

## Educar la interioridad en la era digital

Los Teques, Quebrada de la Virgen, 22 al 24 de abril

### ¿QUÉ ENTENDEMOS POR INTERIORIDAD?

José Gregorio Terán S.J.

#### INTRODUCCIÓN

Pretendo mostrar una primera mirada a la temática de la Interioridad, desde el acercamiento a varios autores que trabajan directamente en su desarrollo en ambientes educativos, principalmente Ana Alonso Sánchez y Elena Andrés. También acudo algo a Carmen Jalón, Mario Piera Gomar y Javier Melloni<sup>1</sup>.

Carmen Jalón inicia de esta manera su libro titulado: “**Crear cultura de interioridad**”.

*Partiendo de las palabras de Jesús; “He venido para que tengan vida, y la tengan en abundancia (Jn10,10) comenzamos una búsqueda. Esa búsqueda iniciada años atrás (1992), partía del convencimiento de que debían existir caminos que condujeran a una vida psicológica y espiritual de calidad, con independencia de las circunstancias. Además, deberían ser caminos asequibles para la mayoría de las personas, y también, de poder recorrerse en la vida cotidiana, es decir, que no requiriesen retirarse a ningún lugar especial ni tiempo distinto al ordinario. Por tanto, se trataría de caminos sencillos y fáciles de recorrer, lógicamente, no sin esfuerzo, al menos hasta que fueran interiorizados. Pero además de ser asequibles para todos, podrían ser marcados por el deleite, el goce y el disfrute. Pues una vida de calidad debe incluir lo espiritual, que tiene el sabor de lo material del placer, de la libertad, de la novedad, de la creatividad... de la vida...*

Elena Andrés parte de la experiencia de constatar la pérdida de vigencia de las propuestas pastorales y educativas con los jóvenes y adultos, y la huida a prácticas orientales. Empezó una búsqueda junto a otros que le llevó a concluir:

*Poco a poco fue enraizándose en nosotros una profunda convicción: la mística es una dimensión propia de todo ser humano, pero nos faltan caminos de acceso a esa dimensión, maestros que acompañen el despertar del ser profundo. En el sí de la tradición cristiana existe una riqueza inconmensurable, un tesoro de sabiduría que puede guiar a quien lo precise en el camino hacia el interior, pero parece que esa riqueza no llega a todos.*

Ambas parten de una experiencia, de encontrarse con una necesidad, una demanda, de ver personas que andan como ovejas sin pastor. Y ellas han encontrado un tesoro, que les ha enamorado y quieren poner al servicio de todos. Búsqueda de caminos para una vida psicológica y espiritual de calidad. Contribuir con la misión de Jesús de que todos tengamos vida en abundancia. Hacia allí se enrumba el tratamiento que le daremos a la interioridad.

La interioridad es una temática que comienza a tener presencia en el debate educativo, filosófico, psicológico, pastoral. Hay consenso en cuanto a su importancia, pero diversidad en su tratamiento. Encontramos variadas definiciones:

---

<sup>1</sup> Este es un trabajo de buscar, recoger y ensamblar. Absolutamente todo lo que acá se propone proviene de la Bibliografía señalada al final del documento. Solo que unas veces se coloca en cursiva y otras no.

## **I. ¿QUÉ ES INTERIORIDAD Y QUÉ PRETENDE?**

Es la capacidad de reconocerse desde dentro y de relacionarse desde lo auténtico y lo profundo para poder encontrar un equilibrio personal que repercuta en los demás, en el entorno y en la sociedad.

Es el espacio para sentir la individualidad y la libertad, siempre frágil, que nos permite la responsabilidad y el compromiso con nosotros mismos y los demás. La interioridad de la que hablamos no es la de un intimismo cerrado, sino la que afirma siempre un yo y un tú, un espacio en el que encuentro al otro, en el que acojo su vida y su misterio... y desde el cual salgo a su encuentro, o un espacio en el que me indigno y reacciono ante la injusticia o el abuso.

Es el ámbito que acoge las diferentes acciones o movimientos no tangibles: sentir, gustar, imaginar, rumiar, querer, asumir, razonar, recordar..., el ámbito del “sentir y gustar de las cosas internamente”.

Es un lugar para el silencio, donde uno se pone ante sí mismo sin defensas, con tanta transparencia como es capaz de tener, donde uno elabora lo que a través del pensamiento y de los sentidos nos llega.

Un lugar para unificarnos en un entorno que nos fragmenta.

También es un lugar en el que luchamos con nosotros mismos y encontramos emociones que nos duelen, vivencias que abruman, recuerdos que hieren, retos que paralizan, decisiones que exigen.

