y ofrenda.”*⁸

Educar la interioridad es crear espacios para la experiencia. Es recuperar el hombre

7 VV.AA. *“La interioridad: un paradigma emergente”* PPC, Madrid, 2004. p.105

8 Javier Meloni (Misión Joven nº369)

interior y su capacidad de reflexionar, discernir, amar y elegir en libertad personal y en solidaridad comprometida. La interioridad es una dimensión constitutiva de toda persona. Nuestra conciencia, sentimientos, emociones, miedos, recuerdos, valores, creencias... son parte de un todo complejo que denominamos interior. Todos reconocemos que más allá de lo que mostramos hay un mundo vivo donde resuena lo que vivimos y somos. Para los creyentes es en ese espacio íntimo donde se da el encuentro con Dios.

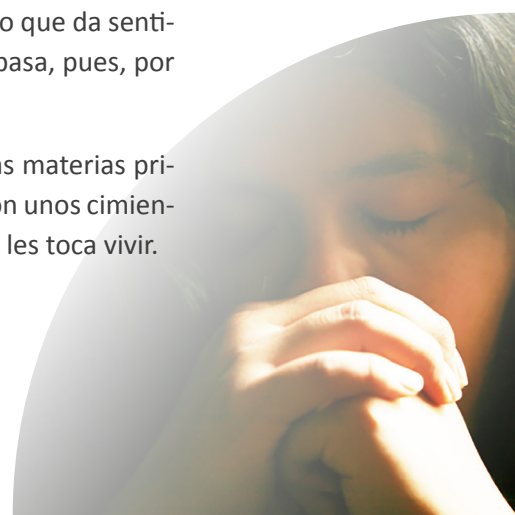
“En todo intento por delimitar lo más propio de la interioridad se hace evidente la necesidad de proceder por la contraposición de las dimensiones igualmente constitutivas del ser humano: exterior e interior, objetiva y subjetiva, corporal y espiritual, que nos son constitutivas y que se interpenetran y condicionan mutuamente, de forma que la comprensión de cada una de ellas remite a la otra, como la otra cara o dimensión del mismo sujeto. De ahí que sea pura ilusión la comprensión de la interioridad como sujeto aislable e independiente de la correspondiente exterioridad, o como una parte o elemento contenido en, añadido a, o poseído por la otra. De manera que la forma humana de ser hombre interior se ejerce necesariamente en la mediación de la exterioridad, y la dimensión humana de la exterioridad está toda ella transida de interioridad.”⁹

Como dice Blay, *“gracias a ese doble movimiento hacia fuera y hacia dentro, yo no sólo desarrollo mis capacidades, mis estructuras, mi cuerpo, mi mente, mi afectividad, sino también una conciencia interna de mí mismo en relación con eso. Y cuando esto lo hago de un modo consciente, lúcido, paralelamente a este desarrollo de la conciencia me voy descubriendo yo como sujeto detrás de todos mis procesos de conciencia”¹⁰*. En la compleja experiencia de la interioridad percibimos un solo y único centro que da sentido y coherencia a todo lo demás, y el camino para llegar a la intimidad pasa, pues, por trabajar e integrar la corporeidad, la emotividad y la afectividad.

Educar la interioridad ayudará a nuestros niños y jóvenes a encontrar las materias primas para poder construir una persona con unos fundamentos firmes y con unos cimientos arraigados que les sirvan para afrontar su vocación en el mundo que les toca vivir.

9 Martín Velasco, Juan: *La interioridad: un paradigma emergente*. Ed.PPC, Madrid 2004, pág 8

10 BLAY, A. *Creatividad y plenitud de vida*, Ed. Iberia, Barcelona, 1987





2.

JUSTIFICACIÓN DE LA NECESIDAD DE EDUCAR LA INTERIORIDAD

A comienzos del siglo pasado, Miguel de Unamuno respondía con estas palabras a un joven que le había escrito pidiéndole consejo:

“Me dices en tu carta que si hasta ahora tu divisa ha sido: ¡Adelante!, a partir de ahora será: ¡Arriba! Deja eso de delante y atrás, de arriba y abajo; deja de jugar a progresismos y carquismos; déjalo a los progresistas y a los retrógrados, a los ascendentes y descendentes, que se mueven tan sólo en el espacio exterior, y busca el otro, tu ámbito interior, el de tu alma. Lucha por meter en ella el universo entero, que es la mejor manera de derramarte en él (...). En vez de decir: ¡Adelante!, o ¡arriba!, di: ¡Adentro! Reconcéntrate para irradiar. Déjate llenar para que reboses luego, conservando el manantial. Recógete en ti mismo para mejor darte a los demás, todo entero e indiviso. “Doy cuanto tengo”, dice el generoso. “Doy cuanto soy”, dice el héroe. “Me doy a mí mismo”, dice el santo; di tú con él al darte: “Doy conmigo el universo entero”. Para ello tienes que hacerte universo buscando dentro de ti. ¡Adentro!”.

Educar la interioridad es enseñar a mirar hacia dentro. Es necesario aprender a conocer el mundo; pero también dentro de cada uno hay un mundo interior que se puede descubrir. Su cuidado es fundamental para el aprendizaje y el desarrollo integral; hacerlo, implica acompañar al otro para que lo reconozca en sí mismo, lo acepte, lo respete y tome conciencia y se responsabilice de lo que sucede en él. Como educadores maristas, debemos educar para dejarnos afectar por la realidad.

2.1 Necesidad en la sociedad

Estamos inmersos en una sociedad que tiene una crisis generalizada ante los modelos religiosos tradicionales. Podemos decir que también han caído en crisis las ideologías, se han disuelto creencias y contenidos.


Vivimos en una sociedad que vive bajo la presión de un ritmo de vida acelerado que sólo busca acumular y tener cosas materiales, experiencias y conocimientos. Esta sensación de querer más y más nos lleva a un gran desgaste psicológico, ante un bombardeo constante de alternativas, actividades, imágenes, sonidos...

Tenemos un empacho en nuestra vida por una falta de control del deseo. Vivimos atrapados por la inmediatez y esto nos lleva a vivir muchas vivencias desde la superficialidad. Desear más quita disfrute a lo que deseamos y vivimos. La interioridad nos conduce a lo esencial de las cosas y las vivencias de la persona. Podríamos decir que el interés por el mundo interior es un signo de nuestro tiempo. Su importancia es clara y de ahí la actual demanda en una sociedad huérfana de ella.

Como nos recuerda la Pastoral juvenil marista a través del documento *“Evangeli-zadores entre los jóvenes (n.12)”*: *“Podemos decir que existe una intensa búsqueda de espiritualidad en los jóvenes de hoy. Se trata de nuevas expresiones, no necesariamente ligadas a las grandes religiones, manifestadas incluso en formas que parecerían contrapuestas a las tradicionalmente asociadas a la espiritualidad. Más allá de las apariencias, aun en aquellos jóvenes que afirman no creer en nada, la espiritualidad y la trascendencia están latentes de un modo que tal vez no logramos descubrir ni entender”*.

En nuestro hoy, con multiplicidad de ofertas religiosas y en el que se puede vivir sin tener ninguna religión o referente religioso, es primordial la educación de la interioridad: dar a las personas, mediante experiencias, formación e información, del conocimiento de su dimensión interior, para poder valorar y distinguir lo importante de lo superfluo, para poder vivir con sentido y plenitud.





Hay muchas iniciativas cualificadas que de una manera autónoma (independiente de instituciones, corrientes...) se adentran en los terrenos de la interioridad. En este mundo diverso, las tradiciones espirituales, que han sido ricas en el cuidado de la interioridad, tienen el reto de decir una palabra propia. Una palabra que no es fácil, porque el contexto actual es muy distante de aquel en el cual se originaron.

2.2 Necesidad en la educación

Tenemos presente que hemos sido educados para mirar hacia fuera. Pero nuestra esencia como seres humanos, lo que realmente somos en el fondo de nosotros mismos, reclama ser tenido en cuenta, y el gran déficit de nuestra educación ha sido darle una sola orientación a nuestra mirada: hacia afuera. Necesitamos conocer y aprender a manejar las realidades del mundo en que vivimos, pero paralelamente necesitamos hacer lo mismo con otro mundo, el de nuestro interior, que, por ignorado o poco conocido, no por ello deja de existir. De la profundidad con que conectamos con nuestro mundo interior dependerá la calidad de nuestras vidas. Dependerá el que seamos felices, no gracias a las circunstancias, sino a pesar de ellas, y esto, porque hemos encontrado el sentido de nuestra vida en lo que somos y no en lo que podemos hacer.

Hoy día aceptamos sin sospecha que la educación en la escuela debe fomentar la inteligencia lógica, incluso subrayamos la importancia de la conciencia de la corporeidad y la necesidad de iniciar en la inteligencia emocional. Sin embargo, parece que nos quedamos a las puertas de una educación que inicie en la capacidad de preguntarse por la propia vida, de encontrar horizontes de sentido, de ser capaz de elegir y clarificar los propios valores, de discriminar y decidir libremente las propias respuestas...

Estamos convencidos de que en cada una de las personas que están en relación con la escuela hay un deseo de construir una vida con sentido profundo uniendo las ideas, los valores, las actitudes, las creencias y los modos de actuar.

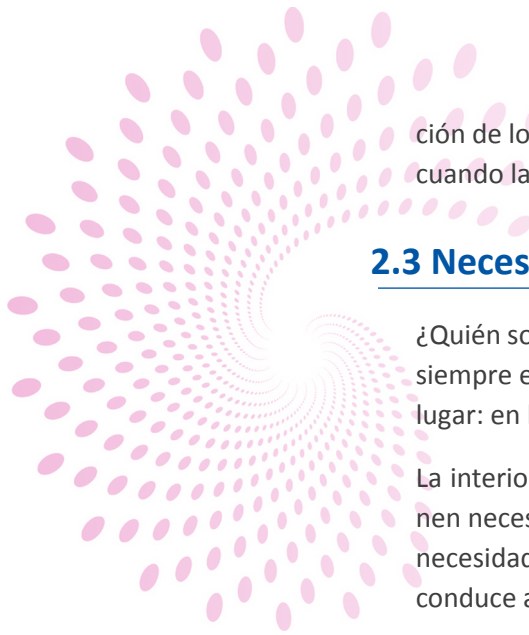
El *“Informe a la UNESCO”* de Jacques Delors, en 1996, indica cuatro pilares de la educación: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir con los demás y aprender a ser. La educación no se reduce a la transmisión de competencias técnicas y científicas, apunta al desarrollo de un tipo de hombre y mujer que sepa desplegar en la sociedad. No se trata tanto de una entrega de conocimientos, sino de una mediación que favorezca el crecimiento de todas las capacidades de la persona, de tal modo que pueda construirse a sí misma edificando, a la vez y junto a otros, el mundo y la sociedad.

La educación integral de la persona refuerza todos los ámbitos, todos los tipos de inteligencia y todas las capacidades humanas. La propuesta de valores y la educación de las dimensiones emotiva, imaginativa y simbólica son ya educación de la interioridad. La educación prepara y capacita la interioridad por la preparación a la acción, por la oferta de campos de decisión, por la propuesta de elección según diferentes opciones... pero, sobre todo, porque la educación invita a practicar e inicia la toma de conciencia de la interioridad. Al fin y al cabo, lo que nos pasa por dentro, el mundo interior, es fundamental para la enseñanza y el aprendizaje en la escuela. También para el desarrollo humano, para crecer como personas en todas nuestras dimensiones, sean cuales sean nuestras convicciones, creencias u orígenes.

Creemos que hoy en día se justifica desarrollar una *“pedagogía de la interioridad”* en la escuela que, de una manera explícita y transversal, entre a formar parte del proyecto educativo como una manera de hacer, un estilo que impregna la vida del centro. Con esta pedagogía no pretendemos sustituir nada, sino favorecer el hacer a fondo aquello que queremos hacer.

A su vez, para este trabajo en el centro nos ayuda de manera especial el dedicar momentos de trabajo más intensos, momentos especializados. Tanto los alumnos como los educadores nos beneficiamos al sumergirnos, durante un largo espacio de tiempo, en nuestra interioridad, para conseguir que forme parte integrante de nuestro trabajo cotidiano. Si tenemos en cuenta que educar no es una mera transmisión de contenidos, sino *“mirar hacia adentro, para poder mirar hacia afuera”*, no podemos caer en el engaño de una educación escolar que se limite a la integra-





ción de los niños en la sociedad. Educar es estar al lado, orientando y proponiendo, cuando la persona se construye a sí misma.

2.3 Necesidad en la persona

¿Quién soy?, ¿dónde estoy?, ¿qué busco?, ¿adónde quiero ir?... Son preguntas que siempre es bueno plantearse y preguntarse. Las respuestas las encontramos en un lugar: en la interioridad.

La interioridad forma parte de la condición humana. Todos los seres humanos tienen necesidades de vida interior que hay que cultivar, satisfacer y desarrollar. Estas necesidades son comunes a todas las personas y el olvido de esta dimensión les conduce a su empobrecimiento personal.

Vivimos en un mundo que nos fragmenta. El exceso de estímulos, avances, ofertas, demandas y posibilidades nos absorbe de tal manera que sin darnos cuenta “somos vividos” por la vida, en lugar de disfrutar de lo que la misma vida, en la sencillez de sí misma, nos regala. Todo esto, a pesar de las ventajas que en otros campos nos ofrece, nos hace vivir en un mundo entretenido que nos aliena, porque de alguna forma interrumpe el posible diálogo entre nuestro interior y la vida de afuera.

Somos cada vez menos nosotros y, paradójicamente, en un mundo de ágiles y accesibles comunicaciones, tan fáciles como superficiales, cada vez nos relacionamos menos. Mirar hacia el exterior nos ha ido vaciando de nosotros mismos, hasta el punto de que cada vez son más frecuentes las depresiones, el vacío existencial, la crisis de identidad... Muchas veces son síntoma de que hemos perdido el contacto con nuestra esencia. Nos es urgente recuperarla y es necesario mirar hacia nuestro interior para poder hacerlo. Pero igualmente urgente es preparar el camino para que a las nuevas generaciones no les ocurra lo mismo. Los niños y jóvenes, por su vulnerabilidad, son las víctimas más indefensas de este sistema de vida que entre todos hemos creado; la prueba de ello es que cada vez son más los que se aburren si no están ocupados. Y lo que es peor, si se aburren, les falta imaginación para saber qué hacer. En definitiva, cada vez dejan antes de ser lo que son, niños.

