

PROYECTO DE INTERIORIDAD
COLEGIO MARÍA MEDIANERA UNIVERSAL
ESCLAVAS DEL SGDO CORAZÓN DE JESÚS

ÍNDICE:

<u>INTRODUCCIÓN:</u>	<u>3</u>
<u>JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO DESDE NUESTRO CARISMA Y ESPIRITUALIDAD PROPIA:</u>	<u>5</u>
<u>EDUCAR EN LA INTERIORIDAD:</u>	<u>10</u>
<u>CONTENIDOS ESENCIALES DE LA EDUCACIÓN EN LA INTERIORIDAD:</u>	<u>11</u>
<u>TÉCNICAS QUE UTILIZAREMOS:</u>	<u>12</u>
<u>PROPUESTAS PARA TRABAJAR ESTE PROYECTO</u>	<u>13</u>
<u>FORMACIÓN DEL EDUCADOR:</u>	<u>17</u>
<u>TABLA CONCRECCIÓN ACTIVIDADES</u>	<u>19</u>
<u>EVALUACIÓN DEL PROYECTO</u>	<u>21</u>
<u>BIBLIOGRAFÍA</u>	<u>22</u>

INTRODUCCIÓN:

Nuestros Centros son plataforma de evangelización y lugares de presencia de Iglesia, donde se anuncia el Reino de Dios y se intenta ofrecer hecho vida los valores del Evangelio (Cfr. *La Pastoral de la Escuela Católica*, FERE 1994).

La Pastoral de los Centros Educativos de las Esclavas del Sagrado Corazón de Jesús es expresión de nuestra vocación reparadora, que entiende la educación como un proceso liberador para la realización del hombre nuevo en Cristo, que incluye:

- la promoción humana,
- el anuncio del Evangelio
- **la ayuda para una interiorización personal y comunitaria de la fe.**

(Cfr. Const. 7; Carácter Propio de nuestros Centros, 6).

Para llevar a cabo este proyecto de interioridad debemos considerar algunos presupuestos de nuestra tarea educativa que están recogidos en el Plan de Pastoral de nuestros Centros:

a) Anunciamos a Jesús:

Queremos anunciar al Jesús del Evangelio que se ofrece para dar vida a todos los hombres y mujeres desde el servicio y el amor, la fraternidad, la gratuidad y la predilección por los más pobres.

b) El tipo de persona que queremos formar:

- Compasivas, libres, responsables y respetuosas de la libertad de los demás. Que se conocen, son conscientes de su fragilidad y se valoran. Íntegras y coherentes consigo mismas, que actúan por convicciones propias. Personas que viven, desarrollan e integran sus emociones, que cultivan y encauzan su inteligencia emocional.
- Que valoran su propia vida y la de los demás, como don supremo de Dios, que exige un compromiso en favor de toda vida humana y cuidado y respeto del medio ambiente.
- Alegres, agradecidas y sencillas. Abiertas al encuentro y al diálogo, a su entorno social y a la cultura de su pueblo. Tolerantes y abiertas a la diversidad de culturas que conforman nuestra sociedad europea y nuestro mundo. Solidarias y comprometidas con los que más lo necesitan. Que fomentan el conocimiento y cuidado de las riquezas naturales, culturales, religiosas y artísticas del entorno en el que viven.
- Con sentido crítico de la realidad que les rodea y del mundo, capaces de dialogar y acoger lo diferente.
- Capaces de regular su propio aprendizaje, creativos, emprendedoras y que valoran el esfuerzo. Con una formación intelectual de calidad que les capacite para el ejercicio de una profesión al servicio de la sociedad.
- Con conciencia moral, capaces de gobernarse a sí mismas, de construir su propio proyecto de vida y comprometerse con él.
- Abiertas a lo trascendente, que cultivan la interioridad y la reflexión, que se cuestionan por el sentido.
- Personas esperanzadas, que dan sentido al esfuerzo y valoran los aspectos positivos de la existencia.
- Comprometidas con la justicia, los derechos humanos, la paz y la reconciliación.
- Que conocen la persona de Jesús y su mensaje y tratan de vivir coherentemente con los valores evangélicos. Que saben dar razón de su fe y están abiertas al diálogo con otras creencias.

- Que encuentran en Jesús-Eucaristía el sentido de su vida cristiana en comunión con la Iglesia.

c) Pertenencia a la Iglesia

- Iglesia que es pueblo de Dios, abierta al Espíritu, donde cada uno/a, desde su vocación vive en comunión y trabaja por hacer presente el Reino de Dios, aquí y ahora. Una Iglesia dispuesta al diálogo y a la acogida del diferente (Cfr. LG, 16).
- Nuestro colegio es un centro de Iglesia que sigue las orientaciones y los criterios pastorales de la Iglesia diocesana.

d) La Espiritualidad que vivimos:

- Espiritualidad que “educa desde el corazón”.
- Hace de la educación un camino “reparador”, colaborando con Dios en reconstruir todo lo que en la persona está “roto” o dividido.
- Vive la dimensión festiva de la Eucaristía y fomenta las actitudes eucarísticas.
- Valora la oración - adoración y desarrolla la capacidad contemplativa del ser humano.
- Espiritualidad ignaciana.
- Busca a Dios en todas “las cosas”, para llegar a identificarse con la persona de Jesús y su obra.
- Contempla a María, la primera Esclava, como modelo de apertura a Dios y de cercanía a los hombres.
- Profundiza en la vida y la espiritualidad de Santa Rafaela María como testigo de la fe y modelo a seguir.

JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO DESDE NUESTRO CARISMA Y ESPIRITUALIDAD PROPIA:

Para llevar a cumplimiento estos presupuestos marcados desde nuestro propio proyecto anual de pastoral del Centro, vemos necesario trabajar la interioridad con nuestros alumnos, profesores y familias.

Comprobamos que la escuela no es ajena a lo que pasa en la sociedad y la sociedad está falta de silencio. Un trabajo que realiza la escuela es la integración de todas las dimensiones de la persona: ideas, experiencias, sentimientos e ideales... también del silencio tan escaso en nuestro tiempo.

En nuestros Centros trabajamos a partir de ocho valores que nos ayudan a leer la propia vida y también la de los acontecimientos que ocurren a nuestro alrededor. Estos valores son soporte para que nuestros alumnos encuentren su identidad personal y trabajen la responsabilidad, la autoestima, la reconciliación, solidaridad y la paz y aprendan a compartir, así como a valorar la propia vida y la ajena.

Nuestro carisma reparador nos impulsa a trabajar por la reconciliación con uno mismo, con los demás y con Dios, pero sabemos que esto no es posible si nuestros alumnos, educadores y familiares no son capaces de crecer en la vida interior, para colaborar al reto de dar sentido a la misma vida. Necesitamos ámbitos en los que existan experiencias que nos ayuden a descubrir la vocación humana. Queremos una educación que atienda a la interioridad, de manera que podamos leer y comprender la realidad en la que vivimos y podamos estar abiertos a la trascendencia.

En nuestra tarea educativa el objetivo es la persona. Esta preocupación por llegar a la persona va a ser la que ilumine nuestro estilo y vaya creando una pedagogía que aunque no esté recogida en ningún tratado de educación, ha estado inscrita, desde el principio, en los corazones de las Esclavas y se ha ido transmitiendo de generación en generación.

En el Ora Labora de 1929 se recoge: «Por grande que sea la importancia que en nuestros colegios haya de darse a los estudios, según el fin que nos proponemos, la formación del corazón de las niñas será siempre nuestro blanco en el terreno de la educación».

Educamos además desde la contemplación, y de aquí va a surgir ese estilo tan nuestro de preocuparnos por cada persona, ese estilo tan familiar de escucha, diálogo, interés verdadero por cada ser humano que Dios pone en nuestras manos.

Las Esclavas, desde los inicios, hemos sido llamadas a ser contemplativas del corazón de Cristo, que está encarnado en el corazón de cada hombre, para reparar, para sanar, para llevar Vida, la Vida que

hemos descubierto en Cristo. Nuestro carisma es vivo y creativo, no se puede encerrar en reglas, por ello, no han sido normas las que han marcado nuestra tarea educativa, sino la Contemplación del corazón del hombre.

Nuestra pedagogía: PEDAGOGÍA DEL CORAZÓN

La pedagogía del corazón es uno de los pilares fundamentales sobre los que se asienta nuestra pedagogía desde los comienzos. Tiene su punto de partida en el carisma reparador que es el eje del sistema educativo propio de las Esclavas del Sagrado Corazón de Jesús. El fin prioritario de nuestro mensaje de evangelización es el anuncio de Jesucristo y este anuncio cobra fuerza cuando al presentarlo llegamos al corazón de nuestros alumnos y tratamos de educarles desde ahí con todo lo que esto implica de amor gratuito y desinteresado hacia ellos.

La pedagogía el corazón postula fundamentalmente otro tipo de sabiduría que busca a la persona y nunca da nada por perdido, sino que pretende estar ahí, donde el hombre y la mujer son más pobres y necesitados, para reconstruirlos y llevarlos a la grandeza de sentirse hijos de Dios. Incorpora el afecto hacia el alumno, y le obliga a no pasar de largo junto a él. Sólo desde ahí podremos dar respuestas válidas y poner en discusión otros modos de vida y otras formas de estar en el mundo.

La persona se juega todo en el corazón y tomar conciencia de esto exige actuar en una línea determinada. La preparación de los educadores y la eficacia de los métodos deben ir encaminados a reforzar y privilegiar el amor del alumno. Es la pedagogía del corazón la que por fuerza nos tiene que llevar a una atención a los más pobres y débiles dentro de nuestros centros, para ser memoria de Jesucristo.

El camino para llegar al corazón de las personas no puede ser otro que la ternura, la paciencia, la mirada al débil y pequeño. En el contexto del colegio diremos: la empatía, la atención a la diversidad, las tutorías... toda esta preocupación por la persona concreta y sus necesidades particulares y únicas.

Ayudar a nuestros alumnos a crecer en interioridad, a encontrarse consigo mismos, con los demás y con Dios, acompañarles personalmente, será el mejor medio para llevar a la práctica nuestra pedagogía del corazón.