Vivir desde la interioridad es vivir desde lo que cada persona piensa, siente, intuye y experimenta sin necesidad de dejarse arrastrar por el bombardeo exterior; es ser uno mismo, saber quién soy, cómo soy y hacia dónde voy; escuchar nuestra sabiduría interior, y por tanto, no vivir sólo de la información exterior.

Es un proceso de adentramiento en uno mismo para volver a la vida exterior de forma que todo aquello que el mundo ofrece nos afecte e interpele. Vivir intensamente es estar expuesto en el doble sentido en que la palabra designa la disponibilidad a las influencias exteriores y el afrontamiento característico de la persona, el coraje de exponerse.

### **¿Qué buscamos al cultivar la interioridad?**

La dimensión de la interioridad pretende que la persona sea capaz de reconocerse y relacionarse sanamente consigo misma, con los demás y el entorno permitiéndole mirar contemplativamente, discerniendo y dando sentido a lo que vive y a su misión, con libertad interior, para vivir con alegría, reconciliada consigo misma y su historia, abierta a la trascendencia, facultándola para el encuentro fraterno y la acción transformadora, la plenitud y la realización personal.

### **Aclaraciones Necesarias**

Melloni plantea que en la vida espiritual lo contrario de la interioridad no es la exterioridad sino la superficialidad. Interioridad y superficialidad son opuestas en cuanto que corresponden a dos disposiciones incompatibles ante Dios, ante el entorno y ante uno mismo: una vive de la cantidad; la otra, de la calidad; una de la compulsividad, la otra de la gratuidad; una de la seguridad, la otra de la confianza; una de la inmediatez, la otra de los lentos procesos que se van gestando en la profundidad del corazón humano.

La exterioridad, en cambio, no se opone a la interioridad sino que la complementa. Es su necesario e indispensable reverso, no como su obstáculo o tropiezo sino como su verificación. Es decir, el cultivo de la interioridad no debería comportar para nada el olvido del mundo, sino que es la búsqueda de su Fuente, para vigorizar nuestra presencia en el mundo y hacerla más transparente.

Tampoco Interioridad es ensimismamiento ni una mera técnica para lograr atención plena y paz interna frente al estrés.

No es sólo un valor, como otro más. Es una dimensión constitutiva de todas las personas. No está sólo referido a la oración, aunque sea muy importante para la oración.

## II. PROPUESTA DE ANA ALONSO SÁNCHEZ

### Mirar hacia adentro

Hemos sido educados para aprender a mirar hacia afuera: conocer, comprender, manejar y transformar el mundo exterior. Y es bueno; necesitamos relacionarnos con el mundo exterior. Hacerlo habitable. Pero existe otro mundo, u otra dimensión de este mundo, que también necesitamos conocer, relacionarnos, comprender, incidir. Es nuestro mundo interior.

De la profundidad con que conectemos con este mundo interno dependerá la calidad de nuestras vidas; el que seamos felices, no gracias a las circunstancias sino a pesar de ellas, pues le habremos encontrado el sentido a lo que hacemos y a lo que somos.

Interioridad es, pues, **la capacidad de mirar hacia dentro**, de ser y de crecer como personas, de ser lo que somos en lo profundo de nosotros mismos.

### Interioridad: para ver mejor lo que está fuera

Si la interioridad consiste en mirar hacia adentro, no es para fijar la mirada en nuestro propio yo sino para escuchar nuestro propio ser y lo que nace de él, para vivir en coherencia con ello y ver la realidad con ojos nuevos afrontando los retos diarios que la vida nos plantea, sin evadirse de ella. Es adentrarse en las propias profundidades para lograr conocerse, entenderse, aceptarse, perdonarse y poder hacer lo mismo con los otros.

El redescubrimiento de quiénes somos, nos lleva a la toma de conciencia de que formamos parte de un todo, en el que nada ni nadie nos son indiferentes. La experiencia de vivir de acuerdo con ello se proyecta entonces en nuestras relaciones, haciéndolas más profundas y cargadas de significado, y en nuestro entorno, haciéndonos responsable de lo que pasa en él.

### Mirar las distintas dimensiones humanas

Veamos la relación entre interioridad y las dimensiones humanas. O cómo es ese mirar el mundo interior en las distintas dimensiones: relacional (interpersonal-social), física (corporalidad) psicológica (afectiva e intelectual) y espiritual.

#### 1. Relacional (interpersonal- social)

Esta dimensión es la que nos proporciona la capacidad de establecer relaciones con el entorno y con los otros y de **llegar a crear vínculos de responsabilidad y calidad** en la interacción con ambos.

