



Un camino hacia uno mismo,
hacia los demás,
hacia la trascendencia.

“Hara” es una palabra japonesa que significa vientre y se le considera como el centro del equilibrio físico, psíquico y espiritual de la persona. Por Hara, se entiende «un estado del ser» centrado y sereno, un camino hacia el centro de gravedad que une la razón y las entrañas. La única vía para lograrlo es ejercitarse en esa búsqueda.

ÍNDICE

Prólogo	3
Introducción	4
1. ¿Qué es la interioridad?	6
2. Educar en la interioridad	9
Contenidos	13
Técnicas - Herramientas	15
3. Liderazgo	17
4. Formación	18
5. Propuestas para trabajar la interioridad con las familias	19
6. Hacia un plan concreto	20
7. Calendario de acciones	22
8. Bibliografía	23
9. Anexos	24



PRÓLOGO

Este documento no es algo cerrado y terminado. Es más bien una propuesta para que cada educador/a la pueda ir mejorando y adaptando a la realidad de las personas que están haciendo el recorrido educativo.

También es una llamada significativa a todos los educadores para trabajar personal y grupalmente itinerarios que nos ayuden en nuestro camino hacia la interioridad.

Algunos podrán vivir o descubrir su dimensión espiritual haciendo realidad la expresión de Antoine de Saint Exupery en "El principito": *Lo esencial es invisible a los ojos*. Otros podrán vivir con más hondura su experiencia de fe. Todos tenemos el reto de vivir en plenitud nuestra humanidad.

Este documento que tienes entre manos es un documento coral. Ha habido muchas personas que han colaborado para que tú lo puedas utilizar.

Destacamos algunos nombres e instituciones que nos han ayudado a plasmar en papel y a intentar dar respuesta a una serie de interrogantes y cuestiones que nos habíamos planteado.

En primer lugar a **Elena Andrés**. Ha sido y es la persona que nos ha ayudado, orientado, sugerido y animado en la realización de este plan. Sus conocimientos y su experiencia han ido regando muchas de estas páginas. Su presencia y su ánimo nos han hecho vencer obstáculos. Su disponibilidad, trabajo y paciencia nos siguen alentando en la concreción de este proyecto.

Hemos encontrado eco y apoyo en la diócesis de Vitoria-Gazteiz y en el grupo de personas que hicieron el curso de Interioridad con Elena Andrés.

En **Begoña Gómez** y **Jonan Fernández** de Baketik hemos tenido siempre las puertas abiertas. Nos hemos sentido escuchados y comprendidos. Sus aportaciones y sugerencias nos han ayudado a mejorar algunas propuestas.

Ha habido un grupo numeroso de personas e instituciones que gratuitamente han colaborado para que estas páginas estén a tu disposición.

- **Marga Ajuria, Carlos Aguilera, Cristina Domínguez, Alfonso Vispo, Nuria Cardesa (Urkide),**
- **Carlos Almaraz (Corazonistas),**
- **Rafael Alonso (Menesianos),**
- **Estrella Alonso (Hijas de Jesús)**
- **Koro Agirre, Ana Berné, Auxi Guerrero, Lola Nieves, Marisa Flores, Raúl Pérez, Idurre Agirregomezkorta, Nerea Larrañaga, Félix Ezama, Jesús Ángel Fernández Arrieta, Jesús M^a Miranda, Ramón Garay, Javier Salaberria, Juan José Santos, Anchel Uche, Juan Luis Urmeneta, Alberto Bazaco, Angel M^a Oyarzábal y José Ángel Múgica (La Salle).**

Esperamos que estas páginas te ayuden a vivir la experiencia de interioridad. Tanto a nivel personal como en tu tarea educativa. Este es el reto al que hemos dedicado tiempo, ilusión y esfuerzo.



INTRODUCCIÓN

EL CAMINO DE LA ESCUELA: LA INTERIORIDAD.

Solemos pensar que la sociedad actual es el resultado de una crisis a todos los niveles. Muchos incluso la reducen a una crisis de valores. Detrás de esta concepción, se esconde la idea de que es algo pasajero, una tormenta que como vino, se irá. Con todo, es la sociedad en la que nos ha tocado vivir (tal vez, la mejor de las posibles) y debemos situarnos en ella. Podemos adoptar la postura de refugiarnos del chaparrón mientras dure, protegernos en las seguridades de cuando hacía buen tiempo. Otra opción es salir a la intemperie y dejarse mojar en medio de la tormenta. Tan sólo quien se empapa conoce la experiencia de la lluvia.

Una de las cosas que impresiona en la sociedad actual es la existencia de una gran variedad de centros de interés que llaman la atención de las personas. El presente se cierra en sí mismo en una sucesión de imágenes diversas e inconexas. Esta impresión dificulta la lectura del pasado y del futuro. Expresiones como la “cárcel del presente” o “vivir sin memoria” indican que todo cambia a cada momento. Las impresiones fuertes llevan consigo la falta de sueños, de ilusiones y de proyectos de vida. Es este presente quien encierra a la persona en la monotonía de la vida cotidiana. Una vida diaria sólo rota por la necesidad del “finde”, que se “vive a tope” acompañado de la complicidad de la noche. Otra impresión de la sociedad actual es la marcada por un lenguaje que es imagen: lenguajes cortados del chat, de los sms o del e-mail. Precisamente en esta sociedad es donde nos hacemos las preguntas sobre el sentido de las vivencias, de los valores, de las esperanzas, de las necesidades, de las experiencias y de la vida.

La escuela se encuentra en este torbellino. Esta escuela, que no es ajena a lo que pasa en la sociedad, es capaz de educar “el sueño de ser persona”: el ser humano como irrepentible y responsable de su libertad y que se hace la pregunta sobre el amar y el ser amado. Un trabajo que la escuela realiza en la integración de todas las dimensiones de la persona: ideas, experiencias, sentimientos e ideales. Una escuela que da importancia a las relaciones entre todos fomentando el compromiso y la participación social. Una escuela con el horizonte de la pasión por la vida.

Sabemos que lo más importante es invisible a los ojos, que apenas lo podemos expresar y que ante el misterio debemos permanecer en silencio. Es más, sabemos que el desarrollo únicamente de las ciencias es insuficiente. En la escuela La Salle ponemos la ilusión en la relación con los otros: solidaridad, justicia, paz, cooperación y compartir. Ponemos la confianza en la dimensión trascendente: lectura de la propia historia, lectura de los acontecimientos, celebración y sacramentalidad. Desde aquí ponemos, en fin, la ilusión en la identidad personal como proceso de maduración: equilibrio, responsabilidad, confianza, autoestima, interioridad y silencio.

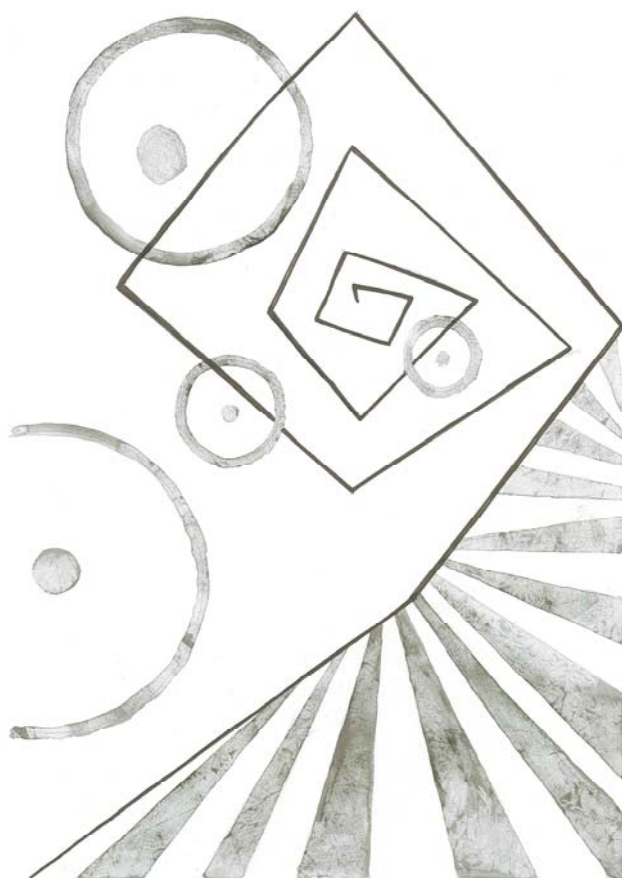
Cuando el teólogo Rahner hablaba del cristiano del siglo XXI, decía que sería aquel que hubiera hecho la experiencia profunda de fe. Y cuando hablamos de hacer la vivencia de lo más profundo de uno mismo, hablamos de riesgo. El riesgo de ser capaz de enfrentarse a la experiencia de la vida con sentido: el arriesgarse a hacer la experiencia de mirarse a uno mismo, con sus limitaciones y sus posibilidades. La escuela La Salle propone una acción tutorial personalizada que favorece el conocimiento de uno mismo. La escuela entiende una cercanía a cada alumno y alumna que fomenta sus capacidades. Pero también hablamos del riesgo de preguntarse sobre la vida de uno, sobre sus valores, sus sentimientos y sus creencias. La escuela La Salle brinda la oportunidad de aprender en grupo mediante el aprendizaje cooperativo. La escuela fomenta la sensibilización sobre las realidades humanas del Tercer Mundo y de la



pobreza y la exclusión en nuestra sociedad. La escuela ofrece espacios diarios de reflexión y oración para mirar lo más profundo de cada uno y una para encontrarse consigo mismo, con los demás y con Dios.

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. Estamos convencidos de que esto se da en cada alumna y alumno, cada profesora y profesor, en cada madre y padre.