También, desde los orígenes, la atención al débil ha sido la opción preferencial de las Esclavas del Sagrado Corazón de Jesús. Nuestro carisma reparador traduce la esencia misma del Evangelio y desde ahí cobra pleno sentido el educar con y desde el corazón. Para nosotros es un compromiso institucional y debe de estar en el centro de todos nuestros proyectos educativos.

Hoy son muchas las invitaciones que se nos hace para mirar continuamente los desafíos del mundo, para abrir nuestros ojos a otras realidades que requieran nuevas formas educativas, de manera que seamos capaces de responder a tantas carencias profundas y a vivir en constante solidaridad con los más pobres. Por ello es imprescindible educar a nuestros alumnos en la interioridad, de modo que sean capaces de fijar la mirada en profundidad en la realidad personal y social que viven y puedan dar respuestas reparadoras a las carencias de nuestro mundo.

Una consecuencia de la pedagogía del corazón es la atención personalizada y diferenciada para cada alumno. Debemos tener en cuenta el ambiente, su historia, las cualidades, las capacidades,

los intereses y las características de su personalidad. Sólo así los alumnos pueden descubrirse y cultivar sus talentos y solo así podremos ayudarles a hacerse responsables de su propia formación.

En conclusión, la pedagogía del corazón debe ser para nosotros el camino por el que acompañemos a nuestros alumnos a crecer y madurar en todos los aspectos de su personalidad. Porque al nacer del amor, debe respetar la identidad de cada uno para que sea agente de su propia formación y pueda colaborar a construir una sociedad donde sea prioritario el ser al hacer, el respeto al otro, la solidaridad y la búsqueda de lo que es más justo y fraterno.

La interioridad nos ayudará a ser cada vez más reflexivos, a optar por criterios éticos, a leer la realidad desde un plano más allá de lo anecdótico, a ganar en la dimensión simbólica (tan presente hoy, pero tan distinta), a ser capaces de integrar el silencio en nuestras vidas, de manera que podamos abrirnos a la alteridad y a la trascendencia y a cultivar una interioridad que nos mueva al compromiso.

La pedagogía del corazón se concreta a través de tres líneas pedagógicas fundamentales:

1. CUIDAR LA VIDA:

La vida es el lugar de la revelación de Dios. Es un don para cada persona. Lo primero que ha de hacer un educador, para que los niños, adolescentes o jóvenes aprendan a vivirla y valorarla, es estar atento a la vida personal y a la de cada uno de sus alumnos. Cada uno es importante y debe hacérselo saber. Ha de estar atento a ellos, teniendo en cuenta su realidad y su situación personal, ayudándoles desde pequeños a dar sentido a lo que viven.

Previo a descubrir una "llamada" es sentirse considerado como persona, llamado por su propio nombre. "Evolucionar moralmente es llegar a ser capaz de tratar por su nombre a todas las personas, meta sólo posible para Dios. A nosotros nos queda aproximarnos" (J.M.Fernández Martos).

El educador debe aprender a "nombrar" para que los niños, adolescentes y jóvenes puedan crecer. Debe tener esa cercanía, esa acogida que hace que la gente se sienta bien, en familia.

Atención a la vida es saber dar importancia a la vida ordinaria, de cada día. Es en las cosas pequeñas donde el niño y el joven pueden estructurarse, construir su personalidad y vivir su vida cristiana.

Es importante que se expresen. Viven en una sociedad fragmentada y se sienten solicitados por todas partes. Necesitan integrar, armonizar y sintetizar las diferentes dimensiones de su vida. El educador debe aprender a reaccionar contra la dispersión y la superficialidad que tanto nos condicionan.

Seguramente hemos oído a los niños o jóvenes decir "en mi vida no pasa nada" y a lo mejor los adultos también hemos sentido lo mismo en distintos momentos de nuestra vida. Ocupados en nuestras muchas y diversas actividades, con un ritmo de trabajo fuerte, la vida transcurre sin que podamos darnos cuenta. "La vida es eso que pasa mientras nosotros estamos ocupados en otra cosa" (John Lennon).

En la vida, cada acontecimiento, cada persona, tiene su importancia porque orientan y dan sentido a lo que vivimos. Creemos que Dios nos habla y está presente en esta vida, sabemos que es el

lugar donde El se revela. Pero, ¿cómo podremos descubrir las huellas de su presencia sin darnos el tiempo necesario?

Atención a la vida quiere decir interiorizar la realidad del momento presente, acoger y enriquecerse con la experiencia vivida. Según las circunstancias, lo que vemos y percibimos nos pone en un cierto estado de ánimo: miedo, acción de gracias, repliegue sobre uno mismo,... Tomar nota de estas actitudes puede ayudarnos a superar nuestros miedos y a ir más allá. A veces no somos conscientes ni de lo que nos pasa.

Atención a la vida es también abrirse a los otros, estar atento a ellos, recibir, acoger a cada hombre o mujer, que siempre nos aporta algo. Acoger lo que cada uno es, su vida, porque el Espíritu habita en él.

Estar atento a la vida no es una actitud espontánea. Precisa un aprendizaje. Si pedimos al niño que nos cuente lo que ha vivido desde por la mañana dirá sin duda algo así: "como siempre, me he levantado para ir a clase... ". Precisamente aquí es donde el educador puede ayudar con preguntas a que observe atentamente todos los hechos y gestos de su jornada. Así, empezará a abrir los ojos sobre la realidad de su vida.

