



**Fe y Alegría**

Movimiento de Educación Popular Integral y Promoción Social

# Orientaciones para la atención educativa en contextos de emergencia

---



## MÓDULO V

¿Cómo educar la Interioridad  
en niños, niñas y adolescentes que hacen  
vida en los centros educativos de  
**Fe y Alegría Venezuela?**



**Título:**

Módulo V. ¿Cómo educar la Interioridad en niños, niñas y adolescentes que hacen vida en los centros educativos de Fe y Alegría Venezuela?

**Redacción: Religiosas de la Pureza de María**

Elena Azofra  
Silvia Blanco  
Johanna Sarria

**Revisión:**

Luz Bettina Fuenmayor  
Noelbis Aguilar  
Ingird Lux González

**Diseño:**

Verónica Cubillán  
Aneliz Palacios

**Diagramación:**

Verónica Cubillán

**Edita y distribuye:****Centro de Formación e Investigación «Padre Joaquín» (CFIPJ)**

Sector Santa Rosalía, Av. Las Delicias, calle 97, Edif. 15-139, piso 2,  
Maracaibo, estado Zulia.

**Fe y Alegría Venezuela**

Esquina Luneta, Parroquia Altagracia, Edif. Centro Valores, piso 7,  
Caracas, Distrito Capital (0212) 564 7423 / 563 2048 / 563 1776

Este material ha sido elaborado para su libre uso y difusión, sin embargo, se sugiere que en cada zona el prólogo sea elaborado por el/la directora/a zonal o el equipo pedagógico zonal.

Puede ser reproducido, copiado o difundido, parcial o totalmente sin necesidad de pedir permiso siempre que sea para fines educativos, haciendo referencia al título; así mismo, están abiertas las posibilidades para su ampliación o redimensión.

**Depósito Legal:** DC2019001981

**ISBN:** 978-980-7679-31-2

**Maracaibo, febrero 2020**

---

# ÍNDICE

---

<b>Presentación</b>	5
<b>Previos</b>	7
<b>¿Es posible el desarrollo de la Inteligencia Espiritual en una sociedad de jóvenes postmodernos?</b>	8
¿Cómo educamos en Inteligencia Espiritual en Fe y Alegría Venezuela?	8
En un centro educativo todas las acciones son educativas	10
<b>De la inteligencia trascendente de Howard Gardner a la competencia de Interioridad en Fe y Alegría: Una evolución del concepto</b>	10
<b>Fundamentos pedagógicos de la Competencia Espiritual</b>	16
Inteligencias Múltiples	17
¿Para qué educar en Inteligencia Espiritual?	18
¿Qué beneficios aporta el desarrollo de la Inteligencia Espiritual?	23
¿Y qué ocurre cuando está atrofiada?	23
Test de Inteligencia Espiritual	24
Líderes con Inteligencia Espiritual	24
La Inteligencia Espiritual en la educación es una competencia	25
¿Qué es la Competencia Espiritual en la educación?	25

Y en un centro educativo de Fe y Alegría, ¿quién garantiza la Competencia Espiritual?	27
<b>Indicadores de la Competencia Interioridad</b>	28
<b>Pedagogía de la Competencia Espiritual</b>	36
<b>Técnicas para la educación de la Interioridad (de 1 a 5 minutos) Planificación diaria</b>	41
<b>Sesiones para la educación de la Interioridad (De 10 a 45 minutos una vez a la semana) Planificación macro</b>	62
<b>Conclusiones y compromisos</b>	67
<b>Referencias bibliográficas</b>	70

