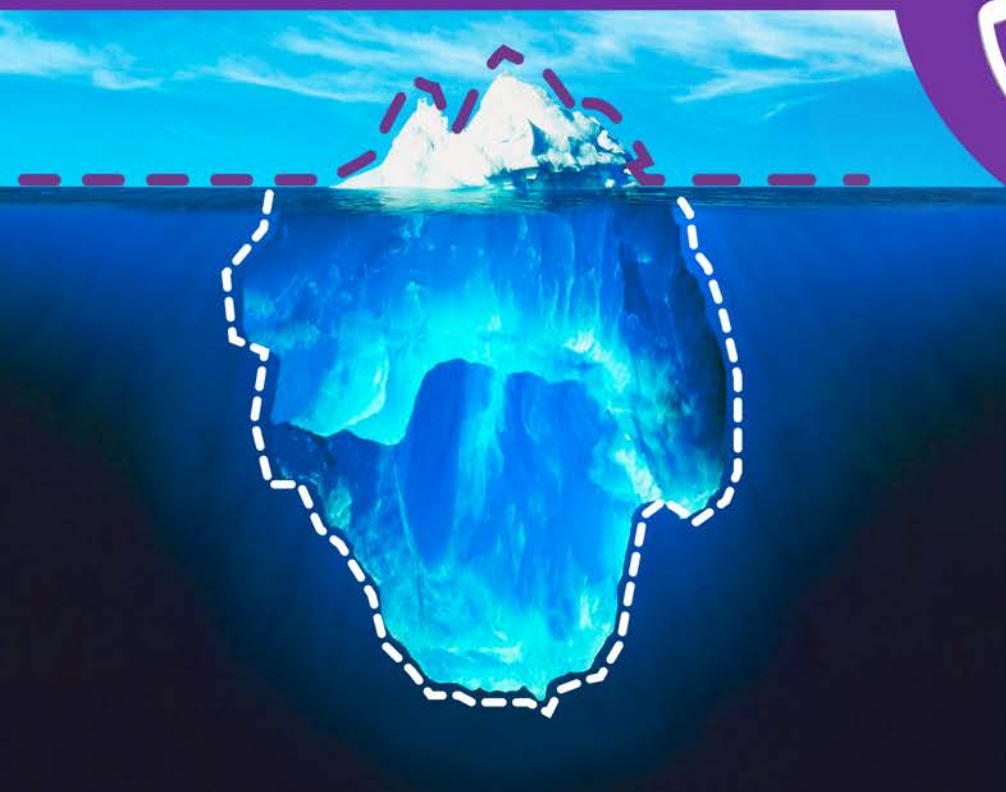




PROYECTO DE EDUCACIÓN
DE LA INTERIORIDAD

Somos *in*

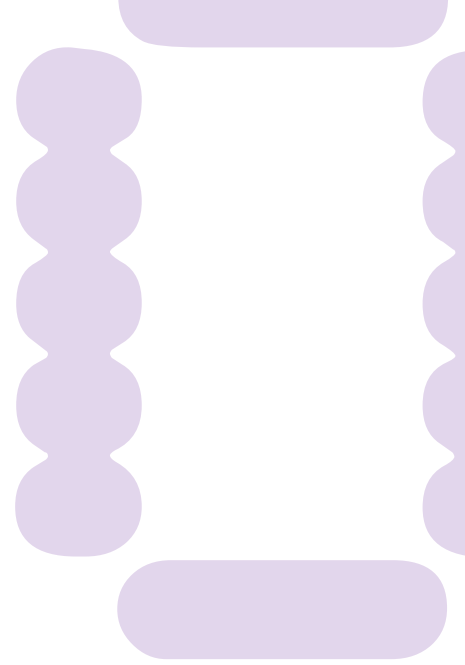


"NO VAYAS MIRANDO FUERA DE TI, ENTRA EN TI MISMO,
PORQUE LA VERDAD HABITA EN EL INTERIOR DEL HOMBRE"

SAN AGUSTÍN



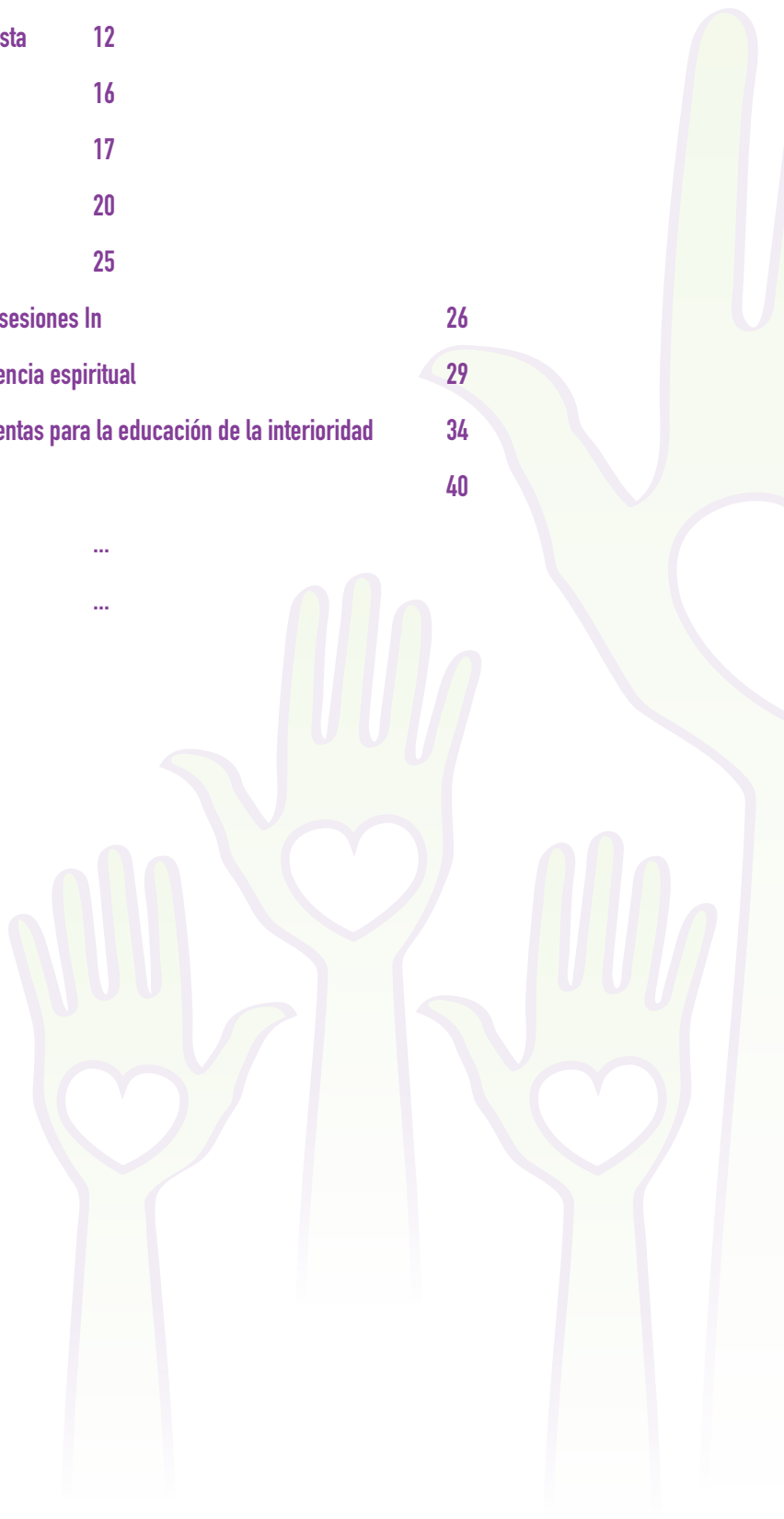
.
..
...
....
.....
soy
vivo
opto
creo
rezo
busco
calmo
pienso
realizo
medito
respiro
degusto
expreso
rechazo
imagino
perdono
proyecto
equilibro
recuerdo
recalculo
reacciono
comunico
interpreto
reflexiono
recapacito
trasciendo
interiorizo
.....
.....
.....





INDICE

Introducción y justificación	1
Fundamentación	3
Espiritualidad cristiana y marista	7
Dimensiones de la interioridad	9
Educación de la interioridad. Nuestra propuesta	12
Mapa humano	16
Infografías	17
Concreciones	20
Anexos	25
Anexo 1: Metodología de las sesiones IN	26
Anexo 2: Cultivo de la inteligencia espiritual	29
Anexo 3: Técnicas y herramientas para la educación de la interioridad	34
Anexo 4: Ecosistema IN	40
Sesiones IN	...
Bibliografía de interés	...



Introducción

Introducción y justificación

“La pretensión de motivar y acompañar a los niños y jóvenes en su crecimiento y maduración personal ha de integrar todas las dimensiones de la persona, desde lo más observable hasta su más profundo mundo interior”

Así comenzaba el Marco de Espiritualidad, elaborado en abril de 2013, y así comienza el actual Proyecto de Educación de la Interioridad de nuestra Provincia Marista Mediterránea. Tras varios años caminando en todos los centros, hemos visto oportuno dar un paso más en la concreción de aquello con lo que soñamos en la educación de la interioridad. Todo lo desarrollado hasta ahora se ha valorado positivamente y ha tenido muy buena acogida y repercusión en nuestros centros. Ahora queremos seguir caminando en esa educación integral con la que poder cultivar todas las dimensiones de la persona. Para ello vemos necesario concretar líneas de acción que propicien un camino común en todos nuestros centros que conviertan a la interioridad en una metodología de fondo en nuestro proyecto educativo.

Este proyecto pretende ser un elemento más del Proyecto de Pastoral de nuestra provincia y nuestros centros. En el actual *Marco de Evangelización*, en el anexo 1, se define el *perfil de una persona que se educa en un colegio Marista*. **Hace referencia a la identidad personal y sentido de vida, a la apertura a los demás y al mundo desde una actitud de servicio, y a la experiencia de Dios.** Con este proyecto, al que hemos denominado **Somos In**, queremos contribuir a la configuración de este perfil descrito incluyéndolo en este Marco de Evangelización. El cultivo de la interioridad mueve a la persona a **vivir desde dentro**, allí donde radican los más profundos sentimientos y motivaciones de la persona y, desde ahí, **relacionarse consigo mismo, con el entorno, con los otros y con Dios**: “Dichosos los limpios de corazón porque ellos verán a Dios” (Mt 5, 8).

Somos conscientes de que actualmente existe una necesidad creciente de espiritualidad, un deseo que se contrapone al actual ritmo vertiginoso de nuestra sociedad. Ante esa necesidad, en la Interioridad podemos encontrar un gran escaparate de propuestas.

Nosotros, desde la plataforma de nuestras escuelas Maristas, hemos de preguntarnos de una forma crítica y discernida: ¿cuál es nuestra propuesta? Nos puede guiar en esta cuestión aquello que afirma el papa Francisco en la exhortación apostólica *Evangelii Gaudium* (EG): “se nos plantea el desafío de responder adecuadamente a la sed de Dios de mucha gente, para que





no busquen apagarla en propuestas alienantes o en un Jesucristo sin carne y sin compromiso con el otro. Si no encuentran en la Iglesia una espiritualidad que los sane, los libere, los llene de vida y de paz al mismo tiempo que los convoque a la comunión solidaria y a la fecundidad misionera, terminarán engañados por propuestas que no humanizan ni dan gloria a Dios.” (EG 89)

La situación actual de nuestra sociedad se nos presenta como un nuevo reto que nos ha llevado a plantearnos un nuevo paradigma educativo que dé respuesta a esta realidad. La educación debe promover la formación integral de todas las dimensiones, potenciales y capacidades que forman parte de la personalidad.

Para nosotros, además, constituye una oportunidad para el desarrollo de una espiritualidad que favorece la experiencia de adentrarnos en lo más profundo de nuestro ser para conseguir una interioridad habitada. Significa la experiencia de un encuentro dentro de uno mismo.

No es simplemente reflexionar sobre lo que uno ha hecho, lo que va a hacer o pensar cómo se están haciendo las cosas. San Agustín afirma que esta experiencia es un diálogo, no un monólogo. Habla de un encuentro con Dios. Con Alguien que no ha llegado, sino que ya estaba allí, que vela por cada persona en su interior.



Vector de fondo creado por freepik - www.freepik.es



Foto de fondo creado por jcomp - www.freepik.es

página

2

“HABLAR DE LA INTERIORIDAD HOY ES UNA NECESIDAD PARA SER UNO MISMO FRENTE A LA SUPERFICIALIDAD Y A LA DISPERSIÓN, PORQUE LA INTERIORIDAD TIENE MUCHO QUE VER CON EL RECONOCIMIENTO PERSONAL Y CON EL DESCUBRIMIENTO DE NUESTRO SER MÁS ÍNTIMO.”

(SANTIAGO SIERRA, 2010)

in Fundamentación

Con el proyecto Somos IN pretendemos buscar el “SER existencial”, el “SER profundo”, el “SER esencial”.

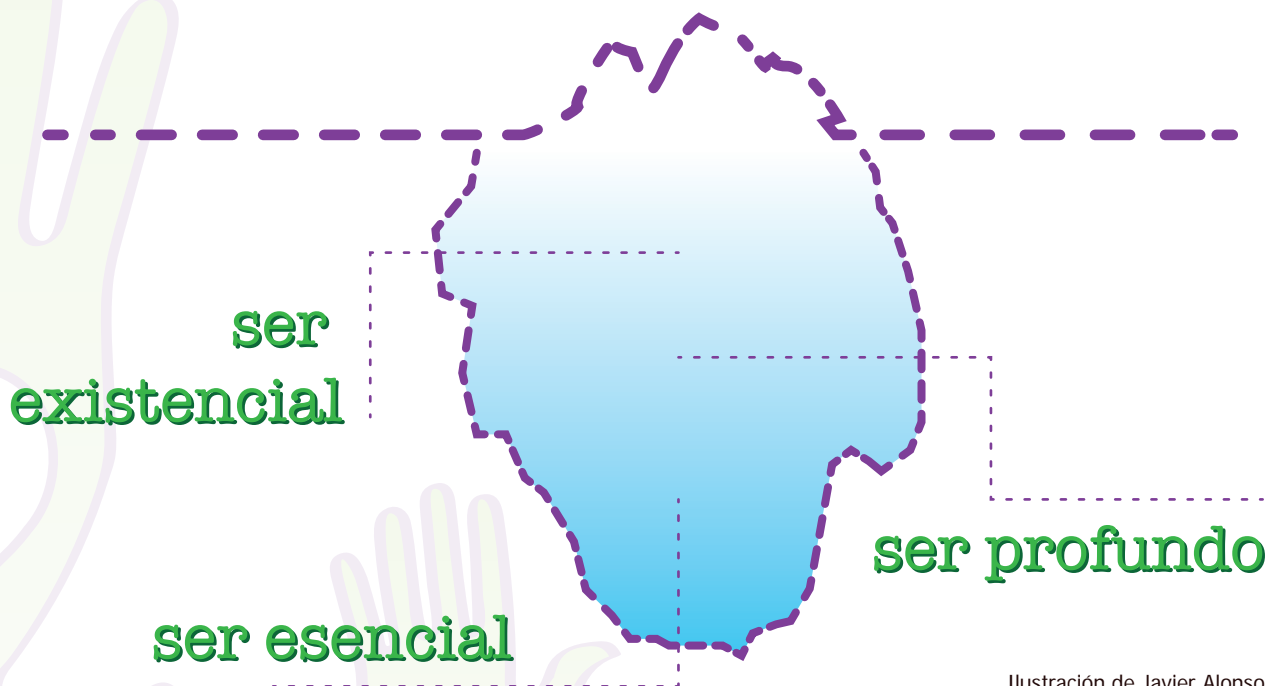


Ilustración de Javier Alonso

Se trata de un proceso vital y que dura a lo largo de toda nuestra vida. Un proyecto de educación en la interioridad en un centro educativo busca la expansión interior de niños, jóvenes y adultos, y encaminarles en ese proceso vital.