Mediante este documento te ofrecemos un plan que quiere ser trampolín para crecer en la vida interior, para colaborar al reto de dar sentido a la vida. Para ello en nuestras comunidades educativas (alumnos, educadores, personal docente y PAS, familias) nos comprometemos a que existan ámbitos en los que haya experiencias que nos ayuden a descubrir la vocación humana. Soñamos con una educación que atienda a la interioridad, de manera que nuestros alumnos puedan leer y comprender la realidad en la que viven y puedan estar abiertos a la trascendencia.



Nos gustaría que este plan de educación de la interioridad ayudara a los alumnos, educadores, personal docente y PAS, familias a desarrollar la competencia de aprender a:

- ser cada vez más reflexivos,
- optar con criterios éticos,
- leer la realidad desde un plano más allá de lo anecdótico,
- ganar en dimensión simbólica,
- ser capaces de integrar el silencio en nuestras vidas, de manera que podamos abrirnos a la alteridad y a la trascendencia.
- cultivar una interioridad que nos mueva al compromiso.

Vamos a poner los medios para, día a día, ir haciendo realidad un camino que enriquezca nuestra vida interior.

VER

Anexo 1

PROPONGO UNA ASIGNATURA DE SILENCIO INTERIOR

Susanna Tamaro Autora de "Donde el corazón te lleve"

Anexo 2

INTRODUCCIÓN

Valentín Fuster - Luis Rojas Marcos.

Corazón y mente. Claves para el bienestar físico y emocional.

Editorial Planeta 2008



1. ¿Qué es la interioridad?

"El hombre es una realidad que esencialmente tiene que ir haciéndose"
Xavier Zubiri.

"Conócete a ti mismo" Oráculo de Delfos.

"Tendrás y poseerás por tu decisión aquel puesto, aquella imagen y aquellas tareas que tú quieras" Pico de la Mirándola.

Lo más sencillo sería buscar en el diccionario el significado de la palabra. Lo que encontramos nos deja como antes, con cierto sabor amargo: "Acción y resultado de interiorizar (*Hacer propio o asentar de manera profunda e íntima en la mente, especialmente un pensamiento o un sentimiento*). PSICOL. Proceso de asimilación de las percepciones o del lenguaje y del pensamiento". No se nos escapa la insuficiencia de la definición. Tenemos la impresión de que esta reducción de la interioridad al aspecto psicológico, mental, traiciona el sentido de lo que queremos expresar: la vida interior, ese ámbito en que cada persona se reconoce a sí misma como tal y en que ella construye el sentido de su vida.

Proponemos otro camino para responder a la pregunta inicial. Si, como parece ser, la interioridad es algo tenido en cuenta desde el comienzo de la reflexión del ser humano sobre sí mismo, la trayectoria debe comenzar en aquel momento donde se nos perdió. Caer en la cuenta de este abandono nos ayudará a recobrar la dirección original para aprehenderla en las circunstancias de hoy día.

1.1 El corto camino del olvido.

Antiguamente, con el nacimiento del pensamiento occidental sobre el mundo y sobre el ser humano, la interioridad expresaba una preparación a la sabiduría más allá de la razón, es decir, a la del alma o espíritu. Esta preparación interior implicaba la iniciación en las palabras y en los símbolos destinados a la contemplación interior de la verdad. Conocerse a sí mismo era algo más que una introspección psicológica o una reflexión razonada sobre uno mismo; era una preparación para los "misterios" (el "silencio total") donde el ser humano se encontraba consigo mismo y adquiría el conocimiento de sí mismo. De esta forma, todo conocimiento real era adquirido mediante una comprensión personal.



Esta comprensión de la interioridad va perdiendo fuerza, paradójicamente, con la noción de "persona", en el nacimiento de la Modernidad. La persona es fundamentalmente individualidad, autonomía y racionalidad. La distancia con el resto de las cosas del mundo, lo animal y lo vegetal, la convierten en juez y medida de todo. Toda realidad queda exterior a la persona soberana y, cuando se mira a sí misma, no hay sino algo exterior a conocer, a medir, a controlar y a manipular. El mundo interior es el espejo que la refleja, y solamente un reflejo. Todo queda bajo el bisturí de la ciencia que disecciona, separa, clasifica y utiliza. Fuera de la enciclopedia científica ya

no hay nada; y el mismo ser humano es parte de ella. Incluso lo más propio de la persona, como la ética, se geometriza. Aunque siempre hay quien ve más allá, como Pascal: “El corazón tiene razones que la razón no entiende”, “el hombre supera infinitamente al hombre”...



Lo que es una conquista de nuevos territorios en la conciencia de ser persona se ha vuelto contra ella por el saber utilitarista del pensamiento instrumental. No es sino la pretensión de una ciencia que lo puede todo, lo abarca todo, lo construye todo. Todo lo que no le sirve es inútil y queda relegado al margen, al sinsentido. La exclusión de la interioridad, su olvido, no viene directamente de la ciencia, sino más bien de su pretensión de ser el único camino a seguir para lograr la liberación de la persona. Sin embargo, el olvido también grita. Cuando se derrumban los altos edificios de este tipo de ciencia, aquella que pretendía llegar al cielo, y cuando estalla el sueño de la libertad basada en ella, la persona se queda en soledad

1.2 El desafío de la interioridad.

La palabra “desafío” es tomada como reto para el futuro. Lejos de su significado de provocación guerrera para el combate, el “desafío” es algo positivo y estimulante: un problema crucial que es necesario resolver para asegurar la vida, pero que, sin embargo, tiene más de una solución posible. Aceptar un desafío implica arriesgarse en la necesidad de elegir entre varias salidas factibles. Con todo, el desafío está animado por un sentido que le alienta y que, en caso necesario, permite cambiar el rumbo y los medios empleados para preservar o promover ese sentido orientador. El desafío de la interioridad apunta a la necesidad urgente que las personas sienten de dar sentido a sus existencias, de dotarse de armas personales para orientarse en medio del mundo acelerado y cambiante que experimentamos y que, con todo, no se cae a pedazos. Pensar la interioridad como desafío implica que, en el interior de este mundo cambiante, incluso agobiante, podemos vivir sanos y con esperanza.

Este desafío de la interioridad no quiere decir volver al pasado sino, más bien, redescubrir su sentido en las condiciones de la sociedad actual. El reto consiste en reinventar el sentido de la interioridad dentro de maneras de ser, de pensar y de actuar, de amar y de trabajar, de divertirse y de emocionarse totalmente nuevas. Los cambios radicales de nuestra cultura han transformado nuestra concepción del tiempo y nuestra relación con él; se ha alterado la idea del espacio propio y el mundial; se ha modificado el trato con nuestro cuerpo y el contacto con los cuerpos de los otros; se han trastocado los lazos de unión social y la pertenencia a instituciones o grupos creadores de identidad; se ha modificado la importancia del lenguaje por la primacía de la imagen y de los sistemas informáticos... En esta sociedad, tal cual es, sigue en pie el desafío de recuperar el espacio de la interioridad.

Toda persona tiene la labor de construir su identidad en medio de las referencias sociales que le ha tocado vivir. En otros tiempos, estas balizas de identidad estaban más o menos claras; hoy día no sucede lo mismo. La persona se encuentra aturdida y sin puntos de referencia para esa tarea. Es más, debe encontrarlos por sí misma, precisa



dar sentido a su vida, necesita elegir entre la infinidad de opciones que se le ofrecen... Para ello se ve obligada a dotarse de un conjunto de valores y de ideales, de un proyecto de vida que le sirva de orientación para sus decisiones. En fin, el ser humano puede dotarse de la capacidad de la interioridad donde resuenen las promesas que vienen del exterior, donde se hagan eco las convicciones vitales, donde se reencuentre consigo mismo tal como él es: con todas sus capacidades, con sus potencialidades y, también, con sus debilidades. La aceptación de uno mismo es parte fundamental de la interioridad.

Con todo, la interioridad no se reduce al aislamiento de uno consigo mismo. En la búsqueda del sentido de la vida que caracteriza toda persona, nace la vocación del ser humano, por un lado, a la unificación y a la singularidad; por otro, a la experiencia del otro y a la comunicación. La experiencia primigenia de la interioridad es "la segunda persona" (E. Mounier). El sentido fundamental de la vida, el sentido de que vale la pena ser vivida, no es solo el de hacerme, sino el de orientarme hacia el otro, hacia los demás.

La búsqueda de identidad es el desafío de la interioridad. La interioridad es el ámbito donde la persona se constituye como actor de su propia vida. La tensión entre interioridad y sociedad marca una doble llamada: la de ser individuos flotantes, adaptables y disponibles para ajustarse a las situaciones cambiantes y para consumir la vida sin límites; y la llamada a proveerse de una sólida capacidad de orientarse y de poseerse en cada cambio para dotarse de un espacio creador de sentido y para continuar siendo uno mismo.

1.3. Una interioridad que se educa.

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 desplegarse en la sociedad. No se trata tanto de una entrega de conocimientos, sino de una mediación que favorece 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.