---

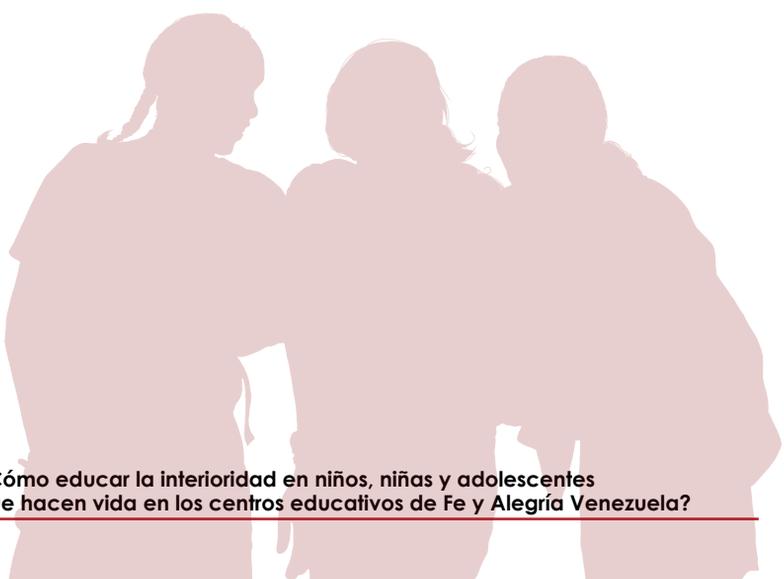
# PRESENTACIÓN

---



Nos han motivado varias intenciones: la primera, poner la Inteligencia Espiritual al servicio de la evangelización mediante la educación en el contexto venezolano que atienden los centros educativos del Movimiento de Educación Popular Fe y Alegría; la segunda, dar concreción metodológica a una competencia propuesta por Fe y Alegría en el Eje de Valores según la Escuela Necesaria de Calidad y su Sistema de Mejora; la tercera, facilitar a los docentes estrategias sencillas, sistemáticas y procesuales para que las competencias espirituales sean realidad en nuestros centros; la cuarta: completar en nuestros niños y jóvenes una formación humanizadora e integral a través de la educación de su interioridad.

Ha sido un esfuerzo grande que ha requerido tiempo, investigación, perseverancia, mucha ilusión y creatividad. Especialmente nos sentimos agradecidas con el equipo directivo de Fe y Alegría Venezuela, que desde el inicio han creído en este sueño pedagógico y nos han facilitado los espacios y los recursos para impulsarlo en la gran mayoría del territorio nacional.

The image features three young girls in silhouette, positioned at the bottom of the page. They are facing each other, appearing to be in conversation. The girl on the left has her hair in a braid. The girl in the middle has shoulder-length hair, and the girl on the right has long hair. The background is a light, solid color, and the silhouettes are a dark, muted red or brown color.

**¿Cómo educar la interioridad en niños, niñas y adolescentes que hacen vida en los centros educativos de Fe y Alegría Venezuela?**

---

# ¿Cómo educar la Interioridad

en niños, niñas y adolescentes  
que hacen vida en los centros educativos de

## Fe y Alegría Venezuela?

Estrategias pedagógicas para desarrollar la Competencia Interioridad  
en todas las áreas de formación y todos los aprendizajes esperados

Previos...

*«Por lo cual también nosotros, desde el día que lo oímos,  
no cesamos de orar por vosotros y de pedir  
que seáis llenos del conocimiento de su voluntad  
en toda sabiduría e inteligencia espiritual». (Col. 1,9)*

Escuchamos la invitación a **vivir desde dentro...** no se trata solo de mirar hacia dentro, sino también de permitir que se exteriorice la interioridad. Es lo que han hecho los santos y por eso han atraído a otras personas, han podido hacer tanto bien, han dado frutos... Comunicar lo que burbujea en lo más profundo, ahí donde pensamos que solo podemos estar nosotros y/o Dios. Dejar que se trasluzca el mismo manantial de nuestras cualidades más semejantes a Dios. Eso es entrar en el ámbito de la interioridad y de la trascendencia.

Estamos seguras de que desarrollando la interioridad en nuestros niños, niñas y jóvenes, los centros educativos contribuirán a mejorar el ejercicio y respeto de los derechos humanos en todos los sectores de la sociedad, colaborando a la transformación social y cultural según los valores trascendentes y ciudadanos.

¿Cómo educar la Interioridad en niños, niñas y adolescentes  
que hacen vida en los centros educativos de Fe y Alegría Venezuela?

Apostamos porque la práctica cotidiana de ejercicios que desarrollan la interioridad potencian en nuestros estudiantes herramientas que les permitirán formarse como personas con conciencia clara de quiénes son y, conociéndose bien a sí mismos, establezcan relaciones de calidad con los otros y con «el otro», actuando como ciudadanos que transforman su realidad y construyen con su actuar ambientes propios de Reino de Dios: paz, justicia, libertad, verdad, progreso para todos.

