



PROGRAMA DE FORMACIÓN HUMANO CRISTIANA EN EDUCACIÓN MEDIA



Centro de Reflexión y Planificación Educativa



ACSI
Asociación de Colegios Jesuitas de Venezuela

Fundamentos y Estrategias

Cuadernos del Programa de Formación Humano Cristiana en Educación Media

1. **Fundamentos y Estrategias.**
2. **Mi identidad personal.** Guías de Trabajo para 1er. Año
3. **Jesús, humano como yo.** Guías de Trabajo para 2do. Año.
4. **Mi mundo interior y mis relaciones.** Guías de Trabajo para 3er. Año.
5. **Dios en mi Proyecto de Vida.** Guías de Trabajo para 4to. Año.
6. **Lo social en mi compromiso de vida.** Guías de Trabajo para 5to. Año.
7. **Somos líderes y actuamos.** Guías de Trabajo para 6to. Año.

Nota: Todas las guías disponibles a la fecha se encuentran en
<http://www.cerpe.org.ve/propuestas-de-formacion-humano-cristiana.html>

Elaboración de la Propuesta y Guías del Programa de Formación Humano Cristiana

Equipo CERPE con la colaboración de pastoralistas de los Colegios ACSI y miembros de los equipos directivos de los colegios consultados durante el proceso.

Centro de Reflexión y Planificación Educativa (CERPE)

Caracas-Venezuela

www.cerpe.org.ve

© CERPE 2018

Se permite su uso y la reproducción total o parcial del material, en medios impresos y digitales, siempre que se cite claramente títulos y datos de la fuente.

CONTENIDOS

PRESENTACIÓN	<u>2</u>
INTRODUCCIÓN	<u>5</u>
I. FUNDAMENTOS DE LA PROPUESTA	<u>7</u>
1. La educación que queremos.....	<u>7</u>
2. El perfil del egresado.....	<u>8</u>
3. La educación de la interioridad.....	<u>11</u>
4. La educación para el compromiso en la acción.....	<u>14</u>
5. La educación desde el Paradigma de la Pedagogía Ignaciana.....	<u>16</u>
II. ORIENTACIONES GENERALES	<u>19</u>
1. Características de la propuesta de Formación Humano Cristiana.....	<u>19</u>
2. Planificación y desarrollo de los encuentros de formación.....	<u>21</u>
3. Organización de los encuentros de formación.....	<u>25</u>
III. ESTRATEGIAS PARA LA EDUCACIÓN DE LA INTERIORIDAD	<u>27</u>
1. Silencio, relajación y atención.....	<u>30</u>
2. Introspección y reflexión.....	<u>34</u>
3. Meditación, contemplación y oración.....	<u>39</u>
4. Ejercicios Espirituales.....	<u>44</u>
IV. ESTRATEGIAS PARA LA EDUCACIÓN DEL COMPROMISO EN LA ACCIÓN	<u>45</u>
V. ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS GENERALES	<u>47</u>
1. Registro e integración de los aprendizajes.....	<u>47</u>
2. Comprensión, aplicación de conceptos y análisis de situaciones.....	<u>50</u>
3. Trabajo de grupos y participación de los estudiantes.....	<u>52</u>
ANEXOS	
1. Competencias generales e indicadores para las dimensiones de la formación integral del egresado de Educación Media.....	<u>54</u>
2. Secuencia temática del Programa de Formación Humano Cristiana.....	<u>56</u>
3. Herramientas digitales para apoyar los procesos formativos.....	<u>58</u>
4. Ejemplos del uso de ejercicios de respiración, atención y relajación.....	<u>60</u>
5. Distintos modos de orar.....	<u>65</u>

PRESENTACIÓN

No cabe duda de que el marco vivencial del joven entre 14 y 18 años, para abordar el tema religioso y la búsqueda de la propia identidad, es muy distinto al de hace 20 o 30 años, cuando los actuales formadores tenían esa edad.



Por otra parte, entonces como ahora, para el Programa de Formación Humano Cristiana es importante diferenciar el aprendizaje de una materia “normal” de la exploración y descubrimiento de la dimensión personal que da sentido a todo lo demás y a la propia vida. San Ignacio lo advierte en una nota previa a los Ejercicios Espirituales: “no el mucho saber harta y satisface al alma, sino el sentir y gustar las cosas internamente”. No se trata pues de saber mucho de religión y sacar 20 en la materia, sino de “sentir y gustar internamente”. El descubrir gozosamente una identidad personal profunda y tomarle gusto a esa dimensión y vivencia interior que da sentido y cambia toda la vida exterior.

Se trata nada menos que del “encuentro con el fondo de nuestro ser”, encuentro con Dios que no está fuera, encuentro con nosotros mismos y también encuentro con los demás, en cuya afirmación no nos perdemos si no que nos hallamos como “nos-otros”. Aquí salir hacia el otro y entrar en uno mismo no son movimientos contrapuestos, sino una sola cosa que nos pone en el centro del misterio de la vida. Salir y entrar no son contradictorios, pues se trata de una salida novedosa desde la interioridad; es la entrega al otro que nos revela la identidad del yo y que quien se da no se pierde sino que se halla a sí mismo. Ahí está Dios. “A Dios nunca nadie lo ha visto, pero si nos amamos unos a otros, ahí está Dios...” (1Jn 4:1)



El Equipo de CERPE, con los pastoralistas de colegios de ACSI, han tenido la audacia de emprender un camino didáctico muy distinto del que resulta adecuado para aprender matemáticas o geografía. Con acierto nos indican modos de ahondar en la interioridad y de mirar la realidad externa con hondura interior, escuchar las llamadas a la acción y gustar, es decir disfrutar, ordenando nuestros afectos y emociones en la construcción de un mundo más humano.

Aquí está el enfoque, los materiales y las invitaciones para la gran novedad de esta formación humano cristiana. Tenemos la impresión de que ahora viene la no fácil intensa aventura de llenar todo ese material de la vida y de la experiencia de los jóvenes, tal como ellos lo van viviendo, y de sus acompañantes. Se trata de un material vivo y siempre inconcluso, pues son instrumentos para despertar respuestas que cada uno las vive en su interior y lee lo vivido en un examen personal constante.



Creemos también que este modo es mucho más exigente para los formadores y acompañantes, que también tienen que aprender, y requiere una actitud que lo expone más que la relación magistral donde el profesor administra unos conocimientos que el alumno debe aprender y responder exactamente en el examen.

El Equipo de CERPE está dispuesto y deseoso de acompañar en este nuevo camino en el que hay ciertas seguridades y guías básicas, pero que cada joven recorre de manera personal y única. Acompañar, escuchar y aprender no es absoluta ignorancia, sino sabiduría del espíritu para encontrarnos con el Dios amor, con el Otro, que es más yo que yo mismo... y con los otros, para con ellos, como un “nos-otros”, hallar el sentido de la vida propia y de la responsabilidad en la transformación y construcción de un mundo más humano.

Luis Ugalde S.J.

Director

Centro de Reflexión y Planificación Educativa (CERPE)

Delegado de Educación de la Provincia



INTRODUCCIÓN

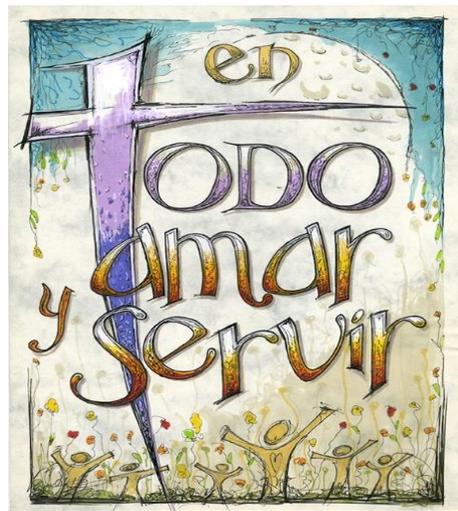
En este documento se explican los **fundamentos** del **Programa de Formación Humano Cristiana (PFHC)** y se ofrecen sugerencias de **estrategias y actividades** que pueden resultar útiles y motivadoras para presentar, trabajar y profundizar la experiencia espiritual y vivencia de la fe con los estudiantes de Educación Media, y desde allí contribuir a fortalecer su formación integral como seres humanos en relación. Se trata de **una propuesta que busca orientar y ayudar a los pastoralistas** en el diseño y facilitación de los encuentros formativos.

Se parte de la convicción de que el **trabajo en el aula**, durante las horas previstas en el plan de estudio para el desarrollo de la **secuencia temática del PFHC**, constituye el **eje integrador para las actividades complementarias de pastoral** que se realicen con los estudiantes: convivencias, retiros ignacianos, eucaristías, trabajo social, etc. Así, con esta propuesta se quiere **dinamizar el Marco común de pastoral de los colegios de la Compañía de Jesús en Venezuela**, dotándolo de una herramienta específica para su concreción y la articulación de los énfasis allí señalados.

Si bien en los colegios, por lo general, se habla de “clases de educación de la fe”, esta no es una asignatura más, en la que se enseña como se acostumbra dentro de un espacio y tiempo limitado de modo lineal ni tratando los procesos de aprendizaje de los estudiantes de la misma manera. Creemos que **la fe se vive, se experimenta y se profundiza en la medida en que tenemos espacios de encuentro con Jesús, con el Dios de la vida**. Para lograrlo con nuestros adolescentes y jóvenes debemos promover y multiplicar esos espacios, dentro y fuera de los tiempos asignados en el currículo escolar, con estrategias concebidas al efecto, tal como se plantea desde los marcos comunes de Pedagogía y de Pastoral de los colegios ACSI.

El PFHC ha sido elaborado a luz del evangelio, teniendo presente **la pedagogía ignaciana y el ideal educativo de la Compañía de Jesús, que se resume en las 4 Cs**: la formación de personas conscientes, competentes, compasivas y comprometidas para “en todo amar y servir”.

Con este programa se quiere fomentar **la educación de la interioridad y su manifestación en la exterioridad de la persona**, desde los distintos objetivos y contenidos de los énfasis y temas de cada curso del bachillerato, de modo planificado y gradual, a través de las estrategias y actividades que se proponen en este documento y en las guías de trabajo que lo acompañan.





Creemos que **la fe debe vivirse en la cotidianidad**, en la relación con uno mismo, con los otros, con la Creación y con Dios, **desde la interioridad y en la exterioridad**, y profundizarla a medida que la persona va madurando. La fe va acompañada de la experiencia humana, pues es desde nuestra humanidad, desde ese encuentro con nosotros mismos, que se suscita **el encuentro con el nos-otros: con el hermano, en especial con el más**

necesitado, el enfermo, el hambriento..., encuentro fraterno que se va ahondando en el **encuentro con Dios**. Es así porque es por medio de ellos que Dios se hace presente en la vida: “lo que hiciste a uno de estos más pequeños me lo hiciste a mí” (Mt 25). Al mismo tiempo, nosotros **somos seres en constante relación**, que nos vamos conociendo en la familia a la que pertenecemos, en la convivencia social, en todos esos espacios en los que podemos compartir y celebrar la vida que nos ha sido dada. Tanto en la concepción de la secuencia temática del PFHC como en la elaboración de las guías de trabajo para cada uno de los años, se ha procurado concretar estas convicciones.

Este documento se divide en **cinco partes**. En la primera se explican los **fundamentos de la propuesta**: el perfil de formación del egresado, la educación de las dimensiones de la interioridad – exterioridad y el soporte de la pedagogía ignaciana en la pastoral. En la segunda, se describen las **características de la propuesta** y se ofrece un conjunto de **orientaciones para la planificación y desarrollo de los encuentros formativos**. En la tercera y cuarta se explican las **estrategias pedagógicas para la educación de la interioridad y la exterioridad desde el compromiso en la acción**. Y en la quinta, recogemos **estrategias didácticas generales**, que pudieran ayudar para innovar y estimular la creatividad de pastoralistas en la organización de los encuentros, a fin de facilitar los procesos de aprendizaje de los alumnos.

Sobre la propuesta del PFHC en general (la secuencia temática, las guías de trabajo y las estrategias contenidas en este documento) conviene que los pastoralistas tengan presentes **tres orientaciones previas**. La primera, **tomar la propuesta con gran “flexibilidad”**, para su adaptación a la realidad contextual de los adolescentes y jóvenes a los que educan. Está abierta la posibilidad de incluir otros temas en la secuencia, modificar el orden y enriquecer las guías de trabajo, de acuerdo a la realidad de cada colegio. La segunda, **proponer nuevas y mejores ideas con espíritu de “creatividad”** para enriquecer el material que se les presenta. Y la tercera, **acompañar, fortalecer y animar el proceso que llevan los estudiantes**, utilizando las estrategias en todo lo posible con una medida de “personalización”.



I. FUNDAMENTOS DE LA PROPUESTA

1. La educación que queremos

Como colegios inspirados en la espiritualidad ignaciana, asumimos las siguientes orientaciones en la propuesta de Formación Humano Cristiana (FHC) para la Educación Media y en la pedagogía que la encarna y desarrolla. Queremos que la educación de nuestros colegios¹:

- 1) Se fundamente en **una concepción humana y cristiana de la vida**. Los colegios son un instrumento apostólico, en los que **se promueve la formación humana y el sentido de la vida con los valores e inspiración del evangelio**. La dimensión pastoral constituye un eje fundamental en todo el quehacer educativo para concretar su identidad y misión.
- 2) Atienda la **formación de la persona como ser relacional** y centro de los procesos educativos de modo integral, abarcando todas sus dimensiones, **para que desarrollen al máximo sus potencialidades en corresponsabilidad con los demás y logren descubrir su propia vocación**.
- 3) Responda a las oportunidades y exigencias de los contextos según tiempos, personas y lugares, promoviendo en los estudiantes **un conocimiento realista de sí mismo y del mundo, su capacidad de servicio y de liderazgo en beneficio del bien común**.
- 4) Promueva la **integración entre la fe cristiana y la realidad cultural**, formando para el diálogo y el testimonio en una sociedad multicultural así como la **integración entre fe y ciencia**, donde el conocimiento esté al servicio de la dignidad de las personas.
- 5) Impulse la formación de todos los actores de la comunidad educativa en la libertad responsable, para que sean **personas conscientes frente a la realidad que los rodea**, competentes en sus aspectos intelectuales, espirituales, humanos y afectivos, **compasivas con una calidad humana basada en el amor y el servicio, y comprometidas consigo mismas, con el otro y con el mundo**.
- 6) Promueva la **participación activa** de todos los miembros de la comunidad educativa **trabajando en equipo con una autonomía basada en el discernimiento**, adaptando los medios disponibles a los fines y apoyándose en el trabajo en red con otras obras de la Compañía de Jesús para el logro de su misión.
- 7) Cuide la inclusión social con atención a los más desfavorecidos, así como **la actuación, personal y comunitaria movida por la fe que realiza la justicia en un mundo más humano y más justo**, buscando llegar a las fronteras, respondiendo a lo nuevo, comprendiendo el fondo de los cambios y actuando con discernimiento ante ellos, con sentido de amplitud y universalidad.

¹ En subrayado resaltamos los rasgos que más específicamente se abordan y cultivan desde la propuesta de FHC.

- 8) Genere una cultura evaluativa que conduzca a una **continua renovación y transformación personal y colectiva**, con criterios justos y transparentes, coherentes con la identidad ignaciana.

2. El perfil del egresado

Buscamos el desarrollo integral, equilibrado y armónico del estudiante en las diez **dimensiones personales y relacionales**, que constituyen el perfil de los egresados de los colegios de la ACSI.

Estas dimensiones constituyen el conjunto de **potencialidades y cualidades fundamentales de la persona humana** que deben ser reconocidas y atendidas en los procesos formativos de nuestros estudiantes, desde las competencias que las traducen, entendidas como la integración dinámica de conocimientos, habilidades, destrezas, actitudes y valores que llevan a la persona, desde la visión ignaciana del ser humano y del mundo, a un desempeño eficaz, comprometido, responsable y reflexivo, que se evidencia en transformaciones de la realidad en un contexto dado. Por tanto, requieren ser tomadas en cuenta y **trabajadas de modo explícito en las propuestas educativas y de pastoral**, en la práctica de los educadores, así como en la planificación y organización de los colegios.



En la página siguiente, se presenta un cuadro con estas dimensiones y las correspondientes competencias generales. Hay dimensiones que están más directamente relacionadas con la acción pastoral y que por tanto son **fundamentos principales de la FHC: las dimensiones espiritual, afectiva, comunicacional, ética, socio-política, productiva y ecoambiental**, inspiran la selección de los temas propuestos en la secuencia formativa para la Educación Media, sus objetivos y las orientaciones metodológicas. Sin embargo, en las dinámicas de los encuentros formativos **se refuerzan competencias de las dimensiones cognitiva, estética e incluso la corporal**. De modo que ofrecemos una propuesta de FHC coherente con el perfil formativo de nuestros estudiantes, que le aporta fuerza iluminadora desde la concepción humana y cristiana de la vida, con el añadido enriquecedor de la perspectiva ignaciana. En el “**Marco común de pedagogía de los colegios de la Compañía de Jesús en Venezuela**” se ofrece una descripción de todas estas dimensiones (pp. 20-26). De dicho documento tomamos el cuadro que incorporamos como **Anexo 1**, con los indicadores principales por competencias utilizados en los procesos de planificación de clases de las distintas áreas del currículo, válidos también para la FHC. Se invita a los pastoralistas a enriquecerla desde los objetivos, contenidos y actividades que desarrollen.

DIMENSIÓN	COMPETENCIAS GENERALES ESPERADAS EN EL EGRESADO
ÉTICA	Asume principios, actitudes y valores que orientan su vida, sus decisiones y el uso de su libertad; es responsable consigo mismo y comprometido con su entorno.
ESPIRITUAL	Asume un compromiso cristiano en su opción de vida, orientado desde la espiritualidad ignaciana.
COGNITIVA	Demuestra capacidad crítica, analítica, reflexiva, creativa, lógico matemática, de resolución de problemas, proposición de nuevas ideas y destrezas tecnológicas. Desarrolla un pensamiento profundo, propio crítico y abierto al diálogo. Aplica creativamente los saberes en la interacción consigo mismo, con los demás y con el entorno.
COMUNICATIVA	Utiliza el diálogo como forma efectiva de comunicación y toma decisiones discernidas, solidarias y responsables, que permita el acercamiento de unos con otros. Interactúa significativamente a través del dominio del lenguaje en sus diferentes manifestaciones. Interpreta mensajes con sentido crítico.
AFECTIVA	Evidencia sentimientos positivos sobre sí mismo como criatura amada de Dios. Expresa su afectividad en sus relaciones interpersonales con miras a construirse como un ser social.
ESTÉTICA	Expresa creativamente su sensibilidad para apreciar y transformar el entorno en sus diferentes manifestaciones artísticas.
CORPORAL	Valora su corporalidad en un marco de hábitos, respeto y formas de vida positiva en armonía con otros aspectos del proceso educativo.
SOCIO-POLÍTICA	Asume un compromiso inclusivo, solidario y comunitario en la construcción de una sociedad más justa, fraterna y participativa.
PRODUCTIVA	Demuestra capacidades para proyectar y ejecutar acciones, impulsando procesos de desarrollo humano.
ECO-AMBIENTAL	Valora el ambiente interactuando con él de manera racional y constructiva.

El **desarrollo de competencias en cada una de estas dimensiones**, de manera transversal y gradual, apunta a que nuestros egresados se formen como **personas conscientes, competentes, compasivas y comprometidas**. Estas cuatro cualidades se complementan para **lograr una educación de calidad** y constituyen la piedra angular de nuestro diseño curricular y de la presente propuesta de FHC.²

Se trata en definitiva de **“Constituir sujetos”**. En esta expresión se condensa una de las cuatro opciones del Plan Apostólico de la Provincia de la Compañía de Jesús en Venezuela. A través de nuestro apostolado educativo, buscamos formar **sujetos densos y solidarios**, que se

² Para ampliar sobre estas cualidades se recomienda la lectura del siguiente documento: **“La formación de la persona consciente, competente, compasiva y comprometida”**. Luis Ugalde S.J. Febrero 2015.

perciben y actúan como personas **libres**, que **cultivan su interioridad y todas sus capacidades**, que se saben **interconectados** con los demás, que sienten **sensibilidad** por los pobres y los más afectados por las situaciones de crisis que vivimos en Venezuela y el mundo hoy, que **se indignan ante las injusticias** pero al mismo tiempo que **buscan estructuras alternativas y soluciones** para la transformación del país, sobre todo que **trabajan por ello** y por ayudar a los demás, sujetos que **gustan y sienten lo que hacen**. La educación para lograrlo, ha de irse perfilando en esta dirección en los currículos y planes de estudio de nuestros colegios.