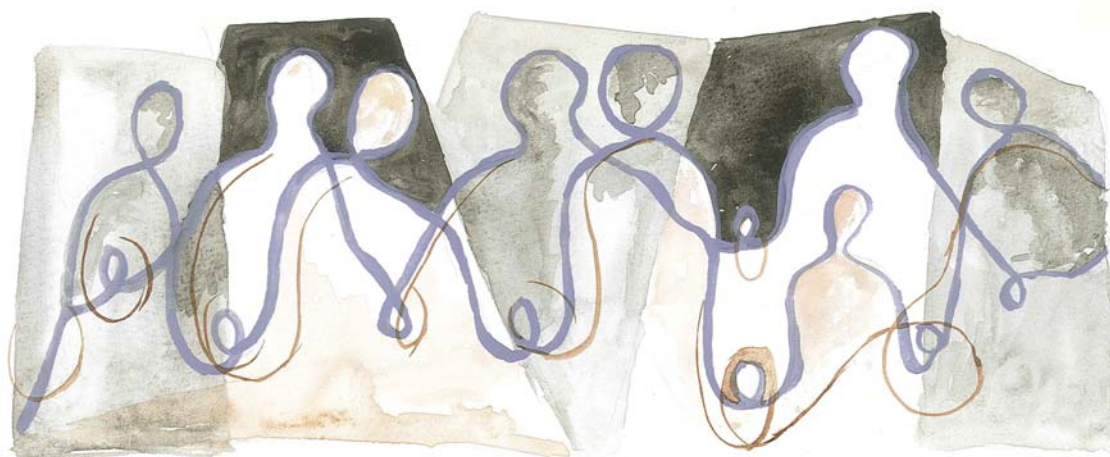
La educación integral de la persona refuerza todos los ámbitos, todos los tipos de inteligencia y todas las capacidades humanas. La proposición de valores y la educación de las dimensiones emotiva, imaginativa y simbólica son ya educación de la interioridad. La educación prepara y capacita la interioridad 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.



2. Educar en la interioridad

Ya hemos indicado que el "Informe a la UNESCO" de Jacques Delors, en 1996, revela cuatro pilares para la educación del siglo XXI: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir con los demás y aprender a ser. Este llamamiento a la educación integral de la persona tiene dos vertientes básicas: por un lado, la idea de que el sentido de educar no se reduce a la enseñanza de simples rutinas, ni al aprendizaje de un bagaje de conocimientos técnicos o culturales y por otro, la idea de que la persona no se limita a su inteligencia lógica, sino que en ella se ponen en juego diferentes formas de inteligencia a la hora de construirse en relación con el medio cultural, a la hora de convivir con los demás en sociedad y a la hora de erigirse como ciudadano, como persona dotada de dignidad.

Si tenemos en cuenta que "educar" no es esa mera transmisión de contenidos, sino "sacar hacia fuera", como sugiere su etimología, la tarea educativa está referida a la relación que se establece entre tres ejes: el educando, el educador y el mensaje que se propone. La mediación entre los tres alude a una acción pedagógica de acompañamiento y de proposición (iniciación). No podemos caer en el engaño de una educación escolar que se limite a la integración de los jóvenes y los niños en el orden social existente. Educar es estar al lado, orientando y proponiendo, cuando la persona se construye a sí misma a la vez que edifica la sociedad junto a los demás.



La educación es, así, el arte de proponer al educando situaciones problemáticas que no podrá resolver sino movilizand o todas sus capacidades y estrategias cognitivas, psicomotrices y socio-afectivas; esto es, arriesgándose él mismo y arriesgando lo que es: modificándose en la tensión entre la proximidad comprensiva y la distancia crítica, entre la empatía y el alejamiento. La mediación educativa también concierne las relaciones intersubjetivas que permiten entrar en el universo simbólico al que se pertenece. Éste da sentido y valor a toda construcción que se integra en ese marco de interpretación que la persona construye: la esfera afectiva y emocional, los sentimientos, los ideales, los valores, los deseos...

Hoy día, aceptamos sin ningún tipo de sospecha que la educación en la escuela debe fomentar la inteligencia lógica: las operaciones mentales (identificar, deducir e inducir, diferenciar y clasificar...), los programas de estimulación como "Ulises", etc. Aceptamos el desarrollo de la inteligencia lateral: la creatividad (programa "Crea"), las soluciones múltiples a los problemas... Aceptamos, también, la importancia del aprendizaje

cooperativo ("Sein"). Incluso subrayamos la importancia de la conciencia de la corporeidad y la necesidad de iniciar en la inteligencia emocional. Son, sin duda, elementos orientados a la educación integral.

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... Todo un ámbito educativo que hace referencia al desarrollo de personas autónomas en una sociedad compleja y multirreferencial. Tenemos la sensación de que una dimensión de la persona, y en la que es urgente educar, se nos escapa de los proyectos, de los contenidos, de las programaciones, de los procesos de calidad e, incluso, de las campañas y de los planes de valores. Esta dimensión de la interioridad que es el ámbito profundo del ser humano que le trasciende (que va más allá) y que constituye el núcleo de la existencia con sentido.

Nuestra insatisfacción es consecuencia de la propia experiencia de que los seres humanos somos algo existencial y dinámico, capaces de ir más allá de lo que aparentemente afluimos. La propia experiencia nos dice que somos capaces de preguntarnos por el sentido de nuestra vida, de nuestros actos, de nuestro desear. Un sentido que nos afecta profundamente cuando vivimos las experiencias del amor, de la muerte, de la realidad que somos y del mundo. Toda nuestra experiencia vital configura un mundo de valores y significados, de opciones y de ideales que dinamizan nuestra vida desde lo más profundo, trascendiendo la realidad corporal y psíquica que somos.



Esta experiencia de nuestra existencia se nos revela como pregunta sobre nosotros mismos: ¿el ser humano es un ser limitado en busca de la felicidad? Se nos revela en la tensión entre el repliegue -encerrarnos en nosotros mismos- y el despliegue -abrirnos a una interioridad trascendente del aquí y del ahora-. 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 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 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 que configura 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.

En este momento pensamos que es necesario aclarar algunos malentendidos que puedan haber surgido de todo lo dicho hasta ahora. El primero consiste en considerar que la interioridad es algo escondido y recóndito, de difícil acceso. Este malentendido sitúa la interioridad en alguna dimensión ajena al cuerpo, a la vida psíquica o al ámbito de las emociones; como si para acceder a ella tuviéramos que hacer desaparecer todo lo demás. En realidad, es más bien lo contrario: el camino a la interioridad, como capacidad espiritual, pasa por la conciencia de la corporeidad, de los pensamientos, de las emociones y de los sentimientos.

El segundo malentendido reside en creer que educar en la interioridad exige técnicas y estrategias específicas, difíciles y complicadas. En realidad, se trata de recuperar sendas que habíamos olvidado. Educamos en la interioridad cuando preguntamos sobre la comprensión lectora y cuando reflexionamos sobre un problema en matemáticas. Educamos en la interioridad cuando tratamos de la autoestima en tutoría y cuando trabajamos la coordinación del cuerpo en un deporte. Educamos la interioridad cuando analizamos el significado de un poema y cuando estamos en prácticas de laboratorio. Tal vez, lo único que nos exija la educación en la interioridad sea, por un lado, el ser conscientes de ello y, por otro, recuperar las prácticas para iniciar en la capacidad espiritual.

Un tercer malentendido surge del hecho de no tener en cuenta el principio de la "pedagogía simultánea", es decir: el hecho de trabajar los diferentes elementos de la persona para acceder a la interioridad (cuerpo, relajación, emociones, trascendencia...) no quiere decir que obligatoriamente se tengan que atravesar progresivamente esos diferentes niveles para llegar a la trascendencia o a niveles más profundos de interioridad. Determinadas personas, al realizar algún ejercicio que de por sí no ha sido programado específicamente para ello, pueden acceder de inmediato al nivel espiritual o trascendente.

Por otro lado, fácilmente se podría entender que el trabajar la interioridad supone "sacar algo hacia fuera", "hacerla emerger", "aflorar". Se trata más bien de hacerla que vibre, moverla, "toucher les coeurs"... En caso contrario, se podrían secar las mismas raíces de la interioridad, como una planta con sus raíces al aire.

Resumimos la educación en la interioridad mediante el siguiente cuadro:

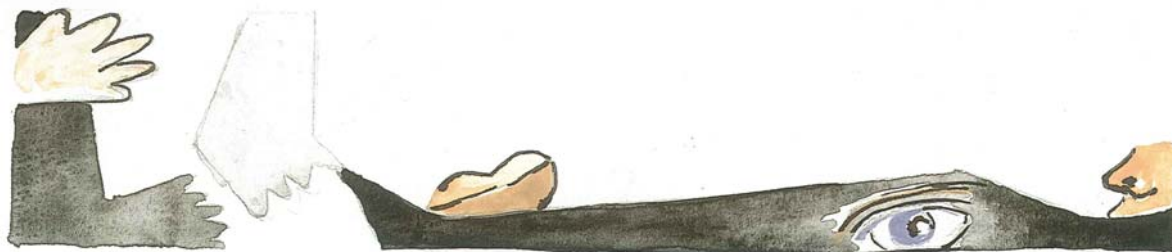


I N T E R I O R I D A D	INTELIGENCIA LÓGICA	<ul style="list-style-type: none"> • Metacognición: operaciones mentales. • Aprender a aprender • Técnicas y estrategias propias de las Áreas • Programas: Optimis, IDEAL, IRATI, SEIN, ARPA. • Técnicas de estudio • ...
	INTELIGENCIA LATERAL CREATIVA	<ul style="list-style-type: none"> • Creación artística: plástica, literatura... • Actividades que exigen creatividad: deporte, monte, Tandanacui... • Programas: CREA, SEIN • ...
	INTELIGENCIA EMOCIONAL	<ul style="list-style-type: none"> • Identificación de emociones • Regulación de la intensidad de las emociones • Triángulo emocional: nivel físico - comportamiento - nivel de pensamiento • Emociones interpersonales • Tutoría • Meditación activa y meditación pasiva • Programas: CREA, SEIN • ...
	INTELIGENCIA ESPIRITUAL	<ul style="list-style-type: none"> • Meditación activa y meditación pasiva • Silencio • 4 aprendizajes básicos (<i>Baketik. Arantzazu limitación, agradecimiento, conciencia y dignidad humana</i>) • Propuesta de valores • Apertura a la trascendencia • ...
	<ul style="list-style-type: none"> • Respiración • Relajación • Visualizaciones • Lenguaje poético y simbólico • Trabajo de la voz • Juegos • Dinámicas • ... 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Iniciación y acompañamiento 	

2.1 Contenidos

Sin pretender agotar posibilidades, proponemos los siguientes contenidos esenciales de la educación de la interioridad: el trabajo corporal, la integración emocional y la apertura a la trascendencia:

- *El trabajo corporal*



La palabra interioridad conlleva en sí misma la idea de algo no visible, recóndito, difícil de alcanzar y, desde luego, si no ajeno a lo corporal al menos alejado y en cierta medida contrapuesto. Dominar el cuerpo, controlar los sentidos, subyugar las pasiones han sido expresiones que, hasta no hace mucho tiempo, formaban parte inherente en el camino espiritual. Esta concepción dualista de la persona ha supuesto que a lo largo de siglos el cuerpo -aunque continente necesario- fuera considerado como un obstáculo en el desarrollo de la persona y en el encuentro con lo trascendente. No ha sido así en las tradiciones orientales donde el cuerpo se considera, no sólo vehículo de crecimiento, sino crecimiento en sí mismo dentro de la unidad del ser humano.