### **¿Es posible el desarrollo de la Inteligencia Espiritual en una sociedad de jóvenes postmodernos?**

En Fe y Alegría pensamos que sí.

### **¿Cómo educamos en Inteligencia Espiritual en Fe y Alegría Venezuela?**

En Fe y Alegría creemos que no solo a través de la acción pastoral se puede incidir en la educación humana y cristiana de los estudiantes, y también de todos los agentes educativos de la comunidad, sino que directamente se puede incidir a través de la propuesta curricular de los distintos espacios y procesos educativos que promueve la formación de la Inteligencia Espiritual.

Por ello proponemos una pedagogía que capacite en:

- Comprenderse a sí mismo, a los demás y al mundo, para contribuir a su permanente mejora y humanización.
- La visión crítica, analítica y creativa de la vida, para la solución de problemas y para la proposición de nuevas posibilidades de la realidad.

- Garantizar, en el acto pedagógico, el diálogo, la participación, la cooperación, la negociación en el conflicto, eligiendo un modo de vivir y de trabajar junto a los que son diferentes.
- La formación de la estética y de la sensibilidad, de modo que la persona sea capaz de percibir y producir lo bello, lo original, lo valioso, que nace del libre juego de la imaginación, la fantasía y la intuición.
- La búsqueda de espacios de silencio y reflexión que faciliten las relaciones.
- Desarrollo de la capacidad de contemplación, admiración por la naturaleza, el arte y la música.
- Planteamiento de interrogantes sobre el sentido de la vida desde todas las áreas.
- Oferta de una experiencia de fe que anima al encuentro con Dios en la vida diaria, en la celebración de la fe y en el ejercicio de la solidaridad.
- Promoción del conocimiento interno y del lenguaje de los sentimientos propios como fuente fundamental del discernimiento y de la toma de decisiones.
- Educación de la empatía, la sensibilidad y la entrega a los demás para que descubran el gozo de hacer el bien.
- Formación en la belleza del amor, fundamentado en la entrega, la comunicación, la sinceridad, la libertad y el respeto.

## En un centro educativo todas las acciones son educativas

Los códigos, claves, dinámicas, lógica, procedimientos y acciones del centro educativo **deben estar regidos por la gestión de calidad**: organización, currículo, metodología e impacto social en el entorno.

Los docentes deben conocer la propuesta didáctica del Eje de Valores e incluir la propuesta de la educación de la competencia de Interioridad en las fases de:

- Planificación.
- Implementación.
- Evaluación.
- Sistematización.

Acudiendo a la imagen del Evangelio, la Inteligencia Espiritual entra como **fermento dentro de la masa**, por ello da sentido a todos los otros saberes, de lo contrario las técnicas que se proponen en este documento quedarán como algo extraño, externo, vinculado a eventos que poco tocan la vida de la escuela y de las personas.

**De la inteligencia trascendente de Howard Gardner  
a la competencia de Interioridad en Fe y Alegría:  
Una evolución del concepto**

Nos parece interesante hacer una línea de tiempo en la evolución del concepto «Inteligencia Espiritual». Podremos ver que con el tiempo la idea inicial de índole neurobiológica, pasa a ser adoptada por la pedagogía. Todos esos años de

reflexión van consolidando el terreno para aceptar un nuevo paradigma: lo espiritual no viene de afuera, no es exclusivo de unos pocos «privilegiados por el Espíritu Santo». Por el contrario, la capacidad de lo espiritual es común a todos, nacemos con ella, nos la ha repartido Dios con la vida misma, y por tanto, todos tenemos ese poder de conocer lo que está más allá de la ciencia, de lo tangible, de lo comprobable físicamente. Todos podemos ser los místicos que el cardenal Karl Rahner invitaba a ser a los cristianos del siglo XXI. Es más, nos atrevemos a decir que es patrimonio antropológico que, como otras capacidades, se deviene en un derecho de ser educable. Por tanto, todos los que nos dedicamos a la educación debemos incluir en nuestra «caja de herramientas didácticas» también aquellas relacionadas con el desarrollo de la Inteligencia Espiritual y, si no desde todas las dimensiones, por lo menos y como proponemos en estas páginas, desde la competencia de Interioridad.