“La interioridad es la posibilidad que todos tenemos de mirar hacia dentro, de ser y de crecer como personas, de ser lo que somos en lo profundo de nosotros mismos. Tiene que ver con el reconocimiento personal, con el descubrimiento de nuestro ser más íntimo y con el vivir la relación con todo nuestro entorno.”¹

Cuando hablamos de interioridad, entendemos que capacita a la persona para integrar todo aquello que le rodea en su propia vida y que, como consecuencia, supone un proceso de transformación social y personal y también de apertura a la trascendencia. Se trata de un doble movimiento, uno hacia el interior y otro hacia el exterior.

¹ ANA ALONSO Pedagogía de la Interioridad, Editorial Narcea, Madrid. 2011





PROYECTO DE EDUCACIÓN DE LA INTERIORIDAD

Para los creyentes, es en el ámbito de la interioridad donde tiene lugar el encuentro personal y transformador con Dios. Para ello, el ser humano está necesitado de espiritualidad para poder vivir la experiencia mística y esta es posible gracias a que estamos dotados de inteligencia espiritual. Entendemos que la inteligencia espiritual 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. La espiritualidad evoca la idea de vínculo y conexión con todos los seres. Para un ser humano cultivado espiritualmente, nada de lo que ocurre en el mundo le es ajeno, se siente parte de un todo orgánico y dinámico, en una apertura constante. Lo espiritual también está relacionado con la consciencia. Ser consciente es saberse existiendo, es percatarse de estar formando parte de un todo que te trasciende, es disfrutar y vivir con atención plena todo lo que hay en el presente.



Designed by kues1 / Freepik

“La inteligencia espiritual es la raíz de la vida espiritual, pero la espiritualidad no es la religiosidad. La vida espiritual es búsqueda, inquietud, anhelo de sentido, camino hacia lo desconocido, autotrascendencia. En la medida en que el ser humano se interroga por lo eterno, por lo infinito, lo espiritual prepara la religiosidad, pero la religiosidad puede no irrumpir en la vida de una persona.”³

está en
potencia
en todo ser
humano

La vida espiritual está en potencia en todo ser humano, requiere de un cultivo y una educación para que se articule y desarrolle en plenitud. La espiritualidad se canaliza a través de los esquemas religiosos existentes en el contexto social y cultural al que pertenece el niño. Nos apoyamos en las palabras de Viktor Frankl: *“La educación debería ir en los jóvenes hacia un proceso de descubrimiento del sentido. La educación no puede dar sentido. El sentido no puede ser dado porque el sentido hay que descubrirlo.”*⁴

página

4

- 2 DANAH ZOHAR E IAN MARSHALL. Inteligencia espiritual, Editorial Plaza & Janes, Barcelona. 2001
- 3 FRANCESC TORRALBA. Inteligencia espiritual, Editorial Plataforma, Barcelona. 2010
- 4 VIKTOR FRANKL. El hombre doliente, Herder Editorial, Barcelona. 1987



Dentro de la misión evangelizadora de nuestros centros, la educación en la interioridad posibilita un desarrollo de todas las dimensiones, y por lo tanto un cultivo de la espiritualidad que posibilite una experiencia de Dios. En las siguientes palabras de Juan Martín Velasco vemos reforzada esta idea: *“La dimensión mística de la vida cristiana, es decir, la ‘vivenciación’ personal de la fe, corresponde a la necesidad que el hombre tiene de ejercitar personalmente la fe, de hacer personalmente su experiencia para que la fe no degenere en rutina, herencia cultural, pertenencia meramente institucional o afirmación ideológica de un catálogo más o menos amplio de verdades. [...] Esta experiencia tiene su centro en la conversión del corazón, de una vida centrada en uno mismo, a una vida centrada en su verdadero centro que es Dios. Esa ‘vivenciación’ o personalización de la religión tiene que ser cultivada, cuidada, vivida... dejar que impregne todas las dimensiones de la vida.”*⁵

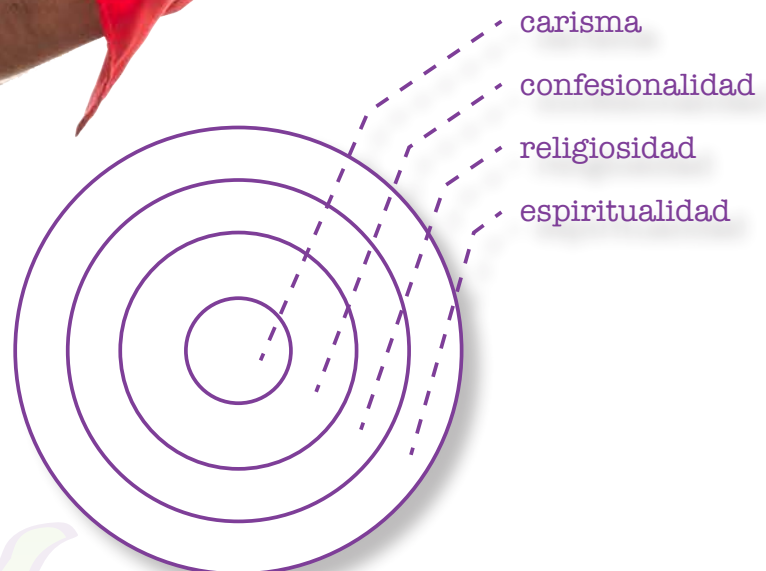


Ilustración de Javier Alonso

En esta línea nos puede ser de ayuda una imagen de círculos concéntricos para explicar la relación entre **espiritualidad**, **religiosidad**, **confesionalidad** y **carisma**. El más externo es el círculo de la espiritualidad, cualidad que todo ser humano tiene la posibilidad de desarrollar de forma inteligente. El segundo círculo es la religiosidad, que es la forma de vivir la existencia en relación con la Realidad fundamental que, en nuestro caso, es Dios. El tercer círculo es el de la confesionalidad por la cual nos adherimos a una determinada comunidad religiosa. Finalmente, existe un último círculo que es el del carisma. Nosotros nos inspiramos en el carisma de Marcelino Champagnat y desde esta referencia estimulamos la espiritualidad de los niños. Desde una edad temprana se pueden desarrollar en paralelo los cuatro círculos de la imagen y con propuestas de los cuatro ámbitos. Aunque, por otro lado, una persona puede desarrollar en un alto grado su inteligencia espiritual pero no vivir la experiencia religiosa.

página

5



5 J. MARTÍN VELASCO. El fenómeno místico, Editorial Trotta, Madrid. 1999



PROYECTO DE EDUCACIÓN DE LA INTERIORIDAD

No se trata de convertir la inteligencia espiritual en un apéndice más del conocimiento, ya que la educación debe tratar este aspecto de forma transversal, sino de evitar el error de pensar que, por el hecho de trabajar las otras inteligencias, ya lo estamos haciendo con la espiritual.

La relación entre inteligencia espiritual e inteligencias múltiples es la más sencilla y, a su vez, la que es más aceptada por multitud de autores desde que, en 1997, Zohar y Marshall acuñaran el término inteligencia espiritual. Sin embargo, la cuestión no se simplifica tanto cuando aterrizamos en el trabajo en el aula.

Entendemos que la inteligencia espiritual puede considerarse como el motor que articula y potencia el resto de las capacidades humanas, siendo el motor de las inteligencias múltiples. La aproximación a la espiritualidad debe ser, necesariamente, de forma interdisciplinar. Como decía Santa Teresa de Ávila, son necesarios distintos caminos para ahondar en esta cualidad humana.

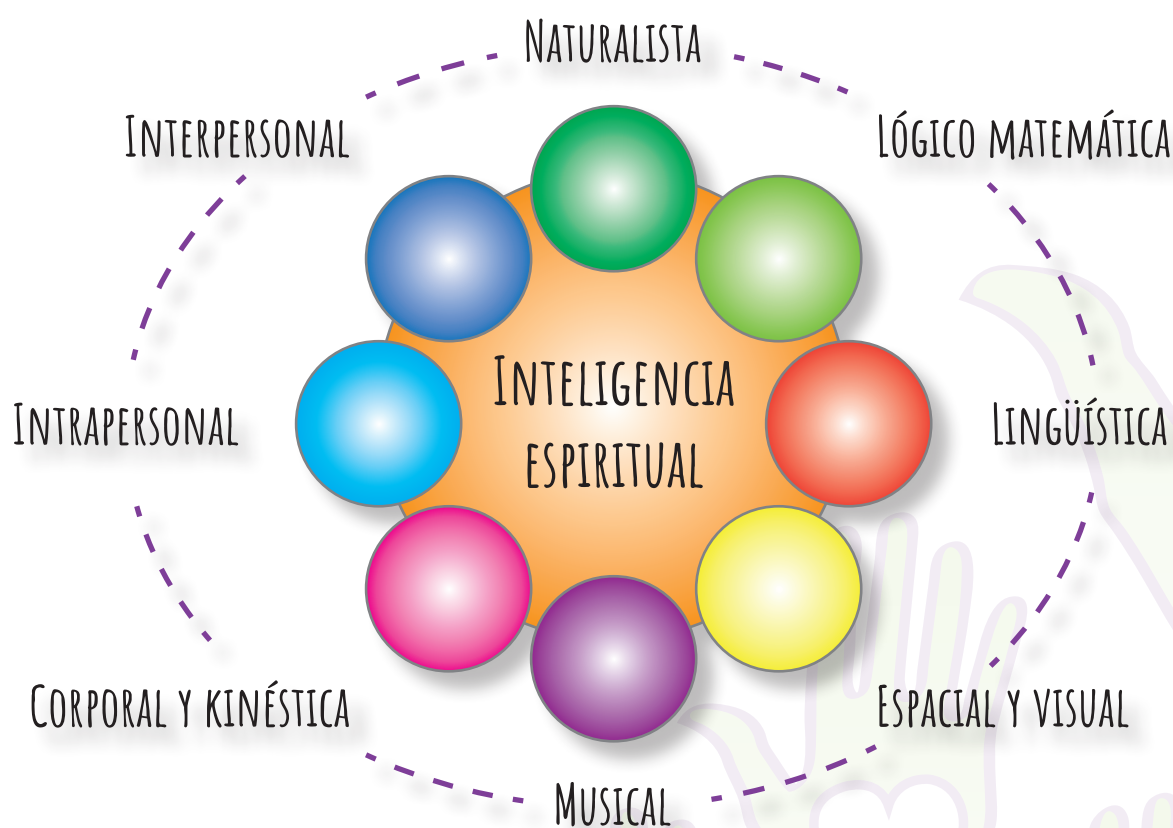


Ilustración de Javier Alonso

Sin embargo, esta visión, aunque correcta, nos podría llevar a cometer un grave error, el de pensar que con el trabajo metodológico de las inteligencias múltiples es suficiente para desarrollar la inteligencia espiritual. En el apartado de metodología veremos cómo y con qué medios podemos cultivar esta inteligencia.

Creemos que el enfoque interdisciplinar de la inteligencia espiritual facilita la integración de los "contenidos pastorales" en las diferentes áreas curriculares. Se trata de evitar la yuxtaposición de "lo pastoral" y "lo curricular" en la vida escolar, avanzando en el desarrollo de una acción pastoral que actúa como eje vertebrador en el cultivo de la inteligencia espiritual en nuestras aulas.

página

6

Espiritualidad

Espiritualidad cristiana y marista

“El cristiano del siglo XXI o será místico o no será”
(Karl Rahner)

En un mundo como el que vivimos, con un ritmo acelerado en el que toman fuerzas iniciativas como el movimiento slow, el mindfulness o la meditación... son muchos los que nos recuerdan la importancia de la espiritualidad y la mística, de la interioridad y el silencio dentro de la tradición cristiana y marista. Dos referencias básicas para nosotros:

- El papa Francisco nos recuerda que *“el problema no es siempre el exceso de actividades, sino sobre todo las actividades mal vividas, sin las motivaciones adecuadas, sin una espiritualidad que impregne la acción y la haga deseable. De ahí que las tareas cansen más de lo razonable, y a veces enfermen. No se trata de un cansancio feliz, sino tenso, pesado, insatisfecho y, en definitiva, no aceptado”* (EG 82).
- De manera similar escribe el Hermano Emili Turú, siendo Superior General, con motivo del año La Vallá: *“El mismo Señor, de hecho, nos recuerda que él vino no sólo para que tengamos vida, sino vida en abundancia (Jn 10, 10). En cambio, muy frecuentemente, escuchamos a nuestro alrededor los lamentos de muchas personas que sienten que viven aceleradamente y de una manera loca, sin dar tiempo a lo que consideran realmente importante, en una especie de esquizofrenia existencial. ¿Es eso vivir?”*

Como decía Anthony de Mello, la gran tragedia de la vida no es tanto lo que sufrimos como lo que nos perdemos. Los seres humanos nacen dormidos, viven dormidos y mueren dormidos... No despertamos jamás. Y eso es justamente lo que pretende la espiritualidad: **despertar**.