Gracias a esta cultura milenaria, hoy en día se asocia respiración, relajación, contemplación a través de los sentidos, toma de conciencia del movimiento, trabajo con las sensaciones -*exteroceptivas, propioceptivas e interoceptivas*-, la *eutonía**, la meditación... con el equilibrio de la persona. Y en este sentido, gran parte de la psicoterapia actual utiliza este tipo de herramientas para favorecer la reestructuración de tantos individuos afectados por una sociedad que, con frecuencia, se manifiesta enferma y perturbada.

Por eso, 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.

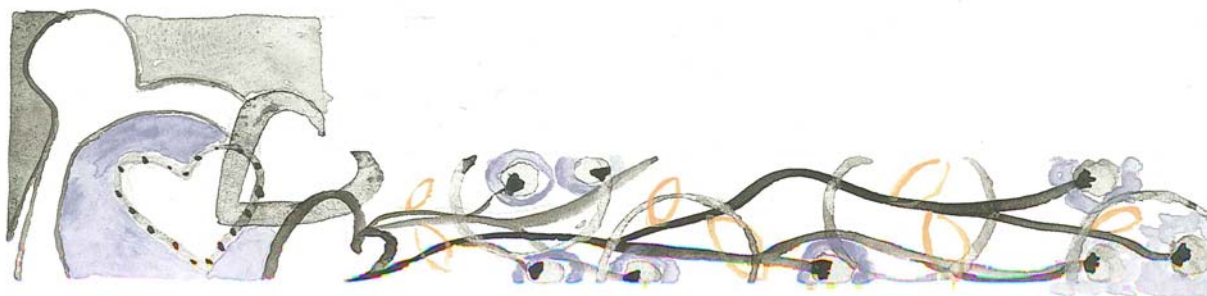
* *exteroceptivas*: sensaciones provocadas por estímulos externos al organismo y que se reciben a través de los sentidos.

Propioceptivas: sensaciones provocadas por el aparato locomotor bien por el movimiento o por el equilibrio.

Interoceptivas: sensaciones viscerales provocadas por el organismo interno.

Eutonía: disciplina de carácter terapéutico que busca el conseguir un buen tono corporal para facilitar un buen equilibrio mental

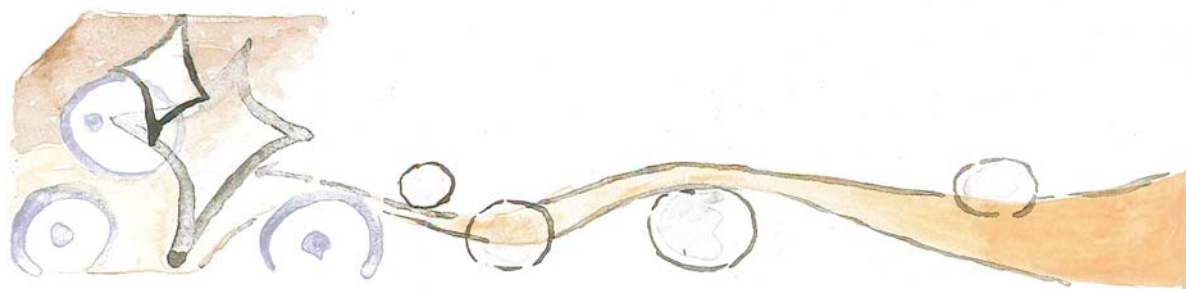
La integración emocional



A través de las dinámicas, de la reflexión personal, del diálogo y del acompañamiento individualizado se pretende aportar herramientas que permitan el autoconocimiento, pero, también, el descubrimiento de la individualidad del otro.

Aprender a expresar nuestros sentimientos, nuestras emociones. Aprender a compartir nuestras dudas, nuestros miedos. Valorar nuestras potencialidades, aceptar nuestras carencias... serán algunos de los aspectos a trabajar en este apartado.

- *Apertura a la trascendencia*



Partiendo de la experiencia interior generada a través de dinámicas; experiencias de silencio, admiración estética, cultivo de la actitud de agradecimiento, curiosidad, misterio, ejercicios sencillos de iniciación a la meditación... se intenta conducir a los niños y niñas, adolescentes y jóvenes hacia la apertura a la trascendencia:

1.- Trascendencia con minúscula: suscitar preguntas de fondo y de sentido, acompañar experiencias humanas que se escapan a la comprensión más inmanente, la palabra no es suficiente para expresarlas. Ej.: enamorarse, todo se transforma y no hay forma de comunicarlo; una experiencia dolorosa, tampoco hay palabras; experiencias estéticas, solidarias, humanas...

2.- TRASCENDENCIA con mayúsculas, la experiencia del Absoluto que tampoco puede explicarse, el lenguaje de los místicos "más íntimo a mí que yo mismo".

2.2 Técnicas - Herramientas

La educación de la interioridad supone una metodología eminentemente activa, en la que el chico y la chica sean los protagonistas, hagan experiencia, sientan su interior que emerge. Para ello utilizamos las técnicas que nos puedan ayudar en ese proceso. Algunas de las herramientas de la educación de la interioridad son:

- ***La relajación***

Es una de las técnicas utilizadas como ayuda a la introspección e inicio a la meditación. Hoy en día proliferan por doquier los cursos de relajación y meditación. Esta herramienta utilizada por todos nosotros, educadores y educandos, se puede convertir en una escuela de silencio amena para irles adentrando en sí y preparando hacia la trascendencia.



- ***La respiración***



La respiración está vinculada a la percepción del propio cuerpo, a la resolución muscular, a la relajación segmentaria. En muchas ocasiones las alteraciones respiratorias están vinculadas a alteraciones de tipo psicomotriz. La respiración es un fenómeno biofisiológico del cual es fácil concienciarse, si interviene la voluntad.

Es importante conocer los mecanismos fisiológicos de la respiración. Cuando se trabaja con niños/as, no se debe forzar en la espiración, pues pueden provocar mareos, fatiga, náuseas, etc.

Educar la respiración para que sea eficaz en el proceso de fonación.

Aumenta la elasticidad de las cuerdas vocales y su correcto funcionamiento incrementa la agilidad y elasticidad de los órganos de la articulación y de las cavidades de resonancia. Pero, además, ser conscientes de "cómo" y "cuándo" respiramos nos ayuda a relajarnos en determinadas circunstancias... Poner la atención en nuestra respiración nos ayuda a hacer más profundo nuestro silencio... Aprender a acompañar movimiento y respiración nos armoniza.

- ***Las visualizaciones***

La visualización creativa es una técnica psicológica para alcanzar una condición emocional deseada a través de imaginar una imagen concreta. Por ejemplo, algunos deportistas se estimulan imaginando la ejecución perfecta de sus movimientos, y empleados estresados se relajan imaginando una escena tranquilizadora.

Ofrece un cauce adecuado al inconsciente para expresarse e igualmente ayuda a enviar a su interior mensajes positivos y potenciadores de lo mejor que hay en nuestros alumnos. La relajación unida a la visualización se convierte en un camino de meditación que puede ir abriendo a los adolescentes al sentido de la oración meditativa.



- **La expresión artística**



Poder pintar libremente sobre una sábana blanca con las manos y los pies embadurnados de pintura, escribir un poema o una canción sin pensar demasiado, dejándose llevar por los sentimientos y sensaciones nacidos de una dinámica, de una relajación, modelar arcilla o plastilina con los ojos vendados o cerrados dejando fluir lo que sale de dentro, aprender una danza contemplativa, son algunas de las posibilidades para dejar salir, para expresarse. No se trata de hacer obras bellas para exponerlas después; se trata de encontrar diferentes vías de expresión de muchas cosas para las que las palabras se quedan cortas.

- **La música**

Nuestros adolescentes viven en el mundo de la música y la imagen. Están acostumbrados a fuertes impactos auditivos. No está de más hacernos con una variada discografía para utilizar en nuestras reuniones, durante una relajación, de fondo mientras pintan o realizan un mural...

Bandas sonoras de sus películas favoritas (*El Señor de los anillos, Harry Potter, Stars War, Matrix*), sus cantantes favoritos y sus letras como punto de partida para un debate, para una dinámica, música étnica, música de las tradiciones religiosas y música actual.



- **El trabajo de la voz**

A partir de sencillos ejercicios podemos ayudar a los chavales a entrar en contacto con su voz. Descubrir las posibles modulaciones de la voz, reconocer la propia voz es un potente ejercicio para adolescentes y adultos, un ejercicio que nos pone en contacto con nuestra «música interior».



- **Los juegos**

Juegos que nos permiten ayudar al grupo, a la clase, a sacar energía acumulada y que les prepara para adentrarse en un trabajo más silencioso; juegos que nos darán la pista de por dónde van las relaciones grupales: chavales aislados, líderes, enfados, etc; juegos que, de manera suave, van ayudando a que todos estén con todos y nadie quede al margen; en definitiva, el juego como medio para crear buen ambiente y para conocernos y relacionarnos mejor sin darnos cuenta.