**1945... Autotrascendencia:** una capacidad singular en el ser humano, que le lleva a derribar barreras, a superarse indefinidamente a sí mismo, a buscar más allá de los límites de su conocimiento. La primera referencia fue **Víctor Frankl** (psiquiatra austriaco, sobreviviente de los campos de concentración nazi). Entiende que el ser humano es existencial, dinámico y capaz de trascenderse a sí mismo. Es un ser libre y espiritual. Para él lo que permite superar los condicionamientos biológicos, psíquicos y sociales es la Trascendencia.

**1993-1999... Inteligencia existencial o trascendente:** capacidad para situarse a sí mismo con respecto al cosmos y a los rasgos existenciales de la condición humana (significado de la vida, de la muerte y el destino final del mundo físico y psicológico), en profundas experiencias como el amor a otra persona o la inmersión en un trabajo de arte.... Así lo expre-

saba **Howard Gardner** (psicólogo, investigador y profesor de la Universidad de Harvard), en el contexto de las Inteligencias Múltiples.

**1994... Espiritualidad y autotrascendencia:** experiencias religiosas y comprensión del sentido real de la vida, el origen, la humanidad, la inmortalidad. **Robert Cloninger** (psiquiatra alemán) se refiere a una nueva dimensión específica, en el examen mental de sus pacientes, que se compone de tres áreas fundamentales que son:

- «Autoabandono».
- «Identificación transpersonal» o de unión espiritual y emocional con los otros, la naturaleza y el mundo.
- «Aceptación espiritual»: aprehensión de relaciones intuitivas de sexto sentido.

**1997... Inteligencia Espiritual:** permite acceder a los significados profundos, plantearse los fines de la existencia y las más altas motivaciones de esta. Es la inteligencia del yo profundo la que se enfrenta a las graves cuestiones de la existencia y, a través de ella, busca respuestas creíbles y razonables. Aportes de los profesores **Danah Zohar** (profesora de la Universidad de Oxford) e **Ian Marshall** (psiquiatra de la Universidad de Londres), muestran que complementa la inteligencia emocional y lógico-racional porque faculta para afrontar y trascender el sentimiento y el dolor, y para crear valores, da habilidades para encontrar el significado y el sentido de nuestros actos.

Propiamente, el término Inteligencia Espiritual fue acuñado por estos dos investigadores. Ambos descubrieron que cuando las personas efectúan alguna práctica espiritual o

hablan sobre el sentido global de sus vidas, las ondas electromagnéticas en sus cerebros presentan oscilaciones de hasta cuarenta megahercios a través de las neuronas. Estas oscilaciones recorren todo el cerebro, pero presentan una oscilación mayor y estable en el lóbulo temporal. Según Zohar, la Inteligencia Espiritual activa las ondas cerebrales permitiendo que cada zona especializada del cerebro converja en un todo funcional.

Según sus investigaciones, las personas que cultivan esta forma de inteligencia, la última que ha sido explorada hasta el presente, son más abiertas a la diversidad, tienen una gran tendencia a preguntarse el por qué y el para qué de las cosas, buscan respuestas fundamentales y además, son capaces de afrontar con valor las adversidades de la vida. Según su perspectiva, las personas espiritualmente inteligentes buscan una concepción del mundo, tienden a valorar sus acciones y el conjunto de su itinerario y sus opciones de vida.

**1999... Inteligencia Espiritual en la escuela:** para educar para una ciudadanía plena ya que en la búsqueda de sí mismo, la gente joven descubrirá lo que es sagrado en la vida, lo que es sagrado en sus propias vidas, y lo que le permite llevar sus más sagrados regalos a nutrir el mundo. Según **Rachael Kessler** (psicóloga educativa), lo más importante para el profesor es que debe respetar el reto de cada estudiante de encontrar lo que da un sentido e integridad a una vida y lo que permite a cada uno de ellos sentirse conectados con lo que es máspreciado.