Si en los primeros años vivimos a expensas del entorno, en adelante somos nosotros quienes vamos a configurar ese entorno, y dependiendo de nuestros progresos, será nuestro aporte. Se trata de tomar en serio el descubrimiento de nuestra propia identidad, que sin olvidarnos que somos partes de un todo interrelacionado, hemos de hacer todo lo posible por desplegarlos en lo más genuino de nosotros, y contribuir así al enriquecimiento de ese entorno. Todo lo que se avance en observar y aprender a cuestionarse la propia conducta es un paso importante para crecer como persona.

#### 2. Física (corporalidad).

A través de nuestro cuerpo nos relacionamos y recibimos la información del mundo exterior por medio de las sensaciones, y es también a través suyo, cómo expresamos la realidad de nuestro mundo interior. Aquí se trataría de:

- Aprender a tomar conciencia de todo el cuerpo como espacio que nos pertenece, del que hay

que responsabilizarse, cuidar y disfrutar en todas sus posibilidades.

- Buscar coherencia y autenticidad entre lo que se expresa con el cuerpo y aquello que revela de nosotros.
- Estimular la escucha de sensaciones internas y externas e intentar ver su significado.
- Utilizar los sentidos de manera discriminada y consciente, de modo que ayuden a mejorar la calidad de la experiencia y disfrutar de la misma.
- Favorecer el contacto corporal que estimule el bienestar físico y emocional, la expresión de las emociones, y aprender a interpretar la comunicación no verbal.
- Provocar experiencias que lleven a la reflexión sobre la propia manera de funcionar y la motivación para hacerlo.

### 3. Psicológica (lo afectivo y lo intelectual).

Esta dimensión incluye el complejo **mundo afectivo**, de las emociones y sentimientos. Buscaremos acercarnos a lo que nos emociona y por qué; y el cómo nos sentimos ante determinados sucesos y situaciones.

Acceder al trasfondo de nuestros sentimientos y emociones, puede **revelar principios y valores que nos mueven** por debajo de los mismos, y ayudarnos a reconocer la verdadera identidad que está más allá de todos ellos. Y por otro lado, aceptarlos, aprender a manejarlos e interactuar con ellos adecuadamente nos permitirá **vivir con mayor libertad, elegir nuestras conductas y el momento más adecuado para llevarlas a término. En fin, aprender a dirigir nuestra vida.**

Comprende también el **mundo intelectual**, de las ideas, pensamientos, saberes, imágenes e informaciones que nos permiten conceptualizar la realidad.

Nuestro pensamiento posee la capacidad de incidir en cómo nos sentimos y actuamos en determinado momento. Cuando el pensamiento no se controla bien, dependemos de las circunstancias, sin tomar las riendas de nuestra vida. De ahí que, **de la manera cómo orientemos el pensamiento dependerá, en gran medida, la calidad de vida que llevemos.**

Acá se trataría de cultivar la capacidad de pensar con flexibilidad, de manera que fluya aquello que nace desde la propia identidad; de ser capaz de observar y auto-observarse, escuchar y escucharse, y como consecuencia, generar una respuesta de sentido desde y para uno mismo, que más tarde puede coincidir con los otros (esto es pensar por uno mismo); Aprender a estar siempre aprendiendo, a reflexionar sobre los que sucede y lo que nos sucede.

### 4. Espiritual.

Es la dimensión de dónde emana la capacidad de intuir, de lograr ver más allá de las apariencias, de experimentar lo infinito y de encontrar sentido y valor a lo que hacemos y somos.

Acá se trataría de promover el desarrollo de los siguientes aspectos:

- La introspección, la comprensión y aceptación de uno mismo.
- El ejercicio de la imaginación, la intuición, la inspiración y la comprensión profunda.
- La experiencia de sobrecogimiento, asombro, y misterio.
- La tendencia a desarrollar una conducta movida por la bondad, la verdad, la justicia y la belleza.
- La reflexión sobre el origen y sentido de la vida.
- La búsqueda del significado y propósito.

- La experiencia de sentimiento de trascendencia.
- La creatividad o expresión de los pensamientos y sentimientos interiores a través del arte, la música, la literatura, la artesanía, etc.
- El respeto y la admiración por la naturaleza.
- La habilidad para construir relaciones de calidad con los otros y desarrollar sentido de comunidad.

### III. PROPUESTA DE ELENA ANDRÉS

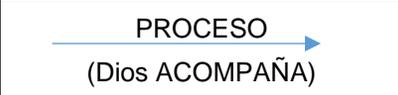
#### Viaje y crecimiento personal

Interioridad es una dimensión constitutiva de toda persona, creyente o no. Nuestra autoconciencia, emociones, anhelos, miedos, dudas, escalas de valores, forman un todo complejo y vivo que denominamos interior. Es un lugar más allá de las apariencias, íntimo, y que para los creyentes, es dónde acontece el encuentro con el Creador. Ahí encontramos las raíces de nuestros comportamientos y opciones. Es la dimensión que otorga sentido y carga de contenido nuestra dimensión exterior. Es un ámbito de crecimiento personal, pues si optamos por vivir desde lo mejor de nosotros podremos desarrollar todas las potencialidad. O si por el contrario, vivimos desde la superficialidad podemos quedarnos a media.