Necesitamos **constituir personas densas** que, conociéndose, puedan optar por lo que más conduce al bien y a la felicidad de todos. Ello **implica un trabajo de educar el mundo interior de nuestros adolescentes y jóvenes**, de manera que vayan aprendiendo modos de **encontrarse consigo mismos** desde el silencio, la atención, la introspección, la reflexión, la meditación y la oración, entre otras estrategias.

Pero no solo se trata de educar el yo interior. En nuestra propuesta de FHC procuramos ofrecer contenidos y estrategias que posibiliten **integrar armónicamente los ámbitos de la interioridad-exterioridad de la personalidad**, en especial en cuanto tiene que ver con **el compromiso en las dimensiones socio-política, productiva y eco-ambiental**, animados desde la sensibilidad, la compasión y la conciencia **para hacer junto con otros un mundo mejor**. Es mirarse hacia adentro para poder mirar mejor hacia afuera, relacionarse y actuar; luego, volver adentro para examinarse y profundizar la mirada a la realidad exterior, en un recorrido que nunca termina.

Queremos promover en nuestros alumnos **la autoconstrucción de un yo (identidad personal) que mantenga un fuerte vínculo entre la vida interior, las relaciones con los demás, la naturaleza y con Dios**; estimular en ellos procesos personales de reconocimiento, aceptación, re-construcción y del **salir de sí** hacia los demás, con convencimiento interno y, por tanto, **desde los afectos y la propia libertad**; todo ello procurando sentar bases para la interiorización de perspectivas de vida y valores, volcadas al **“ser hombres y mujeres para los demás”**.

Contamos para ello con **los principios y estrategias de la pedagogía ignaciana**, que nos propone el **modelo o paradigma** para el trabajo con los estudiantes, que subyace en el itinerario de los Ejercicios Espirituales. Este modelo comprende los momentos de **contextualización, experiencia, reflexión y acción**, los cuales constituyen el núcleo de los procesos de conocimiento y aprendizaje, tanto de tipo académico como espiritual. También estos momentos son **camino para entrar en la propia interioridad** y, desde allí, conocerse y conocer, crecer como persona en relación con los demás y, finalmente, **volcarse a la exterioridad como sujeto denso, consciente, competente, compasivo y comprometido**.

Desarrollamos, a continuación, con más detalle, conceptos y orientaciones en torno a estos tres **elementos constitutivos de la propuesta de Formación Humano Cristiana**: a) educación de la interioridad, b) educación para el compromiso en las dimensiones socio-política, productiva y ecoambiental, y c) educación desde el paradigma de la pedagogía ignaciana.

3. La educación de la interioridad

¿Qué entendemos por interioridad? Nos apoyamos en el documento de la Comisión de la Educación Jesuita (EDUCSI) de España:



*Por interioridad se entiende no tanto lo que se opone a “lo exterior”, sino una determinada manera de vivir “lo exterior”, el mundo y la vida. **El encuentro con el fondo de nuestro ser.** Interioridad es cómo comprender y procesar el mundo y lo externo de una determinada manera. Lo que suena y resuena en nuestro interior...³*

Es desde nuestra interioridad que crecemos, vivimos y expresamos lo que somos, muchas veces sin tener conciencia ni control de ello. Así como procuramos conocer y comprender el mundo que nos rodea, es necesario adentrarse y conocer ese yo profundo que es cada uno de nosotros, desde **donde se cultiva lo que se quiere ser.**⁴

¿Qué significa educar la interioridad? Es crecer en la vida interior, “trabajarse por dentro”, en los siguientes planos de nuestro ser⁵:

- El **psicológico**, a través de la introspección y del examinarse internamente, procurando conocer nuestras inteligencias múltiples, talentos, debilidades, deseos, carencias, afectos, sentimientos... para desde allí potenciar lo bueno que tenemos y rectificar lo que nos daña tanto a nosotros mismos como a los demás.
- El **metafísico del sentido de la vida**, que nos impulsa a descubrir por la reflexión el para qué y el porqué de nuestras existencias, y desde allí a develar la vocación personal.
- El **moral o ético**, que llamamos muchas veces **la conciencia**, para discernir el bien del mal, superar y controlar afectos desordenados y apegos que nos esclavizan, y actuar conforme a valores asumidos como normas de vida.

³ EDUCSI, “**Interioridad, espiritualidad y espiritualidad cristiana. Nuestras opciones**”, marzo de 2014, p. 5.

⁴ En la web de CERPE, **en este enlace**, se encuentra disponible una amplia bibliografía y documentos sobre el tema.

⁵ Hay diversas visiones sobre las dimensiones, aspectos o planos de nuestra interioridad. Aquí seguimos con alguna adaptación, la propuesta de Rafael Díaz Salazar, que tomamos de su libro “Educación y cambio ecosocial: Del yo interior al activismo ciudadano”, Fundación Santa María, España, 2016.

- El **estético** que nos lleva tanto al disfrute de la belleza como a crearla para el disfrute de los demás. A lo estético asociamos sentimientos de amor, placer y felicidad; pero también, sentimientos de rechazo, indignación y rebelión ante las fealdades de un mundo herido y de las injusticias que apreciamos a nuestro alrededor.
- El **contemplativo** que nos facilita “mirar bien” la realidad que nos rodea, tener “visión profunda” de las cosas, situarnos en el mundo, descubrir la bondad de los seres humanos a nuestro alrededor, gozar y emocionarse por la vida, asombrarse por la creación, etc., pero también la realidad de un mundo herido, del sufrimiento de nuestros hermanos, de horizontes de acción solidaria...
- El **espiritual / religioso**, que nos lleva al descubrimiento de lo trascendente. Desde nuestra fe cristiana, es la experiencia del encuentro con el Amor del Dios de la Vida, revelado en Jesús, de ver la realidad y vivir a la luz de su mensaje. Es la dimensión interior desde la que oramos, meditamos, contemplamos, celebramos nuestra fe.

Es desde estos planos que se produce el vínculo entre el yo interior y el yo exterior que se relaciona con los demás y que en esas relaciones manifiesta lo que cada uno es: **el yo que se compromete** con los demás y por los demás, en los distintos órdenes de la vida: familiar, social, ciudadana, política, laboral, ecológica, etc.

La educación de la interioridad presta especial atención al mundo de los sentimientos, emociones y opciones de la persona, para irlos canalizando en la dirección de su propia autonomía, libertad y capacidad de tomar sus decisiones de vida, reconociendo y sobrepasando las presiones grupales e incluso sus mismas debilidades. Se trata de formar personas que disfruten viviendo consigo mismas, habiten su casa interior y desde allí vivan su



exterioridad; que entiendan el mundo, a los demás y a sí mismos desde una perspectiva más profunda y más llena de sentido. **Es la vía para el desarrollo de las inteligencias intrapersonal**, como la describe Howard Gardner, **la inteligencia emocional** en la perspectiva de Daniel Goleman **y la inteligencia existencial, trascendente o espiritual** como la denominan distintos autores en la literatura sobre el tema. Y también la educación de la interioridad es vía, mirando las dimensiones del perfil de los egresados de nuestros colegios, para formar a los estudiantes, muy en particular, en las **dimensiones espiritual, ética y afectiva**.

Antes hemos mencionado lo “espiritual / religioso” como uno de los planos de nuestra vida interior. Es el plano desde donde se cultiva y expresa la “inteligencia espiritual”, que podría definirse como la capacidad que utilizamos para dotar al mundo y a nuestras experiencias de



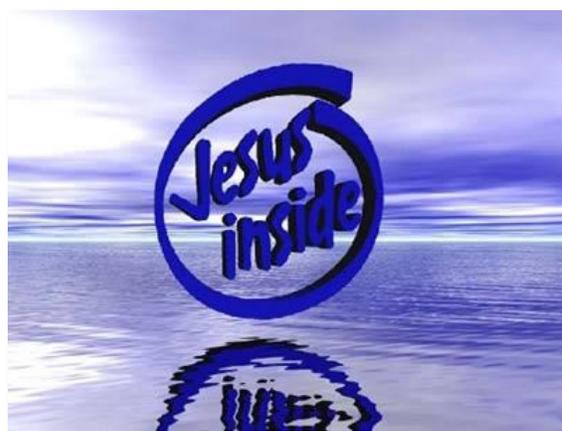
sentido y significado, para sumergirse en lo profundo de uno mismo, para afrontar y resolver problemas de significados y valores; y para hacerse las preguntas esenciales de la existencia humana: ¿De dónde vengo? ¿Qué hago aquí? ¿Quién soy? ¿Qué sentido tiene mi vida?.., y, al mismo tiempo, determinar qué acción o camino es más valioso para proyectar nuestro futuro.

Desde el mundo interior de cada uno, y más propiamente desde la inteligencia o vida espiritual, es que se dinamizan y encuentran sentido, en un proyecto de vida, las capacidades de las otras inteligencias. Como lo ilustra la

gráfica, la inteligencia espiritual está en el centro del dinamismo de la personalidad humana. Está en nuestro “corazón” e implica entrar a él, entrar en contacto con el alma de nuestro ser.⁶

Conviene precisar que **el desarrollo de la inteligencia espiritual no implica exigencias de fe.** No debe identificarse esta inteligencia con la religiosidad cualquiera que sea, si bien **la experiencia religiosa se vive y manifiesta desde la inteligencia espiritual.** Por ello, al definir los planos del yo interior hemos colocado: espiritual/religioso, para hacer la distinción. Nos dice Pérez Esclarín: “Todo ser humano, por el hecho de serlo, es capaz de vida espiritual, y de cultivarla o no dentro o fuera del marco de las religiones”.

En la propuesta educativa de nuestros colegios, y en particular desde el PFHC, con **la educación de la interioridad, procuramos el cultivo de la inteligencia espiritual desde la fe cristiana a la luz del evangelio,** resaltando características del modo de proceder ignaciano. Se trata de promover el cultivo de la vida espiritual en comunión con Dios nuestro Padre y en seguimiento a Jesús y su evangelio, para desde allí salir al encuentro con los demás y con la creación, como obra de su amor, para construir aquí y ahora un mundo justo y fraterno.



⁶ Reflexiones y gráfica tomadas del libro “Inteligencia Espiritual” de Antonio Pérez Esclarín, Editorial San Pablo, Venezuela, 2016. Se recomienda su estudio.

La interioridad que queremos cultivar:

... tendrá siempre una doble referencia, nos ha de conducir hacia la alteridad con los otros y a la trascendencia, distinguibles pero inseparables. En cuanto a la alteridad una interioridad que no apunte a la justicia, la compasión y la caridad no será la nuestra. En cuanto a la trascendencia la interioridad que pretendemos será siempre una interioridad habitada por los otros y por el Otro, en el que están todos, que posibilite irlos viviendo como íntimamente relacionados con lo que soy, haciéndome progresar en empatía, compasión y ternura hacia ellos, en definitiva en fraternidad.⁷



¿Cómo y en qué momentos abordaremos la educación de la interioridad? En la secuencia del PFHC, en distintos cursos y temas, se procura que los estudiantes comprendan de qué se trata y vean el proceso en sus elementos fundamentales. Sin embargo, más que un contenido cognoscitivo, lo importante es que los pastoralistas inserten estrategias de interiorización en los encuentros, para promover en los estudiantes experiencias de silencio, atención-relajación, introspección, reflexión, meditación, contemplación y oración que lleguen a serles habituales, así como también la mirada y escucha atenta a lo que los demás piensan, sienten y esperan de ellos. Más adelante sugerimos estrategias que pueden ayudar en el camino de interiorización.

4. La educación para el compromiso en la acción

Si examinamos las dimensiones y competencias del perfil del egresado veremos que, en nuestros colegios, procuramos la formación de personas que:

- Asumen un compromiso inclusivo, solidario y comunitario en la construcción de una sociedad más justa, fraterna y participativa ➡ **Dimensión Socio-Política**
- Demuestran capacidades para proyectar y ejecutar acciones, impulsando procesos de desarrollo humano ➡ **Dimensión Productiva**
- Valoran el ambiente interactuando con él de manera racional y constructiva ➡ **Dimensión Eco-Ambiental**

En la propuesta de FHC, el trabajo en la **Dimensión Socio-Política** está orientado a la creación de **conciencia y compasión** frente a la realidad de un mundo y un país herido, del sufrimiento de nuestros hermanos, así como el sentido de **responsabilidad para la**

⁷ EDUCSI, *Op. Cit.*, p. 8.

participación en la acción humanitaria, social, política y ciudadana, para lograr mejor calidad de vida para todos.

Enfatizamos en esta dimensión **los valores de la fraternidad, la solidaridad, la justicia, la inclusión, el perdón, la reconciliación y la paz**; también **la defensa de la dignidad de la persona humana y sus derechos** - los reconocidos por los Estados y los que provienen de la condición de ser todos hijos de un mismo Dios; **el respeto y diálogo** con los otros diferentes, las religiones y las culturas; **la búsqueda del bien común** sobre el personal; **la libertad, la democracia y la participación plena y protagónica**.

Es en las asignaturas de Ciencias Sociales donde el estudiante está llamado a realizar una lectura histórica del proceso político venezolano y a profundizar en la realidad del país: la cultura, la economía, las instituciones públicas, la dinámica social... Desde la FHC procuramos reforzar **el ejercicio de la ciudadanía y la acción política, como expresión de responsabilidad social y compromiso cristiano**, al ejemplo de Jesús, para hacer realidad el Reino de Dios aquí y ahora. Por tanto, abordamos la convivencia humana y el bien común **desde las enseñanzas sociales de la Iglesia Católica**; y animamos a los estudiantes a deliberar sobre el tipo de sociedad en la que desean vivir y cómo participar para construirla. Al mismo tiempo, se incentiva la labor social, el voluntariado, así como la ejecución de algunas acciones de carácter humanitario y de concientización o incidencia, bien sea dentro del colegio o en su entorno.

También se procura reforzar la **Dimensión Productiva**, entendida como un conjunto de potencialidades y cualidades de la persona que le permiten, por una parte, relacionar los fines deseados con los medios indispensables para lograrlo y, por la otra, la responsabilidad personal para dedicar sus mejores capacidades personales para hacerlo.

El énfasis desde la FHC está en **la valoración ética del trabajo, como una actividad que dignifica a la persona y como un medio de transformación social**. Siendo esta dimensión determinante en la vida de todo ser humano, se dedica tiempo especial a **la exploración de las capacidades personales, la vocación y la formulación del proyecto de vida**, invitando a los jóvenes a soñarse a futuro, para que vayan estableciendo metas y procurando medios que les aproximen al objetivo deseado.

No menos importante es el compromiso en la **Dimensión Ecoambiental**. La persona es "relación". En la FHC el énfasis en la educación de la interioridad está en la relación con uno mismo y con Dios, para salir de sí a la relación con los demás y con la creación, desde una perspectiva ecosocial. La destrucción del medio ambiente por el consumismo desenfrenado es un problema global que afecta a la humanidad y es causa del aumento de la pobreza.



En esta dimensión, se procura **la sensibilización para contemplar y cuidar el hábitat humano** de manera amorosa para nosotros y para quienes vendrán en el futuro, y **utilizar los recursos naturales de manera racional**. Se trata de formar un fuerte vínculo entre la vida interior y la naturaleza, así como **la adopción de estilos de vida y conductas “ecológicas”**, fundamentadas en actitudes críticas ante los mensajes envolventes de la sociedad de consumo, que crea necesidades artificiales, y la cultura del individualismo posesivo, sin límite ni autocontención, que termina esclavizando al individuo. Se trata de e formar **personas comprometidas a revertir un mundo enfermo, a “convertirse” e impulsar la conversión hacia una “cultura ecológica”**, activistas ciudadanos que ayuden a frenar la destrucción medioambiental, para que sea posible una vida digna y el disfrute de los bienes de la creación para todos los seres humanos en el presente y, también, para las generaciones por venir.

5. La educación desde el paradigma de la pedagogía ignaciana

¿Qué es la Pedagogía Ignaciana? Es una propuesta teórica y práctica, que pone de manifiesto **la intencionalidad** de la acción educativa de la Compañía de Jesús, a partir de la concepción humana y cristiana de la vida que es fundamento de la FHC. Tiene por clave y razón de ser **enseñar a pensar y enseñar a aprender**, en las distintas áreas del plan de estudio, ayudando a los estudiantes a integrar lo académico y lo formativo, con los valores e inspiración del evangelio. Atiende la **educación integral de la persona** como ser relacional y centro de los procesos formativos abarcando todas sus dimensiones, su interioridad y su exterioridad, para que desarrollen al máximo sus potencialidades en corresponsabilidad con los demás y logren descubrir su propia vocación.



La pastoral es eje fundamental en la propuesta educativa de los colegios de la ACSI. Por ello, en el diseño de la secuencia temática del PFHC y de las guías de trabajo para los pastoralistas, hemos tenido presentes las siguientes **finalidades de la Pedagogía Ignaciana**, con expresiones que tomamos de documentos oficiales de la Compañía de Jesús:

La formación de “hombres y mujeres para los demás”, líderes en el servicio e imitación de Jesucristo; de personas competentes, conscientes y comprometidas en la compasión:

- *que comparten lo que son, más que lo que tienen;*
- *que cultivan su libertad interior, la comprensión y el respeto a la libertad de los demás;*

- *que cooperan desde sus capacidades, con sentido de magis, en la transformación de estructuras sociales generadoras de injusticia.*

¿Cuál es el modo pedagógico de proceder en la propuesta educativa de nuestros colegios? El Paradigma Pedagógico Ignaciano (PPI) es una concreción sistemática de la Pedagogía Ignaciana y la manera de llevarla a la práctica. Consiste en un proceso dinámico con cinco momentos que se integran y refuerzan entre sí, que conecta el conocimiento experiencial de la realidad con el “diálogo interior” (el “reflexionar y sacar provecho”, considerar, contemplar, “gustar internamente”) para volcarse luego al exterior en la acción y retornar a la interioridad para evaluar, promoviendo un crecimiento constante en las personas y afectando siempre, de alguna manera, la realidad involucrada. Los momentos del Paradigma son los siguientes:⁸

- 1) **Contexto.** La formación de la persona ha de estar contextualizada, debe **partir de una realidad concreta**. El educador debe conocer cuanto sea posible y conveniente del contexto concreto en el que tiene lugar el enseñar y el aprender: la vida del alumno, el entorno social, político, económico y cultural del país y del mundo, el ambiente institucional del colegio, los conceptos, actitudes, sentimientos e informaciones previas de los estudiantes.... También contextualizar es motivar que el propio estudiante, en su proceso de aprendizaje, parta de un examen de **la realidad que vive en su interioridad y la que le circunda**, de sus aprendizajes previos y sus motivaciones, para desde allí “hacer experiencia”.

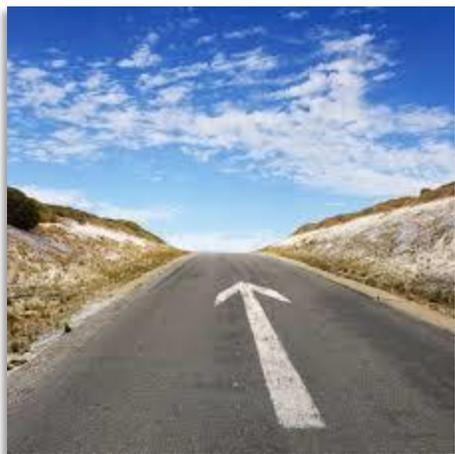


- 2) **Experiencia.** En el marco de la formación escolar, la experiencia es todo tipo de actividad en la que **se combina y articula lo cognitivo y lo afectivo de cara al acercamiento a la realidad** o a las temáticas que se estudian. Se trata de que el educador promueva oportunidades y favorezca las condiciones para que el estudiante implique pensamiento, afectividad, voluntad, sentimientos, motivaciones e intereses, **que “vivencie” su aprendizaje, que lo “sienta” y “guste internamente”**, lo que le permitirá apropiarse del mismo y hacerlo significativo.
- 3) **Reflexión.** En la pedagogía ignaciana no basta contextualizar ni vivenciar los aprendizajes, hace falta reflexionarlos. La reflexión es la **reconsideración seria y profunda de las situaciones, hechos y vivencias, con el propósito de “captar su significado y su significación para la propia vida”**. Reflexionar es sacar a la superficie el

⁸ Adaptado del **Marco común de pedagogía de los colegios de la Compañía de Jesús en Venezuela**, CERPE, 2013.

sentido profundo de la experiencia. Se trata de ir formando la conciencia de los estudiantes para pasar a la acción: reflexión y discernimiento están muy relacionados. Pero además, **la reflexión es una estrategia clave para la educación de la interioridad**, como explicaremos más adelante.