**1999-2000... Inteligencia Espiritual como concepción más elevada de uno mismo** que da poder para trascender el mundo físico y cotidiano. Faculta para:

- Entrar en los estados iluminados de conciencia.

- Significar la actividad y los acontecimientos con un sentido de lo sagrado.
- Utilizar recursos espirituales que permitan solucionar problemas de la vida, comportarnos de un modo virtuoso y asumir las responsabilidades de la vida.

Según **Robert Emmons** (psicólogo) abarca la fase trascendental del hombre, el sentido de lo sagrado y los comportamientos virtuosos. La relaciona directamente con la experiencia religiosa y ética.

**2000-2001... Inteligencia Espiritual como poder innato** del ser humano, pero que exige un desarrollo y una ejercitación para que pueda florecer y desarrollarse en su plenitud. Así lo expresa **Kathleen Noble** (psicóloga) que la compara con la sensibilidad espiritual capaz de ejercer la transformación de la persona mediante una labor sobre uno mismo, un trabajo sobre el propio yo. Genera una calidad de ser que es el punto de partida del saber espiritual.

**2002... Persona espiritualmente inteligente** conecta lo personal con lo intrapersonal y el yo con el espíritu. Según **Frances Vaughan** (psicólogo), es la capacidad para comprender con profundidad las cuestiones existenciales a través del discernimiento y los niveles de conciencia. Es más que una habilidad de la mente, pues la persona adquiere una enorme capacidad de conexión con todo lo que existe, pues es capaz de intuir los elementos que unen, lo que subyace en todos, lo que permanece, más allá de las individualidades.

**2004... La Inteligencia Espiritual en el sistema escolar** como la facilidad para adquirir un sistema de valores, que se caracteriza por apreciar fundamentalmente la vida y el desa-

rollo de todos los miembros de la comunidad... **MacGilchrist, Myers y Reed** (pedagogos).

**2007... Inteligencia Espiritual como capacidad** que, según **David B. King** (psicólogo), nos hace hábiles para:

- el pensamiento existencial y crítico;
- contemplar críticamente la naturaleza de la existencia, la realidad, el universo, el espacio, el tiempo;
- la generación de un sentido personal;
- entrar y salir de estados de conciencia, como la conciencia cósmica, la contemplación profunda, la práctica de la oración, y el ejercicio de la meditación.

**2008... Inteligencia Espiritual como habilidad innata** para pensar y para comprender el fenómeno espiritual y para orientar la existencia cotidiana a partir de una sabiduría libremente elegida por uno mismo. Según **Kathleen Dowling Singh** (terapeuta transpersonal), es fundamental para desarrollar la experiencia religiosa e interpretar los mensajes simbólicos de las tradiciones religiosas.

**2010... El cultivo de la Inteligencia Espiritual** mediante 12 vías sencillas y educables, propuestas por **Francesc Torralba** (filósofo y teólogo) para el desarrollo de cuatro poderes:

- La búsqueda del sentido.
- La capacidad de distanciamiento.
- El asombro.
- El sentido de pertenencia al todo.

**2011... Competencia Espiritual** consustancial al desarrollo y crecimiento de la persona humana. Para **la congregación de las hermanas Pureza de María** en el libro «Competentes paso a paso», es entendida como habilidad para:

- Interiorizar.
- Plantearse y buscar respuestas a las grandes preguntas que dan sentido a la existencia.
- Abrirse al Misterio de Dios.
- Proyectar la propia vida como una vocación al amor a uno mismo, a los demás y a Dios.
- «La competencia espiritual no está llamada a estar (al lado) de otras destrezas genéricas necesarias ni a ser de categoría de complemento».

Este libro nos inspiró acerca de la necesidad de incluir la Inteligencia Espiritual en el elenco de competencias educativas escolares y como trampolín para realizar esta propuesta didáctica de educación de la competencia de Interioridad para los centros de Fe y Alegría Venezuela.

### Fundamentos pedagógicos de la Competencia Espiritual

La Inteligencia Espiritual es una más del patrimonio antropológico que resultan ser las Inteligencias Múltiples, y por tanto la capacidad de desarrollarse en esa dimensión pasa a ser un derecho innato de todo hombre y mujer.