2.4 Necesidad en la Iglesia

Para nosotros, creyentes, seguidores de Jesús y pertenecientes a la Iglesia Católica, trabajar la interioridad es una necesidad fundamental. Se acabaron los tiempos en los que todo el mundo era creyente, en los que por costumbre, rutina y tradición familiar todo el mundo participaba en determinados actos religiosos y era considerado cristiano. La pluralidad religiosa que vivimos y la indiferencia de muchas personas ante estos temas, nos obligan a personalizar y cuidar más nuestra fe, nuestra relación con Dios y con los hermanos. Y esto, necesariamente, pasa por cultivar más nuestra interioridad. Hoy, más que nunca, la Iglesia necesita creyentes vivos, enamorados de Jesús y de su proyecto, capaces de transformar el mundo desde los pequeños actos de su vida cotidiana. Y hoy, más que nunca, el mundo necesita una Iglesia viva, transmisora de la Buena Noticia, cercana y acogedora, que *“...sabe adelantarse, tomar la iniciativa sin miedo, salir al encuentro, buscar a los lejanos y llegar a los cruces de los caminos para invitar a los excluidos”*¹¹. Trabajar, cultivar nuestra vida interior, tener tiempos y espacios para nuestra relación personal y comunitaria es el camino porque *“sólo gracias a ese encuentro –o reencuentro– con el amor de Dios, que se convierte en feliz amistad, somos rescatados de nuestra conciencia aislada y de la autorreferencialidad.”*¹².



11 *Evangelii gaudium. Exhortación apostólica.* n° 24

12 Op. Cit, n° 8



3.

LA EDUCACIÓN DE LA INTERIORIDAD

Todo ser humano, independientemente de sus creencias, religiosas o no, dispone de una vida interior, espiritual, que debe desarrollar. Por eso resulta imprescindible que, desde nuestro proyecto educativo de educación integral, nos planteemos la necesidad de educarla y estimularla en nuestros niños y jóvenes. Es necesario apostar por una cultura y educación de la interioridad que ayude a desarrollar la capacidad de reflexionar, discernir, amar... que ayude a desarrollar procesos de apertura a la trascendencia y de adhesión a la fe.

Aunque podemos educar la interioridad desde todas las materias, tanto cuando trabajamos la comprensión lectora como cuando reflexionamos sobre un problema o hacemos expresión artística, siempre que seamos conscientes de ello, debemos dedicar tiempos y espacios para potenciar o recuperar determinadas prácticas que nos ayuden a iniciar la capacidad espiritual.

Esta apuesta por este tipo de educación integral la hacemos desde diferentes ámbitos escolares y de modo interdisciplinar, por lo que es necesaria e imprescindible la implicación personal y laboral de toda la comunidad educativa. Necesitamos:

- ★ Educadores que desde su trabajo y vivencia ayuden a los niños y jóvenes a conocer, valorar y apreciar su propio cuerpo; a relacionarse con él de manera sana y respetuosa y les ayuden a interpretar las señales que éste nos envía.
- ★ Educadores que desde su trabajo y vivencia ayuden a los niños y jóvenes a contemplar, razonar, pensar, reconocer y expresar sus sentimientos y emociones.

- ★ Educadores que desde su trabajo y vivencia ayuden a los niños y jóvenes a preocuparse por los demás; a establecer relaciones de igualdad, respeto y compañerismo.
- ★ Educadores que desde su trabajo y vivencia sean testigos que inviten y acompañen a los más jóvenes a adentrarse en la búsqueda de sí mismos.
- ★ Educadores, hombres y mujeres, capaces de vivir, desde su ser más profundo, en actitud de apertura y discernimiento, ante los acontecimientos que la vida presenta.

Para que la educación de la interioridad sea posible hace falta favorecer la cultura de la experiencia, sobre todo desde estos tres ámbitos diferentes:

El trabajo corporal

Las personas no sólo tenemos cuerpo, sino que somos cuerpo. Gracias a él y a través de él nos relacionamos con los demás, percibimos el mundo y todo cuanto sucede a nuestro alrededor. El cuerpo es cauce para expresar lo que siente el mundo interior, y el mundo interior se enriquece gracias a lo que el cuerpo percibe. La comunicación entre el cuerpo y el mundo interior no es una comunicación unidireccional, sino una comunicación de ida y vuelta. El trabajo a través de las distintas técnicas corporales nos permite tomar conciencia de lo más íntimo de nosotros mismos, nos posibilita vivir con más serenidad en el “aquí y el ahora”, nos concede la oportunidad de comunicarnos con mayor calidez y calidad con cuantos nos rodean y, sobre todo, nos facilita el encuentro con el yo profundo donde se producen los diálogos más significativos y trascendentales del ser humano.

La integración emocional

Aprender a reconocer y expresar nuestros sentimientos, miedos y emociones; valorar nuestras capacidades y aceptar las limitaciones es un trabajo esencial para llegar a conocernos. A través de distintas dinámicas, reflexión personal, diálogo y acompañamiento personal podemos ayudar a este autoconocimiento y al reconocimiento del otro como un tú con el que compartir y crecer.



La apertura a la trascendencia

Ayudar a los niños y jóvenes a abrirse a la trascendencia, a ir más allá de sí mismos es uno de los objetivos que conseguiremos a través de experiencias de silencio, suscitando preguntas de sentido, iniciando a la meditación, despertando la curiosidad y admiración y acompañando experiencias que no siempre son fáciles de comprender.

La educación de la interioridad y las competencias clave

En el preámbulo del Real Decreto 126/2014 y en el Decreto 105/2014 se definen las competencias clave como: *el conjunto de aprendizajes, habilidades y actitudes de todo tipo y adquiridos en diversos contextos que son aplicados en diferentes situaciones de la vida real y académica.*

Las competencias clave son un elemento fundamental del currículo a la hora de determinar los aprendizajes que se consideran imprescindibles para el alumnado, para su realización y desarrollo personal, así como para su participación activa como ciudadano en la sociedad y en el mundo laboral.

Desde nuestro modelo de educación integral y nuestro modelo de persona compartimos la visión de Francesc Torralba de que existe en el ser humano una inteligencia espiritual que opera en íntima conexión con las otras formas de inteligencia y que nos *“faculta para tener aspiraciones profundas e íntimas, para anhelar una visión de la vida y de la realidad que integre, conecte, trascienda y dé sentido a la existencia.”*¹³

Incluir la interioridad como un aspecto interdisciplinar, que puede y debe desarrollarse desde el trabajo de las distintas competencias, nos posibilita generar dinámicas interesantes para cultivarla; hacernos nuevos planteamientos pedagógicos y buscar nuevos espacios donde los niños y jóvenes adquieran y desarrollen todas las

13 Torralba, F.: *Inteligencia espiritual. Plataforma, Barcelona, 2010*

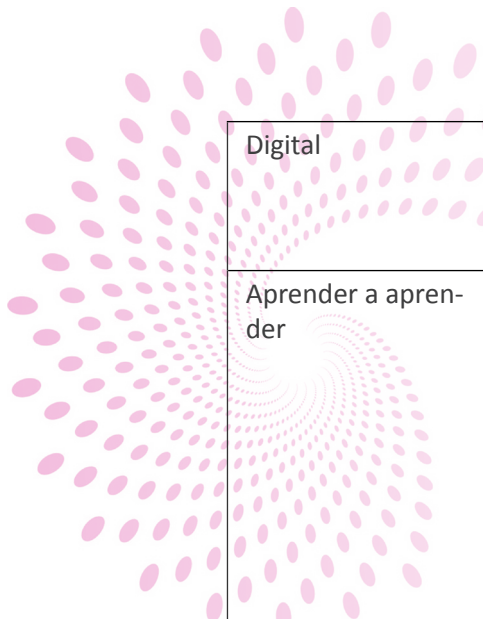
habilidades que les van a permitir vivir con sentido y profundidad su vida. Asimismo, la adquisición de competencias clave y la utilización de estrategias y herramientas para la educación en la interioridad facilitan el aprendizaje.

Trabajar cada una de las competencias nos permite desarrollar un tipo de inteligencia y desde cada una, a través de diferentes actividades, podemos fomentar el trabajo de interioridad.

Como veíamos en el apartado anterior, todos y cada uno, desde nuestra particular sensibilidad, nuestros dones y nuestro trabajo personal somos los encargados de llevar adelante este proyecto. Cada uno verá, según la asignatura que imparta o el proyecto en el que esté trabajando, la metodología más adecuada y las técnicas más apropiadas para que desde su área también se refuerce el trabajo de interioridad. No se trata de hacer más cosas o cosas muy diferentes, sino de hacerlas de manera que, conscientemente, estemos trabajando este campo. Ser conscientes de que pequeños gestos como: estar puntuales al inicio de la clase, comenzar con tranquilidad y serenidad, saludar con una sonrisa, recuperar los patios como lugares educativos, resolver los conflictos de manera serena... crean un determinado ambiente que nos está ayudando ya a trabajar la interioridad.

En este cuadro queremos exponer brevemente algunas actividades y dinámicas que nos ayudan a trabajar la Interioridad desde las distintas competencias.

Competencias	Inteligencias	Acciones que favorecen el cultivo de la Interioridad
En comunicación lingüística	Lingüística	<ul style="list-style-type: none"> - Preguntarse por la realidad exterior e interior. - Elaboración de cuentos. - Debates y puestas en común. - Relato de leyendas.
Matemática, en Ciencia y tecnología	Lógico-matemática	<ul style="list-style-type: none"> - Hacer preguntas que ayuden a la abstracción. - Resolver problemas, adivinanzas, jeroglíficos... - Relacionar ideas con objetos simbólicos. - Pasatiempos.



Digital	Espacial-visual	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar las TIC como medio de difusión del trabajo realizado. - Trasladar a casa aquello que se hace en la escuela a través de la página web.
Aprender a aprender	Intrapersonal	<ul style="list-style-type: none"> - Tomar conciencia de las capacidades emocionales de uno mismo. - Tener sentimiento de competencia personal para confiar en uno mismo. - Ser capaz de cooperar, ser responsable y comprometerse. - Ejercicios y dinámicas de autoevaluación y autorregulación. - Ejercicios que ayuden a mejorar e intensificar capacidades de atención y concentración.
Sociales y cívicas	Interpersonal	<ul style="list-style-type: none"> - Dinámicas que ayuden a reconocer las raíces del propio ser y sus comportamientos. - Afrontar situaciones de conflicto mediante el diálogo y el perdón. - Dinámicas que planteen distintas situaciones sociales para poder comprender la realidad social del mundo.
Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor	Intrapersonal	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de autoconocimiento, valoración de sí mismo, responsabilidad, autocrítica y creatividad. - Dinámicas que ayuden a controlar las emociones, ponerse en el lugar del otro, confiar en uno mismo. - Ejercicios de cierre de evaluación. - Actividades por parejas, grupales, momentos de compartir...
Conciencia y expresión cultural	Musical Corporal kinestésica	<ul style="list-style-type: none"> - Experimentar la belleza a través de obras de arte. - Utilizar la música como herramienta para favorecer actitudes positivas y de autocontrol. - Trabajo con canciones, con el sentido del oído. - Ejercicios de relajación a través de las sensaciones. - Ejercicios de autoconciencia emocional y corporal. - Juegos y escenificaciones. - Danzas contemplativas, coreografías, flashmobs...

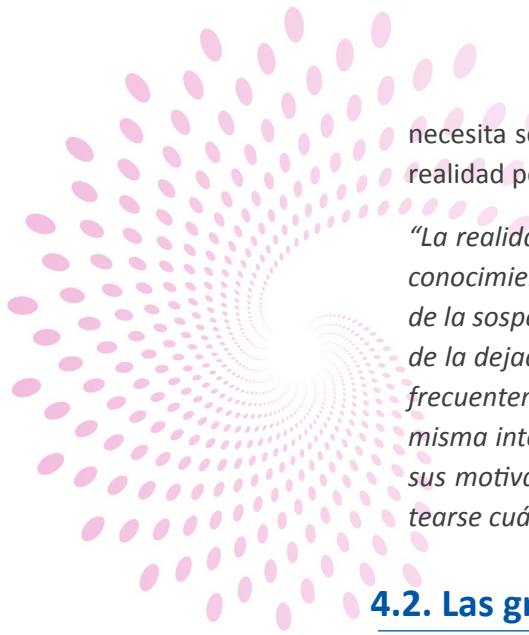
4. LA PERSPECTIVA DE LA INTERIORIDAD

4.1 Los humanismos

El Humanismo exalta las cualidades de la naturaleza humana y busca lo mejor de los seres humanos. *“El cuerpo humano es el carruaje; el yo, el hombre que lo conduce; el pensamiento son las riendas y los sentimientos, los caballos”*(Platón). La manera de encontrarse uno a sí mismo y, a partir de ahí, el largo camino que se ha de recorrer no es tarea fácil si pretendemos alcanzar una máxima conciencia de nuestro mundo interior.

La dimensión interior de la persona conecta con las diferentes corrientes de pensamiento y ha estado presente en el Humanismo desde la época renacentista, tomando como fuente de inspiración los clásicos de la antigüedad grecorromana, hasta los humanismos contemporáneos, los cuales parten del convencimiento de que la persona comienza su labor cognitiva tomando conciencia de su mundo interno y de sus vivencias.

Como decía el filósofo *Jacques Maritain*, cuya teoría humanista se basa en la idea del hombre integral, *“La noción de personalidad no radica en la materia a la manera de la noción de la individualidad de las cosas corporales, sino que se basa en las más profundas y excelsas dimensiones del ser; la personalidad tiene por raíz el espíritu”*. La capacidad de tener conciencia de sí es uno de los rasgos más propios del hombre; por ello, su propio avance depende de los progresos de esa conciencia humana que



necesita ser educada y trabajada para poder percibir el mundo externo desde una realidad personal en contacto directo con la trascendencia y nuestro ser esencial.

*“La realidad cotidiana es que apenas nos conocemos y que muchas veces este desconocimiento, que constatan tanto santa Teresa de Ávila como también el maestro de la sospecha por definición, Friedrich Nietzsche, muchas veces no es consecuencia de la dejadez, sino también de la propia voluntad. Como advierte San Agustín, muy frecuentemente conocemos con más detalle y precisión las cosas exteriores que la misma interioridad; pero, en definitiva, sólo quien indaga en su ser puede escuchar sus motivaciones fundamentales, sus anhelos y deseos. Sólo entonces puede plantearse cuál es la orientación de su existencia acorde con lo que es”.*¹⁴

4.2. Las grandes religiones

El ser humano tiene una sed constitutiva de trascendencia, anhelo de una manera de vivir más profunda, de ser cada vez más transparentes al Ser que nos da el ser. Es éste el elemento común sobre el que se construye el universo simbólico de las religiones. En esta sed de trascendencia, las religiones aportan todo un repertorio común de sabiduría espiritual, que las hace imprescindibles si queremos apostar por la interioridad como dimensión y ámbito donde podemos encontrar elementos comunes que faciliten la tarea educativa sin proselitismos ni descalificaciones.