Objetivar la interioridad no es fácil, y para algunos no es posible. Por lo que Elena Andrés se sirve de la experiencia del Éxodo del pueblo Hebreo para destacar algunos elementos de educación de esta dimensión. Y acá la palabra clave es **viaje**, y simboliza los fundamentos de la interioridad.

Para Israel, el éxodo fue una experiencia iniciática. La educación en la interioridad sería el esfuerzo por crear espacios para vivir esa experiencia hoy. Veamos sus elementos.

#### VIAJE Y CRECIMIENTO PERSONAL

PUEBLO ESCLAVO (Dios ESCUCHA)		PUEBLO LIBRE (Dios LIBERA)
ELEMENTOS		
40 AÑOS	POR EL DESIERTO	HAY UN GUÍA
Le pasan cosas y van construyendo su identidad de pueblo	Entiende cómo es el ser humano y cómo es dios.	Llegado a la tierra prometida, el guía desaparece
El pueblo se establece tras muchas batallas		

#### Pistas de sabiduría del crecimiento personal

Toda persona también experimenta el lastre de algún tipo de esclavitud (imagen, miedo, del trabajo, relaciones que asfixian, etc.) Y la vida, puede ser una oportunidad de pasar de la esclavitud a la libertad. Pero el primer paso es hacerse consciente de los lastres que nos atan y desear dejarlos atrás. Por tanto, **para emprender procesos de crecimiento personal, es necesario desear crecer.**

Dios escucha a los hebreos, se interesa por ellos. Quiere liberarlos, para lo cual busca un líder que les hable pero no les ahorra su esfuerzo y camino. Por tanto: **Escuchar los anhelos más hondos**

**implica actuar, poner los medios para ir alcanzando el cumplimiento de los mismos.**

Respecto al papel de Moisés, podríamos decir que, generalmente: **Todos necesitamos personas que nos ayuden, nos motiven, nos acompañen en el proceso de crecimiento personal.**

Moisés había vivido su proceso de liberación (indignación – muerte al egipcio – huida). Por tanto: **Sólo quien ha sido liberado puede liberar. Será un buen acompañante quien antes haya atravesado sus propios desiertos interiores y haya encontrado el eje unificador de su vida.**

Dios no los pone a caminar a lo loco. Estaba la promesa de Dios de una tierra que mana leche y miel. De ahí lo importante de **saber hacia dónde se va, cuál es el horizonte del camino a afrontar el paso por el desierto. La tierra a la que llegaremos no es otra que la realización de nuestra persona en todas sus potencialidades.**

En el inicio, había masa, conglomerado de personas. Hacerse pueblo fue parte del camino. Fue la necesidad más que la conciencia lo que los motivó a salir. Por tanto: **No hace falta tenerlo todo muy claro para emprender procesos de crecimiento personal. Basta con desearlo de todo corazón; desear ser plenamente quien se es.**

Se anhelan los ajos y cebollas de Egipto, pues la libertad no es fácil. Implica asumir responsabilidades y tomar decisiones y sus consecuencias. No olvidar que: **la gran tentación de seguridad a cualquier precio, siempre asaltará a quien se pone en éxodo hacia sí mismo; implica pérdidas de niveles de seguridad.**

Durante el trayecto a los hebreos le van pasando cosas. Y en esos acontecimientos descubrirán cómo son ellos y cómo es Dios. Y es que la cotidianidad es el ámbito de las continuidades y rutinas que favorecen la construcción de la identidad; pero también entra lo imprevisto. **Es necesario que nos pasen cosas, que la vida nos afecte, para poder construir nuestra identidad. En la vida, cargada de acontecimientos, me conozco y te conozco.**

Todo lo anterior nos muestra que el paso de la esclavitud a la libertad es un **proceso**. En este camino que nos lleva al centro de nosotros mismos, como puerta de acceso al descubrimiento de ese Dios, nada se improvisa. Y es que: **Dar a luz lo que uno ES, supone una larga gestación. Se necesita mucho tiempo para construir la propia identidad.**

Moisés divisa la tierra prometida pero él no entrará. Justo en el momento en el que se alcanza el objetivo alcanzado, el mediador entre Dios y los hebreos desaparece. No olvidar: **Hay lugares interiores en los que hemos de adentrarnos solos. Hay experiencias que hemos de vivir por nosotros mismos. Un buen acompañante sabe cuándo desaparecer.**