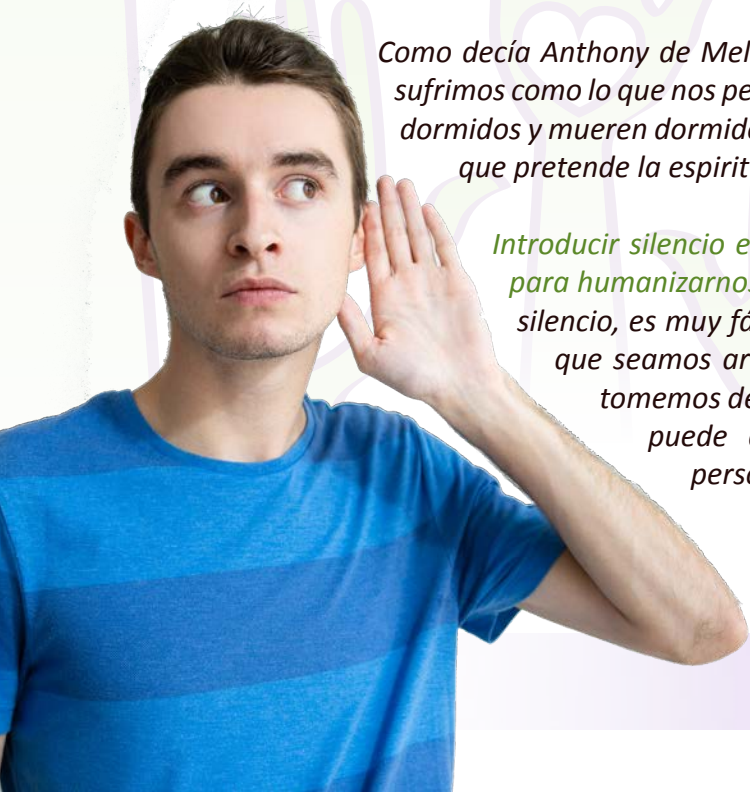
*Introducir silencio en nuestra vida cotidiana es una condición básica para humanizarnos y dar calidad y profundidad a nuestras vidas. Sin silencio, es muy fácil que gastemos nuestro tiempo en trivialidades; que seamos arrastrados por las circunstancias de la vida o que tomemos decisiones de manera irreflexiva. Sin silencio, ¿cómo puede darse un encuentro auténtico con las demás personas o con el Dios vivo?”*⁶

En este mismo sentido, la II Asamblea Internacional

6 H. EMILI TURÚ. La Valla, casa de la luz. 2017

página

7





PROYECTO DE EDUCACIÓN DE LA INTERIORIDAD

de la Misión Marista, realizada en Nairobi, en 2014, compartía su sueño para todos los maristas de Champagnat en su mensaje:

*“Nuestro sueño es que a los Maristas de Champagnat se nos reconozca como **MÍSTICOS** porque: Somos evangelizadores con espíritu y hemos sido transfigurados por Dios; Nos constituimos como **personas y comunidades orantes** que crecemos en humanidad y transparentamos el rostro de Dios; Privilegiamos espacios y tiempos de calidad para profundizar en el “ser” que da sentido al “hacer”; Acompañamos y nos involucramos en procesos que hacen crecer en interioridad, espiritualidad y oración; Hacemos visible el rostro mariano de la Iglesia.”⁷*

Y a su vez lanzaba unos desafíos para poder ser más significativos, planteándose preguntas de fondo a responder en las diferentes instancias locales, provinciales, regionales e internacionales:

“¿Cómo es nuestra relación con el Dios que se nos revela en Jesús de Nazaret? ¿Cómo transparentamos a Dios a nivel personal, comunitario e institucional? ¿Qué rasgos de María estamos llamados a encarnar hoy? ¿Cómo ser evangelizadores con espíritu? ¿Qué caminos hemos de recorrer para crecer en contemplación e interioridad? ¿Cómo podemos potenciar una espiritualidad conectada con la Tierra?”⁸



Foto de fondo creado por freepik - www.freepik.es

El XXII Capítulo General del Instituto de los Hermanos Maristas, celebrado en Colombia en 2017, hizo suya esa inquietud por la experiencia de espiritualidad en los Maristas de Champagnat, identificando como una prioridad para los siguientes ocho años la llamada a **ser el rostro y las manos de la tierna misericordia de Dios**, lo que se traduce en:

- Crecer en interioridad para poder **descubrir un Dios amor** que se manifiesta en lo ordinario de nuestras vidas.
- Cultivar una espiritualidad del corazón, que **llena de alegría y nos hace inclusivos**.
- Revivir en nuestra vida cotidiana el espíritu fundacional de **La Valla**.
- Vivir la propia vida en plenitud, siendo **testigos de Dios en un mundo fragmentado**.⁹

7 Voces de fuego: II Asamblea Internacional de la Misión Marista. 2014

8 Voces de fuego: II Asamblea Internacional de la Misión Marista. 2014

9 Caminemos como familia global: Mensaje del XII Capítulo General Marista. 2018

in Dimensiones

Dimensiones de la persona

Una educación es integral si lleva a la plenitud todas las dimensiones de la persona.

En la educación para la interioridad todas las dimensiones son importantes y han de ir creciendo y desarrollándose desde un centro: la experiencia interior de la persona. Hay muchos autores que dividen el ser humano en tres dimensiones (corporal, psíquica y social), pero otros, como Francesc Torralba, entendemos que este esquema *“no responde adecuadamente a la complejidad de necesidades y de posibilidades que se detectan en él, de ahí la necesidad de referirse a una cuarta dimensión: la espiritual.”*¹⁰

A continuación, pasamos a detallar de manera general en qué consiste cada una de estas dimensiones de la persona y cómo se pueden educar:

- Dimensión corporal:

Esta dimensión comprende todo lo relacionado con el cuerpo (músculos, huesos, nervios, órganos, los sentidos...). Educar esta dimensión supone trabajar el cuerpo por medio de técnicas de relajación, consciencia corporal, ejercicios de estiramiento, ritmos respiratorios, danza, expresión corporal... etc. Desde aquí se intenta potenciar el equilibrio físico y la unificación del cuerpo con el mundo interior de la persona.



- Dimensión social:

En la interacción con los otros la persona descubre su alteridad. El intercambio con ellos le permite la identificación personal, ajustar los propios comportamientos y descubrir el significado de la existencia. Los procesos de apoyo, la ayuda mutua, el cuidado de quienes se encuentran en situaciones de



página

9



10 TORRALBA, F. Inteligencia espiritual, Editorial Plataforma, Barcelona. 2010



página

10

vulnerabilidad, el trabajo por la promoción y el respeto de la dignidad humana, cuando se integran en la construcción del propio proyecto vital se convierten en elementos imprescindibles para la autorrealización y llegar a vivir una vida plena. *“La interioridad cristiana no puede concebirse sin esta dimensión social del ser humano, pues es la que fundamenta nuestra espiritualidad comunitaria, haciendo de los demás, especialmente del prójimo necesitado, nuestros otros ‘yo’. Y es en comunión con los otros y en relación con ellos como descubrimos juntos el paso de Dios por nuestras vidas.”*¹¹

- Dimensión psicológica:

Abarca todo lo relativo al pensamiento y a las emociones y sentimientos. Desarrollar esta dimensión ayuda a lograr la integración mental y emocional a través de las dinámicas, de la reflexión personal, del diálogo y del acompañamiento individual. El trabajo de esta nos permitirá el autoconocimiento, el descubrimiento de la individualidad del otro, etc.



- Dimensión espiritual:

Comprende todo lo relacionado con la capacidad de hacerse preguntas profundas, de plantearse el sentido de la vida, de buscar las motivaciones más hondas de nuestra conducta, de cultivar la admiración y la sensibilidad y apertura hacia lo trascendente... partiendo de la experiencia interior. A ello ayudan los ejercicios de escucha, silencio, meditación... En el centro de la persona se halla el espacio más íntimo de encuentro con uno mismo, de encuentro con Dios.



Con la imagen que observamos en la página anterior, queremos reflejar la integridad del “yo”.

Es importante separar y concretar las dimensiones de la persona. Esto nos ayuda a ubicar diferentes procesos vitales y personales, nos ayuda como educadores a saber desde que perspectiva estamos trabajando, estamos acercándonos al niño o niña.

Sin embargo, la realidad es que una persona no se concibe como un ser formado por diferentes compartimentos estancos.

En cualquier persona, **todas sus dimensiones están íntimamente relacionadas y esto lo debemos tener claro a la hora de desarrollar nuestra tarea de educación de la interioridad.** La educación debe ser integral y debe partir desde esa consideración de la persona.

página

11





Educación

in

Educación la interioridad.
Nuestra propuesta.



La educación de la interioridad es “la suma de técnicas y estrategias que ayudan a la persona, tenga la edad que tenga, a descubrir los caminos de acceso a su mundo interior para vivir un proceso de unificación y crecimiento personal desde las luces que nos aportan la psicología y la espiritualidad.”¹²

OBJETIVOS



1. Desarrollar la capacidad de **conectar con el propio interior** en comunión con uno mismo, con los demás, con todo lo que nos rodea y con Dios.
2. **Educar desde la unificación** de las diferentes dimensiones de la persona, íntimamente ligadas unas con otras.
3. Descubrir y vivir en contacto con nuestra esencia, reconociendo qué somos y cómo somos, para vivir desde ahí, la **relación con nosotros mismos, con la realidad, con Dios y con los demás.**
4. Promover el cultivo de la **inteligencia espiritual.**

COMPETENCIAS

Los objetivos anteriores, quedan concretados en las siguientes competencias que nuestro alumnado irá adquiriendo progresivamente con mayor profundidad a lo largo del proceso educativo. En el anexo 5 quedan reflejadas estas competencias relacionadas con los objetivos correspondientes de cada curso escolar.

página

12



maristas

Provincia Mediterránea

12 E. ANDRÉS, <https://www.newsodn.org/es/articulos/mision-educativa/entrevista-a-elena-andres-especialista-en-educacion-de-la-interioridad/29/61/24>

1. Aprender a **ser y sentirse libres** accediendo a la armonía y mundo interior.
2. **Cultivar, desarrollar y expresar** sentimientos y emociones.
3. Desarrollar habilidades y recursos que ayuden a **conocerse** interiormente.
4. Ser **creativos** ante diferentes situaciones
5. Ejercitar la **intuición** y la comprensión profunda.
6. Aprender a experimentar el **asombro** desde el respeto y la admiración.
7. Aprender a **trascender** lo físico y cotidiano.
8. Aprender a **acceder a nuestro mundo interior mediante la meditación** para llegar a vivir nuestra vida en el estado resultante de ese silencio.
9. Practicar la **atención plena** para aprender a mirar desde otro punto de vista.
10. **Respirar** de forma consciente.



Foto de flor creado por jcomp - www.freepik.es

Estas competencias se encuentran enmarcadas dentro de las competencias clave europeas junto a aquellas que la Provincia Marista Mediterránea ha decidido incluir. En concreto, son tres las competencias clave que están relacionadas con las anteriormente citadas:

- Competencia social y cívica
- Competencia intrapersonal
- Competencia espiritual

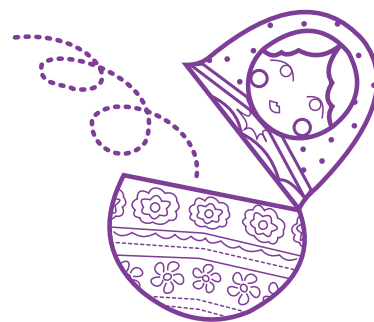
ÁMBITOS DE ACTUACIÓN

ESCOLAR

Sesiones In

Sesiones programadas dentro del Plan de Acción Tutorial (PAT) con una metodología específica (ver Anexo 1)

- Tres sesiones del PAT específicas organizadas trimestralmente. Llevadas y/o acompañadas por especialistas en los primeros años de la implantación.
- Sesiones de tutoría y celebraciones de tiempos litúrgicos elaboradas en clave de interioridad por parte del Equipo Provincial de Pastoral (EPP).
- Posibilidad de realizar otras sesiones del PAT con la metodología de las sesiones In.



página

13





Formaciones In

Acciones formativas programadas con los diferentes agentes de interioridad de la comunidad educativa.

Ecosistema In

Basándonos en la teoría de los ecosistemas educativos, entendemos que todo el centro educa y que podemos cuidar que nuestro centro, como ecosistema, eduque en interioridad. Todo este apartado se encuentra desarrollado en el Anexo 4.

- **Espacios In:** concebimos que el edificio y todos sus espacios también son elementos educativos que hemos de cuidar desde el punto de vista de la interioridad.
- **Rutinas In:** hace referencia a las técnicas, acciones y procedimientos breves que se dan en el día a día. Algunas de ellas son planificadas, pero no se han de incorporar a una programación anual. Otras forman parte de la dinámica natural del centro.

Sumando In

Uno de los ámbitos de actuación del proyecto Somos IN será incorporar experiencias que faciliten los procesos interiores y la apertura a la trascendencia desde lo curricular. Podemos afrontar este punto desde dos perspectivas:

- Entorno de las inteligencias múltiples. Incluyendo el trabajo de la inteligencia espiritual de forma explícita en la programación curricular mediante esta metodología. (Ver Anexo 2)
- Sesiones curriculares con metodología de sesiones in. (Según Anexo 1)

FAMILIAS

- Conocimiento del proyecto a través de su presentación en reuniones de padres/madres.
- Trabajar con metodología de interioridad en ámbitos en los que ya se esté trabajando con las familias (iniciación cristiana, escuela de padres, formaciones...)
- 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.

PASTORAL JUVENIL MARISTA

- Cursillo de interioridad para los participantes de Marcha 1 dentro del proceso de GVX.
- Sesiones, oraciones y celebraciones en clave de interioridad a lo largo del itinerario de GVX.

OBRAS SOCIALES

En proceso de estudio.

EVALUACIÓN

La evaluación del proyecto Somos In se realiza tanto a nivel local como provincial.

A nivel local, el Equipo Local de Pastoral (ELP) será el encargado de evaluar cómo se está llevando a cabo la adaptación local del proyecto provincial. Los medios que emplearán para ello serán los siguientes:

- Evaluación de las “sesiones In” (la evaluación será facilitada por el Equipo de Orientación (EO)).
- Inclusión en reuniones de seminarios y ciclos de un punto en el orden del día en el que realizar una evaluación y seguimiento de las “rutinas In” y de “sumando In”. Para poder realizar esta evaluación correctamente será necesario la integración del proyecto de interioridad en el Proyecto Educativo del Centro (PEC).
- Evaluación de las sesiones de “formaciones In”.
- Análisis y estudio de los indicadores correspondientes en el Plan Estratégico.

Para llevar a cabo estas evaluaciones se podrán realizar observaciones directas, encuestas, valoraciones grupales o entrevistas personales. A partir de estas evaluaciones, el ELP deberá proponer alternativas para mejorar o transformar los objetivos, contenidos, metodologías o materiales mediante propuestas de mejora.

A nivel provincial, el EPP valorará el nivel de adecuación de las diferentes concreciones locales, promoviendo acciones de mejora que ayuden a la consecución de los objetivos del proyecto Somos In. Además, será el encargado de evaluar el correcto desarrollo del plan de formación local y provincial, y en su caso, proponer los cambios pertinentes.