Sea cual sea la cultura o el contexto, siempre existen manifestaciones religiosas, ya que la religión responde a una necesidad profunda de creer en un ser superior. En las principales religiones, fundamentadas en conceptos, verdades y principios morales, se orienta la vida de las personas hacia un Dios. Las opciones religiosas nos afectan en nuestra condición humana: pensamiento, voluntad, acciones externas, relaciones...

Según Melloni, en la base de toda experiencia religiosa está la interioridad. Es aquí donde tiene lugar la experiencia espiritual. La experiencia religiosa responde siempre a una opción libre y personal. Es una experiencia interior de nuevos valores,

¹⁴ Torralba, Francesc. “¿Por qué Pierre Anthon debería bajar del ciruelo? Interioridad y sentido”, pág.129. Ediciones Khaf. Madrid 2013.

nuevas relaciones y nuevas opciones. La estrecha relación entre religión-espiritualidad-interioridad es evidente, ya que la vivencia de una determinada espiritualidad ayuda a las personas a encontrar el sentido de su vida.

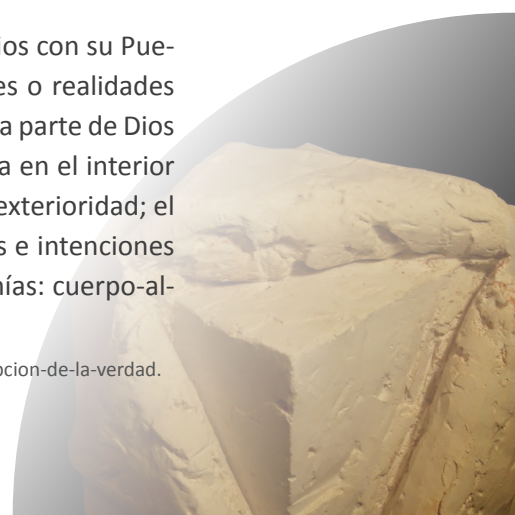
Hay que tener en cuenta el auge que ha despertado en los últimos tiempos el interés por las religiones orientales. Para varios teólogos, el cristianismo contemporáneo ha dado una insuficiente atención a muchos elementos claves de la vida humana, como la contemplación, el silencio y el bienestar del cuerpo. Hay en esta atracción una llamada del Espíritu, que le está diciendo a las iglesias de occidente que deben despertar. El descubrimiento del otro, la búsqueda de una mayor tranquilidad y la calma del cuerpo, de alegría y serenidad, son una fuente de renovación. Toda la historia del cristianismo está marcada por el enriquecimiento y renovación producida por los elementos externos a éste¹⁵.

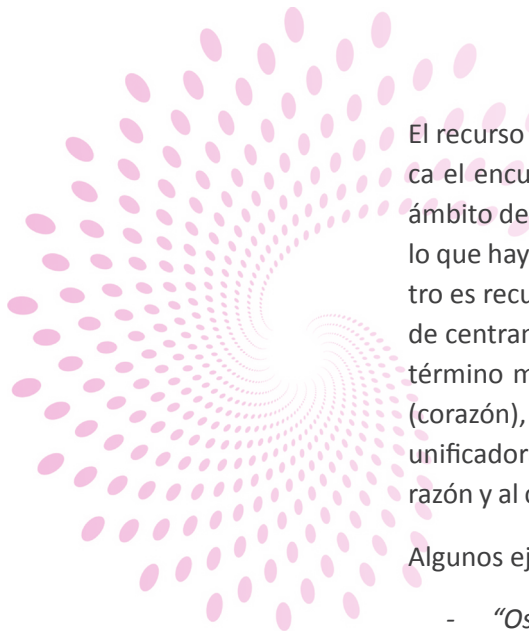
Durante el proceso formativo de nuestros alumnos es conveniente abordar el conocimiento de otras religiones, de tal forma que les permita adentrarse en sus diferentes manifestaciones con respeto y actitud “dialogante”. Sólo si conseguimos que nuestros alumnos sean personas de una honda interioridad les estaremos dando la oportunidad de entender el “Misterio”, de acercarse a Dios en cualquiera de sus manifestaciones.

4.3 La Biblia / El cristianismo

En diferentes libros de la Biblia se hace referencia al encuentro de Dios con su Pueblo, de los hombres y mujeres con Dios, y también aparecen lugares o realidades especiales donde se vive el encuentro. En estos encuentros la iniciativa parte de Dios y permite descubrir que somos habitados por Él, que Él se encuentra en el interior de las personas. El Pueblo de Israel no distingue entre interioridad y exterioridad; el pensamiento bíblico es sintético e integrador. No diferencia acciones e intenciones del corazón; en cambio la antropología occidental establece dicotomías: cuerpo-alma, espíritu-materia, interioridad-exterioridad.

¹⁵ Panikkar Raimon. “La erupción de la verdad”. <http://raimonpanikkar.blogspot.com.es/2012/06/erupcion-de-la-verdad.html>





El recurso más frecuente para descubrir algún espacio interior y oculto que favorezca el encuentro y la relación interpersonal en el imaginario bíblico es a través del ámbito de lo escondido. Un término hebreo, “*qéreb*”, evoca el centro de un ser vivo, lo que hay dentro de él: vísceras, entrañas, interioridad e intimidad. El tema del centro es recurrente; tanto en las narraciones como en la poesía encontramos “lugares de centramiento”: los pozos, la tienda de la reunión, el Sinaí, el templo, Sión... Otro término muy frecuente en el lenguaje bíblico para hablar de interioridad es “*leb*” (corazón), que es considerado como la sede del conocimiento y de la integración unificadora. Los textos bíblicos nos proponen caminos de acceso para acceder al corazón y al centro del ser humano, como ese espacio secreto de encuentro con Dios¹⁶.

Algunos ejemplos son:

- *“Os daré un corazón nuevo y os infundiré un espíritu nuevo” (Ez 36,26).*
- *Dios “conoce los misterios del corazón” (Prov 44, 22).*
- *“Marcha por el camino de tu corazón” (Qo 11,9).*
- *“Un corazón que escuche” (1Re 3,9).*

En el Cristianismo existe una estrecha relación entre la dimensión interior y la religiosa. Para los cristianos el centro de la vida es Cristo. Jesús se nos revela como el lugar de comunión con Dios y con toda la Creación. El cristianismo tiene una gran fuerza humanizadora, ya que tiene un gran potencial espiritual puesto al servicio de la humanidad. Pero su propuesta no se limita a un nuevo tipo de humanidad, sino que nos propone una apertura a lo trascendente.

Crear en Dios no es pensar a Dios sino sentir a Dios. Este encuentro con Dios es un don y podríamos decir que creer en Dios significa ver que la vida tiene un sentido. La cuestión de sentido es un aspecto central en todas las religiones, y la tradición cristiana es una propuesta de sentido, de salvación del mal, del dolor y de la muerte. El ser humano es el inicio del camino hacia Dios. Para conocer a Dios tenemos que conocer al ser humano. Y uno de los lugares más “sagrados” es su interioridad. No nos salvamos desde el exterior; lo hacemos desde el interior; son nuestras decisio-

16 VVAA. *La interioridad, un paradigma emergente. Interioridad y Biblia*, Dolores Aleixandre. PPC, Madrid, 2004

nes, acciones, nuestra fe, lo que nos salva. Jesús no dice “te he salvado”; nos dice “tu fe te ha salvado”.

La interioridad es una dimensión de todo ser humano. Pero también resulta evidente que el Evangelio es un itinerario para abrir con profundidad la interioridad humana. Se nos concede la posibilidad de una vida interior que nace en lo profundo: procede del Espíritu de Dios y crea en nosotros una dimensión «interior» de bondad, de alegría y de pacificación que supera los propios recursos a nuestro alcance. La interioridad nace y crece en el silencio y en la humildad que cree profundamente en la afirmación de la primera carta de Juan: «El amor procede de Dios». La interioridad está abierta a ese mayor amor¹⁷.

El mensaje de Jesús es claro: hacer un cambio en nuestra manera de pensar, de vivir, de entender el mundo con los valores que nos propone Dios. Con este cambio es posible crear el Reino de Dios en la tierra, un Reino con unas nuevas relaciones dentro de una sociedad reconciliada. Todo cambio pasa por un cambio interior. Nuestra vida interior es una creación continua de progreso y cambio, como una esperanza que el mundo puede cambiar desde mi interior. Por tanto, desde ese don que se recibe en lo escondido, que necesita silencio, escucha, que es lo más íntimo de la persona, que nos toca nuestro corazón... podemos entender esa necesidad de búsqueda de nuestro interior, esa necesidad de mirar hacia adentro para poder mirarnos y mirar hacia afuera.

Nuestros jóvenes necesitan estar en consonancia con esta dimensión de la trascendencia y, aunque a veces no es fácil caminar en un mismo sentido, lo importante es crear vínculos de unión que nos lleven a entender el mundo con los valores que Dios nos propone. *“Buscad, pues, el amor. En cuanto a los demás dones, aspirad sobre todo al de hablar en nombre de Dios”. “El que habla en nombre de Dios habla a los hombres, los ayuda espiritualmente, los anima y los consuela”. (1Cor 14, 1-3).*

17 VVAA. *La interioridad, un paradigma emergente. Intimor intimo meo, Josep María Rovira Bellosó. PPC, Madrid, 2004*



4.4 Las corrientes actuales de pensamiento

Como nos apunta L. Ylla¹⁸, durante años el cuidado de la vida interior estaba más o menos cubierto por una sociedad que participaba de manera casi generalizada en ritos sociales, liturgias, oraciones, plegarias. El ritmo de vida lo favorecía. La vida familiar, la escuela mantenían pequeños gestos, ritos religiosos o civiles que invitaban al recogimiento, a mirar hacia dentro. Al menos se callaba, se estaba en silencio o se pensaba. Ahora no se dan esas circunstancias.

El siglo XX fue el siglo de la antropología y del yo. Nuestro mundo es una sociedad con un ritmo muy rápido, muy volcada hacia fuera, donde la religiosidad popular ha decrecido enormemente. La actitud ante esta situación ha pasado de un estado de lamentación y añoranza por el pasado, a un querer dar respuestas a las necesidades actuales. En este punto aparece este “repentino” interés por la interioridad y el trabajo de esta dimensión en la escuela.

Esta necesidad del cultivo o búsqueda de la dimensión más espiritual o interior de las personas es lo que nos ha llevado a buscar tendencias actuales como el gusto por lo oriental, el auge de las técnicas orientales de meditación como el yoga, el taichí, el mindfulness... Percibimos que existe una necesidad de volverse hacia el interior, aunque sea de una manera no religiosa. Por eso, esto se presenta en muchos casos como una oportunidad para establecer vínculos con esas necesidades que observamos en los individuos de nuestra sociedad, e intentar dar respuestas desde la realidad religiosa, buscando y mirando a nuestros maestros en esto del cultivo de la interioridad y de la apertura al Otro.

Somos herencia de lo recibido, pero en una sociedad y religiosidad líquida y cambiante. Teilhard nos dejó una propuesta paradójica: centrarse en el yo, descentrarse en el otro, sobrecentrarse en el Misterio. En Occidente irrumpió la psicología que abrió la conciencia del yo. Del Próximo Oriente nos llegó el sufismo; del Lejano Oriente la sabiduría

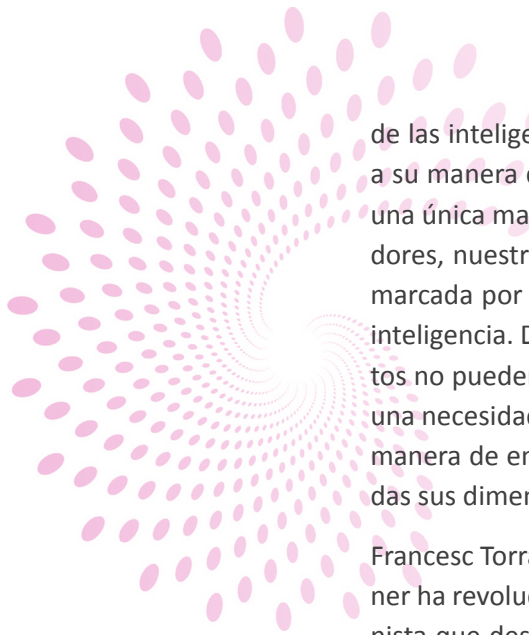
¹⁸ Ylla, L. *¿De qué hablamos cuando hablamos de interioridad?* Barcelona: Cristianismo y Justicia, 2013

del hinduismo, el budismo y tradiciones como el yoga, el zen y las artes que implican el cuerpo y la mente. De Ramana Maharshi recibimos la pregunta persistente de quién soy yo, haciendo una propuesta integradora de la vida interior y la práctica externa. Con Thomas Merton se hizo algo accesible la riqueza interior del monaquismo. John Stevens propuso numerosos ejercicios que algunos denominarían de interioridad. Las psicologías del cuerpo (bioenergética, focusing) se difundieron y encontraron muchos desarrollos. Anthony de Mello empezó a hacer escuela en el Occidente cristiano. Más tarde, Daniel Goleman habló sobre inteligencia emocional, cuya finalidad se basa en la adquisición de una serie de capacidades que ayudan a mantener la calma y dominar la impulsividad, saber automotivarse, perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, regular los estados de ánimo, evitar que la angustia interfiera con las facultades racionales y la capacidad de empatizar y confiar en los demás.

Actualmente, es muy corriente hablar de inteligencia espiritual, pero previamente encontramos aportaciones que dotan de sentido al término. Una primera referencia fue Victor Frankl. Él entiende que el ser humano es existencial, dinámico y capaz de trascenderse a sí mismo. De esta manera el hombre ya no es considerado un manojo de instintos. Tampoco un compuesto de actos reflejos. No es un títere movido por alambres exteriores visibles o que corren por su interior. Es un ser libre y espiritual. Para el psiquiatra austriaco lo que permite superar los condicionamientos biológicos, psíquicos y sociales es la Trascendencia. Afirma: *“La educación debería impulsar en los jóvenes un proceso de descubrimiento del sentido. La educación no puede dar sentido. El sentido no puede ser dado porque el sentido hay que descubrirlo; nosotros no podemos “prescribir” ningún sentido. Pero tampoco se trata de esto; ya estaría bien con que renunciáramos a bloquear el proceso de descubrimiento del sentido.”*¹⁹

Howard Gardner habló de una inteligencia existencial o trascendente definiéndola como *“la capacidad para situarse a sí mismo con respecto al cosmos, la capacidad de situarse a sí mismo con respecto a tales rasgos existenciales de la condición humana como el significado de la vida, el significado de la muerte y el destino final del mundo físico y psicológico en profundas experiencias como el amor a otra persona o la inmersión en un trabajo de arte”*. La aparición en el ámbito educativo y psicológico de la teoría

19 Frankl, Victor, *El hombre doliente*. Herder. Barcelona 2003. P.20



de las inteligencias múltiples ha supuesto una manera distinta de ver al ser humano y a su manera de aprender y de desarrollarse. La persona no es unidimensional, no hay una única manera de aprender; el concepto de inteligencia ha cambiado. Como educadores, nuestra manera de plantearnos la labor educativa ha quedado profundamente marcada por esta manera diferente de entender los aprendizajes y el desarrollo de la inteligencia. De mirar a nuestros alumnos y de ser conscientes que estos descubrimientos no pueden dejarnos indiferentes, algo debe cambiar en las aulas. Y se ha percibido una necesidad de que el sistema educativo se transforme; que dé respuesta a una nueva manera de entender el desarrollo y los aprendizajes del ser humano, atendiendo a todas sus dimensiones.