Josué sucede a Moisés en la misión de guiar. Por tanto: **No cerrarse a nadie, no engancharse a nadie, sanea nuestro mundo de relaciones y nos ofrece posibilidades nuevas.**

El libro de Josué narra las incursiones del pueblo de Israel para irse asentando en Canaán, la lucha con otros pueblos. Y es que: **Llegar a vivir desde el centro de uno mismo supone luchar contra los “pueblos enemigos” que hay dentro de nosotros. Siempre hay algo que mejorar. El proceso nunca se detiene.**

**En su concepción antropológica,** Andrés habla de cuatro 4 dimensiones.

1. **Corporal:** Nuestro cuerpo es el atrio a través del cual el mundo accede a nuestro interior y a través del cual nos hacemos presente al mundo. Nada de dejarlo relegado en el crecimiento personal ni espiritual. Tanto la encarnación como lo resurrección lo reivindican.
2. **Psicológica:** Aquí encontramos inteligencia, emociones, ideas, pensamientos, recuerdos, deseos. Tiene espacios de fácil acceso y otros no tanto... claroscuros personales.

3. **Trascendente/trascendente:** Ubicada entre lo psicológico y el centro de la persona habitado por Dios. Es un lugar interior distinto al psicológico, donde se dan experiencias que nos trascienden (no necesariamente relacionadas con el Absoluto); el enamoramiento, la pérdida de un ser querido, la enfermedad, nos ponen en contacto con zonas interiores de mayor hondura. Ahí se dan condiciones de posibilidad para la experiencia con Dios.
4. **Debir:** Es el “centro del centro” “el corazón del corazón”, la cima del monte o la bodega interior de San Juan de la Cruz, “la séptima morada” de Santa Teresa. Muchos místicos indican diversos caminos para llegar ahí. Desde su propuesta antropológica, plantea la existencia de ese centro en todas las personas, y la posibilidad de ser adentrados en él, si se sabe preparar el camino.

### **Pedagogía del Umbral**

- Del cuerpo (Atrio) hacia el Debir. Partir desde la dimensión corporal para irse adentrando a las otras dimensiones.
- Desde el Debir hacia el cuerpo (Atrio) y más allá: La persona puede articular su vida si encuentra el centro de la misma. Un centro de sentido que favorece la unificación de todas las dimensiones. No nos adentramos en nosotros para quedarnos ahí, sino para irradiar hacia el exterior.

El objetivo de la educación de la interioridad será:

- La unificación de las diversas dimensiones de la persona.
- La construcción de la **unidad con los demás, con la naturaleza y el absoluto.**

Y abarcará las dimensiones corporal, psicológica y trascendente. Y de ahí se desprende los contenidos a trabajar en esas dimensiones: trabajo corporal, la integración emocional y la apertura a las Trascendencia/trascendencia.

Es **pedagogía de umbral** porque: el adentramiento en el Debir no es algo que podamos por nuestras fuerzas o que otro pueda hacer por nosotros. Si es el lugar donde mora Dios en nosotros, entonces allá somos *recibidos, adentrados*.

Por eso, la educación de la interioridad se ocupa del proceso que nos conduzca por las tres primeras dimensiones (corporal – psico – trascendente). Sólo desde la libertad humana se puede desear el acceso al Debir, y sólo pertenece a Dios dar la entrada. Nadie da la fe a otro. En este sentido, la educación de la interioridad es el previo a la experiencia de fe y el previo al anuncio del Evangelio, que puede situar a la persona en el umbral de la experiencia del Misterio.

## **IV. RELACIÓN ENTRE INTERIORIDAD Y ESPIRITUALIDAD**

### **Interioridad como equipamiento humano para la espiritualidad.**

Melloni plantea que el primer nombre para hablar de espiritualidad es *interioridad*. La interioridad es el piso sobre el que puede construirse y vivir una experiencia espiritual. Es el “equipamiento” humano necesario para saborear y vivir personal y comunitariamente, aquello que desde la tradición cristiana, identificamos con el Misterio del Dios Vivo, revelado en Jesús de Nazaret.

El desarrollo de la interioridad es lo que le permite al sujeto vivir su espiritualidad. La espiritualidad es lo que cualifica la experiencia subjetiva de la interioridad. La cualidad especial de la interioridad es la espiritualidad, el plus, el ir más allá. Para un creyente no es pensable una espiritualidad sin interioridad, van estrechamente unidas. Pero para un no creyente pueden corresponder a ámbitos diferentes. En una

sociedad secularizada, la interioridad se presenta como una dimensión autónoma, que tiene valor por sí misma, y que acabará desarrollándose, o no, en una espiritualidad laica o religiosa.

Cuando al cuidado de la dimensión interior le sumamos un sentido (ético, estético, intuitivo), el cuidado de la interioridad se convierte en espiritualidad.