- **Dinámicas**

Son experiencias que evocan distintas realidades que vive el adolescente o el joven.

En estas dinámicas puede haber un protagonista que vive la experiencia de una determinada manera y un grupo que la vive de otra. En algunos casos todos los participantes viven esa experiencia. Surgen diferentes reacciones que se comentan y se dejan fluir.



3. Liderazgo

No serán los documentos, las teorías ni los principios los que puedan hacer fructificar la educación de la interioridad. Los papeles lo soportan todo y lo soportan bien.

Si los profesores no asimilan y viven este proyecto, será como una campana que suena sin motivo alguno.

El Equipo Directivo lidera 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.

Vamos a tener que hacer entre todos un esfuerzo en aunar voluntades para lograr la implicación de todos en este proyecto.

Vamos a necesitar información y formación, implicación e ilusión, esperanza y creatividad. Contamos con la ayuda inestimable de nuestros alumnos que serán los primeros en animarnos en esta tarea compleja y exigente, pero a la vez interesante y atrayente.

Vamos a tener que 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 relación, la cercanía, la personalización...

Tenemos ante nosotros un RETO: integrar en lo que ya hacemos nuevos caminos de la educación de la interioridad. Contamos con personas de una sensibilidad educativa excelente. Estamos seguros de que con su colaboración podremos hacer realidad día a día este proyecto.



4. Formación

- **A los Responsables de llevar adelante el plan en cada centro:**
Un curso de **dos semanas**.
Es una formación **teórico-práctica**.
Abarca los tres niveles en los que hemos diseñado el plan:
 - El trabajo corporal
 - La integración emocional
 - Apertura a la trascendencia
 - **Al claustro en cada centro:**
Tres sesiones, una al trimestre, de dos horas para conocer y aplicar la pedagogía que sustenta este proyecto.
Los Responsables de esta formación serían los que han realizado el curso de dos semanas.
Se facilitará un programa de formación para realizar en cada centro.
Características de este programa:
 - Es común para todos los centros.
 - Fácilmente adaptable a las realidades concretas.
 - Sencillo de aplicar.
 - Con una pedagogía que posibilite la participación del claustro.
 - Tiene que ser una experiencia gozosa y tranquila, que quite miedos y genere expectativas.
- Antes de aplicar el plan. **SEPTIEMBRE:**
En cada centro, para todo el claustro y el personal no docente.
Una mañana (cuatro horas).
Se facilitará un programa específico.



5. Propuestas para trabajar la interioridad con las familias.

Primer año de implementación del proyecto de Interioridad.

- Se presenta el plan a todas las familias. El **Equipo de Animación de la Red de Centros** 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.
- 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 y/o de la Red 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 sólo los padres o personas adultas, o con los hijos.

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 2010-2011 y un profesor del centro.

6. Hacia un plan concreto

6.1. INFANTIL - PRIMARIA

Grupo 1 Infantil 4 y 5 años y Primaria 1º y 2º
Infantil 2- 3 se planificará más adelante.

Grupo 2 Primaria 3º a 6º

Objetivos

Contenidos

Tiempo: dos sesiones mensuales

Esto supondría preparar 18 sesiones por curso.

(Grupo 1 - 72 sesiones; Grupo 2 - 72 sesiones)

Cada sesión tendría el siguiente esquema que sería similar en todas las etapas.

NUMERACIÓN- claves

1. Curso que se realiza
2. Dimensión
3. Orden de la actividad

TÍTULO

OBJETIVOS

DURACIÓN

MATERIALES

LUGAR

ASIGNATURA

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

DEBATE - EVALUACIÓN - CONCLUSIÓN

Se puede pensar en una evaluación trimestral... pero no en una evaluación después de cada sesión.

Los tutores son los responsables de este plan; que puede contar con cuatro áreas que colaboran estrechamente:

Educación física, Expresión artística, Educación musical y Educación Religiosa...

VER Anexo 3

La educación de la interioridad en E. Infantil y Primer Ciclo de E. Primaria

6.2. E.S.O

Objetivos

Contenidos

Tiempo: dos sesiones mensuales.

Además, una mañana y un día de convivencia.

Esto supondría preparar 15 sesiones por curso. Una mañana de encuentro y un día de convivencia.

(60 sesiones)

Los tutores serían los responsables de este plan.

Los aliados serán los profesores de: *Educación Física, Música, Plástica y Ed. Religiosa...*

VER Anexo 4

La educación de la interioridad en la ESO



6.3. BACHILLER - CICLOS FORMATIVOS

Objetivos

Contenidos

1º Bachillerato - Ciclo de Grado Medio.

Tiempo: dos sesiones mensuales y una mañana y un día de convivencia.

Esto supondría preparar 15 sesiones por curso. Una mañana de encuentro y un día de convivencia.

(15 sesiones + 4 horas + 6 horas)

2º Bachillerato - Ciclos de Grado Superior

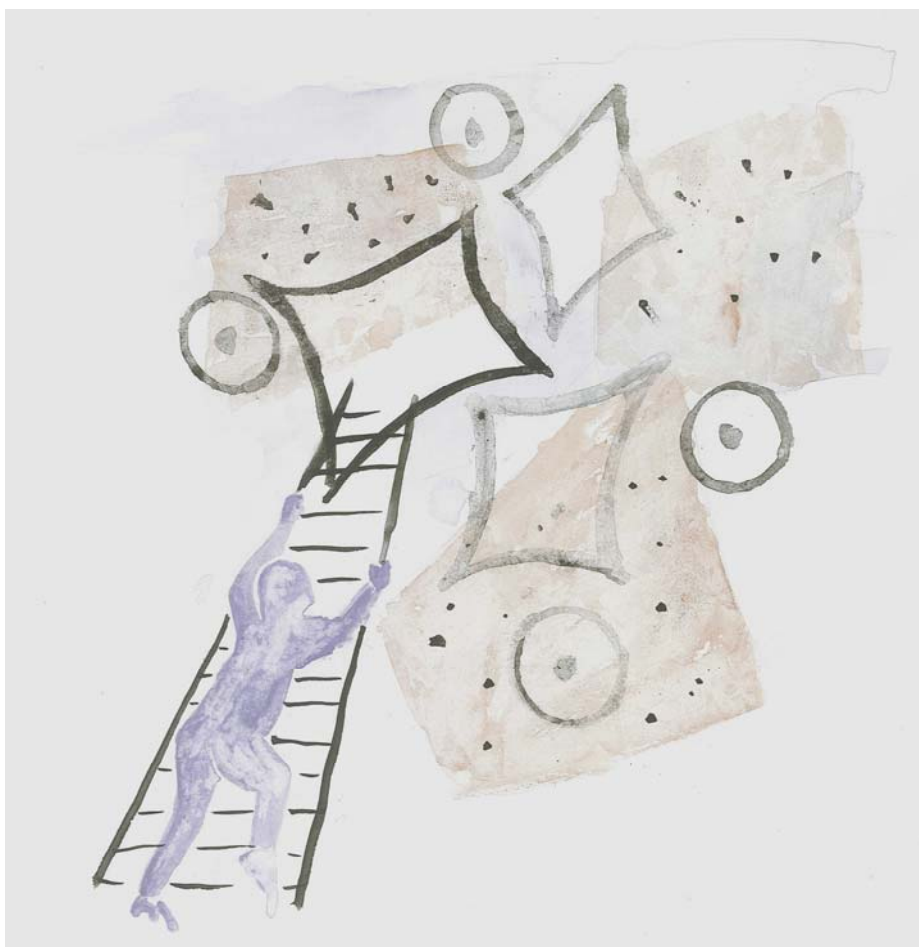
Dos mañanas y un día de convivencia. Sesiones de tutoría.

Esto supondría preparar 4 horas + 4 horas + 6 horas.

Los tutores-profesores de religión serán los responsables de este plan.

En 1º de Bachillerato los aliados serán los profesores de: Educación Física, Música, Plástica y Ed. Religiosa.

En 2º de bachillerato los aliados serán otros profesores.



7. Calendario de acciones

Año PREVIO a la implementación del proyecto de educación de la Interioridad

Aceptación de un Plan.
Adecuación a la realidad del centro. Planteamiento de necesidades y recursos.
Curso de dos semanas para los Responsables.
Formación del claustro: tres sesiones de dos horas (mínimo).
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 de educación de la interioridad por parte del equipo de Interioridad del centro

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.



8. BIBLIOGRAFÍA

ARTÍCULOS

Andrés, E. - Osúa, J. - Otón, J.: *"Talleres de Interioridad"*, en *Sal Terrae*, nº 1.063, enero, 2003.

Andrés, Elena *"Evangelizar a los jóvenes educándolos en la interioridad"* RPJ nº 435 abril 2007.

Andrés, Elena. *En camino hacia el interior con los adolescentes. Suspirar, contemplar, respirar para desvelar.*

Misión Joven 336-337

Andrés, Elena. *LOS JÓVENES ANTE EL SILENCIO Y LA MEDITACIÓN*

Andrés, Elena *LA EDUCACIÓN DE LA INTERIORIDAD: UN PROCESO DE DESVELAMIENTO*

Otón Catalán, J. *"Educar la interioridad"*, en *Sal Terrae*, nº 1.063, enero, 2003.

Xavier Melloni s.j. *Accesos a la interioridad*

Profesor de Teología en la Facultat de Teologia de Catalunya. Manresa.

Sal Terrae 91 (2003) 33-42

María José Cancelo Baquero. *La sed de Dios Sal Terrae 96 (2008) 445-457*

Antonio González Paz. *El homo zapping y el principito. EDUCAR EN LA INTERIORIDAD A NUESTROS JÓVENES. DIÁLOGO SM AÑO XXXV. Nº 362 19 de marzo de 2007*

Antonio González Paz sm. *LA PARÁBOLA DEL VOLCÁN: EDUCAR EN LA INTERIORIDAD.*
Lectura actual de "los cinco silencios" chaminadianos

LIBROS TEÓRICOS

Ayerra, M. P. *El regalo de la sexualidad.* Ed. Reinado Social, Madrid 1998.