Es necesario poner la Inteligencia Espiritual al servicio de la evangelización mediante la educación. Estamos seguros que desarrollando la Inteligencia Espiritual, los centros educativos

con identidad católica contribuiremos a completar en nuestros niños y jóvenes una formación humanizadora e integral proyectada en el ejercicio y respeto de los derechos humanos, especialmente en los sectores más vulnerables y donde se presenta mayor exclusión.

Recogemos las ideas más importantes del enfoque de las Inteligencias Múltiples de Gardner, proyectamos la inteligencia espiritual como capacidad según el concepto educativo de competencia con sus cuatro saberes y también, por ser unas mediaciones con características pedagógicas, las doce vías que expone Torralba en su libro que ya la mayoría de profesores, de una manera u otra, aplicamos en nuestras clases aunque confesamos que sin darle la intencionalidad que aquí se expone.

### Inteligencias Múltiples

- Lingüístico verbal.
- Lógico – Matemático.
- Espacial.
- Cinético – Corporal.
- Musical.
- Interpersonal.
- Intrapersonal.
- Naturalista.
- Espiritual.



## ¿Para qué educar en Inteligencia Espiritual?

Para hacer posible que una persona sea capaz de fortalecer la interioridad. La Inteligencia Espiritual está ligada incondicionalmente a los valores humanos. No es posible separar la inteligencia del amor, la compasión, la libertad, la gratitud, el respeto, la humildad, la solidaridad, la amistad, etc.

Desde su propia definición, la Inteligencia Espiritual capacita para:

La búsqueda del sentido de la vida y de la llamada interior, la capacidad de distanciamiento, el asombro y la autotrascendencia, el autoconocimiento, la facultad de valorar, el gozo estético, el sentido del misterio y de pertenencia al Todo, la búsqueda de una sabiduría, la elaboración de los ideales de vida, el poder de lo simbólico y del buen humor, la capacidad de religación.

El cultivo de la Inteligencia espiritual según Francesc Torralba a través de 12 acciones pedagógicas que son vías de acceso a lo más esencial, espiritual y profundo del ser humano. Por esas mismas vías de acceso al interior de nosotros mismos hemos podido comprobar que emergen con suavidad y seguridad los comportamientos virtuosos, esos que en educación tanto anhelamos para nuestros estudiantes, y que incluso han establecido la categoría de centro educativo en valores que proponemos.

<p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;"><b>La práctica asidua de la soledad</b></p>	<p>Buscar momentos de apartamiento. No buscar el vivir en soledad, pero no temer la soledad.</p> <p>La soledad permite el diálogo consigo mismo y con Dios. Permite saborear el afecto que brota del corazón y sopesar las energías personales; capacita para las grandes decisiones.</p> <p>Los valores que surgen en la personalidad: el valor ante la vida, la opción por la justicia, premisa para la contemplación y la autoestima.</p> <p>Es condición para la respuesta vocacional.</p>
<p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;"><b>El gusto por el silencio</b></p>	<p>Creer con fortaleza como los grandes árboles... Como se forjan los minerales preciosos.</p> <p>El silencio de palabras, el silencio de gestos, el silencio de presencias, el silencio de imágenes. Vencer la tentación de estar siempre en comunicación de ruidos o de uno mismo. Saber callar de sí, saborear la lentitud, porque el ruido de los movimientos a veces es lo que más aturde. Los valores que se forjan en la personalidad: saber ceder ante otro, serenidad, alegría, capacidad de buscar respuesta al misterio, ternura, comunión con los del grupo.</p> <p>Es condición para la humildad, para la comprensión, para dejarse interpelar por Dios.</p>
<p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;"><b>La contemplación</b></p>	<p>Saber mirar... saber amar. Dirigir los ojos hacia lo más profundo del alma propia y ajena.</p> <p>Valores que se forjan con esta dimensión: la amplitud de corazón, el orden, la perfección (no el perfeccionismo), el sentido de la propia existencia y de la existencia de los otros y del «otro».</p> <p>Contemplar que las imágenes, los colores, los olores, el tacto, las formas, las dimensiones impriman su esencia en nuestra imaginación... es premisa para la creatividad, es fundamento de la reverencia, es condición para ser luz y sal en el mundo al estilo del Evangelio.</p>