HERRAMIENTAS Y TÉCNICAS

La educación de la interioridad conlleva una metodología según la cual cualquier persona tiene la posibilidad de conectar consigo mismo, con los demás, con todo lo que le rodea y con Dios.

Para ello, podemos utilizar diferentes herramientas y técnicas que ayuden a la persona a descubrir aquello que brota de su interior para ir desarrollando poco a poco la dimensión espiritual de la persona. Se persigue que estas técnicas o herramientas no sean algo puntual, sino que lleguen a formar parte de su vida cotidiana.

Hemos agrupado las técnicas o herramientas según las cuatro dimensiones de las que hablábamos en el apartado correspondiente. Queremos resaltar la importancia de que el educador esté familiarizado con aquellas técnicas que va a utilizar en su clase, cuidando aquellos detalles que sean necesarios según el grupo al que va dirigido. Sin un conocimiento o manejo adecuado, no se debe utilizar ninguna técnica, ya que el efecto puede ser el contrario.

En el Anexo 3 se describen brevemente diferentes técnicas o herramientas agrupadas según la dimensión a la que corresponden.



página

15





in Agentes

Mapa humano

A nivel provincial:

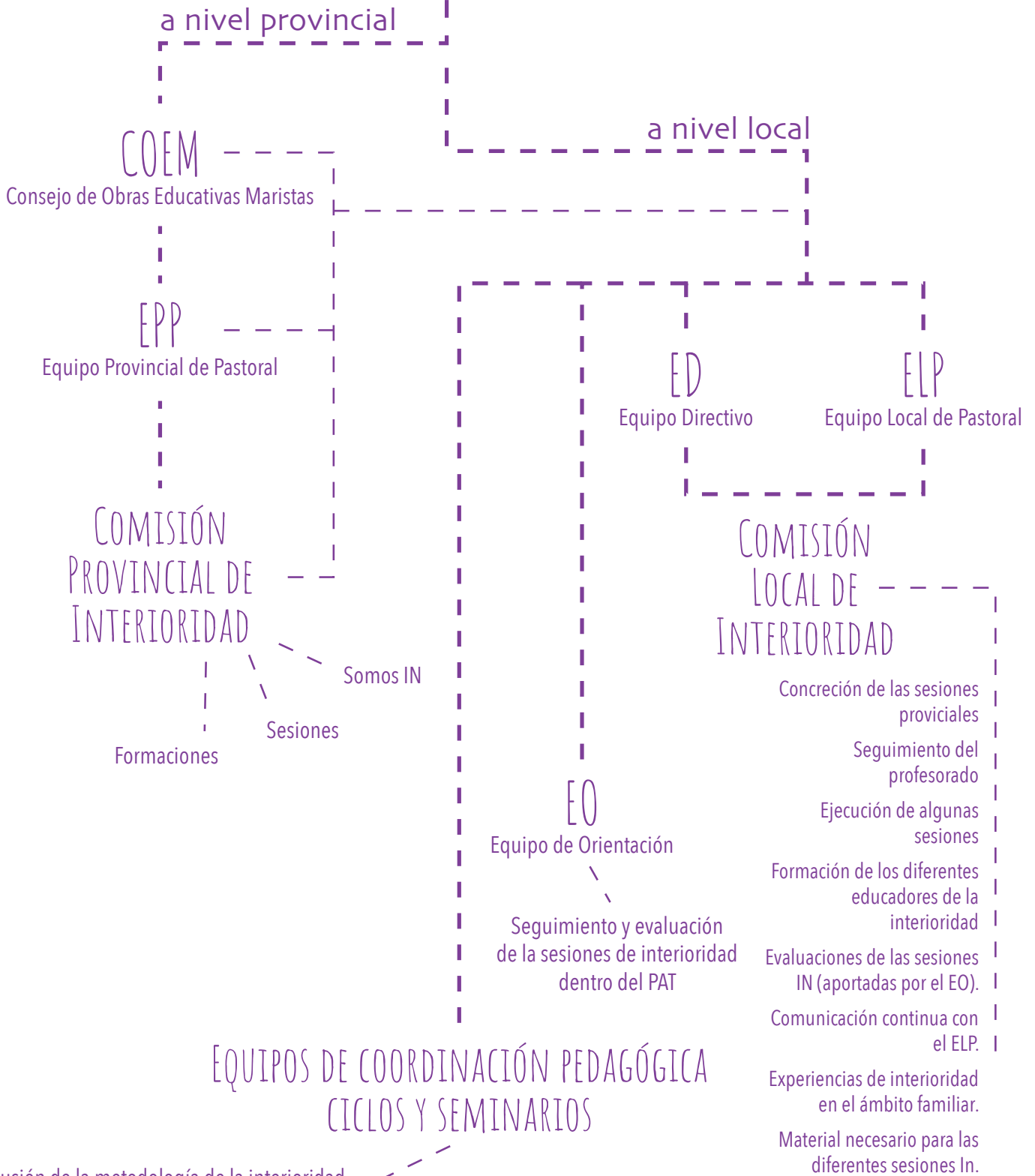
- El Consejo de Obras Educativas Maristas (COEM) y, en concreto, el EPP, lideran y son los encargados de velar por el correcto desarrollo del proyecto provincial, así como acompañar su implantación y las realidades locales.
- La Comisión Provincial de Interioridad tendrá las siguientes funciones:
 - Elaboración de materiales propios del proyecto Somos In (itinerario de sesiones In y módulos de formación).
 - Llevar a cabo sesiones de formación en diferentes centros de la Provincia.

A nivel local:

- El ELP es el responsable, junto al Equipo Directivo de cada centro, del proyecto local de interioridad y coordina a la comisión de interioridad. Algún miembro del ELP será enlace, perteneciendo, si es posible, a la comisión de formación y a la comisión de interioridad. (necesita reforma de Manual de Funciones)
- Comisión local de interioridad: debe estar formada, en la medida de lo posible, por personas que han participado en los cursos de formación provincial. Tendrá las siguientes funciones:
 - Elaboración de materiales y revisión de los aportados por la comisión provincial.
 - Seguimiento y acompañamiento de profesores, cuidando su motivación y experiencia personal.
 - Ejecución de algunas sesiones de especial dificultad o aquellas en las que algún/a docente no se sienta preparado o cómodo. En estos casos deberán estar presentes a la vez los dos docentes. De esta manera se va completando el proceso formativo del profesorado.
 - Formación de los diferentes educadores de la interioridad.
 - Estudio de las evaluaciones de las sesiones IN (aportadas por el EO).
 - Comunicación continua con el ELP.
 - Acompañamiento y apoyo de experiencias de interioridad que se realicen en el ámbito familiar.
 - Proveer con tiempo el material necesario para las diferentes sesiones In.
- EO: es el encargado del seguimiento y evaluación de las sesiones IN en el PAT.
- Equipos de coordinación pedagógica, ciclos y seminarios: serán los encargados del seguimiento de la inclusión de la metodología de la interioridad en las materias curriculares, así como el lugar donde compartir experiencias e inquietudes.

Somos *in*

MAPA HUMANO



Inclusión de la metodología de la interioridad en las materias curriculares y compartir las experiencias.

Somos



ÁMBITOS

FAMILIAS

- | Información
- | Formaciones
- | Experiencias conjuntas
- | familias-niños/as

PASTORAL JUVENIL

- | Sesiones IN
- | Rutinas IN
- | Convivencias
- | Oraciones
- | Celebraciones
- | Convivencia IN 1º Marcha

ESCOLAR

- | Sesiones IN
- | Formaciones IN
- | Ecosistema IN
- | (Espacios y rutinas IN)
- | Sumando IN

OBRAS SOCIALES



Somos in

PROYECTO

ÁMBITOS

ESCOLAR

CREAR UNA CULTURA DE INTERIORIDAD EN LA COMUNIDAD EDUCATIVA

Rutinas IN Ecosistema IN



Acción tutorial

Sesiones Provinciales IN Otras Sesiones

Sesiones IN Tiempos litúrgicos

de tutoría

Sumando IN Formaciones IN

Curricular



3 años

CULTURA DE INTERIORIDAD EN EL CENTRO



18 años

Educadores
Catequistas
Familias
Grupos de Fe adulta
...

Concreciones

..... Implantación y concreciones locales

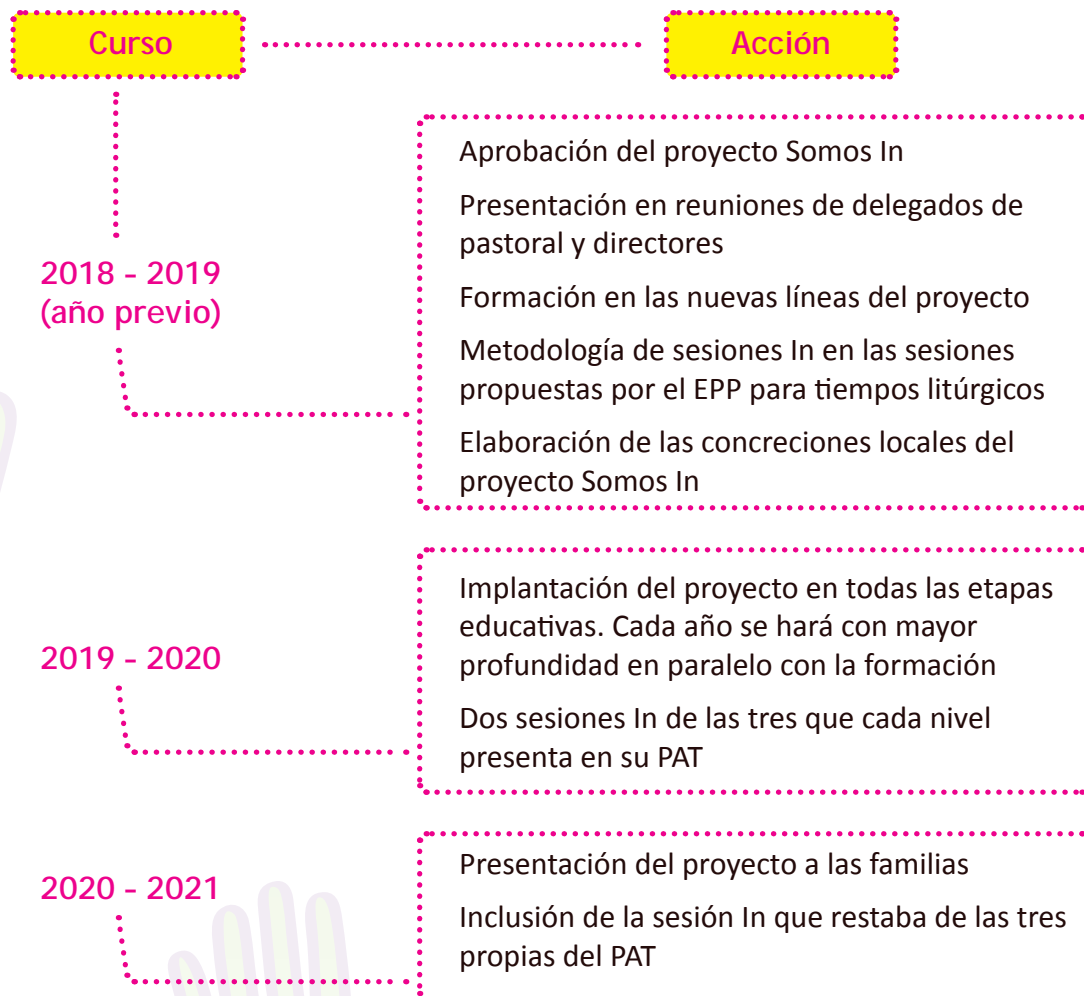
..... Plan de Formación

PROYECTO DE INTERIORIDAD - MARISTAS MEDITERRÁNEA

in

in Implantación

Implantación y concreciones locales



Cada centro, en el año previo a la implantación del proyecto, tendrá que elaborar un documento donde se indiquen las concreciones que llevará a cabo para la implantación del proyecto. Se trata de adaptar un proyecto provincial a la realidad local, teniendo en cuenta todos aquellos aspectos que condicionen cada uno de los ámbitos de actuación. Dentro de estas concreciones deben aparecer, al menos, las siguientes:

- Ecosistema In del centro.
- Cuáles serán los momentos y espacios para compartir experiencias.
- Concretar las funciones de la comisión de interioridad, así como definir las vías de comunicación con el ELP.
- Concretar la actuación en el ámbito familiar, especificando también las sesiones de formación a las familias.
- Definir cómo trabajar las inteligencias múltiples (incluida la espiritual) y cómo se realizará el seguimiento oportuno.
- Elaborar una lista de personas que se han formado en interioridad en los últimos años y buscar la forma de que colaboren de forma explícita con la implantación del proyecto.
- Inclusión en el Proyecto Educativo de Centro.





Formación

Plan de Formación

PROFESORADO

Dossier básico sobre la educación en la Interioridad en los centros Maristas de la Provincia Mediterránea que será entregado a los profesores de nueva contratación.

Formación provincial a final de curso para una o dos personas de cada centro, con el siguiente calendario:

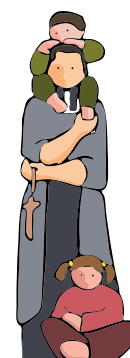
Curso	Temática
2017 - 2018	<ul style="list-style-type: none">Presentación de las nuevas líneas del plan provincialEcosistema IN: Rutinas InMetodología de las sesiones INCultivo de la inteligencia espiritual
2018 - 2019	<ul style="list-style-type: none">Ecosistema InEducación emocional
2019 - 2020	<ul style="list-style-type: none">Educar en el silencioMindfulness
2020 - 2021	<ul style="list-style-type: none">Profundización en herramientas y técnicas de interioridadMeditación y contemplaciónCreatividad y simbología

Nota: a partir del curso 2018 – 2019 se considerará la idoneidad de crear dos grupos para trabajar los mismos contenidos, pero adaptados a la etapa educativa en la que se ejerce.

Formación local: Se proporcionará a los centros un programa formativo general, diseñado por temáticas y adaptado por etapas para facilitar la formación. Dicho programa deberá tener 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.
- Que posibilite una experiencia positiva y que ayude a quitar miedos o incertidumbres.