Calle, R. *Terapia emocional: la salud y los sentimientos.*

Ed. Temas de Hoy, Madrid 1998.

AA.VV. *La interioridad: un paradigma emergente.* Ed. PPC, Madrid 2004.

De Souzaenelle, A. *El simbolismo del cuerpo humano,* Ed. Kier, Buenos Aires 1997.

La palabra en el corazón del cuerpo, Ed. Kier, Buenos Aires 1997.

Elzo, J. *Los jóvenes y la felicidad.* Ed. PPC, Madrid 2006.

La voz de los adolescentes. Ed. PPC, Madrid 2008.

Endredy, J. *Caminatas para el cuerpo y el espíritu.* Ed. Gaia, Madrid 2002.

Fuster, V. - Rojas Marcos, L. *Cor i ment. Claus per al benestar físic i emocional.* Ed. Planeta, Madrid 2008.

Fuster, V. - Rojas Marcos, L. *Corazón y mente. Claves para el bienestar físico y emocional.* Editorial Planeta 2008

Gardner, H. *Inteligencias múltiples.* Ed. Paidós, Barcelona 1995.

La mente no escolarizada. Ed. Paidós, Barcelona 1993.

Goleman, D. *La salud emocional.* Ed. Kairós, Barcelona 1997.

Inteligencia emocional. Ed. Kairós, Barcelona 1996.

Otón Catalán, J. *El inconsciente ¿morada de Dios?.* Ed. Sal Terrae, Santander 2000.

Vigías del abismo. Experiencia mística y pensamiento contemporáneo.

Ed. Sal terrae, Santander 2001.

Debir, el santuario interior. La experiencia mística y su formulación religiosa.

Ed. Sal Terrae, Santander 2002.

Rubia, F. *La conexión divina: la experiencia mística y la neurobiología.*

Ed. Crítica, Barcelona 2002.



TÉCNICAS Y SUGERENCIAS

- ***Elena Andrés La educación de la interioridad. Una propuesta para Secundaria y Bachillerato. Ed CCS, Madrid 2009
- Cautela, J.- Groden, J.: *Técnicas de relajación para adultos, niños y educación especial*. Ed. Martínez Roca, Barcelona 2002.
- Dürkheim K.G.: *Hara, centro vital del hombre*. Ed. Mensajero, Bilbao 1987, págs 97-107.
Experimentar la trascendencia. Ed. Luciérnaga, Barcelona 1993.
- Fórum de Pastoral con Jóvenes, Jose María Bautista(coord.): *10 palabras clave en la pastoral con jóvenes*. Ed. Verbo Divino, Navarra 2008.
- Germain Blandine, C. - Lamotte, A.: *Anatomía para el movimiento*, tomos I y II. Ed. La liebre de Marzo, Barcelona 2006.
- Gallifa, J. - Pérez, C. - Rovira, F.: *La intelligència emocional i l'ecola emocionalment intelligent*. Ed. EDEBÉ, Barcelona 2002.
- Ginel, A.: *Gestos para la catequesis*. Ed. CCS, Madrid 1992.
- *Hernández, V. - Rodríguez, P.: *La expresión corporal con adolescentes*. Ed. CCS, Madrid 2000.
- *Irwing, E.: *Relajación curativa*. Ed. Paidós, Barcelona 1999.
- Lantieri, Linda: *Inteligencia emocional infantil y juvenil. Ejercicios para cultivar la fortaleza interior en niños y jóvenes*. Aguilar 2009.
- *Martí Cholbi, G.: *Soy adolescente, ¿ahora qué? Claves socio-emocionales*. Ed. CCS, Madrid 2008.
- Payne, A.R.: *Técnicas de relajación. Guía práctica*. Ed. Paidotribo, Barcelona 1998.
- Peno, Ó.: *Acompañar, el acompañamiento pastoral a los adolescentes en la escuela*. Ed. PPC. Madrid 2008.
- **Pintanel, M.: *Técnicas de relajación creativa y emocional*. Ed. Paraninfo, Madrid 2005.
- Rincón, D.: *El poder de la relajación creativa*. Ed. Del Baile del Sol, Tenerife 1999.
- Kolvenbach, Peter-Hans sj.: *Decir al "indecible". Estudios sobre los Ejercicios Espirituales de San Ignacio*. Ed. Sal Terrae, Colecc. Manresa, Bilbao 1999.
- Whitw, R.: *Cómo trabajar con los chakras*. RCR, Barcelona 1995.



PROPONGO UNA ASIGNATURA DE SILENCIO INTERIOR

Susanna Tamaro Autora de "Donde el corazón te lleve"

El lema de las modernas Olimpiadas («más rápido, más alto, más fuerte») es una descripción de nuestra civilización basada en esta propuesta: «Trata de ir cada vez más deprisa, de llegar lo más arriba posible, de ser más fuerte y competitivo que tus adversarios».

Ha llegado el momento de pararnos y de poner en discusión todo lo que se presenta como obvio y de encontrar nuevos puntos de apoyo para levantar este planeta cansado y nuestra existencia desorientada.

Propongo dar la vuelta al lema de Coubertin y empezar a vivir más despacio, más interiormente, más suavemente. En la sociedad del tiempo libre ya nadie tiene tiempo. En la naturaleza, en cambio, el camino de la maduración es lento: entre el arado, la siembra y la cosecha pasan varios meses. Todo fruto es siempre el don de una espera paciente y trabajosa. No es posible «producir deprisa» la maduración humana y el crecimiento espiritual: ¡no somos objetos! Una amistad no se construye en pocos minutos. «Sólo se conocen» - dice la zorra al Principito de Saint-Exupéry - «las cosas que se domestican». Para domesticar la propia mente y hacer madurar el propio corazón se requiere tiempo, paciencia y vigilancia.

El ritmo acelerado del cambio, la cantidad de información y la enorme gama de posibilidades, dilatan nuestra experiencia hasta límites sin parangón con ninguna otra época de la historia. También aquí tenemos que aprender de la naturaleza. Los árboles tienen una frondosa copa y dan frutos jugosos cuando, después de haber profundizado con sus raíces en terreno fértil, corre por su tronco la savia vital. Esta «savia vital» para el ser humano es un desintoxicante, tomarse tiempo para retomar la propia vida. Se trata de acceder al «tiempo del corazón», de llegar al centro de nuestro yo, a aquella dimensión que consiente ver, sentir, pensar y comunicar en profundidad.

Estoy convencida de la utilidad de introducir en las escuelas clases de silencio, de inmovilidad activa, de escucha de sí y del otro. Es de fundamental importancia empezar un discurso sobre la educación emocional y sobre el desarrollo armónico de la interioridad. Cultivando la interioridad, la intimidad, y no tanto la estimulación interna, se forman personas nuevas. Esta es también la gran intuición del mensaje religioso.

Se ha difundido una mentalidad de eficacia, competencia e individualismo, según la cual el ideal consiste en ser «más» en todo. Esto genera en las relaciones interpersonales la sospecha y el temor, el juicio y la dureza. Aumenta la desconfianza en el diálogo, disminuye la petición de consejo, cae la humildad de pedir ayuda, como si cada uno pudiera «hacerse a sí mismo».

El signo de la madurez de una persona consiste, en cambio, en hacerse amable, «atractiva», en construir vínculos marcados por la confianza, la benevolencia y el compartir. También para el futuro, la calidad de vida no podrá mejorar sin la recuperación del respeto y de la ternura, de la gratuidad y del calor humano. Solamente el amor previene y crea sintonía, allana el camino de la verdad y difunde alegría.

Hay una cuarta dirección hacia la que dirigirse. Levantar la mirada al Misterio que está sobre nosotros. Es la dimensión espiritual la que funda y encierra todo: su oscurecimiento es la causa principal de la crisis de nuestro tiempo. ¿Acaso es casualidad que en la naturaleza todo tienda hacia lo alto, buscando la luz?

Para muchos, en estos años, el horizonte último se ha ido bajando y empequeñeciendo. La verdadera dificultad está en tener la valentía de entrever un más allá de lo conocido, de abrir una trampilla con el fin de que el sentido de lo sagrado y del Misterio vuelva a vivificar nuestros días.

En la tradición hebrea, el año jubilar estaba destinado a poner a Dios de nuevo en el centro de la vida, del pueblo, de la familia y del individuo. El Misterio, entonces, se proponía públicamente a través de un período de intensa espiritualidad, marcada por el descanso exterior y armonía interior, de modo que todos tuvieran la oportunidad de regenerarse y re-sanar relaciones envejecidas por el egoísmo.



Valentín Fuster - Luis Rojas Marcos.
Corazón y mente. Claves para el bienestar físico y emocional. Editorial
Planeta 2008

INTRODUCCIÓN

Lo único que poseemos los seres humanos con un grado razonable de certeza es nuestro cuerpo, la materia de carne y hueso que da forma a nuestro ser. Formado por una mezcla maravillosa de oxígeno, hidrógeno, carbono, nitrógeno, calcio, hierro y otros muchos elementos químicos sólidos, líquidos y gaseosos, el organismo humano engloba unos setenta y pico billones de células enlazadas entre sí, rebosantes de dinamismo y vitalidad.

La conciencia de nuestro cuerpo es el primer pilar de nuestra individualidad. No hay más que ver la reacción de alegría que expresan los bebés de pocas semanas cuando se percatan de lo que pueden hacer con sus manos y piernas. Y no digamos cuando, meses después, señalan ufanos su cuerpo y se refieren a sí mismos con orgullo usando pronombres como «yo», «mí» o «mío».