De vez en cuando el educador puede hacerse estas preguntas:

- ¿estoy al corriente de lo que interpela a los niños, adolescentes y jóvenes?
- ¿expresan mis alumnos lo que viven en su vida diaria: colegio, familia, pandilla, modas, etc.?
- ¿están abiertos a lo que les rodea?
- ¿sé escuchar lo que me dicen?

También debe invitar a los alumnos a estar atentos al mundo a partir de las imágenes que llegan en los periódicos, por Internet, Messenger, cine, T.V., videos, etc. Ayudarles a expresar sus preguntas, darles una responsabilidad en la clase que les ayude a descubrir sus talentos. Valorar siempre su persona. Y poco a poco podrán ir descubriendo al Dios que se revela en esa vida que viven y no fuera de ella, y según van creciendo podrán descubrir su vocación, el proyecto de Dios para ellos.

2. ENSEÑAR A MIRAR:

Estas dos líneas de "cuidar la vida" y "enseñar a mirar" van muy unidas, la una nos ayuda a la otra y viceversa. Educar desde pequeños la interioridad es algo muy importante que ayuda a trabajar estas dos líneas.

El mundo y la historia, lejos de ser obstáculo para el encuentro con Dios, son mediación obligada. Es preciso "encontrar a Dios en todas las cosas". Taladrar toda la realidad, todo acontecimiento, todo aquello que le sale al paso al hombre hasta descubrir en su fondo un mensaje de Dios. Los ojos que miran "sin corazón", siempre hacen lecturas superficiales.

En ese mirar en profundidad es donde se produce el encuentro con Dios. Este encuentro produce gozo, confianza, entrega incondicional... y nos capacita para relacionarnos con los demás. El que se encuentra con Dios, con el Dios de Jesús, experimenta en primer lugar el amor, la acogida incondicional, el perdón. Si el dios con quien nos encontramos no tiene esa señal, lo más probable es que no sea el Dios cristiano. En segundo lugar, se encuentra con la mirada de Dios al mundo, ve en

Dios dos ojos que miran apasionadamente a la gente y que invitan a unirse a esa mirada. La respuesta por parte de la persona es la adoración. El encuentro con Dios nos envía al mundo, volvemos a la realidad, pero la miramos desde Dios. Lo que nos impulsa es precisamente la contemplación de Dios y del Reino que quiere implantar en la tierra.

Esta manera de mirar la vida, de sentir la vida, es lo que está en la base del discernimiento, es decir, experimentar los caminos de Dios, los sentimientos y los valores de Jesús de tal manera que los pueda reconocer en mi propia vida y ayudar a otros a reconocerlos en las suyas.

El discernimiento es muy importante, porque toda la realidad está llena de la presencia de Dios y de su actividad. Dios debe ser reconocido en las personas, acontecimientos, circunstancias, porque está siempre presente y activo (Jn.5,17).

El discernimiento es la manera de interpretar desde los ojos de Jesús, desde la oración, a la luz del Espíritu, una situación humana concreta. Y esto es algo más que un proceso prudente de toma de decisiones.

Aplicando todo esto al colegio, los educadores y la familia deben ir educando la mirada para que vaya adquiriendo toda su profundidad. Vamos viendo cómo los alumnos se miran a ellos mismos, sus límites y sus riquezas, cómo miran a los otros y a los hechos cotidianos. También a partir de lo que leen en los periódicos, en Internet o viven en sus diversiones, van trayendo a clase lo que les impresiona o cuestiona del mundo en que viven. Suscitar un intercambio sobre ello, permite confrontar sus puntos de vista.

Para educar la calidad de esta mirada contamos con diferentes medios:

- el compartir en la clase
- el acompañamiento personal
- la escucha de la Palabra de Dios y la oración.

3. APRENDER A ELEGIR Y A RESPONSABILIZARSE:

Es importante, hoy, ayudar a los alumnos a elegir. Las situaciones son diversas, pero, en general, viven una inmadurez afectiva que les hace estar poco preparados para elegir. Son también volubles y todo compromiso les asusta y mucho más si es definitivo. La pedagogía de la elección es lenta y tiene que ser perseverante. No hay que evitarles las dificultades, sino dejar que vayan haciendo "pequeñas" elecciones. Sobre todo con niños y adolescentes, es importante la colaboración con las familias en este campo.

Para que aprendan a elegir, puede ayudar: analizar las motivaciones, los gustos y las inclinaciones; valorar la importancia de las cosas; medir las consecuencias de sus actos, para sí y para los demás; optar por lo que más le ayude a crecer; enseñarles y aconsejarles que hablen con alguien con quien tengan confianza; rezar y ver cómo se sienten.

En las primeras etapas, más que de elección conviene hablar de decisiones que tienen que ir tomando. Nos hacemos adultos cuando somos capaces de tomar una decisión, de elegir una orientación y sacrificar las otras, de emprender un camino y avanzar por él sin mirar atrás. Por medio de pequeñas decisiones, el niño aprende a tomar las decisiones irreversibles, y así es como se hace adulto. La pedagogía de la elección tiene mucha importancia para estructurar la personalidad.