Curso	Módulo	Ámbito	Temática
2018 - 2019	Formación local durante el año (1 hora)	Formación por etapas, ciclos o seminarios (según organización del centro)	- Metodología sesiones In
	Formación local en julio (4 horas)	Claustro formación de julio	- Proyecto Somos IN - Inteligencia espiritual y su desarrollo en la metodología de las IIMM - Ecosistema In
2019 - 2020	Formación local durante el año (2 horas)	Claustro	- Educación emocional
	Formación local durante el año (1 hora)	Formación por etapas, ciclos o seminarios (según organización del centro)	- El desarrollo espiritual en la infancia y adolescencia
2020 - 2021	Formación local en julio (4 horas)	Claustro formación de julio	- Educación emocional - Ecosistema In
	Formación local durante el año (2 horas)	Claustro	- Mindfulness
2021 - 2022	Formación local durante el año (1 hora)	Formación por etapas, ciclos o seminarios (según organización del centro)	- Educar en el silencio en la infancia y adolescencia
	Formación local en julio (4 horas)	Claustro formación de julio	- Mindfulness
2021 - 2022	Formación local durante el año (2 horas)	Claustro	- Meditación y contemplación
	Formación local en julio (4 horas)	Claustro formación de julio	- Meditación y contemplación - Creatividad y simbología



Responsable: ELP y comisión de interioridad. Se contará también con personas “expertas en interioridad” de otros centros de nuestra provincia que tengan posibilidad de impartir una formación.



ANIMADORES Y CATEQUISTAS

Se realiza un módulo formativo según está indicado en el PPFAC (Plan provincial de formación de animadores y catequistas).

FAMILIAS

CURSO	Ámbito	Temática
2019 - 2020	Reuniones de padres de inicio de curso	Presentación general del proyecto
2020 - 2021	Formación no experiencial por cursos en reunión de padres de mitad del curso (1 hora)	Profundización en el proyecto
2021 - 2022	Formación no experiencial por cursos en reunión de padres de mitad del curso (1 hora)	Profundización en el proyecto

Responsable: ELP y comisión de interioridad.

TRABAJADORES DE OBRAS SOCIALES

En proyecto.

Anexos

- Anexo 1: Metodología de las sesiones In
- Anexo 2: Cultivo de la inteligencia espiritual
- Anexo 3: Técnicas y herramientas para la educación de la interioridad
- Anexo 4: Ecosistema In
- Anexo 5: Competencias – objetivos específicos



in Metodología

Metodología de las sesiones IN :

Los rasgos principales de la metodología comprenden lo vivencial, el reposo de la experiencia, el silencio como espacio de transformación y la integración de nuestro ser pleno.

LO VIVENCIAL: aprendizajes significativos desde lo que uno es y experimenta.

EL REPOSO DE LA EXPERIENCIA: dejándose interpelar por lo que a uno le sucede.

EL SILENCIO COMO ESPACIO DE TRANSFORMACIÓN: silencio lleno, silencio pleno; creciendo desde la práctica del silencio.

INTEGRACIÓN DE NUESTRO SER PLENO: trabajando las cuatro dimensiones de la persona.

A la hora de plantear una sesión de interioridad o sesión In, es preciso atender a varias pautas:

- **Unidad:** La actividad debe tener objetivo y destinatarios concretos, que no pueden perderse de vista en ningún momento del desarrollo de esta.
- **Coherencia:** La actividad debe ser coherente con las propuestas educativas y pastorales sin entrar en contradicciones.
- **Sencillez:** El lenguaje y los recursos deben ser sencillos, de manera que todos entiendan las instrucciones del docente, favoreciendo que todos puedan acceder a la profundidad del mensaje que queremos transmitir.
- **Dinamismo:** La actividad debe llevar un ritmo adecuado, sin prisas que impidan la comprensión de los elementos y sin recrearnos en los mismos de manera que saturamos.
- **Completa:** Cada sesión comienza y finaliza en un momento determinado, cerrando el proceso comenzado y de manera que cada reflexión y aspecto emocional haya podido ser compartido.
- **Optimismo:** La actividad nunca debe incomodar y, aunque pueda en algún momento aparecer referencia a algo que pueda ser incómodo, la sesión debe finalizar de manera optimista.



- **Respetuosa:** En cada sesión, puede haber personas que no quieren o pueden participar en ciertas dinámicas. Hay que invitar y atender a las características de los destinatarios.
- **Estructurada y limitada:** La actividad debe estar preparada de antemano y nunca improvisada, aunque sabiendo adaptarla a las circunstancias. Por otro lado, la sesión se limitará a aquello que podemos manejar.
- **Unificada:** En la sesión hay que tener en cuenta las cuatro dimensiones de la persona, aunque según en ella podrá predominar una dimensión sobre las otras.

Las sesiones específicas de Interioridad se presentarán como **una experiencia a vivir** (las acciones que realicemos) **y como secreto a descubrir** (algo a integrar en nuestra vida).

Estarán divididas en cinco apartados. Los tres primeros pretenden presentar la sesión y el material necesario, luego las fases de la sesión y por último la evaluación:

Objetivos: Concreta aquello que se espera conseguir. Puede describirse también a modo de competencias, a partir de las indicadas en el apartado correspondiente.

Contenidos: Describe los aspectos que trabaja y cómo se articulan en las cuatro dimensiones de la persona a lo largo de la sesión. Como la persona es integral, las cuatro dimensiones se verán trabajadas a la par durante la sesión. A pesar de ello, siempre que esté claro, se describe específicamente que parte de la sesión desarrolla cada una de las dimensiones para tener una visión global e integrada.

Material: Enumera el material necesario para realizar la sesión y las necesidades de ambientación y/o espacios a realizar.

Desarrollo: Estructura las partes que tendrá la sesión. De esta manera se propone que cada sesión siga el siguiente proceso:



Silencio IN: Bienvenida al Silencio. Es el momento inicial en el que el educador sitúa al grupo-clase en el espacio y presenta la sesión. Se pretende armonizar al alumnado con el silencio de forma que todas las sesiones se identifiquen con un momento de escucha interior y exterior. También puede ser ideal presentar una palabra y/o un símbolo que nos ayudará a aproximarnos a lo que vamos a trabajar.



Secreto IN: Un secreto por descubrir. En este segundo momento de la sesión se realiza una introducción explicativa en la que el educador descubre un «secreto» al grupo en forma de búsqueda personal y grupal. El secreto viene descrito en forma de oración vinculada a la palabra presentada. También podrá reforzarse con un gesto o acción que podrá utilizarse durante la sesión.





Experimentos IN: Serán las acciones que hay que realizar. Es la parte central de la sesión. Será el momento de mayor duración e intensidad, el más importante y sobre el que descansa el aprendizaje. Se presenta como una experiencia mágica o sorprendente. Debe ir encaminado a tomar conciencia del ser interior de los chicos y chicas.



Poso IN: Parte final de la sesión, con la que se pretende encontrar un momento de quietud y silencio que deje resonar internamente lo vivido. Se propone anotar de alguna manera lo experimentado. Es conveniente disponer de algún elemento a modo de portfolio que vaya recogiendo todas las experiencias tenidas. Se puede utilizar cualquier elemento del que ya se disponga en el centro o en la etapa educativa del tipo “rincón de la tutoría” o “cuaderno de bitácora”.



Charla IN: Para favorecer la interiorización de lo experimentado, se puede acompañar de un momento para comentar en grupos o en asamblea esos descubrimientos que hemos realizado. Si se usan “Grupos Base” es un momento perfecto para aprovecharlos. Dependiendo de la sesión se articularán, con más o menos extensión, estas dos últimas partes.



Eco IN: Se trata de una fase post-sesión. Con las sesiones de interioridad vamos buscando que tengan calado las experiencias IN en nuestros alumnos y que les ayude a profundizar en su vida, adaptándose siempre a su nivel evolutivo. Para ello volvemos a rescatar la palabra, gesto, símbolo o producto de la sesión. Se realizará en cualquier momento que veamos oportuno pues tan sólo ha de durar unos minutos.

Propuesta orientativa de distribución del tiempo:

- 5 o 10 minutos: Silencio IN y Secreto IN. Dependiendo de la sesión se puede repartir en cinco minutos o recortar alguna de las partes.
- 25 o 30 minutos: Experimentos IN.
- 10 minutos: Poso IN y Charla IN. Dependiendo de la sesión se puede repartir en cinco minutos o recortar alguna de las partes. También podrá realizarse tan sólo una de las partes.

Evaluación: se indica en el apartado correspondiente del proyecto.

in **Inteligencia espiritual**

Cultivo de la inteligencia espiritual

En relación con el nuevo paradigma en la educación, constatamos que la innovación educativa ha tomado mucha fuerza en nuestras obras educativas. Entendemos que la interioridad debe ser también considerada como una metodología de fondo en nuestro proceso de enseñanza.

Como ya hemos descrito anteriormente, la inteligencia espiritual cobra especial importancia a través de la educación de la interioridad, puesto que está relacionada con la dimensión espiritual de la persona. Y entendemos que el cultivo de la inteligencia espiritual tiene también su lugar en las programaciones educativas, sobre todo cuando las abordamos con la perspectiva de las inteligencias múltiples.

Es sensacional la reflexión acerca de una pastoral integradora que tenga su sitio en las diferentes áreas y materias curriculares, y no como un anexo que actúa en determinados momentos. Se trata de planificar el trabajo de cualquier materia incluyendo el cultivo de la inteligencia espiritual. De este modo, estaremos potenciando objetivos pastorales de una forma transversal y natural.

En concreto, vemos dos vías que confluyen en un objetivo común, el de perseguir una educación integral de nuestros alumnos y alumnas. Estas son las dos vías ya propuestas para trabajar mediante inteligencias múltiples. Simplemente se trata de incluir la inteligencia espiritual de forma explícita.

Paleta de inteligencias múltiples: a través de esta metodología ya conocida y puesta en práctica en los centros de nuestra provincia, se trabajan todas las inteligencias con diferentes ejercicios planteados por cada grupo de alumnos. Claramente, entendemos que la inteligencia espiritual debe tener cabida en esta paleta a través de una gran variedad de actividades y ejercicios que la potencian (más adelante los veremos).

Tabla de ejercicios y su relación con todas las inteligencias incluida la espiritual: dentro de cada unidad didáctica podemos tener una visión completa acerca de qué inteligencias estamos trabajando con los diferentes ejercicios, actividades y tareas que planteamos. Un mismo contenido podemos elegir trabajarlo de una forma u otra, y una de ellas será aquella mediante la cual estemos cultivando la inteligencia espiritual. En la siguiente tabla podemos ver un ejemplo de tabla para una unidad didáctica.

Inteligencias	Ejercicios
Lingüística	E.1
Lógico – Matemática	E.2
Espacial y visual	E.3, E.4
Corporal y cinestésica	E.5





PROYECTO DE EDUCACIÓN DE LA INTERIORIDAD

Musical	E.10
Interpersonal	E.6
Intrapersonal	E.1
Naturalista	E.7, E.8, E9
Espiritual	E.1, E.5

Existe gran variedad de técnicas y herramientas que nos sirven como medio para cultivar la inteligencia espiritual, pero queremos destacar cuáles deben ser los principios, según Francesc Torralba, en los que queremos basar nuestros procesos:

SILENCIO: es esencial para poder estimular la pregunta por el sentido y el fin de la propia vida.

SIMPLICIDAD, AUSTERIDAD Y SENCILLEZ: en consonancia con nuestros valores maristas, el desarrollo de la espiritualidad está ligado al ser mucho más que al tener. La liberación del consumismo y de la necesidad de acumular bienes propicia una persona espiritualmente más rica.

REPETICIÓN: es también muy importante la repetición de ejercicios, de rutinas que permitan la concentración en la dirección interesada. La repetición permite que el mensaje se incorpore en el ser.

NECESIDAD DE ESFUERZO: para el cultivo de la inteligencia espiritual es necesaria la dedicación, la tenacidad durante un período largo consiguiendo que al realizarlo de forma habitual se convierta en algo propio de la cotidianidad.

A continuación, ponemos algunos ejemplos de herramientas y estrategias que pueden servir para activar el desarrollo de la inteligencia espiritual. En muchas ocasiones, alguna de estas herramientas contribuirá, a la misma vez, al desarrollo de más de una inteligencia. Estas técnicas indicadas nos deben guiar junto a la “caja de herramientas” que utilizamos en el trabajo de las inteligencias múltiples. Según la asignatura, será más o menos fácil la inclusión de alguna de ellas. Pero en todas las áreas existe la posibilidad del cultivo de esta inteligencia.

Detenerse, parar la actividad frenética en la que vivimos y romper con las rutinas habituales para indagar el sentido que tiene la vida.¹

Cuando uno para, cuando deja de lado el ritmo vertiginoso en el que vive, sus rutinas y tareas cotidianas, está experimentando la necesidad de pensar, de analizarse a sí mismo, de reflexionar acerca del sentido que tiene su vida.

Experimentar el silencio como ámbito especialmente idóneo para que surjan preguntas trascendentales

Para desarrollar la inteligencia espiritual, estamos obligados a buscar la soledad y el silencio. Cada vez es más complicado, en la sociedad en la que nos encontramos, el encuentro con el silencio interior, esto es, un silencio que va más allá del puramente físico. Es ahí donde podrán surgir multitud de preguntas que nos lleven a un verdadero discernimiento. En caso contrario, estaremos huyendo del encuentro con nosotros mismos.

página

30

¹ Imágenes descargadas de www.freepik.es



Practicar la contemplación

La práctica de la contemplación estimula la inteligencia espiritual. Requiere de tiempo, de calma, de paz. No se trata de observar la realidad, de ver o de escuchar. Se contempla sin buscar ningún objetivo, y es en esa contemplación en la que nos llegamos a formular preguntas.



Descubrir en las obras de arte su esencia espiritual

Cuando profundizamos en las obras de arte, somos capaces de descubrir la espiritualidad que hay en ellas. Es la propia espiritualidad la que genera la obra. Cuando contemplamos una obra, no solamente se estimulan nuestros sentidos, también se despierta nuestra vida espiritual.



Fomentar la capacidad de preguntarse por la realidad exterior e interior

Propiciar preguntas sobre aquello que nos rodea, los hechos que acontecen o las relaciones que se establecen, está facilitando el desarrollo de nuestra espiritualidad. Además, si esas preguntas somos capaces de dirigir las hacia nuestra persona, hacia nuestro propio sentir, estaremos contribuyendo decididamente al cultivo de nuestra inteligencia espiritual.