<p style="text-align: center;"><b>4</b></p> <p><b>La búsqueda de una sabiduría</b></p>	<p>Es el sendero de la reflexión. Búsqueda del origen de las cosas, dar a cada ser su nombre.</p> <p>La reflexión es la capacidad de las superficies pulidas de permitir que la luz regrese al mismo foco emisor o que se esparza por el entorno.</p> <p>Los valores que crecen con esta dimensión: la capacidad de dar sentido a la purificación de los acontecimientos de la vida, responsabilidad de los propios pensamientos y actos, coherencia en la conversación, generosidad, disponibilidad.</p>
<p style="text-align: center;"><b>5</b></p> <p><b>Lo espiritual en el arte</b></p>	<p>Cuando la belleza plástica toca nuestra sensibilidad surge una respuesta de diversidad de sentimientos.</p> <p>Al quedarnos admirando la Naturaleza, intuimos la magnificencia de Dios, la sensación de que esa mano divina se alarga a través de las creaciones artísticas.</p> <p>Una muestra de la fecundidad del místico es la expresión artística: lo escrito, lo pintado, lo construido, lo armonizado, lo esculpido... si es expresión espiritual en lo profano, ¡cuánto más si el tema es religioso! Porque sólo el que penetra en lo profundo de Dios es capaz de exteriorizarlo armónicamente.</p> <p>Cuando miramos una obra de arte religiosa, podemos comprender la meditación del artista. Y el que entiende lo que otro ha meditado, se nutre del mensaje.</p> <p>Los valores que se desarrollan en esta dimensión: gusto por la belleza, la serenidad, la sinceridad, la sensibilidad ante los sentimientos del otro, la empatía con Dios creador y la libertad de expresar los propios sentimientos.</p>
<p style="text-align: center;"><b>6</b></p> <p><b>El diálogo socrático</b></p>	<p>La conversación amena, en la que se busca la verdad más profunda de los temas y situaciones.</p> <p>Conversar es abrir un sendero de libertad en cada persona. El diálogo abierto y flexible, el tono, la distancia, el tema, las ideas... Todo habla de conciencia de que el otro existe, de que el otro es también como soy yo...</p> <p>Ayudar a los jóvenes a profundizar en sus temas de conversación; enlazar los interrogatorios con las deducciones... esperar que el joven sepa arribar a los mismos hilos de la Ley Natural tejida por Dios en nuestras conciencias. Los valores que se derivan de esta dimensión: la paz de la mente, la tranquilidad del ánimo, la autoestima, la rectitud de conciencia, la alteridad...</p>

<p style="text-align: center;">7</p> <p><b>El ejercicio físico</b></p>	<p>Los griegos decían: mente sana en cuerpo sano... Los cristianos decimos: cuerpo y mente sano en espíritu sano... Cuidar el cuerpo porque nos acompañará hasta el final. Cuidar el cuerpo para que sea de verdad el templo del Espíritu Santo que Él mismo espera tener como hogar.</p> <p>Buena nutrición física, psicológica... Favorecer la buena salud.</p> <p>Los ejercicios físicos fuertes despejan el ánimo y tonifican los músculos, pero los ejercicios físicos suaves como la danza, el yoga, el taichí, el caminar, el nadar... permiten una integración del cuerpo con la mente y que pueda tomar parte el Espíritu en este entramado de energías...</p> <p>El ejercicio físico para que haya persona completa.</p> <p>Los valores que nacen de esta dimensión: buena salud, moderación, honestidad, superación.</p>
<p style="text-align: center;">8</p> <p><b>El dulce no hacer nada</b></p>	<p>No hacer nada en algunas culturas es mal visto. Depende de la educación recibida.</p> <p>Está relacionado con el «reponer energía», con el descanso necesario. Pero con un matiz de gozo, saboreando el no hacer nada como momento de asemejarnos a las criaturas dependientes.</p> <p>Aceptarnos así, aceptarnos en la postura de relajación, y aprender a ser sin tener que intervenir en nuestra existencia o en los acontecimientos.</p> <p>Valores desarrollados: el concepto de descanso nutritivo, la autoestima, la santidad del cuerpo, la dependencia sana, el abandono espiritual, la cooperación a la tranquilidad, la paz, la toma de decisiones, el uso razonable de los tiempos.</p>
<p style="text-align: center;">9</p> <p><b>La experiencia de la fragilidad</b></p>	<p>Nadie quiere verse o sentirse frágil y mucho menos alguien desea que los otros le vean o le conozcan frágil y vulnerable.</p> <p>Es una ascesis. Es una estrategia para lograr la tolerancia, el respeto, la superación de los propios errores, el esfuerzo por expandir los propios límites.</p> <p>Aceptar la fragilidad es aceptar la necesidad que tenemos como personas de los demás, de ser valorados tal como somos.</p>