La espiritualidad es una capacidad de recepción que tenemos todas las personas para tomar conciencia, entrar en contacto y relacionarnos con las realidades que dinamizan la vida en su sentido más hondo e inmaterial (con esas realidades que nos superan y nos trascienden...). Esas realidades pueden tener que ver con la fe, pero también con la vida toda:

- el amor a la vida,
- la solidaridad hacia los otros,
- la incondicionalidad en el amor,
- la confianza ante la muerte,
- la generosidad en la entrega,
- la esperanza en el mundo,
- la capacidad de perdón o reconciliación,
- la gratuidad ética,
- la identificación con la naturaleza,
- la sensibilidad para el arte,
- la inspiración para crear,
- el sentido de la vida...

La interioridad nos prepara, nos pone en condiciones para tener esa experiencia. Elena Andrés, habla de la interioridad como “el previo” de la experiencia mística.

### **Mundo interior y experiencia espiritual**

Piera Gomar afirma que cultivar la interioridad en la escuela desde la perspectiva cristiana es crear unas condiciones óptimas que permitan al alumno reconocerse como valioso y auténtico, encontrar un sentido a su vida y un proyecto vital desde el cual desarrollarse y encontrarse con la humanidad. Encaminar nuestros esfuerzos a que el niño, el joven y el adulto descubran dentro de sí el tesoro oculto a la mirada superficial: la presencia de Dios en su vida y el rostro de Jesús en cada ser humano.

Si afirmamos que nuestra espiritualidad se centra en Jesús; que él es nuestro paradigma de humanidad en cuanto que cultiva todas las dimensiones humanas de forma perfecta, entonces nuestra interioridad estará marcada o anhelada por Él.

- Jesús es plenamente corporal y se relaciona con su cuerpo de forma que lo físico es cauce de su interior y su interior se enriquece con lo que su cuerpo percibe, siente, convirtiéndose de este modo en canal de comunicación.
- Su dimensión psicológica, su razonamiento y su pensamiento, pero también sus emociones están al servicio de todo su ser, integrando y no parcializando, no separando. Todo se pone al servicio de algo mayor: su misión, su vocación.
- La dimensión social se hace plena en la medida en que todas las demás dimensiones se manifiestan en su forma particular de actuar, de ser con el otro, de ser relación que cura con su contacto, con su estar presente con el prójimo.
- Y su dimensión espiritual se manifiesta como un retirarse en oración, en la noche, en la soledad, para volver a su relación social, abocando allí todo lo que le ha enriquecido y comprometiéndose en el mundo.

De ahí que una interioridad cristiana ha de enriquecerse con todos aquellos elementos a su alcance que favorezcan este desarrollo pleno de la persona. Todo puede formar parte de la educación en la

interioridad y todo puede no serlo en la medida que no ayude al ser humano a ser más pleno, más humano y, por tanto, más divino, más consciente de sí mismo, más sabedor de su vocación, de su misión, de su razón de ser.

### **Características del proceso de educación de la interioridad desde la perspectiva cristiana.**

1. **Proyección interpersonal:** La interioridad que queremos educar tiene una proyección interpersonal, y se convierte en el motor de acciones transformadoras del mundo que rodea al sujeto. No es la interioridad del intimismo estéril, del “qué bien estoy conmigo mismo”. El proceso de interiorización conlleva un descubrimiento, una toma de contacto, una reflexión, un cuestionamiento y una propuesta de acción que se ve reflejada en el compromiso de la persona en su realidad inmediata. Nuestra finalidad no es desarrollar en nosotros o alrededor el máximo de conciencia, de sinceridad, sino asumir el máximo de responsabilidad y transformar el máximo de realidad a la luz de las verdades que hayamos reconocido.
2. **Compromiso por la Vida y por todas las vidas:** La educación en la interioridad es para un compromiso por la Vida y por todas las vidas, especialmente por las menos favorecidas de nuestro mundo. Educamos para vivir desde el interior un compromiso con el exterior de nosotros mismos, que da sentido y prolonga nuestra existencia más allá de nuestras fronteras personales y se convierte en donación y concreción responsable en este planeta en el que los seres humanos vivimos. Todo encuentro con el semejante, con el prójimo, abre la puerta al encuentro con el totalmente Otro: *Vivir es desvivirse por alguien, es vivir con otro, hacia otro. Una vida espiritual o interior muy atenta a sí misma resulta asfixiante, neurotizante... Por eso, no es zambulléndonos en el inconsciente donde encontraremos la paz y el sentido de nuestra vida, sino abriéndonos a un horizonte de sentido y a lo que nos trasciende: el otro y el Otro.*
3. **Interioridad que abre nuevas perspectivas y horizontes:** Se trata de una interioridad que abre perspectivas y horizontes nuevos a nuestra vida, quizá miope y reducida, desde una nueva mirada interior optimista y sincera, apaciguadora y bondadosa con nosotros mismos y con los demás.
4. **Pedagogía de lo lúdico y de la alegría:** Debemos educar para que el camino al interior de la persona puede transitarse desde el humor, la ilusión de un niño, la ternura de una madre, la bondad del anciano y el juego compartido de los amigos. El humor es garantía de la salud interior, por cuanto es muestra de oxigenación espiritual, de apertura y confrontación con la realidad. Y la alegría es la repuesta liberadora y jocosa que el alma bella confiere al universo, es siempre humilde, ya que el alegre se deja mirar por la realidad, igual que la persona capaz de humor, necesariamente sorprendida por lo imprevisto... Las personas de buen humor alegran el alma de las demás, congregan, en lugar de enemistar, y reconcilian.