A lo largo de todo el proceso, nuestros alumnos muchas veces se darán cuenta de que hay que elegir entre dos cosas buenas y renunciar a otras. Toda elección importante debe ser acompañada por la familia y el educador.

EDUCAR EN LA INTERIORIDAD:

Si tenemos en cuenta que educar no es una mera transmisión de contenidos, sino "sacar hacia fuera", no podemos caer en el engaño de una educación escolar que se limite a la integración de los niños en la sociedad. Educar es estar al lado, orientando y proponiendo, cuando la persona se construye a sí misma, a la vez que edifica la sociedad junto a los demás.

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

La propia experiencia nos dice que somos capaces de preguntarnos por el sentido de nuestra vida, de nuestros actos, de nuestro desear. Un sentido que nos afecta profundamente cuando vivimos las experiencias del amor, de la muerte, de la realidad que somos y del mundo. Toda nuestra experiencia vital configura un mundo de valores y significados, de opciones y de ideales, que dinamizan nuestra vida desde lo más profundo, trascendiendo la realidad corporal y psíquica que somos.

La espiritualidad es una experiencia existencial, aquello vivido interiormente: el reconocerse en la propia vivencia. La espiritualidad viene a ser la capacidad de vivenciar lo más hondo de nosotros mismos: nuestras motivaciones últimas, las pasiones que nos animan, los ideales más íntimos. La capacidad espiritual es todo lo contrario a vivir de forma inconsciente, vacía y automática. Cualquier persona que vive con hondura y calidad su existencia, que motiva conscientemente su vida, que inspira su comportamiento en ideales, que configura sus valores y que configura el horizonte de su ser... esa persona vive su capacidad espiritual. Cualquier persona que toma consciencia, que entra en contacto y que se relaciona con las realidades más profundas e inmateriales... esa persona, vive su capacidad espiritual.

Existen algunos malentendidos en cuánto al significado de la interioridad para nuestra sociedad:

-Se considera la interioridad como algo escondido y recóndito, de difícil acceso, como una dimensión ajena al cuerpo, a la vida psíquica o al ámbito de las emociones; como si para acceder a ella tuviéramos que hacer desaparecer todo lo demás. En realidad es más bien lo contrario: el camino

a la interioridad, como capacidad espiritual, pasa por la conciencia de la corporeidad, de los pensamientos, de las emociones y de los sentimientos.

-Se cree que educar en interioridad exige técnicas y estrategias difíciles y complicadas. Sin embargo, educamos en la interioridad cuando preguntamos sobre la comprensión lectora y cuando reflexionamos sobre un problema en matemáticas. También cuando tratamos de la autoestima en tutoría o cuando fomentamos la coordinación del cuerpo en Educación Física. Educamos la interioridad cuando analizamos el significado de un poema o hacemos prácticas de laboratorio. Tal vez, lo que necesitemos, sea el ser consciente de ello.

CONTENIDOS ESENCIALES DE LA EDUCACIÓN EN LA INTERIORIDAD:

1. El trabajo corporal:

La palabra interioridad conlleva en sí misma la idea de algo no visible, difícil de alcanzar y alejado en cierta medida de lo corporal. Dominar el cuerpo, controlar los sentidos, apagar las pasiones... formaban parte del camino espiritual, como si el cuerpo fuera un obstáculo en el desarrollo de la persona y en el encuentro con lo trascendente.

Sin embargo, el trabajo a través de las distintas técnicas corporales, nos permite tomar conciencia de lo más íntimo de nosotros mismos, nos posibilita vivir con más serenidad en el "aquí y el ahora", nos concede la oportunidad de comunicarnos con mayor calidez y calidad con cuantos nos rodean y, sobre todo, nos facilita el encuentro con el yo profundo donde se producen los diálogos más significativos y trascendentales del ser humano.

2. La integración emocional:

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

Aprender a expresar sentimientos y emociones; aprender a compartir dudas, miedos... valorar nuestras potencialidades, aceptar nuestras carencias... serán algunos de los aspectos a trabajar en este apartado.

3. Apertura a la trascendencia:

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

Se trata de suscitar preguntas de fondo y de sentido, acompañar experiencias humanas que se escapan a la comprensión más inmanente (enamorarse, experiencias dolorosas, estéticas, solidarias...) así como preguntas ante la experiencia del Absoluto que tampoco puede explicarse.

TÉCNICAS QUE UTILIZAREMOS:

1. LA RELAJACIÓN:

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

2. LA RESPIRACIÓN:

La respiración está vinculada a la percepción del propio cuerpo, a la resolución muscular, a la relajación. En muchas ocasiones las alteraciones respiratorias están vinculadas a alteraciones de tipo psicomotriz.

Es importante conocer los mecanismos fisiológicos de la respiración. Cuando se trabaja con niños, no se debe forzar la respiración, pues pueden provocar mareos, fatiga, náuseas... Educar la respiración para que sea eficaz en el proceso de fonación aumenta la elasticidad de las cuerdas vocales y su correcto funcionamiento incrementa la agilidad y elasticidad de los órganos de la articulación y de las cavidades de resonancia. Pero, además, ser conscientes de "cómo" y "cuándo" respiramos, nos ayuda a relajarnos en determinadas circunstancias. Poner la atención en nuestra respiración nos ayuda a hacer más profundo nuestro silencio... aprender a acompasar movimiento y respiración nos armoniza.