- 4) **Acción.** La formación implica un nuevo modo de proceder, de actuar. Para San Ignacio, **la persona es un ser de actuación comprometida**. Él dirá que “el amor se demuestra más en los hechos que en las palabras”. Por tanto, es incoherente aquella acción humana que no se manifiesta en una comunicación y **actuación productiva, creadora y transformadora**. Es la acción (la actuación) la que permite verificar la calidad de la formación. En nuestros colegios, lo más importante del proceso educativo lo constituye el crecimiento humano integral que vive la persona desde su interioridad, la formación de criterios y voluntad de acción a partir del propio contexto, sobre la base de la experiencia reflexionada.
- 5) **Evaluación.** Como la formación no es un proceso acabado sino permanente, requiere de la revisión para que realmente sea fecundo. La evaluación no se reduce a la medición, sino que **es un volver sobre el proceso seguido para obtener nuevos aprendizajes o para afianzar los que ya se tienen**. Debe ser amplia e integral, que conduzca a una continua renovación o transformación personal. Conviene **profundizar en la autoevaluación** para repensar los propios procesos y resultados, así como en la coevaluación y la heteroevaluación revisándolos junto a otras personas.



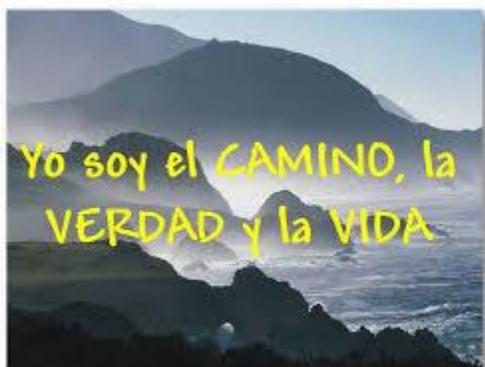
¿Cómo trabajar con el PPI en la FHC? Estos procesos y momentos del PPI deben ser considerados por los pastoralistas a la hora de planificar los encuentros formativos. No es que los cinco momentos deban ser seguidos fielmente como esquema de rutina en todas las sesiones; solo cuando y en cuanto ayude. Más bien deben ser vistos como **procesos que se deben cuidar a lo largo del desarrollo del tema propuesto en cada mes, para asegurar el logro de los objetivos de aprendizaje**. En un encuentro se podría privilegiar la contextualización, en otro la reflexión y así. También los momentos descritos pueden ser útiles en la planificación y desarrollo de proyectos o en actividades de aplicación de aprendizajes. De lo que se trata es **que los estudiantes asuman este modo de proceder de la pedagogía ignaciana**, que es estrategia de conocimiento, como herramienta para continuar su formación y desarrollo personal en los distintos ámbitos de su vida.

Este es el marco amplio en que se inscribe la propuesta del PFHC en la Educación Media. Ahora aportaremos una serie de **orientaciones generales para su desarrollo práctico**, teniendo

presente que **la constitución de “sujetos densos”** debe ser el criterio de discernimiento para la profundización o complementación de los objetivos y contenidos temáticos señalados en las guías de trabajo, así como también para la escogencia de estrategias didácticas que faciliten su desarrollo.

II. ORIENTACIONES GENERALES

1. Características de la propuesta de Formación Humano Cristiana



La nueva propuesta conlleva un **cambio de concepción en la educación para la fe** como se ha llevado en los colegios ACSI, para **ahondar en la vida de los estudiantes**, en su mundo interior y en las relaciones que establecen consigo mismos, con los demás, con la creación y con Dios, para que desde su propia historia puedan **acercarse a Jesús y dejar que Jesús se acerque a ellos**, que lo vean como modelo de humanidad y que profundicen en su mensaje. Se

reafirma la **característica “cristocéntrica”** de una pastoral inspirada en la **espiritualidad ignaciana**.

Teniendo a Jesús y su evangelio como centro y marco, el PFHC asume como **su propósito fundamental**:

Promover la formación de personas auténticas que se conocen en sus debilidades y fortalezas, capaces de cultivar su interioridad, determinadas a vivir en armonía fraterna con los demás y su entorno, sensibles ante las realidades del prójimo, abiertas al Amor de Dios, dispuestas para asumir a Jesús como modelo de humanidad, y comprometidas para actuar, como cristianos e ignacianos, por la justicia social y el bien común, de manera libre y responsable.

Inspirados en este propósito, para cada año **se define un énfasis formativo** alrededor del cual se propone organizar y profundizar contenidos temáticos, estrategias didácticas y experiencias vitales:

- **Identidad personal** (1^{er} año)
- **Jesús, humano como yo** (2^o año)
- **Mi mundo interior y mis relaciones** (3^{er} año)
- **Dios en mi proyecto de vida** (4^o año)
- **Lo social en mi compromiso de vida** (5^o año)
- **Somos líderes y actuamos** (6^o año)

En el **Anexo 2** ofrecemos la secuencia de los temas por año. Y desde el siguiente enlace en la web de CERPE se puede acceder a **las guías de trabajo para cada curso**.

La propuesta relaciona los **tiempos litúrgicos** y contenidos de **otras asignaturas** del currículo; también, toma en cuenta **los rasgos propios de la edad**, así como el **uso de medios digitales**, buscando partir del mundo de los adolescentes y jóvenes para integrarlo, en todo lo posible, a los procesos formativos.

Se procura, asimismo, **profundizar la formación de los estudiantes en la espiritualidad ignaciana** y en su identificación con la Compañía de Jesús, como alumnos que son de sus colegios y futuros egresados, desde ya **llamados a colaborar, como hombres y mujeres para los demás**, en su misión apostólica.

Más allá del mayor **conocimiento de la vida y camino espiritual de Ignacio de Loyola**, en las guías se trabajan **características del modo de proceder y de la identidad ignaciana**, como las siguientes (que se sugiere a los pastoralistas que enfatizen y refuercen según “tiempo y lugar”, pudiendo complementar con otras características que el colegio quiera profundizar):

- **El ser todos hermanos hijos de Dios:** amados por Él, necesitados de Él, llamados por Él.
- **El buscar y hallar a Dios en todas las cosas y todas las cosas en Él:** para en todo amar y servir.
- **El sentir y gustar de las cosas internamente:** lo que está atravesado por los afectos es más hondo, más profundo y lleva al conocimiento que se da en el centro íntimo de cada persona, el que realmente puede satisfacer y dar sentido a la vida.
- **Centralidad de Jesús:** como modelo de humanidad y camino para buscar y hallar, en su seguimiento, la voluntad de Dios sobre nuestras vidas.
- **La contemplación de los crucificados de hoy, la realidad del país y del mundo:** que mueva al compromiso desde la solidaridad fraterna.
- **La inseparabilidad entre fe y justicia:** entre lo que creemos y decimos y lo que hacemos, con el convencimiento de que es posible transformar lo que está mal y que es responsabilidad de todos.
- **El amor como comunicación:** puesto en las obras más que en las palabras, dando marco de significación a las horas de trabajo social y, en general, al clima de convivencia.



- **El sentido del Magis:** motivando a los estudiantes a dar más de sí a los demás y como criterio de discernimiento en su actuar.
- **La indiferencia y el discernimiento:** como condiciones básicas para la toma de decisiones y un proyecto de vida desde la libertad.
- **El ordenamiento de medios para el logro de fines:** actuando como si todo dependiera de uno, sabiendo que todo depende de Dios.
- **El sentir y compromiso con la Iglesia:** el conocimiento de sus enseñanzas sociales de sus realidades y, sobre todo, el ser y sentirse “iglesia militante”.

La propuesta de FHC no es una propuesta rígida, como ya se advirtió en la introducción de este documento. La secuencia temática se presenta por cursos y por meses, según el calendario escolar, con un orden a la vez lógico y motivador, que pensamos puede ayudar. Pero ello no significa que los contenidos deban ser cubiertos ajustados dentro de cada mes ni con el



orden propuesto. **Corresponde a los coordinadores de pastoral acordar con su equipo los cambios que vean convenientes**, según las necesidades e intereses que perciban en los estudiantes. Podrán reducir, añadir, sustituir o modificar temas, contenidos, actividades y recursos tomando de la secuencia y de las guías de trabajo todo lo que vean de utilidad. **Es una propuesta en permanente construcción, entre CERPE y los colegios ACSI**, que se quiere evaluar y enriquecer continuamente con la experiencia de los pastoralistas. Periódicamente **se harán consultas y se pedirán sus aportes** para la revisión y mejoras de las sucesivas ediciones tanto de este documento, como de las guías de trabajo.

2. Planificación y desarrollo de los encuentros de formación

Las sesiones de FHC no pueden entenderse como “clases” sino como **espacios de tiempo pensados para propiciar el encuentro de cada uno consigo mismo, con los demás, con la realidad del mundo que nos rodea y con Dios**. Proponemos que a estos espacios de tiempos los llamemos “**Encuentros FORHUM**”. Que así aparezca en los horarios de clase, carteleras y cualquier información que se distribuya en los colegios sobre este programa.

La diferencia que queremos crear con respecto a las clases tradicionales de otras asignaturas radicarán en la calidad del ambiente que se genere, lo significativo de lo que allí se haga para la vida de los estudiantes, también del cuidado y variedad de los lugares donde se programen los encuentros FORHUM. A continuación señalamos algunas recomendaciones a tomar en cuenta por los pastoralistas, en la planificación y desarrollo de los mismos.

- 1) **No monopolizar el tiempo del encuentro, más bien “gestionarlo”.** El pastoralista es un moderador de los aprendizajes y de las experiencias. Se debe mantener **un ritmo de actividad vital** todo el curso, marcando la pauta de la diferencia desde el primer encuentro del año, evitando tiempos muertos y la desmotivación de las partes, que matan toda buena planificación. **Conviene que los estudiantes participen en su organización y ejecución.**



Se puede nombrar uno o varios equipos auxiliares de estudiantes para que ayuden al desarrollo de temas o bloques de temas y/o a ambientar los espacios. Donde existen, involucrar activamente a los delegados o voceros de pastoral de la sección.

- 2) **Asumir cada tema de la secuencia como un eje dinamizador del proceso formativo.** Se debe trabajar en acuerdo con otros docentes de áreas, los profesores guías, los servicios de orientación, los programas de convivencia y similares, así como con los responsables de otras actividades de la pastoral (eucaristías, convivencias, campamentos, etc.) y de la labor social, para correlacionar objetivos, contenidos, estrategias y dinámicas en cada lapso.

- 3) **Crear un clima que promueva una dinámica constructiva de libre intercambio de experiencias, con respeto mutuo entre los estudiantes y el pastoralista.** Hacerles sentir que todos se crecen en esa relación de intercambio, pero también **asegurarles el espacio de privacidad** y el respeto a los límites que la personalidad de cada uno quiera establecer.



La propuesta incorpora temas que tienen que ver con la construcción de la identidad personal y, por tanto, la reflexión sobre miedos, deseos y proyectos. Pero también desde temas que tratan aspectos de la vida de Jesús, la espiritualidad ignaciana y la situación de nuestro país, entre otros, se procura promover la reflexión, la aplicación a la propia vida y el compromiso, a través de dinámicas que invitan a compartir en el grupo vivencias personales. Es sabiduría de los pastoralistas, con el conocimiento que tienen de sus estudiantes, **no forzar los límites de la privacidad.** Cuando lo juzguen conveniente, pueden ofrecer opciones de actividades de aprendizaje para que los estudiantes escojan según su inclinación, o promover la reflexión por escrito y anónima para todos, alentar a quienes libremente quieran decir algo, y luego analizar los escritos

devolviendo la mirada global del grupo, para un intercambio final, en el que **se preserve la confidencialidad**.

- 4) **Utilizar la Biblia como recurso referencial básico de estudio.** No se requiere de otro texto para el desarrollo de la propuesta formativa. Para cada tema se aportan documentos y referencias de apoyo disponibles en Internet o se anexan a las guías de trabajo. En todo caso, los pastoralistas las podrán complementar con otros textos, materiales y recursos a su criterio.



- 5) **Tener siempre presente a los Ejercicios Espirituales y su dinámica espiritual como referencia clave para la FHC,** pues es pilar fundamental de la pedagogía ignaciana que está en la raíz de la propuesta educativa de los colegios. A lo largo de la secuencia y en distintos temas se tocan aspectos de la espiritualidad ignaciana, se promueve la oración en distintas formas, y se invita a organizar tiempos más fuertes de convivencias y retiros. Para ello es importante construir un clima cálido, de acogida, que favorezca el silencio, la reflexión y el encuentro consigo mismo y con Dios. También, los encuentros son ocasión propicia para integrar y reforzar el modo de proceder y la identidad ignaciana, por lo que en su planificación se recomienda seleccionar **las características propuestas** (en la p. 20) u otros contenidos en decálogos, lemas, etc., de los colegios, para profundizar en su significado y en lo posible vivenciarlos.

- 6) **Incorporar el uso de las redes sociales como medios de formación,** de manera que los estudiantes puedan comunicarse entre sí sus propias experiencias. Se trata de incorporar, en la medida de lo posible, distintas herramientas como Facebook, Instagram, Pinterest, entre otras, para la comunicación grupal, el diseño de campañas, el seguimiento de temáticas y tópicos del momento, la generación de matrices de opinión, etc. También, el uso de los teléfonos celulares de los alumnos, con las aplicaciones favoritas de los adolescentes y jóvenes en el momento, entre ellas el WhatsApp, siempre bajo la orientación y guía del pastoralista. En el **Anexo 3** se ofrece una descripción sobre los usos educativos de las herramientas mencionadas y otras que los pastoralistas pudieran comenzar a explorar.



- 7) **Rotar y ambientar los espacios para los encuentros FORHUM.** Esto los hace más significativos. Se puede utilizar la capilla, los jardines y patios, las canchas, las aulas de audiovisual o la biblioteca. Ayuda colocar símbolos que corresponda al tema, una cruz, una planta, una imagen... o un cartel con su enunciado o una pregunta resonadora que

permita motivar el inicio y la profundización del mismo. Es necesario asegurar el uso de **medios audiovisuales** (presentaciones, audios, vídeos...) y disponer para ello de equipos tecnológicos en los encuentros.

- 8) **Planificar los encuentros FORHUM del mes distribuyendo los puntos propuestos para cada tema según el número de semanas y horas efectivas para la FHC.** Como varían las políticas respecto al número de horas semanales asignadas a la formación y también puede variar el número de semanas de clase en los distintos meses, las guías no



explicitan una determinada distribución ni desarrollo para cada encuentro. Se proponen objetivos generales para el tema, por lo general 3 o 4 aspectos (puntos) de contenidos con estrategias en secuencia, para trabajarlos a lo largo de los encuentros del mes, pero la dosificación y planificación del tema la deben hacer los pastoralistas, adaptando, recortando y enriqueciendo lo ofrecido en las guías, según las horas disponibles.

- 9) **Aprovechar al máximo de los tiempos ordinarios y extraordinarios de la acción pastoral.** En primer término, se recomienda hacer un **uso eficiente de las horas que se destinen a los encuentros FORHUM y si posible ampliarlas creativamente**, con convivencias o ganando tiempos en horas de guiatura, por ejemplo. En los cursos superiores o para determinados temas se podría considerar la pertinencia de agrupar las horas de clase de una quincena o del mes, para tener un estilo de encuentro extenso, en función de generar mayor impacto. Otra estrategia es la organización de actividades complementarias para grupos de estudiantes que lo deseen, incluso integrando participantes de distintas secciones y años (por ejemplo, grupos o clubes para cine-foros mensuales, de teatro, de música y canto, de discusión sobre temas socio-políticos, de acción social-humanitaria, etc., inspirados desde los temas de la FHC).

Además, es necesaria **la relación y retroalimentación planificadas de los encuentros de FHC con las convivencias y los retiros ignacianos** que se organicen en los colegios. También se recomienda que las temáticas propuestas para los encuentros de formación sean abordadas con los grupos en las **eucaristías y celebraciones litúrgicas ordinarias**; en lo posible, delegando en el equipo auxiliar de estudiantes para que de manera creativa las ambienten y dinamicen con contenidos del mes. También se pudiera y convendría trabajar con temáticas seleccionadas de la secuencia, a mayor profundidad, durante la **semana ignaciana** o, de ser el caso, a través de experiencias de oración que se les pueda proponer basadas en ejercicios espirituales en la vida diaria.

En todo caso, **la articulación debe establecerse con claridad y ser experimentada por el grupo de estudiantes**. Los tiempos de formación deben complementarse y potenciarse mutuamente, de modo que cualquiera de estos tiempos extraordinarios ilumine y permita desarrollar los temas de los encuentros del PFHC a mayor profundidad.

3. Organización de los encuentros de formación

Los encuentros tienen tres momentos que deben ser planificados a partir de la dosificación previa de los puntos del tema durante el mes: **inicio, desarrollo y cierre**.

Como cada colegio tiene normativas particulares **sobre la evaluación de la FHC**, no incluimos explícitamente este momento en la planificación de los encuentros ni sugerimos estrategias concretas para la evaluación en las guías de trabajo, aunque sí sugerencias sobre asignaciones para la casa, que pudieran servir para el seguimiento de los aprendizajes. **Corresponde a los pastoralistas la definición de la estrategia y momentos de la evaluación** como y cuando lo considere oportuno, pudiendo utilizar dinámicas y actividades de las mismas sugeridas en las guías u otros medios a su criterio, para el otorgamiento de calificaciones. En todo caso, en el apartado nº 3 de este capítulo describimos estrategias para apoyar el desarrollo de los procesos formativos, que pudieran ser útiles para registrar y evaluar los avances de los estudiantes.



- 1) **Inicio**. Se recomienda que en todos los encuentros se realice **un ejercicio de dos a cinco minutos de atención y relajación**, seleccionado de los que proponemos en la siguiente sección u otros que los pastoralistas tomen de la literatura o de su experiencia. La diversidad y gradualidad a lo largo del curso son clave. También se sugiere **una actividad de contextualización** que enganche al estudiante: se rememora con la participación de los estudiantes lo trabajado en el encuentro anterior, invitándolos a que destaquen aprendizajes significativos o aquello que más les quedó resonando; luego se introduce el tema que se va a trabajar. La idea es retomar y conectar en la secuencia temática, para reestablecer el interés. Ayudará mucho comenzar el encuentro con **un lema o frase que sirva como consigna aglutinadora del sentido que se le quiere dar** (unos 140 caracteres, tipo mensaje por medios digitales o tweet). Podría ser escrita en la pizarra, dibujada en papel previamente por el mismo pastoralista o por estudiantes del equipo auxiliar para ese tema. Esto permite captar la atención y articular las dinámicas que se tendrán en el encuentro.

Para el encuentro FORHUM de apertura de cada tema de mes, en las guías de trabajo se proponen, por lo general, actividades introductorias de **oración o meditación** basadas en salmos, oraciones, poemas, etc. En el **Anexo 5** de este documento, se presentan las pautas para cada uno de los modos de orar, que conviene tener presentes en cuanto sean aplicables, adaptándolas al tiempo disponible, la edad y el contexto de la formación, de un modo progresivo.