Francesc Torralba apunta que el modelo de las inteligencias múltiples de Howard Gardner ha revolucionado la educación, ya que permite trascender una educación reduccionista que desarrolla una parte del ser humano, pero se olvida del conjunto. Incide en que sólo el ser humano puede proyectar, construir el futuro, formar su vida a partir de los valores e ideales que emanan de su ser; pero para proyectar, organizar y aspirar a tener una existencia lograda es absolutamente necesario el cultivo de todas las formas de inteligencia, pero en particular, la social, la emocional y la espiritual. Sostiene que la práctica educativa excelente estimula todas las facetas y dimensiones del ser humano y también sus múltiples inteligencias. Por lo tanto, educar a una persona consiste en desarrollar todo su potencial, lo que significa que la educación tiene que estimular la diversidad de formas de inteligencia²⁰. Destaca que la inteligencia espiritual capacita para trascender, ampliar la mirada, abrirse a la realidad, ir más allá del momento y del yo presente; actividades éstas que permiten a un ser humano unificarse y medirse con algo más grande que él mismo. Esta apertura disloca las actitudes de oposición, aparta las anteojeras del egocentrismo y le obliga a dispersarse en la potente atracción del universo²¹.

Encontramos estudios paralelos en Robert Cloninger, o en el psicólogo Emmons, que definiría más tarde lo que llama la inteligencia espiritual, que abarca la capacidad de trascendencia del hombre, el sentido de lo sagrado o los comportamientos virtuosos

20 Torralba, Francesc. *"Inteligencia espiritual"*, pág.328. Plataforma Editorial, Barcelona, 2010

21 Torralba, Francesc. *"Inteligencia espiritual en los niños"*, pág.186-187. Plataforma Editorial, Barcelona, 2012

que son exclusivos del hombre... Danah Zohar e Ian Marshall se preguntan acerca de la inteligencia espiritual y de cómo podemos mejorarla. Según ellos, existen caminos a una mayor inteligencia espiritual²². Mac Gilchrist, Myers y Reed entre su elenco de tipos de inteligencia necesarios en el sistema escolar proponen la inteligencia espiritual, la cual se define por facilitar la adquisición de un sistema de valores. La inteligencia espiritual está caracterizada por valorar fundamentalmente la vida y el desarrollo de todos los miembros de una comunidad. Abraham Maslow nos habla de “*experiencias cumbre o pico*”, es decir, aquella realización personal con la que alcanzamos una auténtica cota como seres humanos. Asegura que la persona empeñada en un acto creador se siente más espontánea que antes, se percibe como un ser agraciado. Durante las experiencias cumbre la persona se siente más integrada²³.

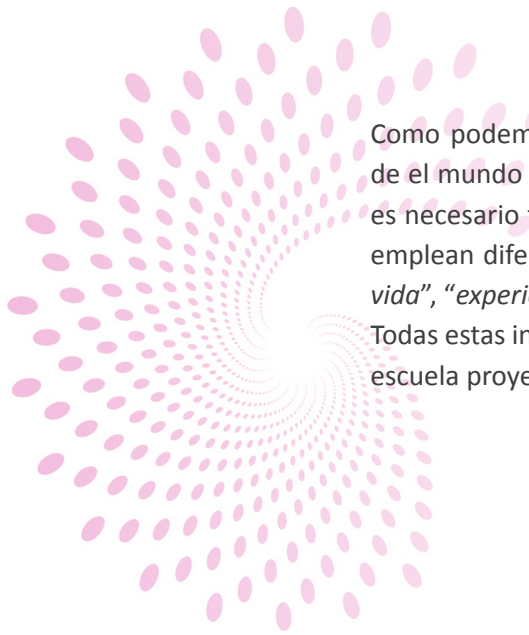
El gobierno de Québec publicó en 2004 las actas de un congreso cuyo lema era “*Le cheminement spirituel des élèves. Un défi por l'école*”, donde se sentaban las bases de una educación de la dimensión espiritual en la escuela pública y laica. Se exploran en él los caminos viables para despertar y formar la inteligencia emocional de los alumnos. En el 2008, los profesores M.D. Holder, B. Coleman y J. Wallace, de la Universidad de Columbia, publicaron un estudio muy exhaustivo en el *Journal of Happiness Studies* sobre la relación entre espiritualidad y felicidad en los niños. Llegaron a la conclusión de que el cultivo de la dimensión espiritual en los menores era un factor decisivo en su felicidad²⁴.

Desde la teología encontramos también perspectivas interesantes. En el siglo XIX, el cardenal J.H. Newman reflexionaba, con otras palabras, sobre la necesidad de un trabajo educativo para la competencia espiritual. K. Rahner, a su vez, afirmaba con respecto a este mismo tema: “*el cristiano del futuro será místico o no será*”. Por místico entendía un cristiano que hace personalmente la experiencia de la fe. Y la necesidad de esa condición venía fundada para él en el hecho de que el cristiano ha comenzado a existir en las sociedades avanzadas en situación de diáspora. Todo ello también apunta a la necesidad de estar preparado para desarrollar esa personalización de la fe.

22 Departamento Pedagógico Pastoral de Escuelas Católicas Madrid. “*Reflexiones en torno a la competencia espiritual*”. Religión y Escuela. Febrero de 2009

23 AA.VV. “*Reflexiones en torno a la competencia espiritual: la dimensión espiritual y religiosa en el contexto de las Competencias Básicas educativas*”. Escuelas Católicas. Serie Paidó GPS. Madrid, 2008

24 Torralba, Francesc. “*Inteligencia espiritual*”, pág.309. Plataforma Editorial, Barcelona, 2010



Como podemos observar, no son pocas las publicaciones e investigaciones que desde el mundo de la psiquiatría, la psicología y la pedagogía están abordando el porqué es necesario trabajar en la escuela la interioridad. En esta búsqueda de respuestas se emplean diferentes términos: *“inteligencia espiritual”*, *“trascendencia”*, *“sentido de la vida”*, *“experiencias cumbre”*... los cuales tratan de una forma u otra la misma cuestión. Todas estas investigaciones no vienen sino a corroborar la necesidad de potenciar en la escuela proyectos que faciliten a los alumnos desarrollar esta dimensión.



5. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO DESDE NUESTRO CARISMA MARISTA

5.1 Espiritualidad de Marcelino Champagnat

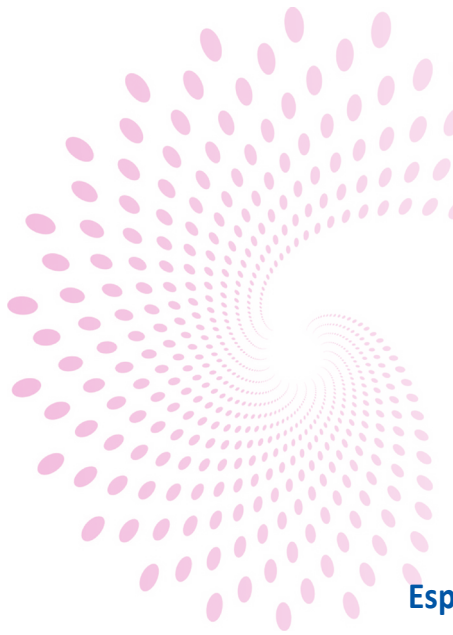
Nuestra misión con los niños y jóvenes es contribuir a su educación integral y, según nuestro ideario y carisma, fomentar su competencia espiritual y posibilitar procesos de crecimiento en la fe para que les lleven a sentir y vivir su identidad cristiana.

Identificados con un estilo propio, educamos en la interioridad al trabajar los rasgos de la pedagogía marista:

Sencillez: Manifestada en el trato, en las relaciones auténticas y cariñosas, en el respeto hacia el otro... Desde aquí trabajamos la interioridad al:

- ★ Acoger a todas las personas de la misma manera, sin tener en cuenta categorías sociales, razas o religiones; ayudando siempre a quien más lo necesita.
- ★ Escuchar pacientemente las ideas y opiniones de los otros y favorecer el diálogo.
- ★ Aceptar al alumno tal y como es y no como nosotros quisiéramos que fuera; respetándolo y confiando en él y valorándolo más allá de sus éxitos o sus fracasos.



- 
- ★ Velar para que las relaciones entre los alumnos sean tolerantes, sencillas y sin exclusiones.
 - ★ Fomentar en el día a día la actitud de agradecimiento hacia los demás y hacia Dios.
 - ★ Manejar las situaciones complicadas con el buen humor y la sonrisa como armas y aplicar sanciones y exigencias justas y razonables.
 - ★ Ayudar en tareas que no son las habituales.
 - ★ Hacer lo que hacemos, haciéndolo bien y sin ostentación.

Espíritu de familia: Entendido como la manera de relacionarse con el otro desde actitudes sencillas y auténticas que nos llevan a confiar en el niño más allá de lo que haga. Desde aquí trabajamos la interioridad al:

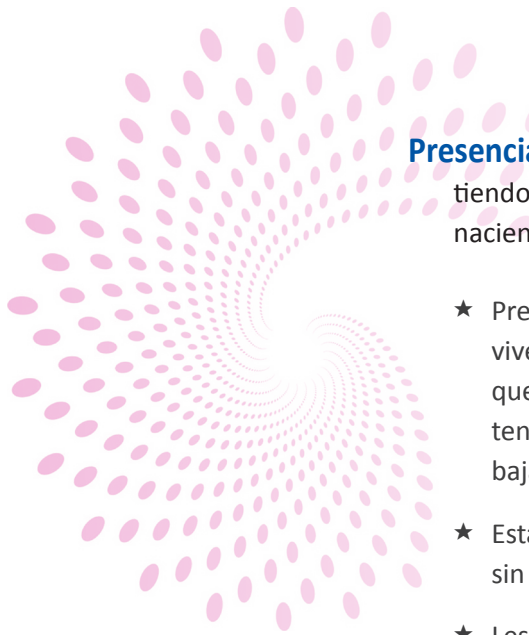
- ★ Acoger y aceptar a todos, en especial a los que se incorporan por primera vez al centro.
- ★ Valorar y apreciar a nuestros alumnos sea cual sea su posición académica o social, sin confundir a la persona con sus actos. Si nos enfadamos lo hacemos con su conducta, no con su persona.
- ★ Conocer personalmente a nuestros alumnos y compañeros, llamándoles por su nombre e interesándonos por su vida; estando especialmente atentos a las dificultades que puedan sufrir y cuidando los pequeños detalles de la vida y la relación diaria.
- ★ Crear un clima de convivencia basado en el diálogo, la comprensión, la tolerancia y el respeto a todos y cada uno.
- ★ Participar en el compromiso social con el tercer y cuarto mundo y al enseñar a respetar la Tierra como espacio único y común de convivencia.

- ★ Fortalecer la autoestima y la autonomía de todos, así como el crecimiento de cada uno como persona y el despertar de su propia vocación.

Amor al trabajo: entendido como el esfuerzo común que, desde las relaciones basadas en la sencillez y el espíritu de familia, surge para desarrollar una tarea y llevar a cabo una misión. Desde aquí trabajamos la interioridad cuando:

- ★ Somos conscientes de la dignidad del trabajo como nuestra colaboración en la construcción del mundo y en la creación de Dios.
- ★ No olvidamos que con nuestra dedicación y cumplimiento de nuestra tarea somos referente para los niños y jóvenes y actualizamos los conocimientos y metodologías de las materias que impartimos adaptándolas a las necesidades educativas de los alumnos.
- ★ Somos constantes y perseverantes en el trabajo de cada día y animamos a nuestros alumnos a hacer bien las cosas, con buen gusto y bien presentadas.
- ★ Tenemos iniciativa y decisión para encontrar respuestas creativas a las necesidades.
- ★ Nos preocupamos por preparar las clases, con una buena programación y enseñamos a nuestros alumnos a aprovechar el tiempo y a usar su talento y su iniciativa personal.
- ★ Felicitamos y reconocemos el esfuerzo y valoramos el trabajo de los alumnos con criterios objetivos.
- ★ Promovemos y desarrollamos trabajos colaborativos.
- ★ Formamos a los alumnos en actitudes que tengan que ver con el respeto, el voluntariado, la solidaridad y el disfrute del medio ambiente.





Presencia: Entendida como la necesidad de vivir con los niños y jóvenes compartiendo su existencia y proporcionándoles el ambiente humano en el que van naciendo los elementos para su crecimiento.

- ★ Presencia que supone paz, distensión, seguridad... facilita el orden, la convivencia, el ambiente de trabajo e invita a hacer las cosas bien. Presencia que nos hace estar en el momento justo para evitar un peligro, calmar una tensión, proteger al débil, ayudar al que lo necesita... Desde este ámbito trabajamos la interioridad cuando:
- ★ Estamos presentes preocupándonos personalmente por cada uno de ellos, sin distinción.
- ★ Les damos nuestro tiempo más allá de la mera tarea profesional y les acompañamos en actividades de tiempo libre, ocio, deporte, cultura y solidaridad...
- ★ Creamos oportunidades para preocuparnos por ellos, por sus vidas, por lo que les pasa.
- ★ No somos “vigilantes” ni “dejamos hacer” sin más, sino que nuestra presencia es equilibrada, respetuosa, atenta y acogedora a la par que firme y exigente. Sólo así nos ganaremos la confianza de los jóvenes.
- ★ Con nuestra presencia ayudamos a los niños y jóvenes a interpretar equilibradamente los acontecimientos de sus vidas.

María: como mujer que supo estar donde tenía que estar y supo aceptar la misión que se le encomendaba fue la referencia fundamental para Marcelino. A ella, que “todo lo guardaba en su corazón”, entregó Marcelino su obra con total confianza. Con ella trabajamos la interioridad de los niños y jóvenes cuando:

- ★ La presentamos como una mujer cercana, humilde, dispuesta siempre a estar ocupada y preocupada por el otro, y a la vez como mujer fuerte, serena, firme y portadora de buena noticia.