3. LAS VISUALIZACIONES:

La visualización creativa es una técnica psicológica para alcanzar una condición emocional deseada a través de imaginar una imagen concreta. Ofrecemos un cauce adecuado al inconsciente para expresarse e igualmente ayuda a enviar a su interior mensajes positivos y potenciadores de lo mejor que hay en nuestros alumnos. La relajación unida a la visualización se convierte en un camino de meditación que puede ir abriendo a los alumnos al sentido de la oración meditativa y también contemplativa.

Nuestra espiritualidad ignaciana, de la que "bebemos", será una herramienta útil y eficaz para aprender a contemplar la realidad y también para aprender a contemplar a Jesús en el Evangelio, así como a Jesús-Eucaristía, cultivando actitudes de asombro, adoración, agradecimiento y movilizándolo al alumno hacia el compromiso.

4. LA EXPRESIÓN ARTÍSTICA:

Poder pintar libremente sobre un folio en blanco, escribir un poema o una canción sin pensar demasiado, dejándose llevar por los sentimientos y sensaciones nacidos de una dinámica, de una relajación... modelar arcilla o plastilina con los ojos cerrados dejando fluir lo que sale dentro, aprender

una danza contemplativa... son algunas de las posibilidades para dejar salir, para expresarse. No se trata de hacer obras bellas para exponerlas, si no de encontrar distintas vías de expresión de muchas cosas para las que las palabras se quedan cortas.

5. LA MÚSICA:

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

Bandas sonoras de sus películas favoritas, sus cantantes favoritos y sus letras como punto de partida para un debate, música étnica, música de tradiciones religiosas, música clásica para niños y música actual, serán buenas herramientas para trabajar con los alumnos la interioridad.

6. LOS JUEGOS:

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

7. EL TRABAJO DE LA VOZ:

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

PROPUESTAS PARA TRABAJAR ESTE PROYECTO

A. PRIMER CICLO DE EP:

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

Algunas concreciones:

-Terminar la clase de Educación Física con unos minutos de relajación.

- Una vez por semana hacer el ejercicio de ir a la capilla, cuidando el silencio por los pasillos y haciendo relajación con ellos.
- Cuidar las interrupciones cuando el profesor está hablando con alguien.
- Reproducir diferentes sonidos para que los niños escuchen y expresen lo que están escuchando.
- Fomentar el agradecimiento y el perdón en la oración de la mañana.

B. SEGUNDO Y TERCER CICLO DE EP:

El trabajo corporal seguirá marcando esta fase de la educación de la interioridad, pero ya podemos ir introduciendo actividades que nos encaminen hacia la integración emocional:

- Ejercicios de conciencia corporal como caminar un rato en silencio y después comentar lo que han notado.
- Continuar con las relajaciones, ejercicios de respiración y visualizaciones.
- Usar la música, el baile, los juegos, el teatro, que ahora ya pueden tener algo de texto, incluso creado por los propios alumnos.
- Cuidar el silencio por las galerías
- Llevarlos a la capilla una vez por semana
- Fomentar el agradecimiento y el perdón al empezar la mañana

-En el tercer Ciclo de EP será importante la integración emocional a través del trabajo de la voz y de pequeñas y sencillísimas dinámicas. El trabajo de la voz comenzará simplemente cantando con los alumnos, mejor si son canciones que a ellos les dicen algo, pero también les ofreceremos otras, les ayudaremos a entrar en otros universos poéticos y musicales. Escuchamos una canción, la comentamos, creamos todo tipo de actividades a través de ellas (hacer murales, crear coreografías, escribir un poema, añadir estrofas creadas por los alumnos...). Poco a poco vamos introduciendo ejercicios que giran en torno al descubrimiento de la propia voz con ejercicios más especializados como pronunciar el propio nombre, cantarlo, susurrarlo, gritarlo, pintarlo de colores...

Otra posibilidad es hacer talleres musicales en la clase de música, creando entre todos, canciones, eligiendo juntos el tema, y por grupos inventar la canción y organizar un festival. Suele ser positivo ir a cursos inferiores a cantar sus canciones, como conclusión del trabajo realizado.

El trabajo de la voz más allá de momentos concretos en los que nos dedicamos a ello explícitamente puede y debe estar presente en toda acción en el aula, en este sentido el mismo educador evitará dar gritos, aprenderá a modular su voz y a vocalizar bien, también a hacerse visible a la clase o el grupo a través de su voz.

Es también el tercer ciclo de EP cuando comienzan a aparecer los conflictos más serios entre los miembros de la clase, no temamos dedicar tiempo a dejar que los expresen y a buscar vías de solución entre todos.

En esta etapa, la relajación-visualización se va haciendo más profunda, dura más tiempo. Trabajamos por igual la respiración tumbados y la relajación sentados.