A través de los órganos de los sentidos y los múltiples receptores localizados en el interior de nuestro cuerpo percibimos y nos relacionamos con el mundo y los demás. Y cuando no gozamos del buen funcionamiento de todos los sentidos, compensamos la carencia de unos agudizando la sensibilidad de otros. Sirva de muestra la escritora estadounidense ciega y sordomuda Helen Keller. Para esta mujer vitalista, el sentido del olfato se convirtió en «un hechicero poderoso que nos transporta a los años que hemos vivido [...] olores instantáneos y fugaces hacen que mi corazón se dilate de alegría o se contraiga con el recuerdo de un dolor».(1)

Todos los órganos del cuerpo desempeñan un papel fundamental en la integridad de nuestro ser, pero el motor que los mantiene con vida es el corazón. Esta incansable máquina, tan asombrosa como misteriosa, se dilata y se contrae unas cien mil veces al día y bombea seis litros de sangre por minuto a través de cientos de metros de vasos sanguíneos, transportando así el oxígeno, las hormonas y las sustancias nutritivas necesarias para renovar segundo a segundo nuestra energía vital. El ser humano no ha sido capaz de fabricar máquinas tan perfectas como el corazón. Mientras que aviones que transportan a cientos de pasajeros y cruzan océanos tienen que ser reparados con regularidad y revisados por equipos de ingenieros el corazón es capaz de autorrepararse y seguir latiendo durante décadas.

Gracias a la asombrosa fortaleza y eficiencia del músculo cardíaco, cada célula recibe puntualmente el sustento diario. Sin embargo, la misión esencial del corazón se centra en conservar viva esa portentosa masa blanda, caliente y pulsátil compuesta de incontables enlaces urdidos por millones de neuronas, que ocupa la parte anterior y superior del cráneo y que llamamos *cerebro*. Precisamente es en el cerebro donde se forja la mente humana. En este conglomerado de células nerviosas se enciende la luz de la conciencia, se lleva a cabo la introspección, se construye nuestra identidad, se fragua el lenguaje, se alimenta la autoestima, se desarrolla el carácter, se almacenan el conocimiento y las experiencias que vivimos, se cuecen las emociones y las ideas, y se dirigen nuestros comportamientos. Es verdaderamente difícil imaginar un ser humano sin las cualidades de la mente. Una vida sin autobiografía en la que las personas más queridas nos parezcan extrañas. Una existencia sin conciencia de uno mismo en la que no sea posible pensar como pensamos ni sentir como sentimos.

Resulta curioso que, pese a la indiscutible evidencia que localiza en el cerebro el centro de los sentimientos, los deseos y las pasiones, todavía predomine universalmente la creencia de que el corazón es el foco de nuestro ser emocional. La verdad es que



durante muchos siglos se ha intuido, al menos metafóricamente, que existe una estrecha relación entre el músculo cardíaco y los estados de ánimo. Esta idea se representa claramente en el lenguaje. Por ejemplo, ante una situación angustiosa o una noticia conmovedora se nos «encoge» o se nos «parte el corazón»; y cuando nos invade el desánimo, nos sentimos «descorazonados». A menudo nos referimos a individuos de «corazón de piedra» cuando los consideramos emocionalmente fríos y calculadores. Por el contrario, decimos que las personas muy sensibles y generosas tienen un corazón «de oro», son «todo corazón» o, simplemente tienen «buen corazón». Hay momentos de excitación en los que «no nos cabe el corazón en el pecho», o situaciones en las que «abrimos nuestro corazón» y confiamos en otra persona, o hablamos con sinceridad, «de corazón» o «con el corazón en la mano». Y si nos asalta un presentimiento sentimos una «corazonada». Ante ciertas decisiones difíciles recurrimos a «los dictámenes del corazón», o como sugirió el piloto y escritor francés Antoine de Saint-Exupéry, «vemos con el corazón, porque lo más esencial es invisible a los ojos».(2)

El cuerpo y la mente están íntima y permanentemente conectados, forman un todo. La conexión cuerpo-mente es de doble dirección y se realiza de muchas maneras. Conscientemente, a través de los nervios motores y sensoriales periféricos. Pero principalmente, y sin darnos cuenta, por medio del sistema nervioso vegetativo y del sistema endocrino, que regulan el funcionamiento automático de los órganos del cuerpo. Por ejemplo, estados de ansiedad o estrés persistentes pueden alterar el eje hipotalámico-hipofisario-suprarrenal. Este eje conecta el hipotálamo (responsable de graduar las emociones y las funciones básicas como la temperatura, el hambre y el dolor) con la hipófisis, la glándula situada en la base del cráneo que se encarga de producir las hormonas que estimulan las suprarrenales, que a su vez controlan nuestra capacidad de responder a las situaciones peligrosas y afectan la presión arterial, el ritmo del corazón y la respiración. De igual forma, las emociones intensas y duraderas pueden alterar la actividad de ciertas sustancias transmisoras cerebrales (como la serotonina y la dopamina), encargadas de modular nuestro estado de ánimo.

Para entender el cuerpo humano es preciso entender la mente. Y para entender la mente, o la parte de nuestro ser que piensa, quiere, fantasea y siente, es importante entender el cuerpo. En realidad no existe incongruencia entre los poderes del cuerpo y las virtudes de la mente. La afirmación, tan antigua como universal, «mente sana en cuerpo sano» viene al caso. Recordemos que la salud consiste en «el estado de completo bienestar físico, mental y social». (3)

1. The Story of My Life 1902.
2. El principito. 1943.
3. Definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS).



Tomado de Elena Andrés

La educación de la interioridad en E. Infantil y Primer Ciclo de E. Primaria

Teniendo en cuenta los estadios evolutivos en las que se encuentran los niños/as de Infantil y Primer Ciclo de E. Primaria (*estadio simbólico y estadio intuitivo*) señalo una posible secuenciación de contenidos y actividades para estas edades:

Educación Infantil 3 años.

Comenzamos a generar/potenciar en los niños/as la sensibilidad a través de experiencias de disfrute y goce mediante el baile, el juego imaginario, los cuentos musicales, la pintura libre. Este tipo de actividades de máximo disfrute les estimula y, de manera paulatina, les va introduciendo en un descubrimiento no competitivo de sus capacidades. En cada actividad es imprescindible que el maestro se implique como uno más, que haga ver cómo disfruta (cuidado: no se trata de imitar a un niño, sino de dejar salir el niño que llevamos dentro) y sea capaz de identificar las potencialidades de cada alumno, sus dones peculiares y únicos para potenciarlos.

- Al iniciar la mañana lo podemos hacer en círculo con sencillos ejercicios de respiración (tristemente a esta edad los niños comienzan a perder la respiración profunda), por ejemplo: en círculo, nos damos las manos y nos decimos BUENOS DÍAS, alargando mucho la "a", eso abre el plexo solar, desbloquea, favorece la respiración. También podemos imaginar que tenemos un globo en la tripa y nos dedicamos un ratito a hincharlo y deshincharlo, el maestro lo hace y deja que algún niño le toque la tripa. Acabamos abrazándonos.
- A lo largo de la mañana alternamos ratos sentados con ratos en los que nos ponemos de pie y hacemos pequeños estiramientos, o nos abrazamos unos a otros un ratito. También podemos darnos las gracias por cosas buenas que hemos hecho: "Gracias porque me has dejado tu pinturilla roja"...
- Introducimos pequeños ejercicios de relajación-visualización que les acercan al silencio. Siempre serán ejercicios de muy escasa duración, apenas un minuto, por ejemplo, entre clase y clase, al cambiar de profesor les invitamos a hacerse los dormidos para engañar a la profesora que vendrá a continuación, aprovechamos el ratito de espera y, mientras se hacen los dormidos con la cabeza sobre la mesa y los ojos cerrados, les invitamos a imaginar que estamos en una playa y que el sol nos acaricia; el profesor/a toca suavemente a cada niño. Generalmente cuando llega la profesora estallan en un grito para asustarla, no pasa nada, necesitan expresar, liberar energía, si lo sabemos acoger el mismo grito les dejará relajados.
- Sencillos ejercicios provenientes de la kinesiología.

Algunas de las actividades, como el baile, la pintura, los cuentos musicales, las canciones, forman parte de las actividades del proceso de aprendizaje de esta edad, forman parte del currículo de E. Infantil, lo que las hará diferentes es el "desde dónde" las propone el educador. No estamos ofreciendo en este momento a los niños/as un procedimiento sin más, sino un medio de acercamiento a la sensibilidad, al silencio, al disfrute profundo de las pequeñas cosas, a la alegría... Sentamos las bases para vivir desde el interior. En cada actividad la actitud del educador ayuda al niño/a a sumergirse en ella más allá de las reglas, del "está bien o mal". Ofrecemos momentos en los que los niños/as pueden ser.

Educación infantil 4-5 años.

Vamos profundizando en todo lo anterior. A los 5 años podemos alargar un poquito más los ejercicios de relajación. Incluimos el teatro gestual utilizando CDs de cuentos narrados, los niños/as sólo han de crear los gestos.



Educación Primaria, Primer Ciclo.

Siguiendo en la línea marcada en E. Infantil: comenzar la mañana con esos ejercicios de respiración, de transmisión de cariño; es decir, creando siempre un clima de confianza y relajación, esta es una buena edad para ir trabajando el **silencio** a través de la *relajación* y la *respiración* (conciencia corporal). Desde luego no dejamos de lado los juegos, el teatro, la música, la pintura, pero hacemos del silencio el eje en torno al cual vayamos realizando las actividades. Trabajar el silencio no quiere decir que los niños/as estén callados, quiere decir ir generando en ellos el gusto por los ratitos de silencio como forma de descanso, de relajación, el respeto al silencio durante el trabajo en el aula, cuando habla un compañero o el profesor, el silencio de los objetos: no arrastrar sillas, no dar portazos, el silencio en determinados momentos por los pasillos de la escuela para no molestar a los que trabajan, el silencio respetuoso en la capilla. No imponemos silencio, favorecemos que ellos mismos vayan acogiendo y necesitando el silencio.