- 2) **Desarrollo.** Es la etapa de reflexión – acción en la que se procura promover un cambio desde la experiencia personal y grupal. Se utilizará para ello todo tipo de estrategias didácticas, recursos audiovisuales y momentos de reflexión, introspección, metacognición, meditación y contemplación en oración, que resulten adecuados para el logro de los objetivos de aprendizaje correspondientes al tema, sea de los recomendados en las guías u otros seleccionados por el pastoralista. En casos, según el año, tema y objetivos propuestos, el desarrollo llevará a una acción en el colegio o en la comunidad dentro o fuera del tiempo del encuentro.
- 3) **Cierre.** Dinámico, con una reflexión personal y/o puesta en común que permita indagar en sentimientos y emociones vividas, aprendizajes logrados y hacia dónde conducen, para enganchar luego al siguiente contenido. O también con la lectura de un poema o de un salmo, con una canción o con un vídeo. Dentro del cierre se podría considerar el proceso evaluativo con estrategias a criterio del pastoralista. También se sugiere considerar el uso de **una estrategia de registro de las experiencias vividas** por los alumnos y su recorrido interior en cada uno de los encuentros (un “Portafolio” o “Bitácora”, como se explica en la sección correspondiente)

En las guías, por lo general, se propone una **actividad de cierre sobre el tema** en el último encuentro del mes. En este momento, como complemento, se podría privilegiar el proceso de la **metacognición**, a través de una o dos preguntas claves para contestar brevemente por escrito a modo de examen ignaciano. Por ejemplo:

- *¿Qué aspectos de la formación humano cristiana se ven reflejados en este tema que tienen que ver con mi vida, mis relaciones con los otros, con Dios y con la creación? (**interrelación y comprensión del tema en el contexto**).*
- *¿En qué rasgos tengo que crecer para ser mejor persona y mejor cristiano desde lo trabajado en este tema? (**personalización del proceso**).*

III. ESTRATEGIAS PARA LA EDUCACIÓN DE LA INTERIORIDAD

En esta parte se describen las estrategias para promover el cultivo de la interioridad y la integración interioridad-exterioridad. Recordemos que se trata de lograr que la persona se adentre, en los siguientes planos de su mundo interior, como se explicó en los fundamentos de la propuesta de FHC: psicológico, metafísico, moral/ético, estético, contemplativo y espiritual/religioso. A su vez, estos planos se relacionan con el desarrollo de la inteligencia intrapersonal, la emocional y la inteligencia existencial, trascendente o espiritual. **Toda estrategia o herramienta que permita el autodescubrimiento, exploración y cultivo de los distintos planos del mundo interior, así como el desarrollo de las cualidades o competencias asociadas a estas tres inteligencias, será válida para el cultivo de la interioridad.**



Distinguimos cuatro tipos de estrategias generales coherentes con nuestra propuesta formativa: a) **silencio - relajación - atención**, b) **introspección - reflexión**, c) **meditación - contemplación – oración**, d) **Ejercicios Espirituales Ignacianos**.

A continuación precisamos los conceptos de los que partimos, para luego puntualizar sobre estrategias y ejemplos de herramientas que se pudieran utilizar con adolescentes y jóvenes en los encuentros formativos.

- 1) Silencio:** Se trata de la abstención de todo tipo de comunicación con los demás, sea verbal o gestual, en un ambiente con sonidos o ruidos externos controlados en lo posible, para facilitar que la persona entre y se concentre en su mundo interior, en lo que siente y piensa... para propiciar la relajación, la atención, la introspección, etc. Es la puerta de entrada a cualquiera de las siguientes estrategias que proponemos.

Con el silencio se busca promover un acallamiento temporal, para facilitar procesos de autoconocimiento, toma de conciencia de situaciones y la realidad que enfrentamos, control de emociones,... pero también el silencio interior, que posibilita el recogimiento en la oración para el encuentro con el Dios que habita en el fondo de nuestros corazones, y para contemplar a Jesús que, con sus palabras y obras recogidas en el Nuevo Testamento, nos mueve a seguirle en la construcción del Reino de Dios aquí y ahora.

Además, con los ejercicios de entrada en silencio, se quiere destacar su valor para la concentración en el aprendizaje y en el cuidado de las relaciones personales, la sabiduría de callarse y pensar lo que se va a decir antes de soltar palabra, de ser discreto en el hablar para preservar la propia intimidad y la de los demás.

- 2) **Relajación:** Es la entrada a un estado de tranquilidad, reposo o descanso físico o mental, que permite reducir la tensión, así como los niveles de estrés, ansiedad o ira. La relajación física y mental está íntimamente relacionada con la alegría, la calma, la paz y el bienestar personal del individuo.
- 3) **Atención:** Es la aplicación de la actividad mental o de los sentidos a un determinado estímulo físico mental o emocional, mientras se ignoran otros aspectos perceptibles, dándole prioridad por medio de la concentración, para un procesamiento más profundo en la conciencia.

En los ejercicios de interiorización se busca aplicar la “atención plena” del “estar en el presente” para observar y reconocer la propia experiencia y alimentar la “autoconciencia”, sin divagar en el pasado o en el futuro. Se proponen algunos ejercicios para centrar la atención, que permitan tanto niveles más profundos de interiorización, como la concentración en los contenidos y estrategias de aprendizaje de la FHC, tomados de la práctica del “Mindfulness”.

- 4) **Introspección:** Consiste en la autoobservación de uno mismo: en mirarse al interior para conocerse y tomar conciencia de lo que se experimenta en el presente pero también sobre el pasado. La persona se observa a sí misma examinando sus propios talentos, debilidades, carencias, deseos, comportamientos, actitudes, emociones, afectos, sentimientos, pensamientos y discursos, con el objetivo de entenderse mejor.



Se trata de educar a los estudiantes en el simple acto de prestarse atención a sí mismos y de escucharse como práctica cotidiana, de autoevaluarse, para desde allí entrar en procesos más hondos de reflexión personal y meditación.

- 5) **Reflexión:** Si bien la reflexión es soporte de la introspección sobre uno mismo, también tiene otras connotaciones al poner la mirada hacia afuera, y no solo hacia dentro de sí, para comprender las realidades del mundo exterior, analizar la lógica de las cosas en sus causas y consecuencias, así como también las conductas y el pensamiento de los demás; para prestar atención y escuchar al otro, discernir el bien del mal, descubrir el para qué y el porqué de nuestras existencias y, desde allí, potenciar lo que somos y queremos. Se trata de desarrollar la capacidad reflexiva de nuestros estudiantes en el sentido propuesto en el Paradigma Pedagógico Ignaciano.
- 6) **Meditación:** Es pensar atenta y detenidamente sobre algo en reflexión profunda y concentrada, para estudiarlo y comprenderlo bien. Se refiere a un amplio espectro de

prácticas que incluyen la concentración mental, el silenciamiento interior, la atención plena, así como diversas orientaciones desde diferentes religiones y creencias para el cultivo de la vida espiritual. Se habla de meditación budista, yoga, zen, hindú, taoísta... y, por supuesto, de la meditación cristiana.

En nuestra propuesta de FHC orientamos la meditación hacia el desarrollo del plano espiritual/religioso desde la visión del cristianismo. Se trata de enfocar el pensamiento sobre las Sagradas Escrituras, primero, para entender y conocer el Dios que se nos manifiesta en la creación, nuestro “principio y fundamento”; y segundo, en la Buena Nueva de la vida de Jesús, para sacar provecho de sus enseñanzas y de su llamada al seguimiento en el servicio a los demás. También se propone la meditación espiritual sobre salmos, oraciones, poemas y otros tipos de textos, objetos, situaciones, etc.



- 7) **Contemplación:** Es la atención cuidadosa, profunda e íntima que mueve emociones y sentimientos ante un objeto, una situación que observamos, las personas que nos rodean, la naturaleza, una creación artística... en síntesis, una realidad que atrae y es causa de gozo o que perturba y causa dolor o rechazo. En el plano de lo espiritual/religioso, promovemos la contemplación en el sentido ignaciano, como uno de los modos de oración, para “sentir y gustar internamente”.

- 8) **Oración:** Orar es acercarnos a Dios para dialogar con Él con la misma naturalidad con la que hablamos a un amigo y responder a sus invitaciones; es hablar con Él para dar gracias, alabarle, pedir algo que necesitemos, reflexionar o meditar ante su Presencia o ponernos en actitud contemplativa. La oración, así entendida, se realiza en lo más íntimo de nosotros, en nuestra interioridad, puesto que somos morada de Dios y Él habla al corazón.



- 9) **Ejercicios Espirituales Ignacianos:** Constituyen una vivencia integradora de la formación del sujeto denso, que lo lleva a salir de su propio amor, querer e interés, para discernir la voluntad de Dios sobre su vida.

Pasamos ahora a puntualizar sobre estrategias pedagógicas concretas y ejemplos de ejercicios que se pudieran utilizar con adolescentes y jóvenes en las aulas.

1. Silencio, relajación y atención

Son ejercicios para suspender la comunicación exterior, para soltar, liberar, aflojar o disminuir la tensión física y psicológica, para producir estados de relajación corporal, emocional y mental, para centrar la atención con objetivos de autocontrol, autoobservación, aprendizaje y crecimiento personal. Son centenares las técnicas y ejercicios propuestos en la literatura con estos fines y variadas las clasificaciones propuestas por los autores. Hemos seleccionado ejercicios que se pueden realizar durante cortos períodos de tiempo (2 a 10 minutos máximo) al inicio o durante los encuentros de FHC, en los momentos que el pastoralista considere oportunos.⁹ **En casos pueden servir simplemente para entrar en silencio, calmar y centrar la atención, en otros servirán de apoyo a procesos de introspección y reflexión, y en otros casos, para entrar en la meditación, la contemplación y la oración**



Como por lo general, los encuentros se realizan en aulas, se recomienda utilizar la postura de sentados en las sillas o pupitres: apoyar las plantas de los pies en el suelo, separando los pies a distancia similar a la de los hombros, espalda erguida hacia la rectitud pero no rígida, preferible sin apoyo, las manos sueltas, reposando sobre las piernas o encima de la mesa, ojos cerrados sin apretar párpados y boca sin apretar dientes relajando la mandíbula. Las posturas de acostado boca arriba y sentado en posición de loto o en postura cómoda contra una pared también pueden utilizarse si el espacio es adecuado.

A continuación, se describirá cada uno de los grupos de ejercicios que sugerimos usar en el desarrollo de los encuentros. En el **Anexo 4** ofrecemos ejemplos de algunas dinámicas para ejecutarlos. El pastoralista podrá recurrir a muchos otros ejercicios y dinámicas que conseguirá en la literatura impresa y en internet.

- 1) **Respiración.** Consiste en prestar atención al acto de respirar observándolo con toda naturalidad, sin querer cambiar nada, con ritmo normal y, a medida que se avanza en el

⁹ En este documento tomamos ejercicios de la categorización que hace Luis López González en su libro *Relajación en el aula. Recursos para la educación emocional*, Kluwer España, S.A., 2007. **Web del Proyecto TREVA.** (Resumen: artículo de Luis López González (2010) **El Programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula): aplicaciones, eficacia y acciones formativas.**) De los ejercicios propuestos por López seleccionamos las siete primeras categorías reordenándolas. Además de los descritos aquí, en su libro propone ejercicios de postura, de energía corporal, de movimiento, de focusing y centramiento, los cuales resultan más apropiados para un desarrollo en horas específicas y con facilitadores formados en la teoría que los fundamentan. También tomamos ejercicios del libro de Ramiro Calle *“La senda de la atención plena: ilumina el presente”* Ediciones B.S.A, España, 2014. A estos ejercicios añadimos otros para trabajar con la energía de los afectos, relacionando con la meditación/contemplación ignaciana.

ejercicio, haciendo las respiraciones un poco más largas y lentas; también se puede realizar en la modalidad de respiraciones profundas (tres por lo general).

Hay variantes que el pastoralista puede proponer según la oportunidad: que sigan el flujo del aire al respirar y lo sientan, que se concentren en el flujo inhalar - exhalar diciendo mentalmente “inhalo” y “exhalo” o usando dos colores diferentes en la imaginación; que asocien el inhalar con la sensación de energía que entra y el exhalar con la sensación de paz, serenidad, energía positiva que se expande por el cuerpo y hacia otros; también se puede utilizar la respiración como ancla de sentimientos o cualidades que se desean nutrir al inhalar (amor, perdón...) y quitar de sí al expirar (rencor, envidia...).



- 2) **Relajación.** La vida es un continuo fluir de tensión y distensión corporal. Llamamos relajación al acto de soltar la musculatura para liberar tensiones producidas por factores físicos y mentales: agitación, miedo, ansiedad, obsesión, nerviosismo, estrés, etc.

En postura de sentado o acostado, se invita a concentrarse sobre partes específicas para sentir las sensaciones corporales sean gratas o ingratas, recorrer el cuerpo sin reaccionar, soltar cada una de las partes aflojándola como dejándolas caer, hasta lograr una sensación de reposo total de todo el cuerpo. El objetivo es alcanzar tranquilidad emocional y así mayor atención y concentración para el desarrollo del encuentro, o para entrar en ejercicios de reflexión, meditación, contemplación o de oración.

- 3) **Observación.** Consiste en centrar la **atención** en el presente. La mente nos lleva por lo general al pasado o al futuro. Se trata de invitar a los estudiantes a observar dónde está su mundo interior en el momento y a concentrarse en sus sensaciones, sentimientos y pensamientos (en los niveles corporal, emocional y cognitivo), para tomar **conciencia** de ello con una actitud como de “testigo”, simplemente observándose sin juzgar y aceptando lo que pasa por su interior.



Luego, a la invitación del pastoralista, se comienza a **focalizar** la atención en algo concreto objeto del ejercicio (sea interno –una sensación corporal, una emoción o un

pensamiento hacia algo o alguien) o externo (una flor, la llama de una vela, una fotografía de un personaje o una escena, un sonido...) invitando a los estudiantes a observar, indagar, integrarse y abrirse desde su interior con lo que observa.

- 4) **Visualización.** La visualización es la habilidad psicofísica de representarse mentalmente cualquier objeto, escenario o vivencia integrando la voluntad y la imaginación. Se trata de que el pastoralista proponga a los estudiantes que visualicen lo que considere oportuno para el momento según el tema que se trabajará. Pueden ser objetos muy



simples para producir relajación y concentración, como imaginar un color en la mente o una figura geométrica, burbujas que atrapan y se llevan los pensamientos, un árbol o el mar u otro objeto para proyectarse y fundirse imaginativamente en ellos, un personaje o una escena que se construye en la imaginación: por ejemplo, sobre un texto tomado de los evangelios.

- 5) **Silencio mental.** Es la cualidad o estado consciente que aparece en nuestra cabeza cuando calla el pensamiento no necesario. Es como parar el “pensamiento parásito” (obsesiones, preocupaciones, temores, recuerdos o sueños de futuro que van y vienen sin orden ni concierto...) y dejar la mente libre para hacer "lo que toca hacer".

Las herramientas para ello son: la atención consciente y la fuerza de voluntad o firme determinación. Con la práctica continuada, hay quienes logran estados de máximo silencio mental. Podemos sentirnos satisfechos si al menos se consigue en estos ejercicios, que los estudiantes tomen conciencia de los contenidos mentales parásitos que los atrapan, tales como los recuerdos de situaciones desagradables, pensamientos negativos hacia otros o hacia sí, etc., y del desgaste que muchas veces producen en su vida interior así como en sus relaciones con los demás.

- 6) **Voz y habla.** La propia voz es uno de los elementos comunes en varios métodos de relajación. ¿Quién no ha oído hablar de los famosos mantras? ¿Quién no ha hecho alguna broma sobre el Ommmm? Todos solemos hablar con nosotros mismos para serenarnos o para concentrarnos o en momentos de introspección. Por otra parte, sobre todo durante la infancia, nuestra mente procesa e



integra mensajes negativos casi sin darse cuenta y asume ideas irracionales aceptando una realidad distorsionada. Por ejemplo, si a un niño le han dicho que canta muy mal, difícilmente le gustará cantar ni tampoco hará lo posible por aprender y mejorar.

Destacamos aquí el uso de las “afirmaciones positivas” como recurso para transformar las experiencias negativas, sea que el pastoralista invite a los estudiantes a repetirlas en su interior (por ejemplo, “estoy tranquilo”, “yo sé que puedo”, etc.) o que les proponga en un ejercicio de voz en el aula (por ejemplo, la lectura de un texto, una meditación o la narración en audio de un cuento seguido de preguntas para reflexionar). También son de mucha utilidad los ejercicios en los que se invita al alumno a hablar consigo mismo, sea en voz alta, por escrito o interiormente, como si se tratase de otra persona que observa lo que le pasa y reflexiona sobre la situación.

- 7) **Conciencia sensorial.** La dimensión sensorial hace que experimentemos, que tengamos vivencias, pues cada uno vive su vida con ojos y orejas, con manos y pies, con lengua y nariz. Los ejercicios de este grupo, de lo que tratan es de invitar a percibir sensaciones a través de los sentidos y a darse cuenta de que se percibe, para lograr disfrute interno, relajación y atención.

Por ejemplo, el pastoralista puede invitar a los estudiantes a escuchar música adecuada a la actividad que se esté desarrollando (a ratos será una música de relajación, a ratos clásica, y también podrá ser una música moderna, más movida, según el fin de la actividad, o invitarlos a entonar una canción o simplemente a escuchar el “sonido del silencio”). A mirar una imagen para reflexionar sobre ella, colorearla o interpretarla según el tema que se está trabajando (caricaturas, manchetas, historietas, comics, fotografías, videos,... o una imagen simbólica para promover la relajación y la concentración, como las mandalas por ejemplo). Ejercicios para sentir con la naturaleza (mirar una planta, un jardín, el cielo...); para sentir el tacto de materiales diversos o el abrazo con el compañero...; para concentrarse en los olores que le rodean y las sensaciones que provocan; para gustar sabores, pero también con todos los sentidos (una fruta, un caramelo, cualquier comida...). Y con la imaginación, aplicar todos los sentidos a escenas y situaciones, incluso sobre pasajes de los evangelios, invitando con el ejercicio a introducirse en los modos de orar contemplativo y de aplicación de sentidos, que nos propone San Ignacio, según convenga al momento y tema del encuentro.



- 8) **Energía de los afectos.** Son ejercicios muy antiguos en el yoga, que permiten desarrollar sentimientos profundos de compasión, conexión emocional con otros y agradecimiento. Se proponen cuatro formas: a) **Toma y da:** El pastoralista puede invitar a los estudiantes a respirar lentamente y traer a la mente una persona conocida pensando en sus problemas, al inhalar con el deseo de quitar sus sufrimientos y al exhalar transmitiendo el deseo por su bienestar, identificándose con ella; b) **Envolver con energía de amor:** visualizar una nube de sentimientos de cariño para envolver en ella a personas que se amen y también, en otros ejercicios, las que no resultan queridas; c) **El benefactor:** rememorar en la imaginación todo el amor recibido de alguien, sentirlo para luego irradiarlo hacia los demás; d) **Irradiación amorosa:** concentrarse en un sentimiento de cariño hacia sí mismo deseándose feliz, para irradiar luego ese sentimiento amoroso hacia todas las personas y cosas que nos rodean, queridas o no queridas.



Este tipo de ejercicios tienen su cumbre en la **“Contemplación para alcanzar amor”** propuesta por San Ignacio al final de los Ejercicios Espirituales, en la que nos propone mirar cómo Dios actúa en nuestras vidas, cómo Dios habita en las criaturas, cómo Dios trabaja y actúa en nuestro favor y cómo todo viene de Dios, para así descubrirle en el mundo y, **al remitirnos amorosamente a Él, tener que amarle en el mundo.**

2. Introspección y reflexión

2.1. Introspección: cómo promoverla

La **introspección es clave para conocer el interior de cada uno**, reconocer las heridas personales, las debilidades y temores, las emociones que están detrás de nuestras acciones y nos arrastran, los ídolos y apegos que nos atan, etc... **para desde allí asumir procesos de conciencia y voluntad que ayuden a fortalecer la autoestima, cultivar los dones y talentos, dominar los apegos y a crecer en libertad.** Se trata del **desarrollo de la inteligencia intrapersonal**, una de las inteligencias múltiples identificadas por Howard Gardner, entendida como la **capacidad de autocomprensión.**

La introspección implica desarrollar los hábitos de concentración mental, autorreflexión, conciencia de sí (sentimientos, pensamientos, capacidades, debilidades, motivaciones, ataduras que esclavizan, propósitos...), la metacognición (control y utilización del conocimiento) y procesos de pensamiento críticos y creativos.