Importante también en 5º y 6º, será la propuesta de compromisos: a qué nos comprometemos desde lo que vamos experimentando (conocer mis límites y aceptarlos, conocer mis posibilidades y explotarlas)

Otras concreciones para el **tercer ciclo**:

- Cuidar el silencio por las galerías y en las entradas y salidas del aula
- En la oración de la mañana fomentar el refuerzo positivo así como el agradecimiento y el perdón.
- Llevar a los alumnos a la capilla una vez por semana y hacer ejercicios de contemplación.
- En la asignatura de plástica poner música clásica para niños, suave y de relajación y fomentar el silencio mientras realizan las actividades.

C. ESO:

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

En 1º y 2º de ESO: Los contenidos de la educación de la interioridad en la ESO y las actividades que se llevan a cabo dan un giro en cuanto a niveles de profundidad en relación con los cursos anteriores. Sin embargo podríamos decir, que en 1º y 2º de Eso de nuevo sentamos bases. Gracias al hilo conductor creado desde la Educación Primaria , continuamos rondando y profundizando en la dimensión corporal (por otro lado muchos problemas de anorexia y bulimia así como de drogodependencias ya aparecen a estas edades)

En este momento es importante lanzar a los alumnos ofertas de un día de convivencia y talleres fuera del colegio. En esta edad los talleres de interioridad son una herramienta adecuada tanto para el autoconocimiento como para favorecer la integración del grupo-clase.

La tutoría debiera ser un espacio de encuentro humano y espiritual en la medida de lo posible. La acción tutorial puede llevarse a cabo incluyendo la atención a la interioridad, a todas las dimensiones del adolescente: cuerpo, mente, alma, corazón.

Otras concreciones:

- Ejercicios de relajación y de respiración
- Ir a la Iglesia una vez por semana
- Cuidar el ambiente de silencio en el aula durante el trabajo diario y realización de actividades.

- Ejercicios de expresión de sentimientos y trabajo de la inteligencia emocional
- Tutorías de conocimiento personal
- Trabajo de la voz, de expresión artística y danza
- Fomentar el agradecimiento y el perdón al empezar la mañana
- Realizar el examen de la semana y la realización de un compromiso concreto

En 3º Y 4º ESO: Es el momento del despegue o del adentramiento. Si en primero y segundo hemos hecho un buen proceso, los alumnos se implicarán sin problemas en las actividades por más fuerte que sean. Les ofreceremos convivencias e incluso retiros con ofertas explícitas desde nuestra fe.

La tutoría debiera ser un espacio de encuentro humano y espiritual en la medida de lo posible. La acción tutorial puede llevarse a cabo incluyendo la atención a la interioridad, a todas las dimensiones del adolescente: cuerpo, mente, alma, corazón.

Otras concreciones:

- Ejercicios de relajación y de respiración
- Ir a la Iglesia una vez por semana
- Trabajar la experiencia de contemplación-adoración
- Cuidar el ambiente de silencio en el aula durante el trabajo diario y realización de actividades.
- Ejercicios de contemplación de la realidad y la naturaleza
- Ejercicios de expresión de sentimientos y trabajo de la inteligencia emocional
- Tutorías de conocimiento personal
- Trabajo de la voz, de expresión artística y danza
- Fomentar el agradecimiento y el perdón al empezar la mañana
- Realizar el examen de la semana y la realización de un compromiso concreto
- Ofertar el Acompañamiento Espiritual

En esta etapa serán importantes también las experiencias de voluntariado. Estas experiencias deben ser muy bien acompañadas y evaluadas con los alumnos y crear espacios dónde ellos puedan expresar lo que han vivido en el contacto con situaciones límites o de dificultad que viven otras personas.

D. CICLOS FORMATIVOS:

El alumnado que nos llega en esta etapa no suele proceder de 4º de ESO de nuestro Centro, y la mayoría procede de Centros públicos o han tenido poca experiencia o educación religiosa. Proceden de pueblos de la provincia de Cádiz, muchos no han sido educados en la religión católica y no han trabajado la dimensión de interioridad y mucho menos la espiritual.

EL contacto con el mundo interior personal lo han realizado a través del contacto con la religiosidad popular o de la propia experiencia personal ante situaciones de crisis de distintas características (económicas, familiares, sociales...)

Para esta etapa el Centro ofertará la posibilidad de un acompañamiento personal, a través de las tutorías individualizadas con sus tutores, así como un primer contacto con el mundo religioso, a través de charlas formativas del Sacerdote del Centro.

En esta etapa serán importantes también las experiencias de voluntariado. Estas experiencias deben ser muy bien acompañadas y evaluadas con los alumnos y crear espacios dónde ellos puedan expresar lo que han vivido en el contacto con situaciones límites o de dificultad que viven otras personas.

FORMACIÓN DEL EDUCADOR:

No serán los documentos, las teorías, ni los principios los que puedan hacer fructificar la educación de la interioridad. Si los profesores no asimilan y viven este proyecto, no tendrá sentido ponerlo en práctica.

Una de las primeras tareas será que todos los que colaboran en la educación de nuestros alumnos: profesores, personal no docente, y familias, se sientan parte fundamental de este proyecto.

Necesitaremos información y formación, implicación e ilusión, esperanza y creatividad.

Necesitaremos también romper algunos estereotipos de nuestra formación e intentar descubrir que educar es sacar lo mejor de cada persona. Ese intento siempre ha estado y está presente en nuestra acción educativa a través de la cercanía, atención personalizada, pedagogía del corazón...