## **V. INTERIORIDAD Y PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE**

Hemos afirmado que interioridad no se agota en lo pastoral ni en lo espiritual. Y que tiene que ver con lo educativo propiamente dicho. Carmen Jalón propone dos tipos sesiones de interioridad. Una **sesión amplia y completa de interioridad** con la que aborda todas las dimensiones de la persona. Y otra **sesión básica** para cultivar la interioridad en todas las asignaturas y reforzar los aprendizajes.

**Sesión básica de interioridad:** Es una sesión sencilla para aprender a relajarse, conocer su mundo emocional, consolidar los conceptos explicados, encontrar un motivo para relacionarse con sus compañeros y hacer del aprendizaje algo más ameno. Es un momento de silencio para “parar”, sin

perder de vista los objetivos curriculares. Es una estrategia de apoyo, porque actúa sobre el clima del grupo y del individuo, relajándolo y ayudando a recordar y consolidar un aprendizaje significativo.

Se realiza al terminar de explicar un contenido curricular o cuando se quiera consolidar un tema.

### ESTRUCTURA MÍNIMA (ES AMPLIABLE) DE UNA SESIÓN BÁSICA

<b>Título:</b>	Fecha:
<b>Año o grado:</b> <b>Unidad:</b>	Asignatura: <b>Momento: al terminar el día. Duración 10 minutos</b>
<b>Requisito previo</b>	
<b>Desarrollo de la sesión</b>	<b>Dimensión corporal:</b> Con la técnica del minuto, prolongando el tiempo del silencio. Observan el flujo de pensamientos.
	<b>Dimensión emocional: ¿Cómo te sientes?</b> Con los ojos cerrados escriben en un post-it cómo se sienten después de hacer la técnica del minuto.
	<b>Dimensión mental: ¿Qué recuerdas?</b> Por el otro lado del post-it, con los ojos cerrados escribir qué ideas, palabras o conceptos recuerdan del tema.
	<b>Dimensión social:</b> Compartir con un compañero las dos o tres primeras palabras que han escrito.
	<b>Dimensión espiritual:</b> Con la técnica del minuto realizada al inicio de la sesión... O agradecer por lo aprendido hoy...

Se trata de potenciar los procesos de relajación, de silenciamiento mental, el autoconocimiento emocional y corporal, la expresión oral, la escucha activa y la interacción con otros. Pero además busca:

- Reforzar el aprendizaje de un contenido curricular utilizando mnemotécnicas de aprendizaje.
- Favorecer la educación de todas las dimensiones de la persona; social, corporal, emocional, mental y espiritual.
- Ayudar a los alumnos a reflexionar sobre los contenidos seleccionados, a través del proceso de formular y responder preguntas que promueven el pensamiento.
- Cultivar la auto-conciencia emocional y la regulación emocional.
- Favorecer una mayor cohesión en la clase y una atmosfera más relajada y centrada.
- Favorecer el aprendizaje significativo en cuanto motiva la actitud del estudiante a relacionar los nuevos contenidos aprendidos con los que posee previamente.

### POSIBLE DESARROLLO DE LA SESIÓN (MÍNIMO Y AMPLIADO)

#### Fase 1:

- a. Se realiza la técnica del minuto: 6 respiraciones + autoobservación del pensamiento.
- b. ¿Cómo me siento?:
- c. Técnica de la lluvia: el estudiante responde en un papel (post-it) con los ojos cerrados la pregunta que se le hace. Por ejemplo: ¿Qué concepto, ideas o palabras recuerdas del tema explicado?