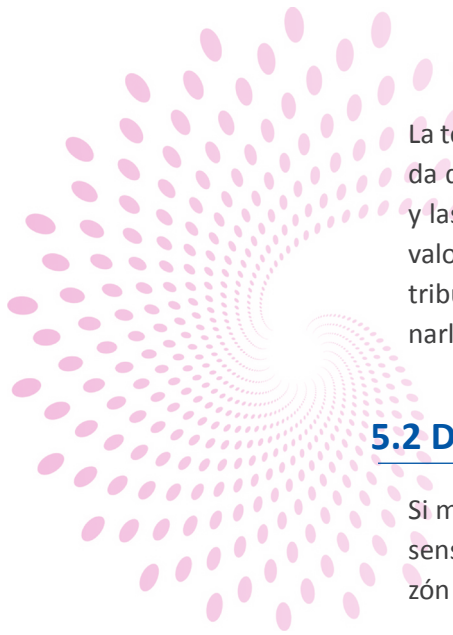
- ★ Desarrollamos en nosotros y en nuestros alumnos actitudes de escucha, compasión, solidaridad, humildad y servicio a los demás.
- ★ Favorecemos tiempos y lugares para escuchar y meditar en el corazón, recordando que María pudo responder porque supo escuchar.
- ★ Somos capaces de dejarnos sorprender y trabajamos con nuestros alumnos la contemplación y la admiración de lo que nos rodea.

Para nosotros, educadores maristas, todo esto supone un reto y un regalo. Nadie da lo que no tiene, nadie transmite lo que no siente y vive. Por eso trabajar la interioridad con nuestros niños y jóvenes es una invitación a trabajarnos personalmente para recuperar lo más genuino de nuestra vocación educativa; a adentrarnos en nuestro interior para beber de las fuentes que nos permitan estar en nosotros mismos de manera serena y con paz, enraizados aquí y ahora en la Presencia que nos habita y nos impulsa a dar lo mejor de nosotros mismos. Sólo así podremos ser, al estilo de Champagnat, testigos de la ternura de Dios para todas las personas y transmisores de este amor entre los niños y jóvenes, en especial a los más necesitados.

“La buena educación de los niños pide que se les ame, y se les ame a todos por igual. Ahora bien, esto supone la entrega absoluta a su formación y el uso de cuantos medios pueda sugerir un entusiasmo habilidoso para infundirles la piedad y la virtud. La educación es para un niño lo que el cultivo para el campo.

Por muy bueno que éste sea, si se deja de arar no produce más que zarzas y malas hierbas. El espíritu de una escuela marista es el espíritu de familia. El carácter más apropiado para educar humana y cristianamente a los niños y jóvenes es el que reúne la jovialidad, la afabilidad y la constancia, que sólo se hallan en un corazón humilde y bondadoso”.





La ternura de la «Buena Madre», que inspira y sostiene nuestra confianza, es la guinda del espíritu de familia que reina en la escuela marista y que instauro la igualdad y las relaciones fraternas en el seno de la comunidad educativa. Guiados por estos valores, que nos identifican como educadores maristas, sabremos mejor cómo contribuir a la construcción de la identidad personal de nuestros alumnos y proporcionarles las herramientas necesarias para lograrlo.

5.2 Documentos maristas actuales

Si miramos hacia atrás en documentos de nuestro Instituto podemos encontrar esa sensibilidad por desarrollar nuestro interior como la raíz para cambiar nuestro corazón y nuestra sociedad.

El documento **Misión educativa marista** nos impulsa a proporcionar a los alumnos otras oportunidades para que expresen su fe y maduren en ella, para ayudarles a descubrir el sentido de la vida, a reflexionar acerca de los valores trascendentes e invitarles a seguir trabajando en el camino de la fe, *“favoreciendo un cambio interior, que viene del amor incondicional y de la propia aceptación y autoestima”*.

*“Todo cambio interior supone un proceso de búsqueda que, -como nos recuerda **Agua de la roca-**, es dinámico, provoca y desafía; es una invitación constante a mantenernos en búsqueda. ¿Quién soy yo?, ¿qué sentido tiene mi vida?, ¿qué puedo cambiar de ella?, ¿a quién pertenezco?, ¿de quién o de qué soy responsable?”* Preguntas como éstas pueden inundar nuestras mentes y corazones y hacernos percibir con más agudeza una sensación de desasosiego o ansiedad; y es aquí donde, *“con confianza, abrimos nuestro interior y hacemos experiencia con Dios”*.

En el **XXI Capítulo General**²⁵ se invitó *“a todos los que trabajan en nuestros centros educativos y obras sociales a animar a sus alumnos a transformar sus corazones, sus vidas y actividades, para que crezcan como personas comprometidas en la construcción de una sociedad justa y solidaria, en el respeto por la vida, en vistas a conseguir un mundo mejor”*.

²⁵ XXI Capítulo General. Roma, 8 de septiembre al 10 de octubre de 2009

A su vez, fue una llamada clara a la espiritualidad y conversión de todos los educadores maristas, teniendo presente que: *“La conversión empieza cuando se reconoce que la llamada del Señor va dirigida a cada uno de nosotros, de manera muy personal, y cuando empezamos a dar pasos concretos para responder a ella. Un reto tan importante a nivel colectivo como el de “salir deprisa, con María, hacia una nueva tierra” no puede llevarse a cabo si no se da al mismo tiempo un desplazamiento, un itinerario interior en cada uno de nosotros. ¿Tendremos la audacia de ponernos en camino tras los pasos de María de la Visitación, que concibió a Jesús en su corazón antes que en su seno?”*

En ese **XXI Capítulo General** nació una clara propuesta de acción que consistía en: *“Favorecer, desde las distintas instancias de animación y gobierno, la creación o fortalecimiento de redes de espiritualidad que animen la llamada a la conversión, en camino espiritual con María, mediante itinerarios apoyados en la reflexión y el acompañamiento”.*

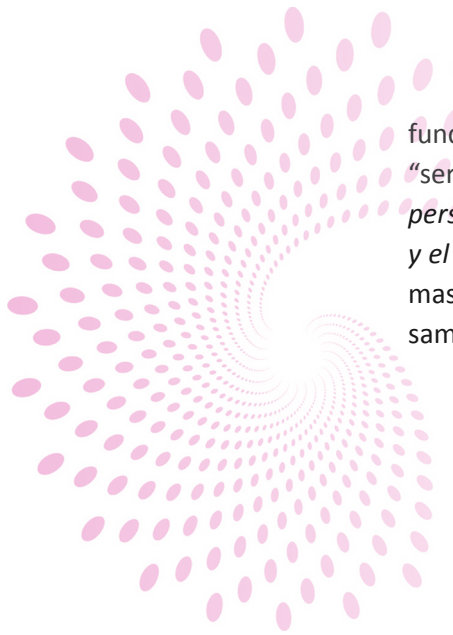
Estas propuestas se vuelven a fortalecer con uno de los grandes desafíos que aparece en la **II Asamblea internacional de la misión marista (Nairobi 2014)**: *“Cultivar la dimensión contemplativa y de interioridad que sostiene y se nutre de la vida y la misión”.* Así como dos grandes sueños: *“Acompañamos y nos involucramos en procesos que hacen crecer en interioridad, espiritualidad y oración”* y *“Privilegiamos espacios y tiempos de calidad para profundizar en el “ser” que da sentido al “hacer”²⁶.*

En la Provincia Marista Ibérica, la apuesta por la educación de la interioridad es un fenómeno reciente, pero no por ello deja de ser ilusionante. En el **IV Capítulo provincial** se establecía para el nuevo trienio la siguiente línea maestra: *“Potenciar procesos de conversión personal y comunitaria a través del cultivo de la interioridad que nos lleven a desterrar el individualismo, a una apertura al entorno y a una espiritualidad apostólica y mariana encarnada”.*

Nuestra acción pastoral tiene como referencia el **Documento marco de la pastoral provincial** donde se destaca la importancia por el amor interpersonal y la amistad como encuentro gratuito perfilados como espacios de “salir de sí” y de dar una pro-

26 II Asamblea Internacional de la Misión Marista. Nairobi, septiembre de 2014





fundidad nueva a la realidad. Lograr que nuestros alumnos puedan sentirse como “seres-en-relación”: con Dios, consigo mismos, con los demás y con el mundo. *“La persona sólo es en cuanto sale de sí misma al encuentro de otro, asume su identidad y el sentido de su propia vida”*. En definitiva, buscamos conseguir personas autónomas, responsables, comprometidas con la sociedad y con el mundo, que viven gozosamente la aventura de la vida como un don de Dios único y maravilloso.



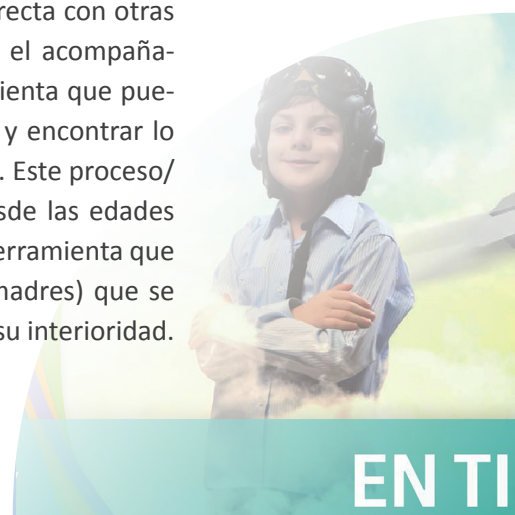
6.

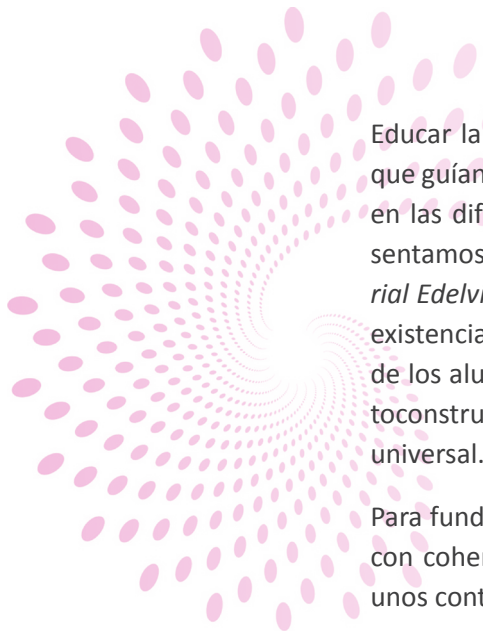
NUESTRA PROPUESTA DE EDUCACIÓN DE LA INTERIORIDAD

La Provincia Marista Ibérica desea ofrecer en sus centros una educación integral y propone la interioridad como un camino de integración personal y fuente de compromiso mediante la realización de actividades y técnicas que favorezcan la creatividad, la admiración por la belleza y la bondad y sean cauce del encuentro consigo mismo, con los otros y para la apertura a la Trascendencia.

Por todo esto, es un camino educativo que no puede faltar en un proyecto docente. Hablamos de educar la interioridad como un camino educativo hacia el centro del ser. Educar la interioridad es la búsqueda de lo profundo y lo esencial que da sentido al ser humano.

Muchas acciones de este proceso se interrelacionan de manera muy directa con otras que ya venimos realizando en los centros desde otros proyectos. Así, el acompañamiento propuesto en el Proyecto de pastoral vocacional es una herramienta que puede posibilitar a nuestros alumnos llegar a su dimensión más profunda y encontrar lo que da sentido a su vida percibiendo, incluso aquello que les trasciende. Este proceso/acompañamiento, con distintos matices y objetivos, debe iniciarse desde las edades más tempranas y continuar durante todas las etapas. Es asimismo una herramienta que se puede ofrecer a aquellas personas adultas (educadores, padres y madres) que se sienten motivados a trabajar más intensa y personalmente el cultivo de su interioridad.





Educación de la interioridad en un centro educativo supone fijar los objetivos y contenidos que guían el desarrollo de esta dimensión en los alumnos durante su proceso formativo en las diferentes etapas y edades. Los objetivos, contenidos y metodología que presentamos tendrán como referencia la propuesta didáctica del Proyecto *“En Ti”* (Editorial Edelvives). Este proyecto cultiva la interioridad como aprendizaje de la percepción existencial en la que se integra todo en todos. *“En Ti”* es una respuesta a la realidad de los alumnos del siglo XXI. Es la respuesta a los nuevos retos esenciales como el autoconstructivismo, lo sensorial, lo simbólico, el mundo emocional, lo experiencial y lo universal.

Para fundamentar el proyecto son necesarias cuatro claves, que nos permitan trabajar con coherencia a partir de una propuesta de estructura desde la cual se desarrollan unos contenidos y unos objetivos de la educación de la interioridad:

- *Descubrir formas de escucha interior.*
- *Fomentar la capacidad de atender cada instante.*
- *Experimentar la realidad trascendente que abarca al ser humano.*
- *Percibir la vida desde lo más profundo.*

Este proyecto tendrá que ir integrándose en los diferentes proyectos y planes pedagógicos y curriculares que se estén desarrollando en los centros y deben quedar integrados en su Proyecto educativo, no como un aspecto más a trabajar, sino como un elemento significativo del mismo. Además, puede ser interesante la unificación de actividades de este proyecto con las propuestas del Documento marco de la pastoral provincial.

6.1 Justificación general de los contenidos

En el Proyecto de educación de la interioridad se trabajan cinco contenidos:

- *el pensamiento creativo (P.C.);*
- *la expresión simbólica (E.S.);*
- *la conciencia corporal (C.C.);*

- *la armonización emocional (A.E.) y*
- *el crecimiento espiritual (C.E.)*

★ **El pensamiento creativo.** Con el cultivo de la creatividad se accede de forma extraordinaria a la dimensión interior de la persona. A través de ella, el ser humano puede plasmar su vivencia interior. La creatividad es una parte esencial de nuestro pensamiento y de nuestra identidad humana. Es una etapa del proceso de aprendizaje y tiene que ver con nuestra capacidad de construir nuevas conexiones entre el pensamiento y la novedad. En el acto creativo somos, y es en los momentos de inspiración creativa cuando se ve la verdad²⁷.

El pensamiento creativo es necesario y útil en la vida para aprender a tomar decisiones, dominar el estrés, gestionar conflictos, crear cosas nuevas, etc. Libertad y flexibilidad mental son requisitos imprescindibles para el desarrollo de la creatividad. Constituyen un obstáculo para ello actitudes como: pensar que las suposiciones son ciertas, no cuestionarse nada y las rutinas mentales. La apertura mental es necesaria para ser creativos; los niños lo pueden ser, precisamente porque todas las posibilidades permanecen abiertas en su mente²⁸.

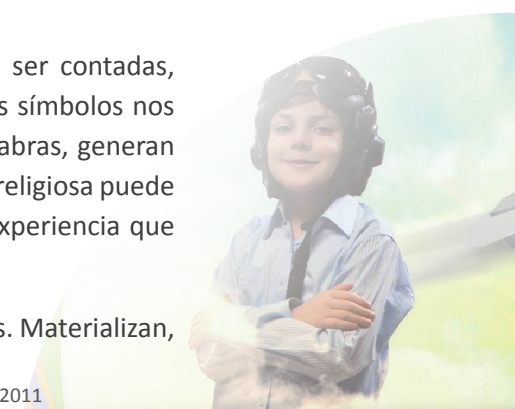
★ **La expresión simbólica.** Desde lo simbólico el ser humano expresa aquello que le trasciende. A través de la simbología podemos dejar siempre una pregunta abierta ante lo desconocido. El símbolo es la puerta que nos permite entrar en un mundo interior a veces difícilmente explicable con la palabra.