Abrirse al otro a través del diálogo, para aprender a modificar los comportamientos y a enriquecer las opiniones desde una nueva visión

El diálogo obliga a escuchar al otro, a intercambiar opiniones, a enfrentar puntos de vista y a confrontarnos delante del otro. Cuando superamos las palabras y los gestos, tomamos distancia, estamos cultivando la inteligencia espiritual. Para poder conocernos necesitamos ponernos delante de otra persona y dejar que ella entre en nosotros. No se trata de simplemente intercambiar palabras, aunque lógicamente hay conversaciones que se quedan en eso. En el diálogo estamos expuestos a la búsqueda de la verdad a través de la interacción con el otro. Conlleva una actitud de escucha y respeto profundo para que se pueda conseguir un verdadero diálogo. Podemos aprovecharnos del trabajo cooperativo para esta apertura al diálogo. No se trata solamente de la resolución de ejercicios, problemas, trabajos... Puede ser una herramienta a través de la cual fomentar un diálogo con preguntas que lleven al alumno o alumna a planteamientos e interrogantes más allá de los meramente conceptuales.



página

31

Practicar ejercicio físico como capacidad de estimular las diferentes dimensiones de la persona

La práctica de ejercicio físico ya sea individual o colectivo, conlleva una serie de acciones que están íntimamente relacionadas con la inteligencia espiritual. La capacidad de sacrificio, los valores del deporte de equipo, el respeto al contrario y al propio compañero o la propia disciplina personal, son acciones relacionadas con mucho más que lo puramente físico y se





encuentran relacionadas con nuestra espiritualidad. A través de la práctica física estamos en un continuo descubrir, planteándonos nuevas metas o sueños. Necesitamos de nuestro cuerpo para cumplir cualquier objetivo que nos planteemos en la vida.

Experimentar la fragilidad humana

La vulnerabilidad es inherente al ser humano. Nadie puede escapar a vivir situaciones de dolor o complejidad en su vida. Nadie escapa a su muerte ni a la de los seres que le rodean. Todo ser humano, antes o después, tendrá experiencias en las que sienta su propia fragilidad. Estas experiencias conectan directamente con nuestra espiritualidad y nos llevan a formularnos preguntas existenciales. Es cierto que, ante estas situaciones, se puede reaccionar tapándolas y evitando ser conscientes de ellas. Sin embargo, el enfrentarse al propio dolor y el hacerse consciente de él, lleva obligatoriamente a cultivar la inteligencia espiritual.



Practicar la meditación de textos sagrados para integrarlos y asumirlos en el propio ser

Se trata de mucho más que de leer un texto o rezar con él. Meditar un texto sagrado implica una lectura repetitiva del texto acompañada de ejercicios de meditación de forma que el integramos el texto en nuestra vida siendo capaces de dejar a un lado el torrente de ideas, prejuicios, pensamientos o sentimientos que nos llegan a la cabeza.



Cultivar la solidaridad

Cuando experimentamos la unión con el otro, vencemos las barreras que nos separan, ya sean culturales, étnicas, religiosas o de otra índole, y nos sentimos como un todo, en unidad, experimentando la llamada a la solidaridad. Esta comprensión del mundo como una unidad en la que todo está conectado está totalmente relacionada con la inteligencia espiritual. La metodología del aprendizaje y servicio supone una oportunidad para fomentar este elemento.



Atención plena

«La atención plena consiste simplemente en esto: un estilo de vida basado en la consciencia y la calma, que nos permite vivir íntegramente en el momento presente»². A través de diferentes técnicas podemos educar para vivir en comunión con lo cotidiano en un acto pleno de consciencia.



La dispersión es una característica cada vez más frecuente entre los chicos y chicas que se encuentran en las escuelas. La cantidad de mensajes, tareas e información que reciben de diferentes fuentes, incluido el centro educativo, hacen que sea complicado mantener la atención en una única actividad.

Además, los jóvenes actuales se caracterizan por la actividad “multitarea” que, aunque pueda ser una ventaja en algunos momentos, es contraproducente si se vive siempre en ese estado. Por ello, debemos educar y cultivar la atención plena como herramienta básica para el desarrollo de la inteligencia espiritual.

Mandalas



Se trata de una herramienta sencilla y versátil para usarla en el ámbito educativo. Es muy interesante la propuesta de usarlos con diferentes fines. El uso de los mandalas se encuentra íntimamente relacionado con la atención plena, con la experiencia de traer al estado de consciencia el momento presente. Se trata de una herramienta de fácil inclusión en todas las etapas educativas y que, además, suele ser muy bien aceptada por los chicos y chicas. Podemos usarlos en tres vertientes:

- Como expresión simbólica: para descubrir, comprender y saborear imágenes creadas por el ser humano.
- Como herramienta de centrado o recentrado: nos posibilita crear pausas y dirigir la atención al foco de interés.
- Como regalo: permite experimentar la gratitud y gratuidad.

Deleite musical



La música consigue transportar al ser humano más allá de su ritmo habitual de vida. Con la música se expresan sensaciones, situaciones de alegría o de dolor ayudando a tomar distancia. En palabras de Francesc Torralba: “La atenta escucha de la música afecta a los niveles más profundos del ser. Despierta el fondo emocional, estimula la inteligencia intrapersonal, y la interrogación por uno mismo; cataliza la vida espiritual.”³

Vinculación con la naturaleza



Se encuentra íntimamente ligada con la contemplación. Sentirse parte de la creación, desde la humildad de un ser humano en la grandeza del Universo y de las maravillas que acontecen en él. Todo esto nos lleva a formularnos preguntas en busca del sentido, nos ayuda a sentirnos en conexión con todo lo que nos rodea siendo parte de esta creación. Inevitablemente, esto nos ayuda a desarrollar nuestra inteligencia espiritual.

Uso de relatos, imágenes, parábolas y metáforas



A través de estos elementos conseguimos evocar algo que trasciende. El niño lo intuye y centra su atención mientras dura el relato. Estamos potenciando la fantasía y a la misma vez nos ayuda a estimular la inteligencia espiritual y la vida emocional del niño: “Muchos niños mantienen la distinción entre lo visible y lo invisible, entre el más acá y el más allá, entre el tiempo y la eternidad, entre lo humano y lo divino.”⁴

página

33

Lectura de la Palabra de Dios y oración



La lectura de la Palabra de Dios es la fuente principal de la espiritualidad cristiana. Leyéndola, entendiéndola y encarnándola, se fomenta el encuentro con Dios en su Palabra y se experimentan sus consecuencias en la vida de cada persona que se acerca a ella en actitud orante.



3 TORRALBA, F. Inteligencia espiritual, Editorial Plataforma, Barcelona. 2010

4 TORRALBA, F. Inteligencia espiritual en los niños, Editorial Plataforma, Barcelona. 2012



in Herramientas

Técnicas y herramientas para la educación de la interioridad

Podemos utilizar diferentes técnicas y herramientas para favorecer esas experiencias que nos llevan a lo profundo, unificando las diferentes dimensiones de la persona. A continuación, describimos someramente una variedad de ellas, ubicándolas en aquella dimensión en la que hacen especial fuerza.

DIMENSIÓN CORPORAL



Las personas 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 el cauce para expresar lo que siente el mundo interior, y el mundo interior se enriquece gracias a lo que el cuerpo percibe. El trabajo a través de distintas técnicas corporales nos permite tomar conciencia de lo más íntimo de nosotros mismos, vivir con más serenidad el “aquí y ahora” y, sobre todo, nos facilita el encuentro con el yo profundo donde se producen los diálogos más trascendentales del ser humano.

RELAJACIÓN

Podemos definir la relajación física como el estado de satisfacción, bienestar, tranquilidad o 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.

Tipos de relajación:

- Relajación física: proceso por el cual nuestro cuerpo se aquieta, desapareciendo las tensiones musculares y experimentando sensaciones de bienestar corporal.
- Relajación creativa y emocional: es aquella cuyos componentes principales son la predisposición de la persona a sentir sus propias emociones y a expresarlas de forma adecuada, mediante la creación de imágenes mentales y el encuentro de un estilo propio de hacer las cosas que le produzcan más satisfacción vital. Prepara a la persona para pasar todos sus proyectos a la realidad y el desarrollo emocional ayuda a su vez al desarrollo social y de la personalidad.

Posturas para la relajación:

- Relajación sentados (silla, banquito de meditación, sentados en el suelo “a lo indio” o cojín de meditación).
- Relajación tumbados (esterilla, tumbados boca arriba con las piernas totalmente estiradas y los pies sin cruzar...).
- Relajación de pie (sobre una esterilla, descalzos, abrir las piernas el equivalente al ancho de las caderas, las rodillas flexionadas ligeramente, los brazos caen sueltos...)

RESPIRACIÓN

Es una función orgánica y al mismo tiempo un recurso psicofísico del cual es necesario tomar conciencia. La respiración nos ayuda a relajarnos, mejorar la percepción corporal, nos armoniza y nos hace estar más presentes.

El tipo de respiración que nos interesa en la práctica de la relajación y también en todo ejercicio relacionado con la conciencia corporal, es la denominada respiración profunda, abdominal o diafragmática.

MÚSICA

Es un arte y un lenguaje de expresión y comunicación que se dirige al ser humano en todas sus dimensiones, desarrollando y cultivando el espíritu, la mente y el cuerpo. Se puede utilizar como herramienta para aumentar la capacidad de escucha, de concentración, abstracción, de expresión, para desinhibir emociones, favorecer la expresión corporal...

MOVIMIENTO LIBRE

Consiste en dejarse llevar por el movimiento que genera escuchar una música y expresar lo que la persona lleva dentro.

JUEGO

Es una forma de vivir la cotidianidad, es decir, de sentir placer y valorar lo que acontece percibiéndolo como acto de satisfacción física, mental o espiritual. Es un medio para conocernos y relacionarnos mejor de forma natural y amena.

EXPRESIÓN ARTÍSTICA (dibujos creativos, modelaje, collage...)

Ayuda a los niños a organizar su experiencia de vida, a conocerse a sí mismos, a expresar su mundo interior y a entender el mundo que les rodea. Es uno de los lenguajes universales del hombre. Es un medio y una forma de comunicación entre los seres humanos, sean adultos o niños, hombres o mujeres, ricos o pobres, hablen diferentes idiomas o pertenezcan a diferentes culturas y/o religiones.

CONCIENCIA CORPORAL

Consiste en la capacidad que tenemos las personas de conectar con nuestras sensaciones corporales, escucharlas y entender qué dicen de nosotros mismos. Los ejercicios de conciencia corporal son aquellos que nos posibilitan establecer un contacto con nuestro cuerpo basado en una atención profunda al mismo. Se efectúan a través del movimiento: movimientos suaves y relajados o movimientos rítmicos y rápidos. Los elementos clave de estos ejercicios son el silencio y la concentración.





EXPRESIÓN CORPORAL

La palabra expresión: Para el ser humano se hace imprescindible encontrar cauces de expresión de su mundo interior: pensamientos y emociones. Por tanto, todo aquello que favorezca la emergencia al exterior de aquello que “se mueve” por el interior, ayudará a la persona a su crecimiento personal y en sus relaciones.

La palabra corporal. Descubrir el propio cuerpo como instrumento expresivo en todas sus posibilidades puede convertirse en un camino para la manifestación del mundo interior.

Así pues, la expresión corporal abre unas puertas a través de las cuales el interior puede expresarse abiertamente y, además, añadiendo un componente de belleza estética.

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. Las danzas contemplativas son danzas sencillas, fáciles de aprender, que no exigen grandes desplazamientos ya que, a veces, ni siquiera nos movemos de nuestro sitio. De carácter lento, nos provoca una sensación de relajación, de calma mental y en general, nos ayuda a entrar en un clima de oración.

La danza nos permite:

- A través del ritmo, estar presentes. Tomar conciencia de lo que hacemos, llegando a moldear nuestro interior.
- A través del movimiento orante se crea en la persona una actitud de escucha, de apertura, de humildad...

MASAJES

Es una buena herramienta que nos permite tomar conciencia de las dimensiones y el espacio de nuestro cuerpo en relación con el espacio externo. Es beneficioso para la mente y el cuerpo. El masaje se puede hacer como contenido de vuelta a la calma o como parte principal de una sesión de conciencia corporal. Pueden ser: automasaje, por parejas, pequeño grupo, gran grupo, facial, corporal...

TRABAJO DE LA VOZ

A partir de sencillos ejercicios podemos ayudar a los alumnos a entrar en contacto con su voz. Descubrir las posibles modulaciones de la voz o reconocer la propia voz es un potente ejercicio que nos pone en contacto con nuestra “música interior”.



ASAMBLEA

Puede ser, no solo un espacio para la expresión, sino también para la reflexión sobre la propia experiencia aprendiendo a contarla o escuchando a los otros, mediante una forma de relacionarse distinta de lo habitual. La asamblea es el momento diario destinado a la intimidad del grupo, donde aprenden a guardar silencio y a respetar las vivencias ajenas desde la confidencialidad, crecer en el conocimiento mutuo, estrechar lazos de amistad y crear otros nuevos.

NARRACIONES, CUENTOS Y RELATOS (parábolas, fábulas, poesía...)

Ayudan a comprender y a asimilar diversos aspectos de la realidad. Son utilizados en todas las culturas como medio de transmitir valores. Fomentan la metáfora, la fantasía y la imaginación.

JUEGOS

La actividad lúdica propicia el desarrollo de las aptitudes relaciones y el sentido del humor de las personas. Nos da pistas de por dónde van las relaciones grupales: alumnos aislados, líderes, enfados... 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 conocernos y relacionarnos mejor casi sin darnos cuenta.

MÚSICA

Nuestros alumnos viven en el mundo de la música y la imagen. Podemos utilizar bandas sonoras de sus películas favoritas, sus cantantes preferidos y sus letras como punto de partida para un debate. La música étnica, la música de tradiciones religiosas, la música clásica, la música actual... serán buenas herramientas para trabajar con los alumnos, en grupo, aumentando la capacidad de autoestima, criterio, respeto y socialización.

SOLIDARIDAD

Entre las personas debería ser una de las bases del comportamiento social. Evolutivamente el ayudarse los unos a los otros favorece la supervivencia de todo. Afectivamente es una experiencia increíblemente bonita y que aporta mucho.





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 del acompañamiento personal podemos ayudar a ese autoconocimiento y al reconocimiento del otro como un tú con el que crecer.

GESTO

Gesto o dinámica es una intervención pedagógica a través de la cual el educador hace tomar conciencia a la persona y al grupo de aspectos esenciales de la profundidad y vivencias de la persona. Debemos distinguir entre:

- Gestos que pretenden hacer tomar conciencia de realidades humanas: la referencia a la Palabra no se hará presente, aunque quizá pueda servir como inspiración al educador.
- Gestos que, además, señalan al horizonte de lo trascendente: la Palabra y el gesto se iluminarán mutuamente.

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. El cerebro responde a estas imágenes generando emociones que se convierten en indicadores de cómo sentimos nuestro ser y el mundo que nos rodea. A través de los ejercicios de visualización podemos aprender a encauzar las potencias de la imaginación/ creatividad haciéndolas nuestras aliadas en el proceso de crecimiento y dotar de sentido los acontecimientos de la vida.

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. Lo importante del silencio no es el silencio mismo, sino lo que genera, la luz de presencia. El silencio nos trae luz, y eso es lo que nos interesa.

DIARIO EMOCIONAL

Es una de las herramientas que puede ayudarnos mucho a ser más conscientes de qué es lo que sentimos y de cómo gestionar lo que nos dicen las emociones.