Los ejercicios de atención y relajación ayudan a aquietar el ruido interior, a entrar en silencio en el recorrido de ese bosque por descubrir, que es el conocimiento de sí. **En las guías de FHC se proponen preguntas y se sugieren espacios para ese recorrido a la luz de las preguntas fundamentales de la vida: ¿Quién soy? ¿Qué quiero hacer con mi vida? ¿Qué sentido tiene mi existencia? ¿Cuál es la verdad que hay en mi corazón?...** Se invita a los estudiantes, en los distintos cursos y a través de variados temas, a reflexionar sobre el significado de la identidad personal y cómo se va construyendo desde la exploración de su mundo interior de deseos, temores, valores, principios, creencias, sueños..., y de la propia vocación y proyecto de vida, en un proceso creciente de introspección y afirmación personal.

A continuación algunas **sugerencias que los pastoralistas pueden hacer vivenciar a los estudiantes** de modo práctico en el transcurso de los encuentros, para educarles en la introspección sobre su mundo interior como práctica cotidiana.



- 1) **Prestarse atención**, escucharse, hacer paradas, detenerse un momento ante cualquier situación, decisión o experiencia en la que se encuentren inmersos, para examinar los sentimientos y mociones que les produce, para actuar desde allí en forma más racional, con conciencia y no por impulsos. Es el sabio “contar hasta 10”.
- 2) **Conversar consigo mismo**, preguntarse, cuestionarse; examinar con calma y paciencia sus pensamientos sobre sí mismos, las personas que les rodean, el mundo, Dios... Preguntarse en especial cuando algún sentimiento negativo o una experiencia frustrante ocurre: ¿Qué siento? ¿Qué me ha hecho reaccionar de esta manera? ¿Qué pienso ahora y qué pensaba antes? ¿Qué puedo hacer para superar este sentimiento, experiencia, etc.?
- 3) **Observarse** de forma lo más objetiva posible y en actitud autocrítica y de autoevaluación, con desapego de las situaciones externas; como si uno se estuviera mirando a sí mismo, examinando sus pensamientos y sentimientos, así como sus experiencias presentes y pasadas analizándolas, tratando de explicárselas, para hacerse consciente de sus propios estados y las causas que los originan.
- 4) **Aceptarse**, respetarse, quererse, ser sincero consigo mismo sobre lo que se es y se siente, para no dejarse llevar por el autoengaño; y apreciarse como ser único e irrepetible.

- 5) **Controlarse** siendo conscientes del propio estado emocional, a partir del reconocimiento de las variaciones en los estados de ánimo y deseos internos procurando el equilibrio. Se trata de desarrollar la “inteligencia emocional”, que no es otra cosa que el buen manejo de emociones, sentimientos y afectos, sabiendo que cada emoción tiene un momento y grados de expresión adecuados.
- 6) **Discernir** sobre lo que es bueno como camino o experiencia de crecimiento y para transformar las situaciones a las que se enfrentan, desde valores como la justicia, la fraternidad, la paz, la dignidad y derechos humanos, el servicio a los demás, etc.
- 7) **Regalarse a sí mismo tiempo de calidad**, eliminar distracciones externas para pensar con tranquilidad, buscar ambientes de silencio, entrar en contacto con la naturaleza y con la grandeza del flujo de la vida, leer, reflexionar, meditar, conversar con amigos verdaderos sobre temas profundos, llevar diarios o una autobiografía, disfrutar el descanso, apagar el móvil y soltar los amarres de las TICs..., todo lo que ayude a conectar con el mundo interior, con lo profundo del ser, para cultivar la relación consigo mismo y para comprender que la soledad no existe cuando se vive desde el corazón.



2.2. Reflexión: cómo promoverla

La introspección implica procesos de autoconciencia y reflexión sobre uno mismo. Pero como ya explicamos, en la propuesta de FHC entendemos la reflexión en un sentido más amplio desde la Pedagogía Ignaciana, para el examen de nuestra interioridad sí, pero también como estrategia de conocimiento de la realidad del mundo que nos rodea y de las experiencias que vivimos y de las que aprendemos.



*Con el termino reflexión, queremos significar la reconsideración seria y ponderada de un tema determinado, experiencia, idea, propósito o reacción espontánea, buscando **captar su sentido más profundo**. Por tanto, la reflexión es el proceso por el cual se trae a tono el sentido de la experiencia.¹⁰*

La reflexión, en la pedagogía ignaciana, nos ayuda a buscar el equilibrio entre el mundo externo y el interno. Expresado esto, nos podemos preguntar, **¿reflexionar sobre qué en concreto?** En los Ejercicios Espirituales, Ignacio nos propone reflexionar sobre hechos,

¹⁰ Compañía de Jesús. “Pedagogía Ignaciana: un planteamiento práctico”, p. 49.

acciones, realidades vivas y experiencias. En la Pedagogía Ignaciana se nos propone reflexionar sobre **el mundo como tal, el mundo de injusticia, las causas de la pobreza, la cultura de hoy y las necesidades de la sociedad actual.** En segundo lugar, para los pastoralistas, objeto de reflexión son, también, **las líneas básicas de la acción y las prácticas pastorales,** las estructuras y los métodos, la pedagogía y todos los demás elementos del ambiente escolar. En tercer lugar, los estudiantes son estimulados y ayudados a reflexionar sobre sus experiencias personales, sobre **lo que están estudiando** en temas determinados, **ideas, propósitos o reacciones espontáneas,** y sobre las **implicaciones humanas de lo que estudian.**¹¹

No es cualquier reflexión la que nos interesa promover en la formación humano cristiana de nuestros estudiantes, sino la que les lleva a **descubrir y cultivar su mundo interior** y les ofrezca herramientas para caminar en un **compromiso consciente para su transformación personal y la del mundo que les rodea.** Al estimular la reflexión queremos incidir en la observación, la clasificación, los cambios, el orden, las transformaciones, la jerarquización, el análisis, la síntesis, la evaluación y las analogías¹², entre otros **procesos cognitivos,** sin dejar a un lado el **componente emocional** ni la **dimensión espiritual.**

Para todo ello, el uso de la técnica de la pregunta es fundamental. En las guías de trabajo proponemos un sinnúmero de preguntas, para promover la reflexión en torno a los temas y contenidos de la secuencia temática. Los pastoralistas pueden complementarlas o sustituirlas por otras según la situación. En todo caso, conviene **el uso correcto de la técnica de la pregunta.**



Es recomendable que las preguntas se expresen con palabras sencillas, en forma categórica y breve, de tal manera que proporcionen una respuesta congruente con el objetivo o finalidad del encuentro. Toda pregunta debe provocar una respuesta reflexiva, de opinión, de divergencia y no lacónicamente un Sí o un No. De allí que conviene iniciarlas en lo posible con un ¿Qué...?, ¿Por qué...?, ¿Quién...?, ¿Cómo...?, ¿Dónde...?, ¿Cuándo...?¹³ La pregunta adecuada, apropiada y comprensible abre caminos. **Muchas veces es mejor hacer una buena pregunta a los estudiantes que darles muchas respuestas.**

En los encuentros de FHC, a través de preguntas que les seduzcan, se busca estimular que los estudiantes **recuerden lo visto en sesiones anteriores** y **evoquen sus conocimientos previos,** motivarles para que **trabajen reflexivamente el tema del mes** y, también, para que

¹¹ En Francisco Escolástico S.J. “La Reflexión: Elemento Clave de la Pedagogía Ignaciana”, citando del documento “Características de la educación de la Compañía de Jesús”.

¹² Tal como lo expresa y profundiza Jesús Montero Tirado S.J., en “La Reflexión en la Pedagogía Ignaciana”

¹³ Tomado de “La técnica de la pregunta y el procesamiento de la respuesta, como estrategias para dinamizar la participación” Se sugiere su consulta si se desea para profundizar sobre el particular.

ellos mismos **se formulen sus propias preguntas** desde las circunstancias personales de sus vidas. Además, se podría hacer uso de preguntas generadoras para orientar la formulación y ejecución de proyectos que enfatizen procesos reflexivos en el análisis del contexto, la aplicación (acción) y la evaluación, así como preguntas que permitan **desarrollar la metacognición**, es decir, la capacidad para reflexionar sobre lo aprendido y producir un pensamiento propio, a la vez significativo para el estudiante: que aprenda a aprender. Veamos este aspecto de **la metacognición en la reflexión**, con más detalle, desde la Pedagogía Ignaciana, a la luz de la siguiente cita:¹⁴

*Hablamos de una reflexión que ayude a gustar y sentir, y a poner en palabras a todo lo experimentado para que no se quede sólo en lo experiencial sino que ayude a una verbalización, concienciación y acción consecuentes desde lo experimentado. Estamos hablando de un proceso innovador de **metacognición** que debe ser realizado a través de la “**repetitio**” (repetición ignaciana).*



*Para ello contamos ya con herramientas tales como **el examen ignaciano, el diario personal, el cuaderno de vida,...y el acompañamiento**. Todas ellas y otras pueden ayudar a objetivar y expresar esa reflexión de lo experimentado.*

*Trabajar la metacognición, la reflexión sobre lo aprendido e interiorizado, debe de ser también un punto importante a tener en cuenta: ayuda a comprender y profundizar en el proceso realizado, y además fomenta la mejor comprensión y adquisición de lo aprendido. La “**repetitio**” (repetición) es una herramienta muy ignaciana y útil de profundización.*

El examen o la pausa ignaciana es un momento de **silencio y reflexión** a fin de hacer el balance de un espacio de tiempo (el día anterior al comenzar el siguiente día o al finalizar el día, una jornada, una actividad...) para reflexionar y enjuiciar lo bueno y lo malo de lo realizado o



vivido. También, como momento de silencio para crecer en la intimidad con Dios y en vida interior, para examinar fallas y debilidades sí, pero principalmente para agradecer por la vida que nos es dada, por las personas que nos rodean, por todo lo que tenemos y por las oportunidades que cada nuevo día nos ofrece para crecer y superarnos, en síntesis, como momento que finaliza en **oración**.

¹⁴ Tomada del documento “**Foco Interioridad**” de EDUCSI-España, p. 9.

En los encuentros FORHUM se puede utilizar como momento de reflexión personal, para recoger los aprendizajes, interiorizarlos, y profundizar en ellos a modo de **repetición**. Puede ser motivado por preguntas formuladas por el pastoralista en torno al tema tratado, cuyas respuestas se van registrando en la bitácora o portafolio de evidencia, o en un registro a modo de diario personal, que pueda servir de apoyo para el seguimiento y acompañamiento de los avances en la formación del estudiante por parte del pastoralista.

Más adelante explicaremos las formas de orar que proponemos en las guías de FHC. Desde ya adelantamos **que hacemos amplio uso de la reflexión como entrada a la oración personal**, a partir de la lectura de salmos y oraciones, al inicio o al finalizar los encuentros; también durante su desarrollo con momentos de interiorización, que propician la reflexión orante sobre algún contenido de la fe cristiana o pasaje de la Biblia que se esté trabajando.

3. Meditación, contemplación y oración

3.1. Meditación: cómo promoverla

La meditación, en su sentido más amplio, **es un medio para el desarrollo de distintas dimensiones del ser** (emocional, cognoscitivo, físico...) **y estrategia** principal de las ofertas educativas **para el cultivo de la interioridad** en sus variados planos.

Cualquiera de los ejercicios de respiración, relajación y atención que recomendamos en este capítulo, al mantenerse por tiempo prolongado, digamos 20 o más minutos, puede inducir procesos de concentración y conciencia característicos de la meditación profunda. A quienes quieran profundizar en ello, de la extensa gama de literatura recomendamos la que trata sobre el enfoque del “Mindfulness” (Atención plena) y su práctica. Los pastoralistas que deseen trabajar con este tipo de técnicas, durante los encuentros con sus alumnos, pueden hacerlo.

Como ya hemos expresado, en nuestra propuesta de FHC, **orientamos la meditación fundamentalmente hacia el desarrollo del plano espiritual/religioso desde la visión del cristianismo**. Transcribimos fragmentos del apartado “**La Oración Cristiana**” del Catecismo de la Iglesia Católica:

La meditación es, sobre todo, una búsqueda. El espíritu trata de comprender el porqué y el cómo de la vida cristiana para adherirse y responder a lo que el Señor pide. Hace falta una atención difícil de encauzar. Habitualmente se hace con la ayuda de algún libro, que a los cristianos no les faltan: las sagradas Escrituras, especialmente el Evangelio, las imágenes sagradas, los textos litúrgicos del día o del tiempo, escritos de los Padres espirituales, obras de espiritualidad, el gran libro de la creación y el de la historia, la página del “hoy” de Dios.

Meditar lo que se lee conduce a apropiárselo confrontándolo consigo mismo. Aquí se abre otro libro: el de la vida. Se pasa de los pensamientos a la realidad. Según sean la humildad y la fe, se descubren los movimientos que agitan el corazón y se les puede discernir. Se trata de hacer la verdad para llegar a la Luz: “Señor, ¿qué quieres que haga?”.

La meditación hace intervenir al pensamiento, la imaginación, la emoción y el deseo. Esta movilización es necesaria para profundizar en las convicciones de fe, suscitar la conversión del corazón y fortalecer la voluntad de seguir a Cristo.

Sintetizando: con la meditación cristiana se busca, primero, **entender y conocer** el Dios que se nos manifiesta en la creación y en las Escrituras, nuestro “principio y fundamento”; y segundo, la Buena Nueva de la vida de Jesús, **para sacar provecho de sus enseñanzas** en nuestras vidas y responder a su llamada al seguimiento en el servicio a los demás.

La meditación tiene como nota típica y característica el discurso a modo de raciocinio mental, aunque en ello no se quede, pues puede pasarse de allí a la contemplación o a la oración. Por eso, con frecuencia encontramos el calificativo de “discursiva” junto a las palabras “meditación cristiana”, para destacar su función intelectual. En la meditación, la persona se pregunta qué le dice el texto leído, confronta ese texto con otros pasajes de la Biblia y ve si el texto le indica alguna sugerencia a ser aplicada en su vida diaria. Del discurso intelectual, del convencimiento interior sólido sobre lo meditado, es de donde surgen los sentimientos y mociones espirituales, como movimiento interior natural que llevan al contacto íntimo con Dios, en actitud y momento de oración.



Hay diversas propuestas de métodos de meditación en la literatura cristiana. Algunas de ellas la incluyen como fase necesaria de la “*Lectio Divina*”, la tradición más antigua de la oración cristiana, que pasa por la secuencia: “*lectio, meditatio, oratio, contemplatio*” (**Lectura:** ¿Qué dice el texto? ¿Qué sucede en este pasaje del evangelio? **Meditación:** ¿Qué me dice Dios en este texto? **Oración:** ¿Qué le quiero decir yo a Dios sobre este texto? y **Contemplación;** ¿Qué hacer como resultado de la oración?)

Más adelante, ahondaremos en **la meditación como modo de oración ignaciana**. Para cerrar este punto digamos que a este nivel **nos quedamos con dos notas características de la práctica de la meditación para la educación de la interioridad:** primero, la **aplicación de la atención y del pensamiento** detenido y discursivo sobre algo para estudiarlo y comprenderlo bien, cualquiera sea el objeto; segundo, su función de **búsqueda intelectual del porqué y cómo de la vida cristiana, desde el conocimiento y comprensión de textos** tomados de “libros”, entre

ellos la Biblia, y de la lectura del “libro de nuestras vidas”. En las guías de FHC cuando sugerimos invitar a los estudiantes a “meditar” sobre textos, por lo general nos referimos a estas **aplicaciones más generales**, aunque en casos añadimos que se concluya con un breve momento de oración. Y cuando proponemos tiempos donde la oración es lo central, remitiremos expresamente a **la meditación ignaciana**.

3.2. Contemplación: cómo promoverla

Pasamos ahora al **tratamiento de la contemplación**. En la FHC también **la promovemos desde sus aplicaciones en los planos psicológico, estético y el propiamente contemplativo de nuestro yo interior**, como el “mirar bien”, como la atención cuidadosa, profunda, íntima que mueve emociones y sentimientos ante un objeto, una situación que observamos, las personas que nos rodean, la naturaleza, una creación artística... en síntesis, una realidad que atrae y es causa de gozo, que nos “asombra”; o que perturba y por tanto causa dolor, compasión o rechazo, que nos mueve la conciencia para “hacer algo” al respecto.

En el plano de lo espiritual/religioso, la contemplación se promueve como encuentro con Dios, su maravilla, su bondad, su creación, su Amor... para ser receptivos a la acción de su gracia; **con Cristo** en lo más profundo del ser para cultivar la relación con Él. Contemplación que purifique el alma y fortalezca la fe, que ilumine nuestro valor como personas y sobre todo la conciencia de ser todos hermanos en Cristo, hijos del mismo Padre.



Contemplación que ayude a desarrollar una conciencia superior de las cosas, sentido profundo de la existencia y mayor sabiduría de la vida.

En estas aplicaciones de la contemplación, como característica distintiva que la diferencia de la meditación discursiva, está la intervención de la emoción y el deseo, el movimiento de afectos, el silenciamiento mental que lleva a un nivel más profundo de la propia interioridad, para **“sentir y gustar” internamente**, saborear la existencia y el Amor que nos es dado, experimentar los movimientos del corazón... sentir y discernir...

Además, promovemos **la contemplación como modo de oración ignaciana**, como explicamos más adelante, a partir de la lectura sobre un determinado texto bíblico, para entrar en la escena de una manera intuitiva e imaginativa y buscar su sentido **“viendo el lugar”**, como si presente se estuviera, para luego **“reflexionar”**, es decir: acoger el “reflejo” que la contemplación ha dejado en el corazón del orante, profundizando en la misma contemplación, dejándose afectar en la experiencia del encuentro con el Amor de Dios.

En las guías de FHC en ocasiones sugerimos invitar a los estudiantes a “contemplar” realidades, escenas imaginarias, la naturaleza, imágenes..., de ordinario nos referimos a las **aplicaciones más generales**, aunque en casos añadimos que se concluya con un breve momento de oración. Y cuando proponemos tiempos donde la oración es lo central, remitiremos expresamente a **la práctica de la contemplación ignaciana**.

3.3. Oración: cómo promoverla



En la oración nos ponemos anímica y mentalmente ante la presencia de Dios Padre, a través del Hijo, por el poder y gracia del Espíritu Santo. También oramos a María o a los Santos como intercesores ante Dios, como cuando pedimos a los demás que oren por nosotros.

La tarea de interiorización es clave en la pedagogía de la oración y, por ende, en el acercamiento cada vez más profundo a Dios. Es interiorización **de las mediaciones externas**: de la lectura de la palabra, de salmos y de la plegaria rezada, de la presencia eucarística, de las imágenes, etc. También es la interiorización de **distintos modos de orar**, que pueden aplicarse en los encuentros **“tanto-cuanto” ayudan**, de forma progresiva.

Las guías de trabajo del PFHC contienen una variedad de propuestas de tiempos, modos y actividades de oración, cuyas materias están relacionadas con los temas. El pastoralista puede cambiarlas con libertad, procurando alternar y ensayar distintas experiencias de oración, con el fin de ir haciendo camino de interiorización con los estudiantes.

A continuación se explican brevemente los **modos de orar que recomendamos promover**. En el **Anexo 5** se encuentran mayores detalles con las pautas para su desarrollo.

- 1) **Preparación y cierre.** Se trata de una serie de **pautas mínimas** que se sugieren para entrar en la oración y para su cierre, cualquiera sea el modo y manera: un ejercicio de silencio, relajación o atención para tranquilizarse, la preparación del material necesario, una oración vocal que abra el corazón; y para el cierre: un coloquio, el examen de lo ocurrido en la oración y el dar gracias.



- 2) **Lectura reflexiva orante.** Sobre salmos y oraciones que se proponen en las guías de trabajo, para iniciar o finalizar los encuentros o para detenerse en la interiorización de algún contenido que se esté trabajando. Se pueden proyectar o entregar en impreso, para ser leídos en voz alta por distintas personas, el grupo en común o por el

pastoralista, en forma pausada y en ambiente que invite a un momento de reflexión y oración personal, y si posible, de puesta en común sobre lo que más resuene.

- 3) **Meditación cristiana/ignaciana.** Es un modo de oración que pone a **toda la persona** en relación con Dios desde su interior, al profundizar sobre su palabra a partir de algún texto bíblico, un tema de la fe o con apoyo en alguna oración como el Padre Nuestro, un salmo, un poema... Se puede hacer con el esquema de la “Lectio Divina” ya explicado en la p. 41. O también se puede promover la meditación como oración al modo ignaciano, como exponemos de seguida¹⁵.