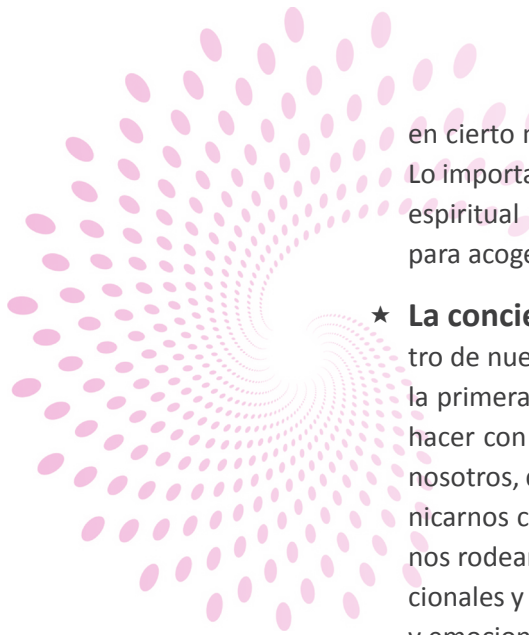
Hay realidades que necesitan especialmente de los símbolos para ser contadas, narradas o transmitidas, porque difícilmente se pueden explicar. Los símbolos nos acercan a las realidades espirituales. Unidos a los gestos y a las palabras, generan ritos, tan importantes para entrar en lo sagrado, algo que la tradición religiosa puede usar muy bien o muy mal cuando abusa de ellos y los vacía de la experiencia que expresan.

Los símbolos son realidades materiales que evocan otras inmateriales. Materializan,

27 COLEGIO VERA CRUZ IKASTETXEA. *Proyecto "Zugan"*

28 SÁNCHEZ ALONSO, . *"Pedagogía de la Interioridad. Aprender a ser desde uno mismo"*. Ed. , Madrid, 2011





en cierto modo, las experiencias espirituales y nos permiten un contacto con ellas. Lo importante es no quedarse en la materialidad del símbolo y abrirnos a la realidad espiritual representada, y los sentidos son una puerta muy interesante y fecunda para acoger esta realidad²⁹.

- ★ **La conciencia corporal.** Se toma como referencia el cuerpo, que es el termómetro de nuestro estado interior. Trabajar y educar la conciencia corporal es acceder a la primera capa de la experiencia interior del ser humano. El trabajo que podamos hacer con las distintas técnicas corporales nos permitirá ir tomando conciencia de nosotros, de nuestro cuerpo, para vivir serenamente el “aquí y el ahora”, para comunicarnos con más calidez, calidad, autenticidad con nosotros mismos y con los que nos rodean. Es el medio fundamental para cambiar y modificar las respuestas emocionales y motoras que damos al exterior desde nuestras experiencias, sentimientos y emociones.

Por tanto, la conciencia corporal consiste en la capacidad que tenemos las personas de conectar con nuestras sensaciones, escucharlas y entender qué dicen de nosotros mismos. Tener conciencia corporal presupone hacer ejercicios concretos que nos permitan ir adentrándonos en la escucha profunda del cuerpo para entender su lenguaje. Se trata de escuchar al cuerpo a través de la atención profunda para ir identificando la información, sensaciones y emociones que provocan en nuestro organismo determinados ejercicios o tareas.

- ★ **La armonización emocional.** Identificar nuestras emociones, expresar los sentimientos y ser capaces de tomar distancia de cada uno de ellos enriquece la experiencia interior. La vivencia emocional muchas veces puede determinar la experiencia interior de la persona. Por tanto, armonizarla de forma que se viva en equilibrio lo que sentimos como un proceso esencial y una parte fundamental de la educación de la interioridad.

Es preciso conocer las emociones, de dónde vienen, qué reacciones provocan en nuestro cuerpo, cómo afectan a nuestro entorno, a las personas que tengo cerca... Hay que observar las respuestas emocionales para entenderlas, acogerlas y respe-

²⁹ ALVEAR, José María. “Cuadernos para jóvenes. ANTE TI. El camino de la oración. Interioridad y personalización”. Ed. PPC

tarlas... ya que son expresión de nuestro ser y respuestas adaptativas individuales al mundo externo. Dar herramientas para saber expresar, compartir y valorar las emociones es lo básico de este contenido que queremos desarrollar. La integración emocional en el trabajo de la educación de la interioridad tendría como objetivos:

- *Reconocer y describir las emociones.*
- *Identificar el origen de la respuesta emocional.*
- *Encontrar cauces de expresión de las emociones.*
- *Integrar las emociones propias y las de los demás (empatía).*

★ **El crecimiento espiritual.** Partiendo de la experiencia interior generada a través de dinámicas de trabajo creativo, simbólico, corporal y emocional, iremos acercando al alumnado hacia el misterio de la trascendencia, hacia la pregunta de sentido, hacia el silencio, hacia la búsqueda... hacia ese lugar especial de cada uno. Es muy difícil asegurar la apertura a la trascendencia del niño o el joven con una técnica o propuesta, ya que entramos en el terreno del misterio personal. Cada persona conoce su momento, que, muchas veces, es fruto de la suma de actividades o del ambiente creado en actividades específicas de interioridad.

Cuando los alumnos están conmovidos a nivel individual o grupal, el silencio, el respeto, la pregunta... son elementos facilitadores de este contacto interior con el misterio de la vida, que nos trasciende. Otro elemento que ayuda a la apertura a la trascendencia es el que hace referencia a lo simbólico. Los símbolos nos hablan por sí solos y nos dejan un espacio abierto no asumible por la racionalidad, son un umbral entre lo material y lo espiritual y nos preparan para una posible experiencia de lo trascendente.

El crecimiento espiritual permite acceder al umbral del misterio y a la realidad última del ser humano. Nos posibilita alcanzar la más honda interioridad de nuestro ser.



6. 2 Objetivos generales

A continuación se muestra la relación entre contenidos y objetivos distribuidos por etapas.

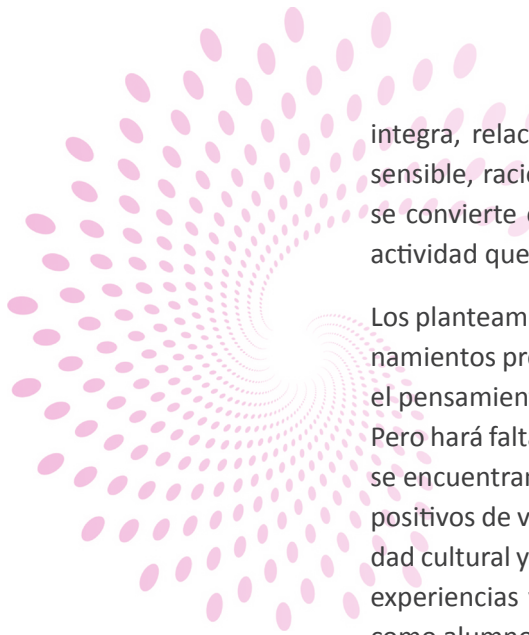
CONTENIDOS	OBJETIVOS	ETAPA	DESCRIPCIÓN
Pensamiento creativo	<ul style="list-style-type: none"> • Crear imaginando. • Admirar las cosas desde su profundidad. • Sentir respeto por todo lo creado. • Desarrollar diferentes habilidades creativas personales. 	INF.	Es la etapa donde más libres somos en este aspecto.
		PRIM.	Es donde más se desarrolla la creatividad y en la edad en la que mejor se puede potenciar esta dimensión, una de las formas más naturales de expresar las vivencias interiores.
		ESO	La creatividad pierde terreno a favor de lo racional y mental y es por eso muy importante incidir en el desarrollo del hemisferio derecho como forma de expresión de las vivencias interiores.
		BACH.	Se plantean experiencias creativas desde la sensología, como forma de trabajo de las sensaciones de la experiencia vivida.
Expresión simbólica	<ul style="list-style-type: none"> • Percibir desde los sentidos la riqueza de lo simbólico. • Experimentar asombro y sorpresa por lo cotidiano. • Saber expresarse simbólicamente desde la experiencia personal. • Expresar simbólicamente la diversidad en la particularidad. 	INF.	Los niños se expresan fundamentalmente a través de símbolos e imágenes.
		PRIM.	A través de los símbolos se pueden expresar emociones, sentimientos y percepciones, que en toda la etapa se irán enriqueciendo.
		ESO	También lo simbólico puede enriquecerse en esta etapa gracias al desarrollo del pensamiento intuitivo y la traslación de ideas.
		BACH.	Es la edad en la que más reaparece el símbolo como forma de expresión de gustos, tendencias y creencias.
Conciencia corporal	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer los mensajes del cuerpo. • Aprender a relajarse. • Aprender a interpretar las percepciones del propio cuerpo. • Realizar movimientos de forma consciente. 	INF.	El cuerpo es la forma de conocimiento de la realidad, es el acceso al mundo exterior.
		PRIM.	El cuerpo de los niños y niñas comenzará a experimentar cambios y transformaciones que requerirán de un camino coherente de consciencia de dicho cuerpo.
		ESO	Comienza una etapa de grandes transformaciones corporales, que debemos orientar desde la interioridad. Tomar conciencia de lo que se percibe en el cuerpo y de la información que aporta es un ejercicio fundamental para el enriquecimiento interior.
		BACH.	Se puede profundizar en la conciencia corporal como si fuera el «habla» de la vida interior, a través de diferentes técnicas de meditación.

Armonización emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar y expresar diferentes emociones. • Actuar con libertad interior desde el reconocimiento de las emociones. • Sentir compasión ante el sufrimiento. • Ser conscientes de las emociones a través de la respiración, la concentración y la atención. 	INF.	El trabajo con las emociones se centra simplemente en saber nombrarlas.
		PRIM.	El trabajo emocional será determinante en las relaciones entre iguales y con los adultos. Comienza un mundo «complicado» de sentimientos que hay que guiar y equilibrar.
		ESO	Al ser una edad preadolescente y adolescente, las emociones y sentimientos ocupan el centro vital de la persona. Saber identificarlas y equilibrarlas permite al joven ser y sentirse más libre y lúcido.
		BACH.	La relación entre las emociones y los sentimientos es el centro del trabajo de la interioridad en esta etapa.
Crecimiento espiritual	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a contemplar. • Explorar el sentido profundo de la vida. • Aprender a encontrar el silencio interior. • Descubrir diferentes formas de acceso al ser espiritual. 	INF.	En estas edades se concreta en aprender a escuchar y abrirse a lo que vemos y sentimos.
		PRIM.	El imaginario infantil se irá dejando atrás y aparecerá un nuevo escenario de dudas y preguntas sobre la vida, lo trascendente y las formas de encontrar respuestas.
		ESO	Se trabaja sabiendo que la educación de la interioridad quedaría en una fase exterior si no accedemos o hacemos acceder a cada uno de los alumnos a un aprendizaje que les coloca en el umbral del misterio. Es en el desarrollo espiritual donde permitimos diferentes formas de silencio interior para descubrir el sentido profundo de lo que somos y vivimos. En la experiencia de los adolescentes, la dimensión espiritual suele estar asociada a lo exclusivamente religioso, y es muy importante abrir esta dimensión desde diferentes accesos y caminos bien fundados.
		BACH.	En estas edades se intensifica la búsqueda formal del sentido de la vida y de las razones de la existencia, y a través de la educación de la interioridad se comienzan a abrir formas de respuesta. Diferentes formas de meditación y maneras de llegar al silencio ocupan el centro en esta etapa.

6.3 Criterios educativos

Unos criterios educativos determinados pueden contribuir a crear las condiciones adecuadas para educar la interioridad. Se trata de integrar en los centros unas propuestas para dinamizar los mecanismos interiores del alumnado. Lo principal será que el alumno experimente; que al alumno le “pasen cosas”. Como educadores proponemos experiencias (personales y compartidas) de manera procesual. Es así como la persona





integra, relaciona, compara, busca... a través de la experiencia vivida en sus niveles sensible, racional, social, existencial o espiritual. Pero no todo lo que se experimenta se convierte en experiencia. Experiencia es aquella realidad de encuentro, relación y actividad que suscita en nuestro interior sentimientos, actitudes y valores nuevos³⁰.

Los planteamientos de experiencias van a provocar multitud de interrogantes o cuestionamientos profundos en los educadores y educandos, pero de eso se trata: de provocar el pensamiento y ayudar a pensar a los alumnos sobre su vida y el sentido de la misma. Pero hará falta también tener en cuenta y respetar los diferentes sentidos de la vida que se encuentran en el propio ambiente. Se tiene que buscar la forma de ofrecer modelos positivos de vida y ayudar a descubrir los aspectos comunes y diferentes que cada realidad cultural y religiosa aporta al crecimiento humano. Probablemente, muchas de estas experiencias van a necesitar de un acompañamiento para ayudar, tanto a profesores como alumnos, a darles sentido e integrarlas en la propia vida.

Para ello proponemos un itinerario o proceso al que llamamos “experiencias puente”, como un recorrido personal basado en unas vivencias que trasciendan lo exterior y provoquen su relación con el mundo interior. Este itinerario o experiencias puente va desde lo más exterior (actividad, ejercicio, tarea), hasta lo más profundo de la persona (actitudes, valores, sentimientos, creencias...). Para posibilitar este proceso es necesario crear las condiciones favorables (ambiente, clima, calidad...) y que la persona esté abierta y receptiva. Según el tipo de experiencias puente que propongamos, el nivel de profundidad será más o menos intenso.

Estos puentes aseguran la conexión entre las dos dimensiones del ser humano: lo exterior y lo interior. Es el recorrido entre lo corporal y lo basado en los sentidos, pasando por las sensaciones y emociones, hacia el misterio, la pregunta, lo trascendente. La dirección del puente va desde las capas más exteriores (cuerpo, sentidos, mente) hacia las más profundas (interioridad, espiritualidad, trascendencia). El puente se construirá al tomar conciencia de lo que me pasa y siento, al poner nombre a lo que pienso, para poder elegir desde ahí mis conductas.