MINDFULNESS

El objetivo es lograr un profundo estado de conciencia durante la sesión, usando varias

técnicas concretas para alcanzarlo. Perseguimos conseguir que nuestra conciencia se relaje y no elabore juicios de nuestras sensaciones, sentimientos o pensamientos. Saber qué acontece en nuestro fuero interno en cada instante a través de la gestión de los procesos atencionales.

A través de ejercicios muy sencillos, y practicando, se aprenderá a conectar con la propia respiración y con el cuerpo, practicando la atención plena. Así, con una mente clara y un corazón abierto, mejorará su capacidad de empatía, la concentración, la autoconciencia, la memoria...

MANDALAS

Se pueden desarrollar con el cuerpo o partes del cuerpo, crear en papel los 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 (corporal-social-emocional).

FOTOPALABRA

Intercambiar reflexiones y sentimientos a partir de una serie de fotografías o imágenes. No se trata de transmitir conocimientos, sino vivencias.



DIMENSIÓN ESPIRITUAL

En el anexo 2 ya se han descrito diferentes vías de acceso a la dimensión espiritual.





in Ecosistema IN

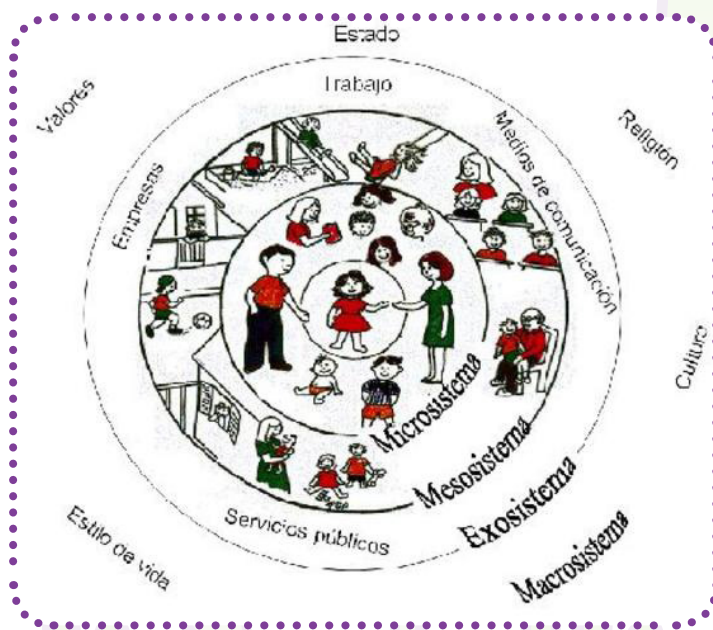
JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

MODELO ECOLÓGICO

El modelo ecológico de Bronfenbrenner¹ propone la existencia de una serie de niveles en los que se desenvuelve la persona:

- El ontosistema (individuo)
- El microsistema (grupos cercanos)
- El mesosistema (coordinación de 2 o más microsistemas)
- El exosistema (redes externas)
- El macrosistema (marcos culturales e ideológicos)
- El cronosistema (periodo histórico)
- El globosistema (sistema global)

Si conseguimos articular un **Ecosistema IN** alrededor de nuestros alumnos, podremos incidir en su desarrollo. Si analizamos y modificamos los ecosistemas que tenemos creados en nuestros colegios, podremos encaminarles para adquirir unas rutinas que favorezcan el desarrollo interior.



¿ACTUAR SOBRE EL ENTORNO NOS PUEDE LLEVAR A CAMBIOS EN LO INDIVIDUAL?

A menudo, solemos actuar educativamente sobre lo individual, pero podemos olvidar o no prestar la suficiente atención a los contextos. La persona se define por lo individual y por los entornos en los que se desenvuelve.

página

40

También Vigotsky² señala que el aprendizaje es una experiencia social y colaborativa, en la que el lenguaje, la sociedad, la cultura y la interacción social juegan un papel esencial en el proceso de conocimiento. Además pone el acento en la participación proactiva de los menores.

¹ Fue creado por Urie Bronfenbrenner (1917-2005). Se sitúa dentro de las teorías contextuales en Educación.

² Dentro de la Teoría Sociocultural de Lev Vygotsky

Bronfenbrenner entiende el desarrollo por cómo la persona entiende su entorno y se relaciona con él. Si actuamos sobre el entorno, lo convertiremos de esta manera en un agente educativo más. El entorno puede convertirse en un potente agente educativo.

Según el Efecto Mariposa³, un pequeño gesto o una palabra de una persona pueden desembocar en un efecto impresionante en la vida de un individuo de acuerdo a esta teoría. Bronfenbrenner asegura que el ambiente en el que el individuo se desarrolla, aunque no interactúe directamente con la persona, le afecta en su vida personal y en el desarrollo de su personalidad. La teoría del sistema ecológico de Bronfenbrenner se relaciona con la teoría del efecto mariposa, la cual asegura que un cambio menor en la vida de un individuo en su relación con el universo puede alterar el universo en su totalidad. El ejemplo de la teoría del efecto mariposa defiende que el aleteo de una mariposa en Brasil puede producir un tornado en Texas.

EL CURRÍCULO OCULTO

Lo podríamos definir como aquello que transmite la escuela (normas, costumbres, creencias, lenguajes y símbolos) que no aparece en los documentos oficiales. Lo que se comunica o se transmite sin querer o sin saber que se hace.

Se transfiere a través de las relaciones que se establecen entre los agentes, del vocabulario que se utiliza y la manera de expresarse, de la decoración y la distribución de los espacios, de los sistemas de organización, de cómo se transmiten las informaciones, de los perfiles y roles de los agentes, de la gestión de la disciplina, del tratamiento de los logros y de los fracasos...



Foto de escuela creado por freepik - www.freepik.es

John Dewey, a principios del s. XX, comienza a entrever que existe “algo” más allá de lo programado y planificado. El término es acuñado por Philip W. Jackson⁴. Benson R. Snyder del MIT (Instituto de Tecnología de Massachusetts) desarrolla el concepto apoyado en la explicación del abandono o fracaso escolar de alumnos aparentemente no encaminados a ello.

El currículo oculto consiste, pues, en aquellas cosas que los alumnos aprenden a través de la experiencia de acudir a la escuela más allá de los objetivos educativos de dichas instituciones.⁵

página

41

El currículo oculto⁶ se caracteriza por ser:

- Subrepticio: influye de manera no manifiesta, oculta...
- Omnipresente: se da en todo momento y en todos los lugares.
- Omnímodo: posee múltiples formas de influencia.
- Reiterativo: se repite de manera mecánica.
- Invaluable: no se evalúa.

3 Enmarcado dentro de la Teoría del Caos del matemático Edward Norton Lorenz como ejemplo de cómo los hechos afectan unos a otros independientemente de su magnitud.

4 PHILIP W. JACKSON. Vida en la Clase, Ediciones Morata, Madrid. 2001

5 Michael Haralambos. Sociología: Temas y Perspectivas. 1991

6 Santos Guerra. 1994





¿EN QUÉ SE RELACIONAN EL MODELO ECOLÓGICO Y EL CURRÍCULUM IMPLÍCITO U OCULTO CON LA INTERIORIDAD?

Quizás mucho de lo que hacemos o no hacemos esté dentro de nuestro currículum oculto. Quizás nos encontremos con una invitación a hacernos conscientes de lo que somos, de cómo nos relacionamos, de cómo somos, de cómo nos organizamos. Quizás sea el momento de caminar hasta lo que me gustaría ser.

Crear una **Cultura de Interioridad**⁷ en nuestro centro escolar tendrá que ver con diseñar ese “qué me gustaría ser” por medio de acciones programadas. Pero también pasa por reflexionar sobre nuestras rutinas diarias y hacia dónde estarán encaminadas. Fomentar una Cultura de Interioridad quizás sea hacer consciente aquello que está oculto e incorporar rutinas que favorezcan esa vivencia plena e interior.

Se crea cultura de interioridad llevando a cabo algunos elementos:

- Análisis: quién soy
- Consciencia: lo visible y lo oculto
- Toma de decisiones: qué me gustaría ser
- Incorporación de acciones programadas



Foto de nube creado por kjpargeter
www.freepik.es

A este respecto, las rutinas en clave de interioridad pueden también ayudar a conseguir un ambiente de interioridad, que diferencie:

- Lo esencial y lo superfluo.
- Lo que me acerca y aleja del ser.
- Lo que me hace saciar la plenitud y lo que rellena pequeños vacíos.
- Diferencia entre “in” y tóxico.

SIENDO CONSCIENTE PODREMOS CAMINAR PARA IR INCORPORANDO RUTINAS QUE NOS ENFOQUEN A NUESTRO LOGRO.

La RAE define rutina como la costumbre o hábito adquirido de hacer las cosas por mera práctica y de manera más o menos automática. Una de las características que tiene una rutina es que está automatizada y no supone un desgaste. Dentro de estas rutinas podríamos encontrar de diferentes tipos:

- No conscientes: no se tiene la sensación de hacer nada.
- Inconscientes: algo que se hace pero que no se sabe por qué se hace.
- Conscientes sobrevenidas: se sabe lo que se está haciendo y se mantiene sin una razón de peso.
- Conscientes optadas: se sabe lo que se está haciendo y hay una razón para mantenerlo.

⁷ Carmen Jalón. Crear cultura de interioridad. En el aula, en la pastoral y en la vida diaria. Khaf, 2014.

Está demostrado que las rutinas ofrecen estabilidad y seguridad a la persona por varias razones: responden a la persona que decido ser, se relacionan con quién soy y cómo soy, nos ayudan a desenvolvernos y equilibran emocionalmente a la persona.

Dicho todo esto, podemos concluir que, basándonos en la teoría de los ecosistemas educativos, llegamos a entender que todo el centro debe educar y que hemos de trabajar para que nuestro colegio, como ecosistema, eduque en interioridad. Este trabajo se puede desarrollar en dos niveles o líneas esenciales que deberán plasmarse manera práctica y concreta:

Espacios IN: concebimos que el edificio y todos sus espacios también son un elemento educativo que hemos de cuidar desde el punto de vista de la interioridad.

Rutinas IN: hace referencia a las técnicas, acciones y procedimientos breves que se dan en el día a día. Algunas de ellas son planificadas, pero no se han de incorporar a una programación anual. Otras, forman parte de la dinámica natural del centro.

ESPACIOS IN

A la hora de pensar en transformar nuestro centro en un colegio que eduque en la interioridad y posea los espacios y ambientes necesarios para favorecer momentos y recursos en este sentido, hay que plantearse una serie de objetivos:

- Crear un espacio específico para llevar a cabo un proyecto de interioridad.
- Habilitar pequeños rincones de descanso, de escucha y de contemplación.
- Cuidar con esmero la estética de estos espacios.
- Involucrar al propio alumnado sobre el cuidado y respeto de estos espacios.

Todo lo que vayamos a emprender para poder alcanzar estos objetivos ha de cumplir con una serie de criterios que armonice el trabajo educativo propiamente dicho con la práctica y experiencia de la interioridad:

- **Identidad:** trabajar en la interioridad ha de ser parte del proyecto educativo de centro. Define y forma parte del ser del educador. El espacio de interioridad es expresión de lo que somos.
- **Educativo:** es una maravillosa herramienta educativa para cultivar la profundidad de ser persona con los otros, ofreciendo procesos de escucha, de aceptación, de contemplación. Es una senda en el aprendizaje emocional, corporal, social y de comunicación. El espacio invita y acompaña este proceso.
- **Calidad:** se cuida y se prepara con esmero cada sesión. La sala de interioridad es un espacio con calidad y calidez. La chapuza nunca educa.



Foto de fondo creado por freepik - www.freepik.es





- **Estética:** todo ha de invitar a la contemplación y a la escucha interior. La belleza en todas sus expresiones convoca al ser.

Hay varios elementos principales de un colegio a tener en cuenta para una puesta en práctica seria y coherente de la educación en la interioridad. Especialmente deberemos priorizar aquellos de los que más adolecemos y siempre habrá que tener en cuenta las particularidades físicas, culturales y tradicionales de cada colegio (espacios, materiales, iluminación, sonido, temperatura, detalles e inspiración):

Espacios

La interioridad puede trabajarse en momentos específicos, puntuales e incluso breves, en el aula, en una visita cultural, en una excursión al campo o a la montaña. Todo espacio puede ser una invitación a la interioridad. Pero proponemos crear espacios específicos para alimentar el ser en un centro educativo.

- Esquinas de interioridad:
 - En pasillos, terrazas, recibidor, bajos de escaleras, patios, jardines...
 - Habilitando rincones para la interioridad con un mueble, sillón, mecedora o simplemente con cojines.
 - Aprovechando para reciclar muebles añadiendo color, telas y cojines.
 - Ofreciendo en estos lugares algunas lecturas espirituales, de meditación o de contemplación.
 - Posibilitando que el niño o adolescente se sienta cuidado, respetado e invitado al silencio.
 - Proponiendo la interioridad no solo a los alumnos, sino también a familias y profesorado. Algún recibidor del colegio o la sala de profesores pueden ser un buen lugar para ofrecer un espacio de sentido.
- Antesala que da acceso al espacio de interioridad:
 - Antes de entrar en la sala de interioridad, los alumnos han de sentirse invitados y acogidos por el espacio que accede a la puerta ya sea un pasillo o antesala.
 - Se ha de cuidar la limpieza y la calidez de las paredes. Paredes blancas mejor que el color crema de épocas pasadas.
 - Una frase o palabra inspiradora que les reciba y les ayude a situarse en un nuevo estado emocional.
 - Un mueble y perchero, a ser posible realizado por los alumnos, para colocar los zapatos y abrigos. Los palés de madera decorados pueden ser una buena solución.
 - Colocando plantas naturales.
 - Rieles de aluminio blanco en la pared o panel expositivo para colocar los trabajos, dibujos o mandalas elaborados en las sesiones de interioridad.
- Sala específica de interioridad:
 - Ha de ser lo suficientemente espaciosa como para que los alumnos se puedan tumbar en el suelo cómodamente, sin incomodarse.
 - Con buena ventilación. Son numerosos los ejercicios en los que la

respiración es esencial.

- Espacio de fácil acceso y abierto en los tiempos de recreo. Todo alumno ha de disponer de un espacio para el silencio y la escucha interior.
- Ubicada en un lugar sin ruidos externos.
- Con luz natural.

Materiales

Se necesitarán numerosos materiales en la sala que conviene tener a disposición en un armario.

- Moqueta, alfombras de tela (en lugar de esterillas de plástico), mantas para las relajaciones, cojines...
- Proyector portátil (no fijo en la pared) que nos permita proyectar en el techo y en cualquiera de las cuatro paredes a diferentes tamaños.
- Aspiradora, cepillo y recogedor. La moqueta ha de estar limpia y aspirada en cada sesión.
- Velas, pelotas de goma, cintas de tela para cubrir los ojos, cantos rodados, etc.
- Ceras y pinturas de colores.