- Cada día podemos terminar la clase con una relajación (tumbados). Para ello podemos narrar un cuento inventado en el que el protagonista acaba dormido y sueña algo (visualización).
- Otro elemento que podemos introducir a estas edades es "la asamblea". El viernes por la tarde se reúnen todos los niños de un mismo curso (primeros con primeros, segundos con segundos) y entre todos comentamos cómo ha ido la semana; cosas que nos han gustado, cosas que no nos han gustado; sorpresas propuestas para la semana que viene. La voz cantante de la reunión la llevan ellos, incluso es bueno que cada mes haya dos moderadores de la reunión. Por el momento evolutivo de esta edad su lectura de los hechos será sumamente concreta, no existirá un verdadero diálogo sino una yuxtaposición de "opiniones"; no pasa nada, estamos sentando las bases para futuros verdaderos diálogos. Estas asambleas hacen que los alumnos se sientan partícipes de lo que sucede en el colegio. Eso en sí ya es importantísimo. Pero, además, podemos acabar cada asamblea con una pregunta: ¿Dónde te has encontrado con Dios esta semana?

La educación de la interioridad en Segundo y Tercer Ciclo de Primaria.

Estamos en la cuarta fase del estadio evolutivo. Estadio *lógico concreto*. En este estadio se puede hablar de un verdadero razonamiento.

Segundo Ciclo.

Continuamos con la lógica progresión en los contenidos y actividades. El trabajo corporal continúa marcando esta fase de la educación de la interioridad, pero ya podemos comenzar a introducir actividades que nos encaminan hacia la integración emocional.

- Ejercicios de conciencia corporal como caminar un ratito en silencio y después comentar qué ha notado (no nos ha de preocupar si no notan nada, es normal). Continuamos con las relajaciones y visualizaciones. Podemos ir introduciendo las relajaciones sentados (trabajamos a la vez la corrección postural), pero priorizamos las relajaciones tumbados. En 4º EP podemos ir alternando relajaciones a partir de la respiración con relajaciones a partir de la tensión-relajación muscular.
- Continuamos utilizando la música, el baile, los juegos, el teatro que ahora ya puede tener algo de texto incluso creado por los alumnos.
- La asamblea, a estas edades, adquiere una fuerza inusitada. Si les hemos preparado desde cursos anteriores veremos cómo van ganando en profundidad las intervenciones y cómo cada alumno va integrando en el grupo su forma de ser, de expresarse siempre y cuando no se sienta juzgado, marginado o excesivamente ensalzado.



Tercer Ciclo.

Llega el momento de apuntar hacia la integración emocional a través del trabajo de la voz y de pequeñas y sencillísimas dinámicas.

El **trabajo de la voz** comenzaría simplemente cantando con los alumnos, mejor si son canciones que a ellos les dicen algo, pero también les ofrecemos canciones, les ayudamos a entrar en otros universos poéticos y musicales. Escuchamos una canción, la comentamos, creamos todo tipo de actividades a través de ellas (hacer murales, crear coreografías, escribir un poema, una carta al autor, añadir estrofas creadas por el alumno...) Poco a poco vamos introduciendo ejercicios que giran en torno al descubrimiento de la propia voz con ejercicios más especializados como pronunciar el propio nombre, cantarlo, susurrarlo, gritarlo, pintarlo de colores... Son ejercicios que hemos de secuenciar con detalle hasta llegar a la introducción en los *mantras*, repetición de sonidos graves o agudos, o repetición de mi nombre o de otro y del nombre de Jesús (en el caso de estar en una catequesis). Otra posibilidad es hacer talleres musicales para crear, entre todos, canciones. Elegimos juntos el tema, hacemos grupos y organizamos un festival. Cada grupo trabaja con el educador su canción y éste les da pautas de respiración, vocalización, tonos asequibles a su voz... Acabada la actividad suele ser muy emocionante para ellos ir a cursos inferiores a cantarles sus canciones (es algo que se puede hacer como conclusión de todas las actividades que lleven en sí un proceso: elaboración de murales, textos, bailes, obras de teatro...)

En todo ello será imprescindible enseñar a los alumnos a **respirar**; el mero hecho de entrar en contacto con la propia respiración es, en sí, algo que impacta y que moviliza a la persona tenga la edad que tenga, si además el control respiratorio nos va llevando hacia el descubrimiento de nuestro propio sonido y a un contacto con él más y más profundo, estaremos desbloqueando emociones y ofreciendo a los chavales el manejo de una de nuestras herramientas básicas de comunicación: la voz.

El trabajo de la voz, más allá de momentos concretos en los que nos dedicamos a ello explícitamente puede, y debe estar presente en toda acción en el aula; en este sentido una ardua tarea para el educador es evitar él mismo los gritos, saber modular la voz, vocalizar bien, hacerse visible ante la clase o el grupo a través de su voz. El potencial sonoro de la voz humana es inmenso pero es una gran desconocida; la palabra que viaja hacia el otro en el vehículo de nuestra voz llega a ese otro cargada de la fuerza de nuestra forma de emitir esa palabra, sea hablada o cantada. La voz de cada persona es única, sus inflexiones, sus tonalidades... Entramos aquí en un terreno que merecería en sí mismo una larguísima exposición que dejamos ahora esbozada tal y como acabamos de hacer, pero queda subrayada la importancia de incluir entre las herramientas que pueden ayudar a los chavales a descubrir su identidad, el descubrimiento de su sonoridad personal, lo que algunos llaman "energiofonía" o "música del alma" (aunque tiene ciertos rasgos en común con la musicoterapia no se sitúa exactamente en el terreno terapéutico).

- Comienzan a aparecer los conflictos más serios entre los miembros de la clase, no tenemos dedicar tiempo a dejar que los expresen y a buscar vías de solución entre todos.
- La relajación-visualización se va haciendo más profunda, dura más tiempo. Trabajamos por igual la relajación tumbados y la relajación sentados.
- Propuesta de compromisos: a qué nos comprometemos desde lo que vamos experimentando (conocer mis límites y aceptarlos, conocer mis posibilidades y explotarlas).

La educación de la interioridad en la ESO

Nos encontramos en el quinto estadio evolutivo según Piaget: *Lógico formal*. Se trata del estadio del razonamiento abstracto, hipotético. En este momento el preadolescente, pero sobre todo el adolescente, se da cuenta de la potencia de su pensamiento. Se da un cambio en el modo de ver la relación entre el mundo real y aquello posible. El mundo real es sólo uno de los muchos que él puede construir. La estructura cognitiva, de tipo hipotético, le permite construir la familia ideal, la religión ideal, el chico o la chica ideal. Además este tipo de pensamiento hipotético le permite generalizar sus descubrimientos, sentimientos y experiencias.

Es el momento de la creación de máscaras sociales: gracias a la capacidad del adolescente de verse a sí mismo, descubriéndose tantas veces diferente de cómo le gustaría ser, éste decide comportarse y aparecer ante los otros de manera que sea socialmente aceptado.

Primer Ciclo de la ESO: Los contenidos de la educación de la interioridad en la ESO y las actividades que se llevan a cabo dan un giro en cuanto a niveles de profundidad en relación con los cursos anteriores. Sin embargo, podríamos decir que en el primer ciclo de nuevo sentamos bases. Gracias al hilo conductor creado desde la Educación Infantil, continuamos rondando y profundizando en la dimensión corporal (por otro lado muchos problemas de anorexia y bulimia, así como de drogodependencias, ya aparecen a estas edades).

En este momento es importante lanzar a los chavales ofertas de días de convivencia y talleres fuera del colegio, todavía de una duración no superior a día y medio. En esta edad los talleres de interioridad son una herramienta adecuada tanto para el autoconocimiento como para favorecer la integración del grupo-clase; recomiendo formar a los tutores/as para que en el ámbito concreto de la tutoría puedan aplicar los principios y algunas de las metodologías de la educación de la interioridad.

Segundo Ciclo de la ESO: Es el momento del despegue o del adentramiento. Si en primero y segundo hemos hecho un buen proceso, los adolescentes se implican sin problemas en las actividades por más fuerte que sean. Ofrezcámosles convivencias y retiros de dos días o más con ofertas explícitas para creyentes y no creyentes.

- Durante toda la etapa de la Educación Secundaria la tutoría debiera ser un espacio de encuentro humano y espiritual en la medida de lo posible. La acción tutorial puede llevarse a cabo incluyendo la atención a la interioridad, a todas las dimensiones del adolescente: cuerpo, mente, alma, corazón. Evidentemente requiere ofrecer a los tutores/as ámbitos de formación y espacios para compartir las experiencias, dificultades, dudas y éxitos.

En este momento el joven que ha seguido un proceso en el colegio puede ir asumiendo propuestas más arriesgadas e incluso puede, de manera voluntaria, llevar él mismo algún grupo o actividad con alumnos más pequeños, de forma fija o esporádica. Están en la edad más hermosa para ir asumiendo responsabilidades. La propuesta de días de retiro para creyentes y no creyentes en estas edades es esencial al igual que el acompañamiento personal. Se han de buscar las concreciones que mejor se adapten a las características de cada joven, pero hemos de saber que el acompañamiento tradicional también debe ser repensado ya que la entrevista semanal se hace prácticamente imposible. Los retiros y convivencias de tres o cuatro días serán el marco privilegiado para un acompañamiento más cercano e intenso; para el resto del tiempo vienen en nuestra ayuda unas herramientas tan buenas en estos casos como Internet y el móvil. Chatear, crear foros o enviar mensajes SMS al joven al que acompañamos es la traducción moderna, en muchos casos, de la carta o de la entrevista personal.