La finalidad de la meditación para Ignacio, es la profundización en nuestra vida del estilo de la vida de Cristo para llegar a pensar, sentir y vivir como Él. Se trata de una oración: a) que tiene como punto de partida el recuerdo de hechos o situaciones de la historia de la Salvación en su conjunto, o de la vida de la persona (papel de la memoria); b) en espera de ser iluminado en ello por el Señor para la comprensión y captación lo más completa posible de su sentido y su mensaje (iluminación de gracia para el entendimiento); c) y así descubrir a Dios, en un “**sentir y gustar internamente**” que es transformador del amor y de la vida (momento y actuación de la voluntad). Ignacio nos habla de tres potencias que implican integralmente a la persona en la oración: **la memoria** (recuerdos, vivencias, sentimientos), **el entendimiento** (inteligencia, lógica, comprensión) y **la voluntad** (capacidad de decisión, de entrega, de afecto).



En la oración, se reflexiona sobre el punto que interesa, volviendo una y otra vez sobre él, hasta dejarse penetrar. Se recomienda empezar por la memoria, recordando qué relación tiene esa realidad de fe con mi propia historia. Por ejemplo, si se medita sobre algún apego negativo, revisar las ocasiones en que se manifiesta: dónde, cuándo... Luego ir dando entrada al entendimiento, el por qué actué así, considerar cómo ese apego limita mi libertad y va deteriorando mi relación con los demás y con Dios, y lentamente ir pasando a la voluntad: al deseo de cambiar afectándome al sentir cómo Dios, a pesar de todo, me quiere, y cómo debo situarme yo, etc.

¹⁵ Tomamos fragmentos del texto “**Métodos de Oración**”, Tema nº 3 de los “Encuentros de la Familia Ignaciana”, promovidos por la Comisión de Espiritualidad de la Provincia Centroamericana. Recomendamos su consulta.

- 4) **Contemplación ignaciana.** Este modo de orar nos lleva a entrar, de una **manera intuitiva e imaginativa**, en un determinado texto bíblico, no quedándose en la literalidad de la escena sino buscando **su sentido “viendo el lugar”**. Para este tipo de oración se seleccionan fragmentos bíblicos donde haya acción, donde se hable, se diga, se actúe, se sienta, se describa una escena, etc. También es el modo de orar propuesto por San Ignacio al final de los Ejercicios Espirituales en la **“Contemplación para alcanzar amor”**, para que trayendo a la memoria, mirando y reflexionando sobre tanto bien recibido, con sentimiento de adoración y agradecimiento a Dios, desde nuestro entendimiento y voluntad, podamos “en todo amar y servir”.
- 5) **Contemplación ignaciana con aplicación de sentidos.** Esta manera de orar que ayuda a profundizar la contemplación. Se trata del **implicarse en situación orante con todos los sentidos**: vista, oído, olfato, gusto y tacto.

Estos modos de orar podrán realizarse de tres maneras: a) **comunitaria**, es decir, con todo el grupo de estudiantes, dirigido por el pastoralista o por algún miembro del grupo; b) **personal**, ofreciendo a los estudiantes las indicaciones, el material y el tiempo suficiente, en clima adecuado, para que puedan orar conectándose desde su interior; y c) **mixta**, combinando ambas maneras en secuencia. El pastoralista decidirá en qué momento es más apropiada una u otra manera.

4. Ejercicios Espirituales Ignacianos



Constituyen una **escuela de oración y vivencia integradora de la formación del sujeto denso**, que lo lleva a salir de su propio amor, querer e interés, para discernir la voluntad de Dios desde su libertad y actuar consecuentemente con las responsabilidades que decide asumir como su **proyecto de vida**: familiares, profesionales, ciudadanas, religiosas...

De los Ejercicios Espirituales, los pastoralistas pueden **tomar y adaptar esquemas de meditaciones para momentos de oración, convivencias y retiros**¹⁶. Es importante que a lo largo del desarrollo de los temas del PFHC vayan preparando a los estudiantes en el **conocimiento de esta experiencia**: de qué trata, para qué sirve, a qué conduce, en qué consiste, cuál es su lógica... que se les anime a participar, con interés y gusto, en tiempos fuertes de retiros, si posible, anuales con intensidad progresiva según las edades.

¹⁶ Los pastoralistas encontrarán esquemas adaptables en el libro de Ejercicios en la Vida Corriente de Ignacio Huarte S.J. **“...despertar a una vida diferente”**, publicado por Distribuidora Estudios.

Desde los encuentros del programa de Formación Humano Cristiana se debe **preparar a los estudiantes para hacer Ejercicios Espirituales**, pero sobre todo, **acompañarles para hacer que vivan, descubran y experimente el amor de Dios.**

VI. ESTRATEGIAS PARA LA EDUCACIÓN DEL COMPROMISO EN LA ACCIÓN

El **compromiso en la educación ignaciana deriva de la misión de la Compañía de Jesús**, que en la formulación actual “es el servicio de la fe, del que la promoción de la justicia constituye una exigencia absoluta” (Congregación General 32 D.4, n. 1). La Compañía de Jesús se formó para propagar la fe de Jesús en Dios-Amor, que transforma a los hombres y mujeres y a su mundo, y que cultiva las semillas del Reino de paz, de justicia y de amor, que están en el corazón de cada persona. Según se expresa en dicho documento: una fe-amor-justicia “encarnada también en las instituciones y las estructuras socio-económicas”. “La evangelización es proclamación de la fe que actúa en el amor de los hombres (Gálatas 5,6; Efesios 4,15); no puede realizarse verdaderamente sin promoción de la justicia”.¹⁷



Queremos formar **personas comprometidas ¿con qué? Con la vida y con la humanidad.** La compasión nos lleva a sentir con el otro, a ponernos en su lugar y a hacer nuestras sus alegrías, tristezas, carencias y logros. Descubrimos que no se trata de hacer las cosas por el otro y en lugar de él, sino **con él**. Su dignidad se realiza superando sus limitaciones y yo soy su aliado, soy **solidario con él** para contribuir a alcanzar la superación de lo inhumano que lo niega.

Personas comprometidas **con la solución de los problemas** que aquejan a la humanidad de nuestro tiempo, aquellos que surgen por falta de solidaridad y por negación del otro, por tratarlo como no humano. Hay dos actitudes contrapuestas: una individualista-egoísta que va a lo suyo: no le importan los demás, que cada uno se resuelva; y si puede los utiliza e instrumentaliza. La otra, pasa a la **transformación de la realidad con una actitud compasiva y solidaria con el otro**. Personas que no se quedan en aliviar los efectos, sino **van a la comprensión de las causas y a la transformación de las raíces**. Ponen inteligencia, voluntad y acción para lograr los cambios necesarios, para eliminar las causas de los males y de la negación de la condición humana. Así ocurren los grandes cambios históricos.

¹⁷ En esta sección tomamos del documento: “La formación de la persona consciente, competente, compasiva y comprometida”. Luis Ugalde S.J. Febrero 2015.

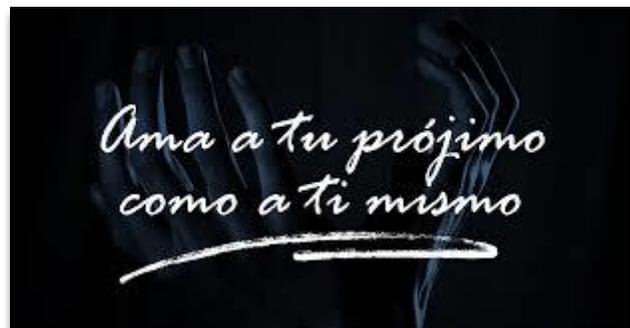
Por otra parte, hoy en día formar personas comprometidas significa enseñarles a **valorar y a asumir lo público, defender y actuar con solidaridad nacional e internacional** por la dignidad de pueblos, razas, sectores sociales que históricamente han sido discriminados y sometidos. Aquí **se requiere mucha creatividad y sensibilidad** para descubrir los atropellos y para producir soluciones efectivas. Además, la educación del compromiso incluye la **creatividad y la formación de creativos** para que encuentren nuevas formas de organización, nuevas tecnologías, nuevos inventos que eliminen los focos de inhumanidad. También incluye **el cuidado de la naturaleza**, cuyo maltrato y contaminación pone en peligro la vida digna, y sobre todo, de las próximas generaciones.

¿Cómo lo podemos lograr? La educación para el compromiso **presupone la formación en las otras cualidades que constituyen las 4Cs del ideal de la educación jesuita: conciencia, compasión y competencia**. Presupone una vida interior “que asume como cuestión personal el sufrimiento ajeno creado por la pobreza, la injusticia, la violación de los derechos humanos y la destrucción del medio ambiente”¹⁸, **una vida interior que desemboca naturalmente en el compromiso en la acción**. Un compromiso que tiene como fundamento el mandamiento de Jesús de Nazareth “Amaos los unos a los otros” (Jn 13:34).



El sufrimiento ajeno creado por la pobreza, la injusticia, la violación de los derechos humanos y la destrucción del medio ambiente”¹⁸, **una vida interior que desemboca naturalmente en el compromiso en la acción**. Un compromiso que tiene como fundamento el mandamiento de Jesús de Nazareth “Amaos los unos a los otros” (Jn 13:34).

El programa de FHC tiene un componente temático y de actividades sobre **la fuerza del amor como centro en las relaciones con uno mismo, con los demás, con Dios y con la creación**. Desde esa centralidad es que, en primer término, se busca promover la formación de la persona comprometida, de la persona que no es indiferente y es capaz, por tanto, de “tomar partido” y asumir responsabilidad por transformar el estado de cosas en la sociedad. También, se trabaja a fondo el tema de **la fraternidad, el amor al prójimo, la justicia y la dignidad humana, así como los deberes que acarrea en el cuidado de los unos hacia los otros**. Vemos las capacidades personales como “talentos” que nos son dados para multiplicarlos, haciéndolos fructificar en vida buena para todos. Al trabajar los temas del sueño y el proyecto de vida, se anima al joven a **ver más allá de su propio querer e interés, para tomar decisiones que consideren el sentido de su existencia**. Así se va estimulando, a la



¹⁸ En lo que resta de esta sección tomamos de las ideas y recomendaciones de Rafael Díaz Salazar, en su libro “Educación y cambio ecosocial: Del yo interior al activismo ciudadano”, Fundación Santa María, España, 2016.

vez, la conciencia y la compasión que mueven a hacerse cargo y encargarse de los problemas de los demás en actitud solidaria, desde las posibilidades (competencias) de cada uno.

Si bien se trata de motivar la participación de los estudiantes en actividades de tipo humanitario y de acción ciudadana, como estrategia formativa, esto no es lo más importante ni lo determinante. Lo que se busca en el PFHC es sentar fundamentos en el proceso de construcción de una personalidad orientada al compromiso social activo: que fije su mirada en la realidad de los problemas humanos, sociopolíticos y ecológicos de su entorno, del país y del mundo, que se familiarice y sienta con las enseñanzas sociales de la Iglesia, así como con los llamados de nuestros obispos, que examine y asuma, en su mente y corazón, valores cristianos e ignacianos.

En definitiva, se trata de **“crear condiciones para tener hambre y sed de justicia... desde la misericordia y la compasión activa”**.¹⁹ Prosigue el mismo autor: “El compromiso social y político es la reacción que lleva a implicarse de forma organizada en la erradicación o, al menos, reducción de ese sufrimiento causado por el empobrecimiento, la opresión o la exclusión. La consistencia del compromiso social depende de la configuración del yo interior... Para hacer hay que ser. La consistencia del hacer depende de la solidez del ser”.



De lo expuesto, se desprende la importancia que le concedemos a **la educación de la interioridad** es nuestra propuesta de Formación Humano Cristiana, como **camino hacia la educación para el compromiso en la acción, desde el amor, la fe y la justicia.**

V. ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS GENERALES

En esta parte del documento, se recogen y explican diversas estrategias que se proponen en las guías de trabajo y otras adicionales que pueden utilizarse a criterio de los pastoralistas. Se ofrece un repertorio de **estrategias y técnicas que pueden ser útiles para apoyar los procesos formativos**, agrupadas en tres categorías: a) para el registro e integración de los aprendizajes, b) para promover la comprensión, la aplicación de conceptos y el análisis de situaciones y c) para promover el trabajo en grupos y la participación.

1. Registro e integración de los aprendizajes

Se proponen estrategias de uso sistemático a lo largo del curso, para llevar registro del trabajo que van realizando los estudiantes en los encuentros, así como también para realizar

¹⁹ Op. Cit., p. 183 y 186.

síntesis periódicas o actividades especiales que faciliten la integración y evaluación de los aprendizajes. Se señalan algunas, dejando a los pastoralistas las decisiones a su mejor criterio.

- 1) **El Portafolio de Evidencias.** Se trata de que cada estudiante diseñe una carpeta en la que vaya recolectando documentos, hojas de trabajo de los encuentros, tareas, apuntes personales, hojas resumen, metacogniciones, entre otras evidencias que tienen como propósito promover, afianzar y evaluar sus aprendizajes, logros, esfuerzos y transformaciones a lo largo del lapso.



El portafolio también permite al alumno participar en la evaluación de su propio desempeño y sintetizar el trabajo realizado durante el año escolar. Puede ser punto de inicio para el siguiente año y, además, posibilita socializar proyectos en común con otras asignaturas. Se organiza con criterios definidos por el pastoralista y otros que pueden ser consensuados. Los estudiantes serán invitados a personalizar su carpeta. Esta estrategia puede ser fortalecida con el uso de programas y aplicaciones para su diseño digital.²⁰

- 2) **La Bitácora.** Una opción alternativa al Portafolio de Evidencias es la elaboración de "Mi Bitácora".²¹ Con esta estrategia didáctica se busca el registro de las experiencias vividas por los alumnos y su recorrido interior en cada uno de los encuentros. El registro del encuentro consta de tres partes escritas en no más de una página, que luego se acumulan en una carpeta diseñada por los estudiantes:



- "SMS". En la primera parte se escribe un mensaje breve de texto (como desde un celular o en Twitter) en forma de consejo, agradecimiento o deseo según el tema de la sesión y lo que se ha experimentado personalmente, a sí mismo o a otra persona que le venga a la mente en el momento. Si, por ejemplo, se ha trabajado sobre la compasión, se les invita a pensar en un mensaje de cariño.
- "ENTRADA". Es la parte en la que se publican las conclusiones del encuentro (a modo de entrada de un Blog): puede ser en forma de reflexión de lo vivido, de identificación de experiencias, de aprendizajes especiales, de reconocimiento de valores, etc.

²⁰ Para profundizar en opciones y propuestas, se sugiere revisar las siguientes páginas: <http://blog.tiching.com/el-portafolio-digital-de-aula-como-herramienta-educativa/> <http://www.efepeando.com/2013/12/crear-un-portafolio-digital-con-google.html>

²¹ Actividad adaptada del *Proyecto "EN TÍ" o "ZUGAN"*, Josean Manzanos, Grupo EDELVIVE, Hnos. Maristas.

- “APP”. Es la tercera parte de la Bitácora, en la que se sugiere una aplicación para la semana. («app» en lenguaje virtual o como “acción” en el PPI). La expresión de un compromiso, de un cambio o de una acción en la vida cotidiana respecto al tema tratado.

- 3) **La Línea del Tiempo.** Es una estrategia que puede ser utilizada para el resumen del tema del mes o de un lapso mayor. Consiste en la representación gráfica del trabajo realizado, los aprendizajes logrados y las experiencias importantes vividas durante el lapso. En dicha línea se pide al estudiante que represente lo significativo durante ese tiempo, para lo cual deberá seleccionar los aspectos de lo tratado y/o aprendizajes que más le impactaron y registrar el encuentro o actividad en la cual ocurrieron.²²



Las líneas de tiempo son una manera de contar una historia: proporcionan estructura y facilitan a los estudiantes la ubicación de sucesos, experiencias, acontecimientos, procesos, etcétera, en orden cronológico, con palabras e ideas clave que se refieran a los aspectos seleccionados. Se pueden utilizar diferentes tipos de líneas o colores para distinguir cada periodo y acontecimiento; también puede incluir ilustraciones.

- 4) **El Trabajo por Proyectos.** Esta estrategia enfrenta a los alumnos a situaciones reales, simuladas o imaginarias, que los llevan a comprender y aplicar lo que aprenden para resolver problemas, manejando y utilizando los recursos de que disponen. En los proyectos se trabajan “contenidos abarcadores, motivadores y que provoquen conexiones con anteriores aprendizajes y sobre todo relacionados con situaciones de la vida de los alumnos, algo cercano”.²³



Para profundizar en las ventajas y desventajas de esta estrategia, los pasos que implica y cómo se puede hacer seguimiento de los avances de los estudiantes, sugerimos visitar la web que indicamos en la nota.²⁴ También, para la formulación de proyectos, se puede y se deben aplicar siempre que sea posible, los momentos del Paradigma Pedagógico Ignaciano: contextualización, experiencia, reflexión, acción y evaluación.

²² Tomado del “Manual de Estrategias Didácticas”, Páginas 54-55, publicado en la web Orientación Andújar.

²³ Sergio Fernández. “Aprendizaje Basado en Proyectos. El qué, el cómo y la evaluación”.

²⁴ Ver <http://hadoc.azc.uam.mx/tecnicas/proyectos.htm>

En varios de los temas propuestos en la secuencia del PFHC, se pide a los estudiantes que lleven adelante algunas actividades aplicando elementos del trabajo por proyectos. Además, los pastoralistas, al examinar los temas de cada trimestre, podrían identificar aspectos englobantes, para trabajar con sus estudiantes de este modo. Sin embargo, el mayor fruto se obtendrá en el terreno colaborativo con las coordinaciones de Pedagogía y las coordinaciones de nivel y/o área, para incluir contenidos relacionados de la pastoral en proyectos trabajados en conjunto. Conviene que el encargado del PFHC (o el Coordinador de Pastoral como unidad responsable) se adelante a proponer posibles temas para proyectos colaborativos, y sugiera a otros profesores del curso, modos concretos de vincular los contenidos de FHC con las distintas asignaturas.

2. Comprensión, aplicación de conceptos y análisis de situaciones

1) **Presentaciones verbales.** Se recomienda a los pastoralistas que sus exposiciones sobre contenidos sean claras, dinámicas, comprensivas, concisas (no exceder de 15-20 minutos) e incluso divertidas, combinando con otras estrategias, si posible audiovisuales, con mensajes inspiradores y ejemplos de experiencias reales en lo posible.²⁵ En ocasiones, se pudiera invitar a profesores de las asignaturas, jesuitas u otras personas, por iniciativa del pastoralista o de los estudiantes, para desarrollar o complementar determinados contenidos.

2) **Material audiovisual.** Se trata del uso de materiales bajados de internet o elaborados por el pastoralista o los estudiantes. En las guías se recomiendan videos, presentaciones, audios, etc. que el pastoralista puede sustituir por otros que considere más adecuados o enriquecerlos. Hay temas en los que el uso de vídeos es clave como elemento motivador y para el desarrollo participativo de contenidos. Se sugiere su acopio y organización a modo de banco de recursos en alguna unidad USB para su proyección en los encuentros sin conexión a Internet. También se sugiere el uso de videos largos o películas a modo de **Cine foros**, que pueden ser proyectados en el encuentro o vistos en casa para promover el debate y la reflexión posterior. Es necesario que los coordinadores de pastoral, en acuerdo con los directivos de los colegios, faciliten a los pastoralistas el equipamiento audiovisual e informático necesario para trabajar en los encuentros.



²⁵ Un ejemplo es el formato TED. Ver el artículo “**Cómo enamorar a tus alumnos con la palabra. El Método TED**”, de Santiago Moll. Son sugerencias para considerar en lo que ayude.