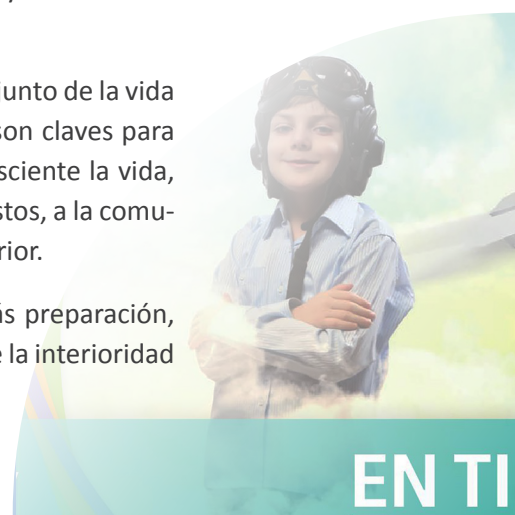
En estas experiencias será donde el alumno irá integrando sus vivencias y le ayudarán


30 PÉREZ ÁLVAREZ, José Luis. *“La interioridad, un paradigma emergente”*. PPC p. 77.

a analizar su realidad, abrirse a nuevos interrogantes y plantearse su vida con más fundamentos. No se trata de crear u ofrecer propuestas de actividades sin más, se trata más bien de sacar provecho de la cantidad de situaciones que tenemos en nuestra labor educativa que nos pueden servir para establecer puentes que nos ayuden al crecimiento interior y armónico de los alumnos.

Características de estas experiencias puente:

- ★ *Significativas*: adecuadas a cada edad, teniendo en cuenta las necesidades y momentos vitales del alumnado.
- ★ *Simbólicas*: utilización del símbolo o del gesto para provocar otras experiencias de más hondura. Dicen y sugieren más de lo que son o hacen.
- ★ *Abiertas a la trascendencia y al misterio*: algunas de las propuestas rozan aspectos espirituales y trascendentes. No las hemos de evitar, sino todo lo contrario, ya que son vivencias comunes a todas las personas y culturas. Para algunos estas experiencias se quedarán en una forma de profundización; en otros, pueden ser una apertura al misterio o una creencia más intensa. Son oportunidades de apertura a la trascendencia, que no debemos desaprovechar.
- ★ *Individual–grupala*: adecuadas a cada persona como única responsable de su proceso. También consideramos importantes los aspectos derivados de la metodología grupal y el aprendizaje cooperativo, sabiendo valorar a cada persona y las interrelaciones que se crean en los grupos.
- ★ *Cotidianas*: experiencias que pueden pasar desapercibidas en el conjunto de la vida escolar, pero que con un acompañamiento adecuado van calando; son claves para una lectura más trascendente de la vida. Se trata de hacer más consciente la vida, abriéndola al mundo interior. Pide estar atentos a las rutinas, a los gestos, a la comunicación, a la mirada... para que sean momentos de crecimiento interior.
- ★ *Especiales*: también son necesarias propuestas con más fuerza, más preparación, más específicas, que permitan un trabajo centrado en la educación de la interioridad





para momentos especiales: celebraciones, talleres de interioridad, convivencias, encuentros de crecimiento...

Si la experiencia va a ser nuestro punto de partida de educación de la interioridad, se puede complementar y enriquecer con otras ofertas de actividades, testimonios, vivencias... más adaptadas a cada persona-grupo-contexto-realidad. Hace falta vivenciar, sentir, verbalizar, conocer cada uno de los contenidos que proponemos. Siempre partiremos de que nuestra propuesta es inicial y de mínimos y que el camino de la interioridad es infinito y diferente en cada persona.

En estas experiencias puente se pasa por diferentes momentos que completan el itinerario que propone el *Proyecto "EN Ti": EN CALMA - EN PAZ – EN EQUILIBRIO – EN MÍ*. Este itinerario no es cronológico y no siempre se experimenta totalmente. Son más bien momentos vitales relacionados y dependientes, desde los cuales el alumno integra lo que pasa en su entorno y se da cuenta de qué huellas deja en su interior.

6. 4 Metodología

Ante todo, antes de iniciar una sesión de interioridad es importante crear en el aula un clima distendido y cercano. Que el alumno se sienta querido y valorado, nunca juzgado o evaluado. Crear un ambiente que posibilite la confianza, así como utilizar un lenguaje apropiado para ir presentando las diversas propuestas de trabajo. De hecho el lenguaje y la palabra nacen de la interioridad de cada uno, con la intención de expresar lo que vivo y siento. Las palabras que usamos también son creadoras de vida interior. Es importante cuidar el tono de la voz, el silencio, un vocabulario adecuado, la conversación... elementos que irán ayudando a expresar y narrar las experiencias que van a ir brotando del mundo interior.

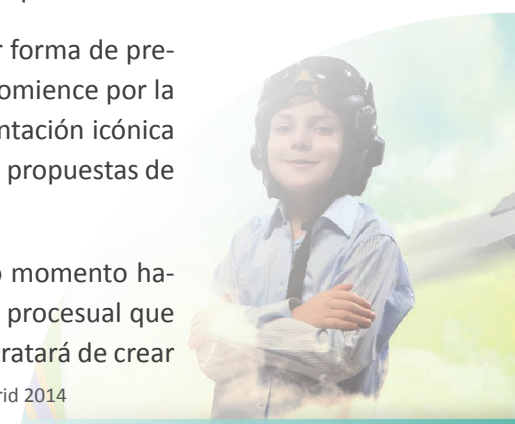
Optamos por una metodología experiencial que tenga presente la vida. No deseamos que nuestro alumnado tenga una noción teórica de la interioridad o sepa definirla; deseamos que sea real, que la viva y pase por la experiencia; de manera que cada alumno pueda integrar estas experiencias para luego poder aplicar lo vivido-sentido-aprendido en diversas situaciones y contextos cotidianos. Estas experiencias van a ir ayudando al alumnado a tomar opciones. Para ello hay que dedicar espacios y tiempos que per-

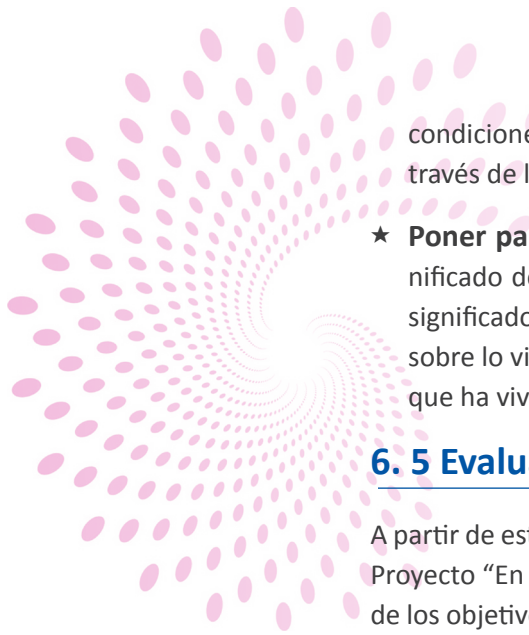
mitan la interiorización y personalización de las propuestas de entrenamiento de la dimensión de la interioridad.

Como fundamentación, destacamos cinco principios metodológicos³¹:

- ★ **Promover un conocimiento integral, con todo el ser.** La sesión de interioridad considera la centralidad de la experiencia en el descubrimiento del mundo interior, un proceso de búsqueda que va más allá de la comprensión puramente intelectual y exige la implicación de todo nuestro ser. El cultivo de la interioridad es vivencia, es una experiencia integral.
- ★ **Potenciar la experiencia lúdica.** Se aprende de la experiencia, siendo este aprendizaje un proceso activo, emocional, en el que participa el organismo como una totalidad. El aprendizaje debe ser alegre y creativo, ligado a actividades lúdicas, liberadoras e integradoras, inherentes a dinámicas y juegos sociales. En la medida de lo posible, actividades que susciten diversión.
- ★ **Atender a la diversidad del alumnado.** Todos somos diferentes, en lo físico y en lo psíquico, y por lo tanto nuestra forma de aprender tiene formas distintas de realizarse. Desde este punto de vista la enseñanza debe estructurarse en función de las características individuales del alumnado, teniendo en cuenta los procesos individuales de aprendizaje, los intereses y las motivaciones personales. La sesión de interioridad combina diferentes recursos pedagógicos que atienden las diferencias individuales en cuanto a los estilos de aprendizaje e inteligencias múltiples.
- ★ **Presentar los contenidos en una secuencia ordenada.** La mejor forma de presentar los contenidos a los alumnos consiste en una secuencia que comience por la representación enactiva (acción corporal), continúe por una representación icónica y termine en una representación simbólica. Este orden aparece en las propuestas de interioridad de cada una de las sesiones del *Proyecto “En Ti”*.
- ★ **Favorecer la interiorización a partir de la experiencia.** En todo momento hablamos de un camino, de un itinerario, de una metodología en clave procesual que favorezca una experiencia interior. En las sesiones de interioridad se tratará de crear

³¹ JALÓN OLIVERAS, Carmen. “Crear cultura de interioridad”. Ed. Khaf, Grupo Editorial Luis Vives, Madrid 2014





condiciones para acceder a los lugares más íntimos y profundos de la persona, a través de los lenguajes de interioridad.

- ★ **Poner palabra a la experiencia.** Ayudar a los alumnos a descubrir el valor y significado de la palabra. Conceptualizar lo vivido también ayuda a integrarlo y darle significado en nuestra vida. El adulto también puede ayudar dando alguna palabra sobre lo vivido, pero sin etiquetar la experiencia y dejando espacio al Misterio y a lo que ha vivido.

6. 5 Evaluación

A partir de este Marco provincial de referencia para la educación de la interioridad y del Proyecto “En Ti” de la editorial Edelvives, que nos va a servir de base para el desarrollo de los objetivos y contenidos, cada centro ha de elaborar su propio Proyecto de educación de la interioridad. Esta tarea deberá ser liderada por el Equipo local designado por el Equipo directivo para coordinar el Proyecto.

La evaluación del Proyecto de educación de la interioridad es un medio para conocer cómo se está llevando a cabo la adaptación del Marco provincial a la realidad local y cómo se va desarrollando el proceso de educación en la interioridad, proponiendo alternativas para mejorar o transformar los objetivos, contenidos, metodologías, materiales de apoyo... y demás elementos del Proyecto.

Esta evaluación tiene un ámbito provincial, que desarrollará el Equipo de animación de obras dentro de sus funciones de coordinación y animación de la acción educativo-pastoral y en el marco que le asignen las Prioridades provinciales. Este equipo podrá ser apoyado en la coordinación por un Equipo provincial de Interioridad (mientras se considere necesaria su existencia para completar el proceso de implantación del Proyecto a nivel provincial).

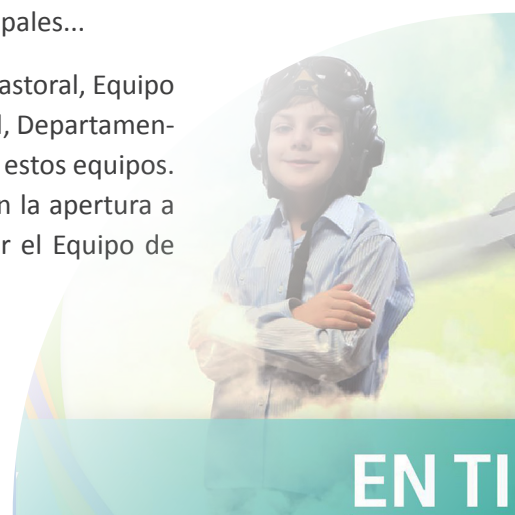
La evaluación a nivel provincial consistirá en valorar el nivel de adecuación de los diferentes proyectos locales al Marco provincial de educación de la interioridad y el desarrollo de los diferentes proyectos locales. Para ello, el Equipo provincial de interioridad promoverá a principio de curso la realización de una programación anual en cada uno

de los centros (a través de los equipos locales) que contemple objetivos, contenidos, metodologías, acciones de mejora... para cada una de las etapas.

Para poder desarrollar y evaluar el Proyecto a nivel local será necesario integrarlo en la estructura y en el Proyecto educativo del propio centro. De esta manera, se podrá realizar un seguimiento y una evaluación de objetivos, que se recogen previamente en una Programación General Anual. Es conveniente que esta evaluación, promovida por el Equipo local de interioridad, se realice al finalizar el curso escolar (aunque puede ser interesante realizar una evaluación intermedia); y se haga desde diversas instancias: alumnos y familias, claustro de profesores, equipos y grupos involucrados, Equipo directivo y Equipo de pastoral. A través de esta evaluación se recogerán las propuestas de mejora, que serán tenidas en cuenta en la planificación del curso siguiente. Además, es preciso abrir vías de comunicación entre etapas y cursos para que el proceso tenga sentido y unidad a través de un eje común compartido por todos.

El proyecto está pensado para ser incluido en las programaciones de todas las áreas y materias. Por ello, en la revisión de dichas programaciones también se tendrá en cuenta la evaluación del proyecto, así como las dificultades y propuestas de mejora. Al inicio del curso escolar se planificará qué actividades concretas se realizarán en cada área, y dichas actividades serán incluidas en la programación. Se evaluarán las actividades realizadas, los recursos, el ambiente, el proceso de desarrollo de las actividades, la implicación, las dificultades que se han encontrado para poder resolverlas o para potenciar el logro de los objetivos. Los medios que se utilizarán para dicha evaluación pueden ser la observación directa, encuestas, entrevistas personales, valoraciones grupales...

Las actividades que realicen conjuntamente varios equipos (Equipo de pastoral, Equipo de orientación, Equipo de pastoral vocacional, Equipo de pastoral juvenil, Departamento de ERE...) serán evaluadas de manera independiente por cada uno de estos equipos. Todas las actividades de interioridad que se encuentren en relación con la apertura a la trascendencia es conveniente que sean planificadas y evaluadas por el Equipo de pastoral del centro.





7.

HERRAMIENTAS Y TÉCNICAS PARA EDUCAR LA INTERIORIDAD

Educar en la interioridad lleva consigo una metodología activa donde las personas viven experiencias que les llevan a conectar con lo más profundo de sí y de los otros, así como con el Misterio. Se tratará de experiencias que afecten al ámbito corporal, psicológico y trascendente.

Para ello podemos utilizar diferentes técnicas y herramientas que nos ayuden a que las personas sientan lo que emerge de su interior y puedan elaborar y comprender aquello que proviene de esa dimensión interior:

Proponemos cinco niveles para trabajar los contenidos. La adquisición de estas habilidades será la clave para que la persona desarrolle la dimensión espiritual introduciendo esas prácticas en su vida cotidiana haciéndolas formar parte de su rutina diaria.