Iluminación:

- La luz natural es fuente de salud y de equilibrio. Hay que aprovecharla siempre que se pueda. A ser posible, que las ventanas puedan tener cortinas para evitar lo que hacen algunos educadores que, teniendo luz natural, trabajan con las persianas bajadas y la luz artificial encendida.
- Elimina los tubos fluorescentes y coloca luces led.
- La sala ha de disponer de varios tipos de luz artificial. Luz cálida de tono amarillento (3000 K), luz blanca (4500 K) y bombillas que se pueden regular progresivamente en la intensidad con un dimmer. La luz cálida se utilizará en la mayor parte de ejercicios de tipo corporal. La luz blanca para aquellos en los que los alumnos han de escribir o dibujar. En las relajaciones y meditaciones utilizaremos los dimmer para las transiciones de luz.
- La luz de velas (siempre sobre platos o arena) se utilizarán para aquellos ejercicios de meditación y concentración.
- Alguna luz indirecta en las esquinas.

página

45

Sonido:

La sala ha de estar equipada con un equipo de sonido de calidad que permita poner música desde un smartphone, ordenador o pendrive. En la actualidad existen equipos pequeños con una gran calidad de sonido.

Es importante seleccionar con tiempo la música que se vaya a utilizar e ir disponiendo de una discografía de calidad acorde a cada dinámica.





Temperatura:

Es evidente que la sala ha de estar con una temperatura adecuada. El frío en invierno en ningún caso facilita el trabajo corporal o de meditación. Un exceso de calor en verano con aire cargado y mal ventilado es totalmente contraproducente.

Detalles:

La sala hemos de ambientarla con pequeños detalles que incentiven un ambiente agradable, acogedor, contemplativo y creativo. Alguna planta, cuadro abstracto, cantos rodados en equilibrio, mandalas, etc.

Inspiración:

El espacio de interioridad ha de ser un lugar para el encuentro, la comunicación, el silencio, la meditación y la escucha interior. Tanto la puerta como las paredes o ventanas pueden ser un buen lugar para colocar algunas frases inspiradoras (pueden ir en consonancia o ligadas al lema del curso escolar). Conviene no recargar, elegir muy bien la palabra o frase e ir variándolas cada cierto tiempo.

RUTINAS IN

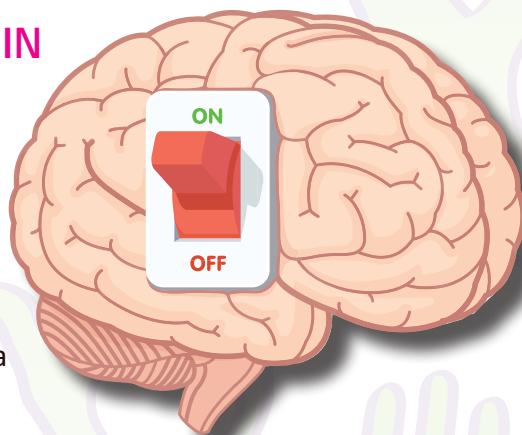
Son aquellas acciones que están insertas en nuestra labor docente diaria. Pequeñas acciones que ayudan a los alumnos/as a conocerse, a disfrutar de lo que hacen y a relacionarse con lo profundo y desde lo profundo.

Crear una cultura de interioridad en nuestro centro escolar pasa por reflexionar sobre nuestras rutinas diarias y hacia dónde estarán encaminadas.

Fomentar una cultura de interioridad quizás sea hacer consciente aquello que está oculto e incorporar rutinas que favorezcan esa vivencia plena e interior.

Haciendo consciente lo oculto, podremos dirimir entre "IN o Tóxico", entre lo que me acerca al SER y lo que me aleja, entre lo que me hace saciar la plenitud y lo que rellena pequeños vacíos, entre lo esencial y lo superfluo. Siendo consciente podremos caminar para ir incorporando rutinas que nos enfoquen a nuestro logro.

Una de las características que tiene una rutina es que está automatizada y no supone un desgaste. Por ejemplo: cada día solemos tomar el mismo recorrido para ir al trabajo haciéndose nuestra rutina; si cada día tuviéramos



Brain Power On

Vector de icono creado por iconicbestiary - www.freepik.es

que programar cómo hacerlo, estaríamos sufriendo un desgaste vital importante.

El secreto será estructurar rutinas conscientes que sean positivas. Que se encaminen al crecimiento de la persona. Cuando una rutina deja de ser consciente se convierte en algo por lo que me dejo llevar.

Ser repetitiva no está vinculado a no ser plena. En la actualidad tenemos una demanda externa de la novedad, del cambio, de lo inmediato. Sin embargo, esos cambios no tienen por qué sumar positivamente.

Nos referimos con **Rutinas IN** a aquellas acciones que realizamos o que deseamos establecer, para crear una Cultura de Interioridad. Mientras que las sesiones IN irán encaminadas al desarrollo de nuestro ser interior, la integración de las dimensiones y la apertura a la trascendencia, las Rutinas IN deben encaminarse a acciones que se repiten, que son más o menos automáticas, y que nos ayuden a tener esa vivencia que deseamos.

En la definición de rutina destaca el carácter repetitivo y la automatización de las acciones. En ningún momento señala que deban de ser ni positivas ni negativas, términos que quizás no sean los más apropiados. Encontraremos rutinas que favorezcan desarrollarse en unas líneas o en otras.



Designed by rawpixel.com / Freepik

Nos referiremos a Rutinas IN como aquellas acciones que favorecen la integración personal, el crecimiento interior, el sentimiento de vida plena y/o la apertura a la trascendencia.

Por otro lado, definiremos como Rutinas Tóxicas aquellas que atentan contra la integración personal, el crecimiento interior, el desarrollo de la vida en plenitud y/o la apertura a la trascendencia.

No todas nuestras rutinas tendrán que ir encaminadas a una de las dos. Encontraremos acciones que tengan un carácter neutro con respecto a la Interioridad.

En esa línea, podría ser enriquecedor detallar qué rutinas hacemos en un sentido u otro en los distintos niveles. Abre así un proceso de reflexión y elección que puede ser trascendental. Deberá ser abierto, revisable y dinámico.

Esa reflexión se podrá hacer desde diferentes niveles o ámbitos dentro de una comunidad educativa. Puedo participar de ellos o no, pero resultará beneficioso



página

47





PROYECTO DE EDUCACIÓN DE LA INTERIORIDAD

reflexionar sobre los mismos. La reflexión nos podrá llevar a tomar diferentes opciones que nos encaminen a construir esa Cultura de Interioridad que deseamos.

A continuación, se detallan algunas ideas, pautas o indicaciones que nos pueden ayudar, en nuestros centros, a aplicar estas Rutinas IN. Se muestra una clasificación atendiendo al ámbito de actuación, al momento del día, a la dinámica del aula o del centro en general, etc. Será labor de cada centro adaptar estas rutinas a su realidad y elegir las que mejor se adapten a su funcionamiento diario:

Logística:

- Revisar los ornamentos y decoración del aula.
- Incluir elementos naturales (plantas, peces...).
- Replanteamiento de la disposición de mesas.
- Revisión de hileras o filas al entrar y salir.
- Limitar el uso de las TIC, sobre todo de móviles, tablets...
- Reservar un lugar como «rincón de la calma» o similar.

Rutinas de entrada:

- Pequeña coreografía de movimientos o saludos (pequeños).
- Permanecer derechos detrás de la silla un rato con los ojos cerrados hasta que el profesor haga sentarse. Ejercicio del árbol o la caña de bambú.
- Preparar todos los utensilios y materiales bien puestos en la mesa.
- Hacer un mini-focusing: ¿Cómo estás?
¿Qué cosas hay entre «yo» y estar del todo bien?
- Titular el día o la clase (según nos sintamos).
- Hacer listado de cosas que nos molesten e impidan comenzar con ganas (sensaciones, emociones, pensamientos).
- Tomarnos las pulsaciones y/o respiraciones.
- Colgar las emociones que se arrastran (en el cuelga-emociones, que puede estar en una esquina del aula) o dibujarlas.
- Dibujar el mapa del tiempo interior.

Hacer silencio por la mañana:

- Hacer el «buenos días».
- Respiración consciente.
- Inventario de auto-observación: ¿Cómo estoy?
Cuerpo (sensaciones), cabeza (cerebro-pensamiento), corazón (emociones).
- Cantar.
- Lectura de poesías.
- Dibujar un mandala.
- Caligrafía escuchada (frase con sentido de reflexión).
- ¿De qué está necesitado mi «huerto» (vida) hoy?
- ¿A quién le dedico el día de hoy?

página

48

Tutoría:

- Autoconocimiento: Qué, cómo y quién soy.
- Mis límites. Las grandes preguntas. Mis gustos.
- El sentido de mi vida.
- Mi proyecto de vida.
- Mi cosmovisión.
- Aprender los nueve recursos universales de meditación por separado.
- Componer el mantra del grupo-clase.
- Componer el himno de clase-centro.

La vuelta del patio:

- Respiración profunda.
- Ejercicios de movimiento consciente (el astronauta).
- Pequeño masaje por parejas.
- Análisis emocional: ¿Qué traigo del patio? ¿Qué queda pendiente?

A primera hora de la tarde:

- Siesta consciente: relajación profunda (dejarse ir y dejarse caer y reposar).
- Relajación y movimiento consciente.
- *Todos los rituales de entrada.

Trabajo en las áreas:

- Escribir sobre sí mismos en el área de Lenguas.
- Animarlos a escribir poesía.
- Educación Física, Religión, Música y/o tutorías son las áreas en que se puede incluir la relajación-meditación como parte del currículo.
- Dar relevancia al arte de la escuela: impulsar la creatividad en todas las áreas y valorarlas.
- Dar importancia a la expresión corporal: gestos, posturas...
- Dar importancia a la narración en primera persona del mundo interior.
- Integrar todos los canales sensoriales en la metodología, sobre todo el tacto.
- Leer al unísono frecuentemente.
- Levantarse para leer.





Principios en el proyecto de centro:

- Apostar por educar en la calma y en la búsqueda del propio sentido de la vida.
- Inicio del día con silencio o pacificación o reflexión para todos (aprovechar la oración de la mañana)
 - Prever acciones en tiempos extraordinarios (salidas, excursiones, actividades culturales, días especiales, convivencias, campañas...).
 - Dar un valor al trabajo no acabado, a la calma y la lentitud del aprendizaje.
 - Compromiso por ahorrar y optimizar reuniones y papeles.
 - Iniciar los claustros con silencio, música de fondo...
 - Trabajo de urbanidad. Recuperar costumbres interesantes, como levantarse cuando una persona entra en clase.
 - Acciones con los padres (cartas, charlas...) para concienciar a las familias de que la interioridad no está enfrentada al rendimiento académico pero, si hace falta escoger, es más importante ser persona que tener buenas notas.
 - Resolución de conflictos.
 - Educación emocional.
 - Educación en valores.

Uso consciente de la música:

- Sustituir los timbres por música.
- Poner música al entrar por la mañana y al salir por las tardes.
- Poner música para trabajar.

Rutinas de salida:

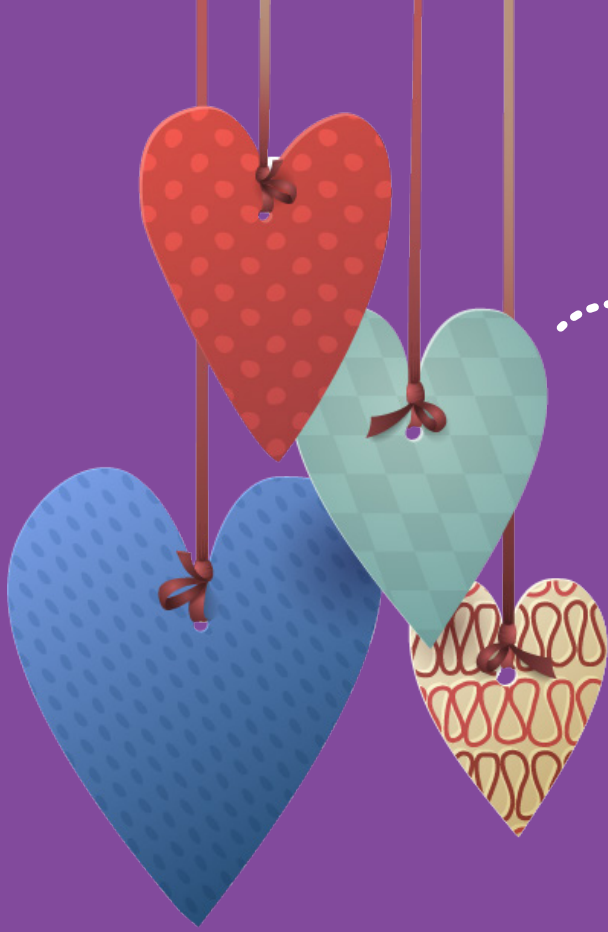
- Ordenar materiales y hacer algún gesto o movimiento antes de salir.
- Permanecer quietos dos minutos en silencio con la mochila puesta detrás de la silla. Es el maestro quien invitará a salir a la fila (atenta y preparada).
- "Agenda emocional" (viernes): repasar los mejores momentos de la semana amplificando las sensaciones, también las negativas; espacio para perdonar y mejorar actitudes personales.
- Mini-focusing: ¿Qué sensación me queda del día de hoy?
- Cambiar de postura antes de salir y entrar.

“Evangelizadores con Espíritu quiere decir evangelizadores que oran y trabajan. 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. Sin momentos detenidos de adoración, de encuentro orante con la Palabra, de diálogo sincero con el Señor, las tareas fácilmente se vacían de sentido, nos debilitamos por el cansancio y las dificultades, y el fervor se apaga.

La Iglesia necesita imperiosamente el pulmón de la oración, y me alegra enormemente que se multipliquen en todas las instituciones eclesiales los grupos de oración, de intercesión, de lectura orante de la Palabra, las adoraciones perpetuas de la Eucaristía.

Al mismo tiempo, «se debe rechazar la tentación de una espiritualidad oculta e individualista, que poco tiene que ver con las exigencias de la caridad y con la lógica de la Encarnación». Existe el riesgo de que algunos momentos de oración se conviertan en excusa para no entregar la vida en la misión, porque la privatización del estilo de vida puede llevar a los cristianos a refugiarse en alguna falsa espiritualidad.” (Evangelii Gaudium n° 262)



Somos IN es un proyecto vivo y en constante crecimiento.

Será revisado y actualizado cada cierto tiempo gracias a la experiencia, a los procesos de implantación en nuestros centros, a la formación... y sobre todo a los nuevos retos que se puedan atender.