- 3) **Lecturas selectas.** De textos acordes con el nivel de los estudiantes, propuestos para realizar en los encuentros como lectura personal y/o grupal, o en la casa. Es una estrategia que se puede combinar con otras, como por ejemplo con comentarios, reflexiones, discusión, re-elaboraciones, etc. También se podría leer y meditar sobre letras de canciones, oírlas luego con la música y escribir ensayos al respecto.
- 4) **Estudio de casos.** Reales o imaginarios pero verosímiles, con situaciones cercanas a los estudiantes o al menos que puedan ser comprendidas por ellos, para discutirlos y sacar aprendizajes en común. En algunos temas, será muy útil el trabajo con casos que impliquen **Dilemas morales**: el pastoralista pone al estudiante en una situación semejante a la real y lo confronta con una discusión controversial, que le genere emociones y reacciones, y le lleve a tomar posición. Se les pide, por ejemplo, ofrecer buenas razones para defender su opinión acerca del tema o decisión; escuchar los razonamientos de oposición, evaluarlos y apreciarlos; negociar con los conflictos entre la presión del grupo y su propia conciencia; y adoptar la perspectiva de los actores en la historia del dilema (el tomador de decisión y las personas a quienes afecta la decisión). La confrontación con contraargumentos ha mostrado ser estímulo para el desarrollo moral-cognitivo.²⁶ Otro modo de confrontación con casos y dilemas puede ser el método de Manuel Segura, denominado **Pensamiento consecuencial**, que desarrolla la capacidad de ver las ventajas, inconvenientes y dudas que genera una situación y luego abordarla, es decir, primero ver las repercusiones antes de dar opiniones.²⁷
- 5) **Debates.** Sobre temas que puedan suscitar posiciones contrarias entre los participantes o cuando fuertes dudas forman bloques de opiniones divergentes. El debate puede surgir en el curso de una discusión, cuando un concepto, una apreciación o una tesis no logran unanimidad. Cada grupo se propone defender sus puntos de vista y demostrar las ventajas de una posición sobre la otra. Lleva a argumentar en forma lógica, en pro o en contra de una tesis. Esta estrategia exige que el pastoralista o un estudiante designado actúe como moderador y que limite el tiempo de las intervenciones.²⁸
- 6) **Mapas conceptuales y mentales.** Con ellos se busca ayudar a la comprensión de los conocimientos y aprender a relacionarlos y priorizarlos.



²⁶ Tomado de http://sitios.itesm.mx/va/dide2/tecnicas_didacticas/dilemmadisc.htm

²⁷ Ver Manuel Segura "Ser persona y relacionarse: Competencia Social en el aula". pp.16-19

²⁸ Tomado de http://sitios.itesm.mx/va/dide2/tecnicas_didacticas/debate.htm

- 7) **Construcciones grupales.** Acciones que implican trabajos creativos en el aula durante el encuentro o en momentos extracurriculares: un pesebre, un decálogo, una consigna promocional, ilustraciones sobre un aspecto, etc.
- 8) **Campañas.** Para la promoción de valores, derechos humanos, apoyo a necesitados, etc. Busca desarrollar los lenguajes y estrategias publicitarias para hacer llegar mensajes motivadores a sus pares, a través de la creación y diseño de pancartas, folletos, carteles y afiches promocionales
- 9) **Encuestas.** Se trata de escoger temáticas sencillas y establecer con claridad la cantidad de personas y el ámbito que se sondeará. Puede ser un buen momento para que los estudiantes se acerquen a otras posturas o miradas sobre un aspecto.
- 10) **Entrevistas.** Planificadas y estructuradas sobre temas concretos o la materia de textos bíblicos, que permitan a los estudiantes establecer relación con otras personas y escuchar sus experiencias, de manera que puedan enriquecerse.
- 11) **Dramatizaciones.** Pequeñas obras de teatro, mimos, historietas y otras más largas, que puedan motivar el desarrollo de temas particulares de modo creativo.
- 12) **Visitas.** Dentro del colegio, a los estudiantes más pequeños por ejemplo, con un tema y actividad planificada y ejecutada en los encuentros o fuera de estos. O en la comunidad, a personas necesitadas u obras sociales, previa planificación con los representantes.

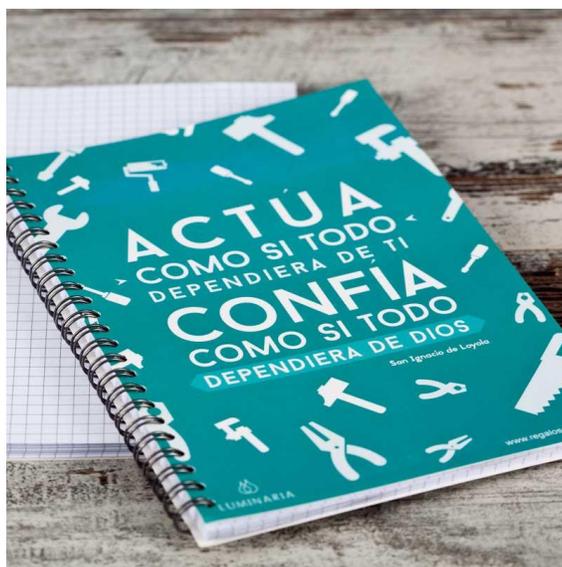
3. Trabajo de grupos y participación de los estudiantes

Son muchísimas las estrategias y técnicas sugeridas en la literatura, dominadas por los pastoralistas, para promover el trabajo en pequeños grupos: cuchiños, torbellinos de ideas, Phillips 6-6, etc. Varias de las estrategias descritas anteriormente pueden ser utilizadas también para ello: por ejemplo, los estudios de caso, los debates, los mapas conceptuales y mentales, construcciones grupales, campañas, dramatizaciones, etc. Es importante que en los encuentros de FHC se promueva el trabajo en grupos todo cuanto se pueda, pues es una estrategia eficaz para el cultivo de sanas relaciones humanas de convivencia y construcción de acuerdos.



A continuación nos referimos más bien a algunas estrategias que pueden ser de utilidad para incentivar la participación de los estudiantes, sea en colectivo o en los grupos de trabajo.

- 1) **Lo que conozco, lo que quiero saber, lo que aprendí.** Se puede utilizar las dos primeras preguntas para el abordaje de la temática. La tercera quedaría para el final del encuentro. Las respuestas se registran en una hoja que puede ir al portafolio.
- 2) **Veo, pienso y me pregunto.** ¿Qué veo, qué pienso, qué me pregunto sobre el tema? Luego se puede profundizar en preguntarse unos a otros ¿por qué?
- 3) **Anotaciones rápidas.** Se invita a que piensen y escriban sobre algún aspecto cuya discusión interese promover, para que luego compartan lo escrito.
- 4) **Palabras clave.** Se pide que escriban una palabra o frase que resuma lo central o lo que más resuena del tema trabajado. Luego se presentan y aportan razones en plenario.



ANEXO 1

COMPETENCIAS GENERALES E INDICADORES PARA LAS DIMENSIONES DE LA FORMACIÓN INTEGRAL DEL EGRESADO DE EDUCACIÓN MEDIA

DIMENSIONES	COMPETENCIA	INDICADORES
ÉTICA	Asume principios, actitudes y valores que orientan su vida, sus decisiones y el uso de su libertad. Es responsable consigo mismo y comprometido con su entorno.	<ul style="list-style-type: none"> • Toma conciencia de los principios que orientan sus acciones. • Actúa en consecuencia de los principios universales, éticos y los derechos humanos. • Aplica el discernimiento como manera de proceder, considerando opciones para su vida presente y futura. • Respeta la diversidad. • Toma decisiones libres y autónomas, reconociendo sus consecuencias para sí mismo y los demás.
ESPIRITUAL	Asume un compromiso cristiano en su opción de vida, orientado desde la espiritualidad ignaciana.	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce a Jesús como modelo de vida para alcanzar la plenitud humana. • Considera el perdón y la reconciliación como aspectos fundamentales en las relaciones humanas. • Practica la oración como un medio de acercamiento con Dios. • Promueve acciones a favor de los necesitados. • Reflexiona sobre el sentido de su vida.
COGNITIVA	Demuestra capacidad crítica, analítica, reflexiva, creativa, lógico matemática, de resolución de problemas, proposición de nuevas ideas y destrezas tecnológicas.	<ul style="list-style-type: none"> • Domina los procesos del pensamiento. • Domina habilidades para la investigación de acuerdo a intereses propios y/o grupales. • Aplica habilidades según la exigencia de la actividad. • Propone soluciones y nuevas alternativas. • Utiliza adecuadamente las nuevas TIC.
	Desarrolla un pensamiento profundo, propio crítico y abierto al diálogo.	<ul style="list-style-type: none"> • Establece relaciones de orden lógico. • Demuestra capacidad de relacionar conocimiento y situaciones. • Aplica el pensamiento creativo y lateral. • Construye nuevos aprendizajes a partir de un proceso dialógico. • Establece consenso para generar nuevos aprendizajes.
	Aplica creativamente los saberes en la interacción consigo mismo, con los demás y con el entorno.	<ul style="list-style-type: none"> • Procesa la información que recibe del medio. • Reconoce sus debilidades y fortalezas. • Construye y reconstruye significados a partir de la realidad que lo rodea.
COMUNICATIVA	Utiliza el diálogo como forma efectiva de comunicación para tomar decisiones discernidas, solidarias y responsables.	<ul style="list-style-type: none"> • Emplea el lenguaje y la lengua respetando sus elementos normativos. • Argumenta ideas, opiniones y puntos de vista sobre temas variados. • Emite juicios críticos. • Construye diversos significados a partir del contexto. • Asume el lenguaje como una herramienta de integración a la vida social.
	Interactúa significativamente a través del dominio del lenguaje en sus diferentes manifestaciones e interpreta mensajes con sentido crítico.	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliza con responsabilidad las nuevas tecnologías en los procesos de la comunicación. • Valora la importancia de una comunicación efectiva. • Reconoce la importancia del manejo de una segunda lengua.

AFECTIVA	Evidencia sentimientos positivos sobre sí mismo como criatura amada de Dios.	<ul style="list-style-type: none"> • Se siente amada por Dios, su familia y sus amigos. • Profundiza en el conocimiento de sí mismo con un sentido vocacional. • Expresa sus emociones y sentimientos con libertad y responsabilidad.
	Expresa su afectividad en sus relaciones interpersonales con miras a construirse como un ser social.	<ul style="list-style-type: none"> • Propicia el trabajo en equipo, reconociendo liderazgos, confiando en el grupo y las personas. • Construye relaciones interpersonales equitativas y honestas. • Contribuye a una convivencia sana y pacífica. • Toma decisiones reflexivas y responsables sobre sus relaciones afectivas y la vivencia de su sexualidad. • Identifica los sentimientos y emociones que genera toda experiencia humana.
ESTÉTICA	Expresa creativamente su sensibilidad para apreciar y transformar el entorno en sus diferentes manifestaciones artísticas.	<ul style="list-style-type: none"> • Aprecia la belleza en las diferentes manifestaciones artísticas. • Diseña propuestas estéticas desde sus vivencias y su sensibilidad. • Construye nuevos significados partiendo de sus experiencias artísticas y culturales.
CORPORAL	Valora su corporalidad en un marco de hábitos, respeto y formas de vida positiva en armonía con otros aspectos del proceso educativo.	<ul style="list-style-type: none"> • Respeta su corporalidad y la de sus semejantes. • Reconoce su cuerpo como un medio de expresión de sus sentimientos y emociones. • Toma conciencia del ejercicio físico como fortalecimiento de su salud mental y corporal. • Demuestra actitudes que evidencian sus hábitos de higiene y presentación personal. • Reconoce la importancia de los buenos hábitos alimenticios para la salud integral.
SOCIOPOLÍTICA	Asume un compromiso inclusivo, solidario y comunitario en la construcción de una sociedad más justa, fraterna y participativa.	<ul style="list-style-type: none"> • Manifiesta sentido de pertenencia e identidad nacional. • Respeta las normas de convivencia. • Practica la solidaridad y la justicia social dentro de los parámetros de participación democrática en pro del beneficio ciudadano. • Reconoce la importancia de la gestión política, social, económica y cultural de la vida ciudadana. • Promueve acciones a favor de una cultura de paz.
PRODUCTIVA	Demuestra capacidades para proyectar y ejecutar acciones, impulsando procesos de desarrollo humano.	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce el trabajo como un medio de transformación social. • Valora el trabajo como una actividad que dignifica a la persona. • Propone soluciones creativas a situaciones que se le presentan en su entorno. • Identifica y pone los medios para alcanzar fines propuestos. • Utiliza la tecnología como herramienta de trabajo para optimizar procesos.
ECOAMBIENTAL	Valora el ambiente interactuando con él de manera racional y constructiva.	<ul style="list-style-type: none"> • Considera cada elemento de la creación como digno de estudio y contemplación susceptible de exploración que nunca termina. • Demuestra corresponsabilidad a favor del equilibrio ecológico. • Participa en actividades con un enfoque socio ambiental.

ANEXO 2

SECUENCIA TEMÁTICA DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN HUMANO CRISTIANA

Primer año: Mi identidad personal

Octubre	¿Quién soy?
Noviembre	Hijos y hermanos.
Diciembre	Acampó entre nosotros.
Enero	Nos-otros.
Febrero	La novedad de la Biblia.
Marzo	Dar la vida para encontrarla.
Abril	El amor vence a la muerte.
Mayo	María, oyente de la Palabra.
Junio	¿Quién soy? ¿Quién quiero ser?

Segundo año: Jesús, humano como yo

Octubre	Jesús, joven como yo.
Noviembre	Jesús, modelo de humanidad.
Diciembre	¡Ven y sígueme!
Enero	Nos llama “amigos”.
Febrero	¿Soy el guardián de mi hermano?
Marzo	El verdadero rostro de Dios
Abril	Invitados a nacer de nuevo.
Mayo	Afectividad y sexualidad.
Junio	Solidaridad con el hermano.

Tercer año: Mi mundo interior y mis relaciones

Octubre	Emociones y autoestima.
Noviembre	Encuentro en el fondo del propio ser.
Diciembre	La divinidad escondida.
Enero	El reto de ordenar los afectos.
Febrero	En búsqueda de Dios.
Marzo	Jesús es Buena Noticia hoy.
Abril	Qué nos dice San Ignacio a los jóvenes.
Mayo	Sexualidad y dignidad humana.
Junio	Vivir desde el corazón.

Cuarto año: Dios en mi proyecto de vida

Octubre	Ser más y dar más.
Noviembre	En todo amar y servir.
Diciembre	¿Qué significa la Navidad para mí?
Enero	Conocerme a mí mismo.
Febrero	Vocación a vivir.
Marzo	Crucificados de hoy.
Abril	Soñando mi futuro.
Mayo	Fe y Ciencia.
Junio	Darnos a los demás.

Quinto año: Lo social en mi compromiso de vida

Octubre	Identidad ignaciana y liderazgo
Noviembre	Para alcanzar Amor.
Diciembre	Pasión por el mundo, pasión por el Reino.
Enero	Testigos y constructores del Reino.
Febrero	Enseñanzas sociales de la Iglesia.
Marzo	Solidaridad y vida.
Abril	Mirada al País y compromiso cristiano.
Mayo	¿Qué he hecho, qué hago y qué debo hacer por los demás? (Plan 5 años).
Mayo	Libertad, justicia y la paz (Plan 6 años).
Junio	Compromiso con el Colegio (Plan de 6 años y opcional para el de 5 años).

Sexto año: Somos líderes y actuamos

Octubre	Mi expresión ignaciana.
Noviembre	Más en las obras que en las palabras.
Diciembre	Ser puentes, no muros.
Enero	Valores en mi vida y en mi profesión.
Febrero	Productividad con calidad.
Marzo	¿Qué he hecho, qué hago y qué debo hacer por los demás?

ANEXO 3

HERRAMIENTAS DIGITALES PARA APOYAR LOS PROCESOS FORMATIVOS

Hay decenas de herramientas que los pastoralistas pudieran utilizar, a su criterio, como apoyo permanente a lo largo del curso o en momentos puntuales. A continuación sugerimos una selección, que invitamos a explorar, sin que sea limitativa. Cualquier herramienta que el pastoralista maneje y le permita llegar a los estudiantes en su contexto será de utilidad. Siempre recordar que para el uso adecuado de cada una de ellas se ha de poner normas, de modo que la herramienta colabore con el proceso de aprendizaje que se desea promover y no se constituya en elemento distractor.

- 1) **Grupos de WhatsApp.** Es una de las aplicaciones para teléfonos celulares más comunes. Se puede utilizar para crear un grupo cerrado entre el pastoralista y los miembros de la sección, para transmisión de imágenes, informaciones, fotos y audios referentes a los encuentros; también para lanzar preguntas y plantear tópicos para discusión.
- 2) **Grupos de Facebook.** Se sugiere la creación de un grupo privado de la sección en Facebook, para la comunicación entre el pastoralista y los estudiantes, compartir recursos sobre el tema que se trabaja, etc. Incluso, se podría pensar en que la página permanezca y evolucione con el grupo a medida que avanza a los cursos siguientes. Esta aplicación es una de las más utilizadas en el mundo educativo. Para mayor información se recomienda consultar la **“Guía de Facebook para Educadores: una herramienta para enseñar y aprender”**.
- 3) **Grupos de Edmodo.** Esta es una plataforma tecnológica, social, educativa y gratuita, que permite la comunicación entre los alumnos y sus profesores en un entorno privado a modo de microblogging, creado para un uso específico en educación. Para conocer más sobre esta herramienta sugerimos el video **“Qué es Edmodo y cómo funciona”**, el artículo **“15 usos de Edmodo”** y la página **“Edmodo: Plataforma social educativa”**.
- 4) **Grupos de Instagram.** Aplicación usada para compartir especialmente fotos y comentarios. Podría usarse como estrategia para mostrar, en lugar de contar, las realidades que se experimentan. Puede nutrir el portafolio. Esta herramienta nos permite, en un contexto que conoce a la perfección el alumno, trabajar conceptos, sentimientos o valores. Para mayor información sobre su uso educativo se sugiere la consulta del artículo **“10 ideas para aprovechar Instagram como oportunidad educativa”**.
- 5) **Comunicación por Pinterest.** Es una plataforma para compartir imágenes que permite a los usuarios crear y administrar, en tableros personales temáticos, colecciones de imágenes sobre eventos, intereses, hobbies y mucho más, entre un grupo o de manera pública. Para mayor información se recomienda el artículo **“21 ejemplos de uso de Pinterest en educación”**.

- 6) **Infografías.** Las infografías son representaciones gráficas, en forma de cartel, que incluye, datos, elementos gráficos y textos para comunicar, de manera simple, ideas o conceptos complejos. Para conocer sobre su uso didáctico y software para su elaboración puede consultarse la [web de eduteka.org](http://web.de.eduteka.org) Aquí no se trataría tanto de que el pastoralista elabore infografías, más bien la sugerencia es que conozca sobre esta posibilidad que le ofrece la tecnología digital, para invitar a los alumnos a la elaboración de infografías, a modo de concurso por ejemplo, sobre temas de la formación humano cristiana cuando lo considere oportuno.
- 7) **Audios.** Dado que a nuestro público adolescente le es más fácil y sencillo mandar un mensaje de voz que un mensaje de texto, este tipo de herramientas cobra especial importancia. Por ejemplo, se podría solicitar a los estudiantes que graben textos escritos cambiando el estado de ánimo (para educar la inteligencia emocional), que graben su opinión sobre algún aspecto y la compartan entre ellos o con el pastoralista en un minuto, su avance sobre algún tema usando efectos especiales, darles algunas preguntas sobre un tema y que preparen sus respuestas y la graben en un momento de la clase o antes, su interpretación sobre la letra de una canción, etc. Luego se puede sortear cuál de los audios se escucha durante el encuentro. Información sobre herramientas para la elaboración y uso educativo de recursos de audio puede consultarse la [web de eduteka.org](http://web.de.eduteka.org)
- 8) **Podcasts.** Son archivos de audio digital que se distribuyen en forma de episodios y pueden descargarse a un computador o a un reproductor de música. Es un recurso de audio más complejo que el mencionado arriba. Mayor información sobre sus usos en la educación y su elaboración se encuentra en la [web de eduteka.org](http://web.de.eduteka.org). Conviene señalar que en internet es posible conseguir Podcasts de uso público sobre tópicos que pudieran apoyar el trabajo en los encuentros formativo (por ejemplo, los podcast de [Rezando Voy](#) con la oración diaria meditada en modo ignaciano)



ANEXO 4

EJEMPLOS DEL USO DE EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN, RELAJACIÓN Y ATENCIÓN²⁹

1) RESPIRACIÓN. Ejercicio: “Respiración profunda”

Este ejercicio se puede hacer tumbado o sentado. Los pasos a seguir son los siguientes:

- Extraer todo el aire residual de los pulmones.
- Ahora inspirar lentamente siguiendo el orden (...): vientre, zona lumbar, tórax y clavículas. Seguimos inspirando hasta que no quepa más aire en ninguna parte del cuerpo. Hacerlo sin exagerar.
- Después de una pequeña pausa, se trata de espirar también muy lentamente extrayendo el aire por la boca las primeras veces (después se puede hacer por la nariz). No importa hacer ruido al extraer el aire, pero debemos educarlos en que la respiración profunda debe tender a no ser ruidosa.
- Hacer también una pausa antes de volver a inspirar. Se aconseja hacer entre 6 u 8 respiraciones profundas como máximo.