Tenemos entre nosotros el reto de integrar en lo que ya hacemos nuevos caminos de la educación de la interioridad.

El claustro del Centro necesitará formación específica en los tres niveles que hemos señalado en el plan:

- trabajo corporal
- integración emocional
- Apertura a la trascendencia

Proponemos realizar esta formación en septiembre, para todo el claustro y el personal no docente, incluyendo herramientas para la relajación, ejercicios de respiración, expresión de sentimientos, iniciación a la oración...

Durante el curso, al menos una vez al trimestre, dedicar una tarde de trabajo a la reflexión y oración personal, así como al compartir en grupo lo reflexionado, interiorizado yorado.

TABLA CONCRECCIÓN ACTIVIDADES

CURSO	TRABAJO CORPORAL	INTEGRACIÓN EMOCIONAL	APERTURA A LA TRASCENDENCIA
PRIMER CICLO EP	-trabajo diario de clase en silencio -ejercicios de relajación y respiración al finalizar la clase de E.F.	-expresión de cariño -pintura libre -cuentos musicales -juego imaginario -reproducción de sonidos y expresión de sentimientos	-Agradecimiento y perdón en la oración de la mañana -Visita a la capilla una vez por semana, cuidando el silencio
SEGUNDO CICLO EP	-Relajación -ejercicios de respiración -visualizaciones -ejercicios de Pllates	-conciencia corporal: caminar en silencio y expresar sentimientos -uso de la música, baile, juegos y teatro creados por los alumnos.	-Visita a la capilla una vez por semana -Fomentar el agradecimiento y perdón en la oración de la mañana
TERCER CICLO EP	-relajación-visualizaciones -trabajar en silencio con música de relajación en clase de plástica	-Trabajo de la voz -Resolución de conflictos -Talleres musicales	-Ir a la capilla una vez por semana -Inicio en la oración de contemplación -silencio en galerías y en las entradas y salidas del aula -fomentar el refuerzo positivo, agradecimiento y perdón en la oración de la mañana.
1º Y 2º ESO	-Ejercicios de relajación y respiración -Expresión artística -Danza	-Expresión de sentimientos -Trabajo de la inteligencia emocional -Trabajo de la voz -Compromiso -participación en la campaña solidaria del Centro	-convivencias -visita a la Iglesia una vez por semana -tutorías que atiendan a la interioridad -Fomentar el agradecimiento y el perdón en la oración de la mañana -realización del examen ignaciano al termina la semana

3º Y 4º ESO	<ul style="list-style-type: none"> -Ejercicios de relajación y técnicas de respiración -expresión artística -danza contemplativa 	<ul style="list-style-type: none"> -tutorías de conocimiento personal -expresión de sentimientos -trabajo de la inteligencia emocional -trabajo de la voz -voluntariado -participación en la campaña solidaria del Centro 	<ul style="list-style-type: none"> -Tutoría que atienda a la interioridad -convivencias cristianas -visita a la Iglesia una vez por semana -ejercicios de contemplación de la realidad y de la naturaleza -oración de contemplación y de adoración -Fomentar el agradecimiento y el perdón en la oración de la mañana -realización del examen ignaciano al termina la semana
CICLOS FORMATIVOS	<ul style="list-style-type: none"> -ejercicios de relajación y técnicas de respiración 	<ul style="list-style-type: none"> -voluntariado -expresión de sentimientos -tutorías de conocimiento personal -tutorías de temas bioéticos -participación en la campaña solidaria del Centro 	<ul style="list-style-type: none"> -oración de la mañana con el evangelio del día -acompañamiento personal -Charlas con el Sacerdote del Centro -Sacramento de la Reconciliación

EVALUACIÓN DEL PROYECTO

Este proyecto será evaluado anualmente al finalizar el curso escolar. Se recogerán las propuestas de mejoras que serán tenidas en cuenta para el curso siguiente.

El proyecto está pensado para ser incluido en las programaciones de todas las áreas. Por ello, en la revisión de dichas programaciones también se tendrá en cuenta la evaluación de este proyecto, así como las dificultades y propuestas de mejora.

Al inicio del curso escolar, se planificará qué actividades concretas se realizarán en cada área, y dichas actividades serán incluidas en la programación del área.

Las actividades del bloque "apertura a la trascendencia", serán planificadas por el equipo de pastoral del centro, por lo que la evaluación de estas actividades se llevará a cabo a través de la hoja trimestral de evaluación de actividades pastorales.

Bibliografía

- Esclavas del Sgdo Corazón de Jesús. (2005). "Educar desde los orígenes". España. Hnos Gómez SL
- Andrés, Elena. (2009). "La educación de la interioridad. Una propuesta para Secundaria y Bachillerato". Madrid. Ed CCS
- Andrés, Elena. La educación de la interioridad: un proceso de desvelamiento.
- Otón Catalán, J. (2003) "Educar la interioridad". Sal Terrae nº 1063
- Proyecto Anual de Pastoral del Centro, curso 2012
- Laiseca, Teresa. (2003). "Educar desde nuestra identidad. Encuentro Nacional de Profesores". Tercera ponencia. Pedagogía del corazón.
- Guía del Monitor ACI (2010). Madrid. Comisión Nacional de Grupos ACI.