**Fase 2:** Hay varias posibilidades en función de los objetivos de la actividad.

- a. **Por parejas:** que se expliquen el significado de una o varias palabras, ideas o conceptos que hayan elegido.
- b. **Cambio de pareja:** se repite lo anterior, pero también invitando a retomar lo que han conversado con los anteriores.
- c. **Subrayado:** Van pasando los papeles o post-it y añaden palabras o conceptos que recuerden y que no estén ahí escritos y subrayando lo que consideren importante. En la pizarra se pueden trabajar aquellos más subrayados.
- d. **Expresión corporal o artística:** buscar compañeros con los que hayan coincidido en algunos conceptos y tratar de expresar creativamente su contenido.

**Fase 3:** En el caso de que la finalidad sea utilizar esta técnica estrategia generadora de aprendizaje, pueden plantearse lo siguiente:

- a. **Preguntar por la conexión interna/externa** entre los elementos relevantes de información, para que los alumnos puedan construir conexiones internas entre idea, logrando una mejor apropiación de las ideas centrales. Por ejemplo, preguntar por la relación entre dos o más conceptos que algunos grupos hayan explicado.
- b. **Estimular al estudiante para exprese el contenido del aprendizaje** con sus propias palabras y que lo relacionen con situaciones concretas y conocidas.
- c. **Facilitar la relación de ideas principales** con los conocimientos previos que el estudiante posee.
- d. **Formular preguntas usando “por qué”...**

## VI. UNAS BREVES PALABRAS SOBRE EL EDUCADOR Y LA INTERIORIDAD

Dicho todo lo anterior, es obvia la importancia del papel que juega el educador. Más que técnicas, se requiere actitud vital, experiencia de vida, gusto, valoración y deseo por desarrollar esta dimensión. De querer ayudar al alumno a despertar su conocimiento interior; de creer en esa vida interna que está en nuestros muchachos, protegerla de tantas amenazas y arideces, y ayudar a despertarla, caminando junto a ellos, respetando sus ritmos y acompañando su evolución.

Creer que el ser humano, esos muchachos que están ahí, es portador de cualidades y valores, y que existe una fuerza en él que les impulsa a realizarlos. Y que más que enseñarle valores, hay que encontrar la manera de tomar contacto con ellos y que se manifiesten en su conducta. Se trata de potenciar y ayudar a conectar, despertar y “sacar fuera” ese mundo interno. Como decía una persona mayor en un taller: *es que las puertas de las personas se abren desde dentro.*

De Ana Alonso recogemos lo siguiente:

En la medida en que el educador(a) explore y asume las peculiaridades de su propio camino interior, será más capaz de acompañar el proceso de sus estudiantes en el descubrimiento de su interioridad, y podrá ser creativo en la búsqueda de caminos para saber cómo hacerlo.

No es educador de la interioridad quien más sabe de interioridad, sino quien más conoce y aprende a manejar las circunstancias de su propio mundo interior. Se puede saber teoría y manejar técnicas pero si no lo considera realmente importante o no está dispuesto a implicarse consigo mismo, podrá aportar conocimientos, pero difícilmente provocará movimientos e incentivará transformación. No se necesita ser experto en interioridad pero sí implicación en su propio mundo interior.

### **Actitudes que han de cultivarse:**

- Estar abierto a las propias vivencias íntimas, reacciones y sentimientos, y de este modo estar preparado para acompañar a los alumnos en sus procesos.
- Capacidad de escucha; para detectar las necesidades del grupo y de cada alumno en particular.
- Ser capaz de dejarse sorprender: Confiar en sus alumnos, sin desesperarse o decepcionarse de ninguno, pues cada quien tiene su ritmo, y todos tienen ese mundo interior.
- Considerar importante lo que favorezca la armonía y la belleza, lo que despierte alegría, admiración, ternura, etc.
- Ser uno mismo y aprender a dejarse llevar por las propias intuiciones sobre las cosas.
- Realismo y humildad: conocer los propios límites ni querer abordar todo... saber hasta dónde puede llegar.

### **BIBLIOGRAFÍA**

- Alonso Sánchez, Ana (2014). Pedagogía de la Interioridad. Aprender a “Ser desde uno mismo”. Narcea. Madrid.
- Andrés, Elena (2014). La Educación de la Interioridad. Una propuesta para Secundaria y Bachillerato. Edit. CCS. Madrid.
- Gómez Villalba, Isabel (2014). Educar la inteligencia Espiritual. Recursos para la clase de Religión. Edit. KHAF. Madrid.
- Jalón Olivares, Carmen. (2014). Crear cultura de interioridad. En el aula, en la pastoral y en la vida diaria. Edit. KHAF. Madrid.
- Piera Gomar, Mario. (2014) La Sesión Pastoral de Interioridad. Claves y propuestas para alumnos, profesores y familias. Edit. PPC. Madrid.
- Melloni, Javier, y otros (2013). De qué hablamos cuando hablamos de interioridad. Edit. Cristianisme I Justícia. Barcelona.