Una ayuda muy a tener en cuenta es ponerse una o dos manos en el vientre para notarlo más. También, si estamos tumbados, da muy buen resultado el hecho de poner las manos en las costillas, una a cada lado.

2) RELAJACIÓN. Ejercicio: “Soltar, soltar y soltar”

Una vez realizada la introducción pertinente, en la posición seleccionada, se les invita a soltar. Para ello se les dice que repitan interiormente: suelto mis manos, mi lengua, mis pies... (...) Suelto, suelto, suelto (pausa). Que lo hagan al menos 10 veces a un ritmo muy lento. El pastoralista solamente dirá la frase de vez en cuando a modo de eco para "rescatar" a algunos que se hayan distraído.

También nos podemos valer de una imagen o una palabra (o ambas) que les ayude a interiorizar y sentir el gesto de abrirse y soltar, como por ejemplo: abrirse como una flor, un bloque de hielo que se derrite, la expansión del cuerpo al infinito.

Y hay muchas otras variantes de recorrido del cuerpo en su totalidad, todas ellas tomando conciencia de las tensiones, sensaciones, etc., y buscando conscientemente la relajación.

²⁹ Los siete primeros ejercicios sugeridos en este anexo están tomados del libro de Luis López “*Relajación en el aula. Recursos para la educación emocional*” ya citado. El octavo está tomado del libro de Ramiro Calle “*La senda de la atención plena*” también citado.

Los indicadores de una **relajación correcta** son los siguientes: progresiva distensión de todos los músculos, superficiales y profundos; total tranquilidad emocional; cese de casi toda actividad mental, pero sin perder la conciencia ni el control de lo que se hace.

3) **OBSERVACIÓN. Ejercicio: “Mantener la atención”**

Nuestra cabeza "vuela" de un sitio a otro y no para quieta. Eso repercute en la dificultad de mantener la atención. Este ejercicio es para constatar cuánto nos cuesta mantener la atención en un objeto concreto.

Introducción: Hacer 6 o 7 respiraciones profundas y en la tercera o la cuarta dejamos caer los párpados. Después repasamos nuestro cuerpo con la atención desde los pies a la cabeza en forma de "escaneado", observamos también nuestra cabeza y nuestro corazón (recuerden que no hay que cambiar nada).

El ejercicio consiste en prestar atención a la propia respiración concentrándonos en cómo entra y sale el aire. Iremos contando mentalmente del 1 al 10 cada vez que expiremos, es decir, al acabar el ciclo respiratorio. Si llegamos a 10, volveremos a comenzar y así sucesivamente. En el momento en que nos demos cuenta de que nos hemos despistado y hemos dejado de contar, es decir, de que nuestra mente "se ha ido a otra parte", deberemos subir el brazo para indicárselo al pastoralista y volver a empezar tantas veces como sea necesario.

El pastoralista se dará cuenta de que algunos alumnos levantarán rápido la mano, otros resistirán más. También los habrá que alcen el brazo después de llevar ya unos segundos "despistados".

4) **VISUALIZACIÓN. Ejercicio: “El paisaje ideal”**

Se trata de una visualización asociada, es decir, en ella somos protagonistas que sentimos y vemos. Se realiza siguiendo los pasos que se explican a continuación:

- Sentados en una silla con postura cómoda, espalda recta y plantas de los pies en contacto con el suelo, ojos cerrados y las palmas de las manos sobre los muslos (música de fondo suave o silencio).
- Comienza a visualizar un paisaje en el que te gustaría estar en estos momentos. Tener en cuenta que es importante aceptar lo que el cuerpo necesita y no lo que nosotros queremos. Puede ser una playa, montaña, lugar urbano, parque, etc. Fijarse en la primera idea, dejarla que aparezca (silencio).

- Ahora, destaca el plano visual: ¿qué hay?, ¿quién hay?, ¿qué colores aparecen? (silencio).
- ¿Puedes fijarte en los sonidos que hay? Ve observando uno por uno detenidamente (silencio).
- Ahora puedes fijarte en la temperatura general, también en el olor general y olores particulares que pueda haber (silencio).
- ¿Puedes tocar algún elemento? ¿Qué sensación hay en tus pies? ¿Y en la piel?
- Fíjate en la sensación de bienestar que va adquiriendo tu cuerpo y "dale volumen", disfrútala sin apegarte a ella (silencio largo).
- ¿Hay algún aspecto que eches en falta o pueda ser modificado? (silencio). Puedes volver a hacer los pasos más específicos (3 a 5). Quédate con la sensación de bienestar que ha envuelto tu cuerpo.
- Reflexión y expresión en grupo.

Consejos para una buena visualización

- Aprender a realizarla en silencio.
- Visualizar sentados y en una postura cómoda, con la columna recta y las manos en el regazo o apoyadas respectivamente en los muslos.
- Hacer la introducción de relajación (respiración profunda, inventario tridimensional, recorrido de autopresencia).
- Concretar el objetivo y el objeto a visualizar.
- Crear una primera idea lo más clara posible (silencio y espera confiada).
- Concentrarse relajadamente en algún detalle.
- "Dar volumen" uno por uno a todos los canales sensoriales: vista (forma, color), tacto (sensaciones, temperatura...), oído (voces, sonidos...), olfato (olor general, olores particulares), gusto (sensaciones bucales, sequedad de boca, salivación...).
- Empezar a observar la sensación de bienestar del cuerpo (silencio largo).
- "Dar volumen" a cualquier sensación genuina que aparezca como nueva y agradable.
- Incluir todas las novedades que se deseen.
- Podemos hacernos la pregunta: ¿qué le falta a todo esto para estar realmente bien?
- No hacer esfuerzo mental. La boca y los ojos relajados son muestra de una visualización correcta.

5) SILENCIO MENTAL. Ejercicio: “Parloteo mental”

Tener a mano una hoja de papel y un bolígrafo. Después de hacer una introducción, se pide a los alumnos que dibujen una cabeza hueca grande (o un cerebro). Se les solicita que no piensen en nada y observen su mente con atención y en silencio. A medida que les invada un pensamiento, o preocupación, sea cual sea, lo anotarán dentro de la cabeza dibujada.

El ejercicio puede durar alrededor de 4 minutos. Se darán cuenta de que la mente no calla y los pensamientos surgen espontáneamente casi sin que podamos hacer nada para controlarlos. A continuación se les invita a intercambiar la experiencia.

6) VOZ Y HABLA. Ejercicio: “Frasas relajadoras”

Se trata de repetirse alguna frase lentamente y de manera continuada. Entre repetición y repetición hay que dejar resonar esa frase en nuestro ser. Ejemplos de frases relajadoras:

- Estoy tranquilo (6 u 8 veces). A continuación: Estoy muy tranquilo (6 u 8 más), después: Estoy tranquilo, muy tranquilo y en calma (6 u 8 veces).
- Estoy bien, estoy muy a gusto y bien.
- Yo, (nombre) siento la paz.
- Me pesan las manos (pies, etc.)

7) CONSCIENCIA SENSORIAL. Ejercicio: “Los sentidos son ventanas”

Una vez relajados, ir recorriendo uno por uno los cinco sentidos fundamentales desde cualquier postura. La actitud es como si abriésemos una ventana al exterior.

Lo primero es trabajar el oído. Se les invitará a escuchar los diferentes sonidos que haya fuera de la clase. Después se les hace escuchar el silencio y los posibles sonidos que pueda haber en el interior de la sala (respiración, pies, sillas...). Finalmente se les invita a escuchar los sonidos que haya en su propia persona, tanto si son físicos (gástricos, saliva...) como psíquicos (pensamientos, preocupaciones...).

Después nos concentraremos en la respiración y el olfato preguntándonos: ¿cómo huele aquí? Ello les obligará a respirar suavemente y a afinar y abrir el olfato. ¿Es homogéneo el olor o hay más de una tonalidad de olores?

A continuación, detenerse en el gusto que hay en nuestra boca. Más que buscar alguna respuesta concreta, el trabajo consiste en mantener la atención en ello. Observar el grado de salivación o sequedad.

Posteriormente, les invitamos a que tomen conciencia de las sensaciones cenestésicas más importantes (articulaciones, piel, músculos...) auto-observando la temperatura de la piel, la postura, el aire fresco y caliente que sale por la nariz, etc.

La vista la pueden trabajar aparte, ya que abrir los ojos a mitad de ejercicio sería contraproducente. Otra posibilidad es hacerlo al principio, antes de cerrar los ojos, quedándose fijos en un punto, como si hiciesen meditación.

8) ENERGÍA DE LOS AFECTOS (MEDITACIÓN AMOROSA). Ejercicio: “Toma y da”

Elegimos una persona y la mentalizamos frente a nosotros en meditación. Hacemos una respiración un poquito más lenta y más larga. Conectamos emocionalmente con la persona escogida. Al tomar el aire, alimentamos el firme deseo de liberarla de sufrimientos; al exhalar, acentuamos el sentimiento de querer mucha dicha para ella. Es decir, al inhalar tomamos su sufrimiento (no significa que lo carguemos sobre nosotros) y al exhalar le damos el anhelo de que sea feliz. Se procede así durante unos minutos, activando el sentimiento de identificación con la persona seleccionada.



ANEXO 5

DISTINTOS MODOS DE ORAR³⁰

1. Preparación y cierre de la oración (en todos los casos)

- 1) **Tranquilizarse, relajarse.** Se puede hacer escuchando música suave, fijando la vista en un objeto del salón, mirando por la ventana, sintiendo los latidos del corazón, paseando, leyendo un poema, etc. A medida que el espíritu se va calmando, ir pensando tranquilamente a qué se va, el Señor espera, etc. (esta preparación se hará siempre que se empiece cualquier modo de oración).
- 2) **Preparar el material necesario.** El texto de apoyo para la oración (salmos, oraciones, pasaje evangélico, etc.)
- 3) **Oración preparatoria.** Pedir a Dios luz para comprender el mensaje que se nos dirige y fuerza para cambiar en el corazón y en nuestras vidas aquello que nos aleja de Jesús.
- 4) **Entrando en la oración.** Leer todo el texto despacio. Seguir los puntos propuestos para la oración e ir viendo cómo los vivimos. Considerar que la acción de Dios, y por lo tanto su liberación, abarca toda la persona: pensamientos, sentidos, la manera de relacionarnos con los demás, con Dios...
- 5) **Cierre.** Dar gracias a Dios por todo lo bueno que hay en nosotros y pedir perdón y fuerzas para modificar en nuestras vidas lo que nos esclaviza. Y esta acción de gracias y este arrepentimiento hacerlos en diálogo con el Señor. No se trate de angustiarse por lo que no funciona en nuestras vidas, sino de tener un diálogo con Dios sobre ella.

2. Lectura reflexiva orante

- 1) Preparar el videobeam, la Biblia o copia impresa de la lectura sobre la que se va a orar.
- 2) Invitar a tranquilizarse, relajarse personalmente.
- 3) En el momento escogido del encuentro para hacer el ejercicio de oración, se lee el texto seleccionado en voz alta, con buen volumen y en forma pausada, como quien declama un verso. Se podría repetir si hiciera falta.
- 4) Se invita a releer personal y silenciosamente el texto si está proyectado o se tienen copias impresas (si ha sido solo leído, se apela a la memoria de los estudiantes).
- 5) Pedirles que consideren su vida y que vean qué les dice el texto, qué les resuena más; que detecten alguna frase o palabra que más les guste, le diga algo, les llame la atención o les toque fibra especialmente.

³⁰ Para la preparación de este anexo se han tomado del folleto “Orar Con San Ignacio de Loyola” de Pere Borràs, sj

- 6) Se les invita a expresar en voz alta y ante el grupo la frase. De acuerdo al ambiente que se genere, se puede solicitar a quienes lo deseen que den una brevísima explicación de por qué esa frase o palabra les ha impactado.
- 7) Finalmente, se les invita a pensar, a modo de examen, qué pueden sacar de este ejercicio y qué les ha ayudado más.

3. Meditación cristiana/ignaciana

3.1. Cuando se hace con un texto bíblico o con un texto inspirador

1) Preparación

- Preparar los puntos para la meditación. Escoger un fragmento del Antiguo o el Nuevo Testamento, o bien un texto inspirador antiguo o moderno. Podría ser: los textos de la Eucaristía (por ejemplo, antes de participar es excelente hacer una oración de meditación sobre los textos del día), una plegaria eucarística (ofrecerse al Padre con Jesús), un tema ya visto en algún retiro, etc.
- Invitar a los estudiantes a relajarse, tranquilizarse, considerando lo que van a hacer.
- Oración preparatoria. Proponer una breve oración en la que se desee, y por lo tanto se pida, que toda la persona se oriente hacia Dios. San Ignacio nos ofrece una muy sencilla que dice así: «que todos mis pensamientos, acciones y operaciones estén encaminadas únicamente al servicio y alabanza de Dios».
- Lectura del texto.
- Composición viendo el lugar: Es un sencillo ejercicio que ayuda a fijar la imaginación para entrar en el tema de la oración, cuando se trata de un texto evangélico. Consiste en ver con los ojos de la imaginación el lugar donde se realiza la acción que se propone meditar.

2) Oración

- Se propone empezar por la memoria, recordando qué relación tiene esa realidad de fe con la propia historia. Por ejemplo, si se medita sobre el pecado, cual es la historia personal de colaboración con el mal, dónde, cuándo...
- Luego, dar entrada al entendimiento, el por qué se ha actuado así, considerar cómo esto va destrozando la relación con los demás y con Dios....
- Lentamente ir pasando a la voluntad, el afecto, sentir cómo Dios, a pesar de todo, nos quiere, y cómo debemos situarnos, etc.

- Finalmente, pasar a un diálogo con Jesús o el Padre. San Ignacio lo llama coloquio: situarse cara a cara con Dios, como un amigo habla con un amigo, o un hijo con su padre o su madre, o una esposa con su esposo...

3) Examen y cierre

- ¿Cómo ha ido la preparación? ¿Qué se ha sentido con más fuerza durante la oración? ¿Dónde se ha encontrado más dificultad y por qué?
- Acabar con una acción de gracias por este tiempo de oración. Vale la pena tomar alguna nota, o bien redactar la oración final, expresando lo que más se ha vivido.

3.2. Cuando se hace con una oración o un salmo

1) Preparación

- Preparar el material necesario. Simplemente se trata de tener presente (de memoria o bien escrita delante) una oración hecha. Por ejemplo, el Padrenuestro, el Avemaría, un Salmo, la letra de un canto, o cualquier oración antigua o moderna.
- Invitar a los estudiantes a relajarse, tranquilizarse. Se puede hacer poniéndoles una música suave, pidiéndoles que fijen la vista en un objeto de la habitación, que miren por la ventana, que sientan los latidos del corazón, etc. A medida que el espíritu se va calmando, que piensen tranquilamente qué van a hacer, que el Señor les espera, etc.
- Oración preparatoria. Una oración breve y sencilla dirigida a aquel a quien se quiere dedicar este momento. Por ejemplo, si la oración escogida es el Padrenuestro, al Padre.

2) Oración

- Se les propone que cierren los ojos o bien miren un objeto fijamente, mientras comienzan con la primera palabra de la oración escogida. Por ejemplo, Padre... Que consideren esta palabra el tiempo que haga falta, que se dejen llevar por todo aquello que evoque en el interior: significados, comparaciones, recuerdos, sentimientos. Por ejemplo: ¿qué significa para ti ser hijo de Dios? Siente su cercanía... Continuar: Nuestro... también de los demás, ¿Te sientes realmente hermano de los demás?, y que así sigan meditando cada una de las palabras de la oración.
- Se les recomienda que no deben tener prisa. Cuando se encuentren una palabra que les interpela, que se queden en ella, y cuando acaben continúen con la siguiente.

- Ir terminando queriéndose identificar con la persona a quien se ha dirigido la oración.

3) Examen y cierre

Se les pide recordar qué actitud ha brotado más espontáneamente en este tiempo: acción de gracias, alabanza, petición, arrepentimiento... ¡y dar gracias a Dios por ella!

4. Contemplación ignaciana

1) Preparación

- Preparar los puntos a contemplar. Ordinariamente es un texto del Evangelio en el que haya acción, por ejemplo, un milagro, un diálogo, etc.
- Invitar a los estudiantes a relajarse, tranquilizarse, considerando lo que van a hacer.
- Oración preparatoria. Pedir el conocimiento profundo de Jesús. Consiste en el conocimiento que puede tenerse de un amigo con el que nos relacionamos a través de la convivencia diaria. San Ignacio propone para este momento una oración que pide: "Conocimiento interno de Jesús que por mí se ha hecho hombre, para que más le ame y le siga".
- Lectura del texto despacio.
- Composición viendo el lugar: Imaginarse en el lugar donde se realiza la acción. Por ejemplo, los caminos por los que pasaba Jesús, la gente, los detalles geográficos o humanos, etc.

2) Oración

- Ver a las personas, como si presentes se hallasen. Escuchar lo que dicen, mirar lo que hacen, ofrecerse a colaborar con sencillez. Por ejemplo, si Jesús está ayudando a alguien, participar del trabajo, sin protagonismo. Y siempre ir pensando qué relación tiene esto con la propia vida. Contemplar y aplicar.
- Terminar haciendo un diálogo, un coloquio, con el Padre, o con Jesús, o con el Espíritu Santo, o con María... ofreciéndose, hablando como con un amigo sobre la acción de Jesús, lo que debo hacer, etc.

3) Examen y cierre

Se les pide examinar qué sentimientos se han repetido más, qué ha salido más en el coloquio, qué aspecto de la propia vida queda más afectado. Conviene que también tomen alguna nota y redacten una sencilla oración que exprese su estado interior.

5. Contemplación ignaciana con aplicación de sentidos

1) Preparación

- Preparar los puntos a contemplar. Ordinariamente es un texto del Evangelio en el que haya acción, por ejemplo, un milagro, un diálogo, etc. Mejor si es un texto conocido del que ya se ha hecho contemplación.
- Invitar a los estudiantes a relajarse, tranquilizarse, considerando lo que van a hacer. Se puede hacer escuchando música suave, fijando la vista en un objeto de la habitación, mirando por la ventana, sintiendo los latidos del corazón, etc. A medida que el espíritu se va calmando pensar a qué se va, el Señor espera, etc.
- Oración preparatoria. Aquí “pedir a Dios que toda mi vida se oriente hacia Jesús que es camino, verdad y vida”.

2) Oración

- Leer todo el texto sin prisa y con tranquilidad. Imaginarse la escena como si se estuviera presente, para ir aplicando los sentidos a lo que se contempla:
- Ver a las personas y paisajes con la vista de la imaginación. Meditar y sacar algún provecho de todo ello.
- Escuchar lo que dicen o pueden decir y dejar que las palabras penetren en nuestro interior.
- Oler y gustar la profundidad de aquella escena. Pensar que son sentidos del espíritu. A veces lo hacemos cuando decimos: “me huelo que telefonaré”, o bien “esto me ha dejado un buen sabor de boca”. O también recordar aquellos olores que me gustan o no. Preguntarse qué sabor de boca va dejando el hecho de estar contemplando la vida de Dios.
- Tocar con las manos, abrazar y besar los sitios que Jesús pisa y toca. ¡Y por qué no, dar la mano, abrazar o besar a Jesús o a alguno de los personajes en la escena!

3) Examen y cierre

Se pide examinar qué sentimiento o actitud les ha impactado más, qué actitud de la propia vida ha quedado conmovida, qué sentido se ha podido aplicar con más facilidad y cual ha costado más. Y por todo ello dar gracias.