Algunas herramientas y técnicas que podemos usar son:

POTENCIACIÓN DE LA CREATIVIDAD

EXPRESIÓN SIMBÓLICA

CONCIENCIA CORPORAL

- ★ Técnicas que favorecen la expresión de la vivencia interior a través del lenguaje no-verbal (expresión corporal, símbolos, arte...)
- ★ **LA MÚSICA:** la música es en sí una forma de expresión del mundo interior del ser humano. Se puede usar como herramienta para desinhibir emociones, favorecer la expresión corporal, animar al grupo a participar en el juego, acompañar una relación, subrayar una visualización...
- ★ **MANDALAS:** se pueden desarrollar con el cuerpo o partes del cuerpo, crear en papel sus propios mandalas o colorear unos ya hechos. Se pueden usar para expresar con el cuerpo algo, para colaborar y participar con otros, para tener un rato de tranquilidad y concentración además de expresar a través del color lo que uno está sintiendo.
- ★ **PINTURA CREATIVA:** expresar el mundo interior y conectar con él a través de la pintura creada por ellos.
- ★ **MOVIMIENTO LIBRE:** consistente en dejarse llevar por el movimiento que genera escuchar una música y expresar lo que lleva dentro.
- ★ **LA RELAJACIÓN:** podemos definir la relajación física como el estado de satisfacción, bienestar, tranquilidad, ausencia de fatiga que se experimenta debido a la distensión muscular. De él se sigue un estado mental de mayor concentración y paz, lo cual genera creatividad y aumenta la expresión de las emociones.



Algunos tipos de relajación que utilizaremos son:

- Relajación activa.
- Relajación pasiva.
- Relajación creativa y emocional.

★ **LA RESPIRACIÓN:** función orgánica y al mismo tiempo un recurso psicofísico del cual es necesario tomar conciencia. Resume el ciclo vital orgánico en relación al entorno. Con esta herramienta producimos un bienestar corporal y sensaciones positivas. La respiración nos ayuda a relajarnos, mejora la percepción corporal, nos armoniza y nos hace estar más presentes.

★ **LA DANZA CONTEMPLATIVA:** la danza es una forma de expresión para manifestar la experiencia espiritual, expresar emociones y vivencias. Es una estrategia para la coordinación corporal, para ampliar vínculos de relación e integración con los demás.

La danza nos permite:

- A través del ritmo, estar presentes. Escuchar una música, adaptar nuestros movimientos a un ritmo externo supone tomar conciencia de lo que hacemos, llegando a moldear nuestro interior.
- A través de movimientos suaves y lentos, cuerpo y mente entran en un estado de relajación.
- A través del movimiento orante se crea en la persona una actitud de escucha, de apertura, de humildad.

★ **LOS JUEGOS:** son un medio para crear buen ambiente, para conocernos y relacionarnos mejor de forma natural y amena.

ARMONIZACIÓN EMOCIONAL

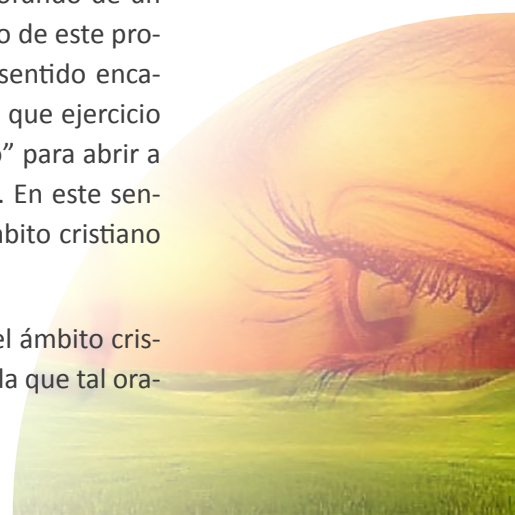
★ **EL SILENCIO:** en el ámbito de la educación de la interioridad el silencio es tanto un “lugar de llegada” como un “lugar de partida”. Al silencio llegamos a través de técnicas concretas que nos enseñan a situarnos en el presente desde la calma física, mental y emocional. Ese silencio al que “se va llegando” nos acerca a la experiencia del silencio como “lugar” a partir del cual se amplía nuestro campo de percepción de la realidad exterior e interior.

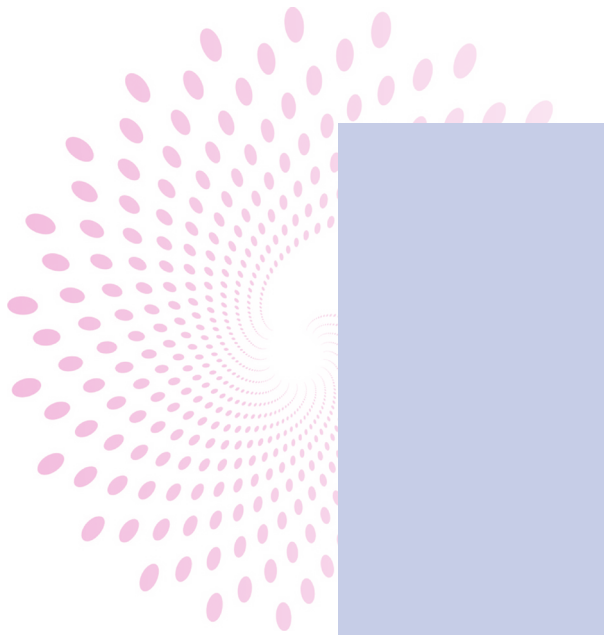
★ **VISUALIZACIÓN:** momentos en los que de manera consciente dejamos emerger imágenes de nuestro interior que llevan en sí una información importantísima sobre nosotros mismos y sobre nuestra percepción de las cosas. A través de los ejercicios de visualización podemos aprender a encauzar la potencia de la imaginación haciéndola nuestra aliada en el proceso de crecimiento.

★ **LA MEDITACIÓN:** con esta etiqueta se pueden comprender y practicar varias cosas: ejercicios de silencio y de calma, o meditación como ejercicio de recogimiento y de interiorización destinado a penetrar en el contenido profundo de un texto o de una imagen sagrados. En el contexto de este proyecto, la meditación, además, adquiere otro sentido encaminado a abrir la puerta del misterio en tanto que ejercicio iniciático que busca superar los límites del “yo” para abrir a la persona a la experiencia de su ser esencial. En este sentido, la meditación enlaza con lo que en el ámbito cristiano entendemos por “contemplación”.

★ **LA CONTEMPLACIÓN:** La contemplación en el ámbito cristiano es la forma más eminente de oración en la que tal ora-

APERTURA A LA TRANSCENDENCIA





ción se transforma en un abrirse por completo a la Presencia de Dios sin pensamientos. En palabras de Willigis Jager: La contemplación únicamente es posible cuando quedan calladas la razón, la memoria y la voluntad. Contemplación es un “puro mirar”; algo le va sucediendo al orante. Se trata de despertar el verdadero ser divino.

- ★ **EXPERIENCIAS DE TRASCENDENCIA:** “El ser humano, al margen de su condición o no de creyente, vive experiencias que le sitúan en un lugar interior diferente al psicológico. Se trata de experiencias que nos trascienden, que nos dejan sin palabras. El enamoramiento, la pérdida inesperada de un ser querido, una enfermedad... pueden ser experiencias que nos ponen en contacto con zonas interiores de mayor hondura. Es en esta dimensión donde, obviamente, se dan las condiciones de posibilidad para la experiencia del Trascendente.”³²

32 ANDRÉS, Elena. *“La educación de la interioridad”*. Ed. CCS, Recursos de pastoral. Madrid 2009.

8.

IMPLANTACIÓN EN LOS CENTROS

8.1 Itinerarios / Implementación

La educación en la interioridad es una opción para los centros de la Provincia Marista Ibérica. Como ya hemos señalado, tiene que ser una nueva forma de enseñar y de ir educando integralmente a nuestros alumnos... Se tendrá que notar en el ambiente, en el trato, en la forma de hacer y de vivir...

Conviene recordar que no todos los centros viven la misma realidad ni el mismo contexto; además no todos tenemos la misma estructura ni las mismas posibilidades a la hora de poder implantar este plan de interioridad. Por eso, lo primero y más importante será conocer nuestro punto de partida para intentar ser lo más realistas posibles a la hora de llevarlo a cabo y poder definir de manera acertada el itinerario más adecuado para nuestro centro.

Es un proyecto que está germinando y que entre todos hemos de ayudar a crecer. A partir de personas, de experiencias, de errores, de preguntas, de dudas, de alegrías, de procesos, de miedos... iremos integrando y redescubriendo esta dimensión en la vida de los colegios. Se trata de explicitar la interioridad en los contextos educativos y de defenderla y hacerla crecer ante la gran presión del mundo exterior, de los ruidos, del consumismo...

Es el Equipo directivo el que debe liderar el plan de interioridad. Lo lidera porque es una expresión concreta de nuestro Proyecto educativo. Se trata de un dinamismo y





unas claves que concretan ciertos elementos en los que se visualiza la acción educativa.

Una de las primeras tareas del Equipo directivo es conseguir que todos los que colaboran en la educación de nuestros alumnos: profesores, personal docente y no docente, y las familias se sientan parte fundamental de este proyecto. Podrá contar con la colaboración del Departamento de orientación, que es el responsable del proceso tutorial, y con el Equipo local formado para ello.

Otro aspecto importante a tener en cuenta en el comienzo es la formación de los educadores. No serán los documentos, las teorías, ni los principios los que puedan hacer fructificar la educación de la interioridad. Si los educadores no asimilan y viven este proyecto, no tendrá sentido ponerlo en práctica. Será muy importante conseguir que todo el mundo se implique en la labor a realizar.

Necesitaremos información y formación, implicación e ilusión, esperanza y creatividad. Necesitaremos también romper algunos estereotipos de nuestra formación e intentar descubrir que educar es sacar lo mejor de cada persona. Ese intento siempre ha estado y está presente en nuestra acción educativa a través de la cercanía, la atención personalizada, la pedagogía de la presencia... Tenemos entre nosotros el reto de integrar en lo que ya hacemos nuevos caminos para la educación de la interioridad.

Además, deberemos tener en cuenta los siguientes criterios a la hora de empezar:

- La interioridad es un aspecto sistémico en nuestros colegios y que afecta a la totalidad del centro.
- La propuesta se hace desde la aconfesionalidad y sin perder nuestros referentes cristianos.
- El proyecto será liderado por el Equipo directivo y sustentado por todo el personal del centro con compromisos y responsabilidades.
- Con una buena formación de todos los educadores y con un proceso metodológico y pedagógico.

8.2 Propuestas para trabajar con el claustro

Año PREVIO a la implementación del Proyecto de educación de la interioridad:

- Aceptación de un marco provincial.
- Adecuación a la realidad del centro y elaboración del Plan local de interioridad. Planteamiento de necesidades y recursos.
- Curso de dos semanas de formación para los responsables.
- Formación del claustro: tres sesiones de dos horas (mínimo) por trimestre.
- Aplicación “ad experimentum” en algunas aulas.
- Comenzar por las que consideramos más difíciles.

Año PRIMERO de la implementación del Proyecto de educación de la interioridad:

- Realización de una sesión de formación (4 horas) en todos los centros para el profesorado y el personal no docente que se relaciona con nuestros alumnos.
- Presentación del plan a todas las familias del colegio.
- Aplicación del plan en el centro.
- Utilización de ofertas y recursos: página web, acciones con familias...


Año SEGUNDO de la implementación del Proyecto de educación de la interioridad:

- Seguimiento del proyecto por parte del Equipo de interioridad del centro y seguimiento por parte del Equipo provincial de animación de obras.
- El Equipo directivo hará una convocatoria a padres y madres para ofertar un curso de formación sobre la educación de la interioridad a lo largo del año escolar.

FORMACIÓN

- Dos o tres sesiones trimestrales con los claustros para conocer y aplicar la pedagogía que sustenta este proyecto.



- 
- Los responsables de esta formación podrán ser los que han recibido la formación de dos semanas.
 - Se facilitaría un programa de formación para realizar en cada centro con las siguientes características:
 - Es común para todos los centros.
 - Fácilmente adaptable a la realidad de cada centro.
 - Sencillo de aplicar.
 - Con una pedagogía que facilite la participación del claustro.
 - Tiene que ser una experiencia positiva y que ayude a quitar miedos o incertidumbres.
 - Equipos directivos: Una jornada de seis horas que les dé pistas para entender el plan y puedan ser el motor en los centros para el desarrollo del mismo.

8.3 Propuestas para trabajar la interioridad con las familias.

8.3.1 Primer año de implementación del Proyecto de interioridad.

Se presenta el plan a todas las familias. El Equipo de animación de obras presenta un documento breve, claro y conciso, que llega a todas las familias. En la página web aparece el documento informativo del plan.

El Equipo directivo, al comienzo de curso, en las reuniones con padres, presenta el proyecto de educación de la interioridad, con la colaboración de los responsables del plan, y solicita la colaboración de las familias para llevarlo a cabo.

El Equipo directivo solicitará la participación de padres y madres voluntarios para colaborar en la difusión del Proyecto de educación de la interioridad aplicado a las familias. Estos padres y madres recibirán un curso específico de formación impartido por profesores del centro.

A través de la página web del centro se ofertarán:

- Documentos de tipo teórico: en qué consiste la interioridad, su importancia, forma de trabajar, breve bibliografía...
- Ejercicios prácticos de relajación, expresión artística, juegos, respiración... para realizar solos los padres o personas adultas, o con los hijos.

8.3.2 Segundo año de implementación del Proyecto de interioridad.

El Equipo directivo hará una convocatoria a padres y madres para ofertar un curso de formación sobre la educación de la interioridad a lo largo del año escolar.

Los responsables del curso serán los padres y madres que se han formado durante el curso anterior y un profesor del centro.

Previo	Primer año	Segundo año
<p>* Formación intensiva de profesores. Estos profesores serán los responsables de la animación posterior a nivel local.</p>	<p>1^{er} trimestre: Formación de 6 horas para todos los equipos directivos. Formación del claustro: intensiva o tres sesiones de dos horas (mínimo) por trimestre. Presentación del Proyecto de interioridad al claustro.</p> <p>1^{er}-2^o trimestre. Adecuación a la realidad del centro y elaboración del Plan local de interioridad, llevado a cabo por un equipo local formado por personas que ya han participado en las dos semanas de formación. Sería bueno que este equipo lo compusieran personas de las diferentes etapas.</p> <p>3^{er} trimestre. Aplicación “ad experimentum” en algunas aulas. Se podría comenzar por las que consideramos más difíciles.</p>	<p>* Presentación del plan a todas las familias del colegio.</p> <p>* Seguimiento del Proyecto de educación de la interioridad por parte del equipo de interioridad del centro y seguimiento por parte del Equipo provincial de animación de obras.</p> <p>* El Equipo directivo hará una convocatoria a padres y madres para ofertar un curso de formación sobre la educación de la interioridad a lo largo del año escolar.</p> <p>* A través de la página web del centro se ofertarán:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Documentos de tipo teórico: en qué consiste la interioridad, su importancia, forma de trabajar, breve bibliografía... - Ejercicios prácticos de relajación, expresión artística, juegos, respiración... para realizar sólo los padres o personas adultas, o con los hijos.



Avda. Jesuitas, 34
28806 Alcalá de Henares - Madrid
Tel. 91 889 1334
www.maristasiberica.es @maristasiberica