	Valores que se desarrollan: la tolerancia, la comprensión, la lealtad, la mansedumbre, la superación, la verdad, la ternura.
<p><b>10</b></p> <p><b>El deleite musical</b></p>	<p>Pero la música armónica, no las músicas electrizantes. Deleitarse es abrir paso a la capacidad de maravillarse y de sentirse maravilla.</p> <p>El dejar que el cuerpo siga a la melodía permite crecer con espíritu flexible ante los acontecimientos cambiantes; elevar el corazón a dimensiones de ideal; dinamizar y tonificar en armonía el cuerpo y la mente.</p> <p>La música es el lenguaje del alma exultante.</p>
<p><b>11</b></p> <p><b>La práctica de la meditación y de la oración</b></p>	<p>La meditación como herramienta de internalización, de integración y de autoconocimiento.</p> <p>Valores: rehacer actitudes, resiliencia, interiorización, compromiso. La meditación asidua fortalece el ánimo.</p> <p>La meditación oracional basada en la palabra de Dios fortalece el espíritu y nos desarrolla en el conocimiento de los sentimientos, los modos y las expresiones de Jesús.</p> <p>Valores: Amor, caridad, fe, justicia,...</p>
<p><b>12</b></p> <p><b>El ejercicio de la solidaridad</b></p>	<p>Aplicación de la vida interior en el compartir sentimientos, situaciones y deseos de los demás.</p> <p>Reflejar la decisión de Dios que por solidaridad con el hombre se encarna como hombre. Valores: empatía, compartir, generosidad, desprendimiento, pobreza de espíritu, justicia...valentía.</p>

Estas dimensiones propuestas por Torralba no solo son mediaciones para el desarrollo de la Inteligencia Espiritual, sino también lo son de la verdadera formación en valores que tanto predicán las propuestas educativas. Los valores surgen del desarrollo de los poderes de la Inteligencia Espiritual, no de la imposición mediante posters, carteleros o actividades escolares.

## ¿Qué beneficios aporta el desarrollo de la Inteligencia Espiritual?

Apoyándonos en lo que propone Neva Milicic, psicóloga y doctora en Filosofía, y en los resultados de nuestra experiencia podemos afirmar que el desarrollo de la Inteligencia Espiritual permite:

- La comprensión y aceptación de sí mismo como una persona.
- Hallar el significado a la misión personal definida por la comprensión del entorno social.
- Conectarse con las carencias y fortalezas personales.
- La profundidad en la mirada.
- La autodeterminación.
- La calidad de las relaciones.

## ¿Y qué ocurre cuando está atrofiada?

El vacío existencial y la carencia de sentido que puede derivar en vandalismo, violencia, formas inadecuadas de evasión, conductas autodestructivas, adicciones, entre otros comportamientos sin eticidad, sin evidencia de valores humanos.

No es **inteligente** el estudiante que sabe mucha lengua o matemática, sino **quien desarrolla todas sus múltiples inteligencias**. La **Inteligencia Espiritual** permite **descubrir y dar sentido** a todo el resto de saberes.

## Test de Inteligencia Espiritual

A continuación, presentamos una serie de puntos. Te invitamos a valorarte del 1 al 10 en cada uno de ellos. Y después a pensar si en nuestros colegios tenemos algún niño o adolescente con esas características. ¡Seguro que sí!

Se preocupa especialmente por las cuestiones de sentido.	
Reflexivo, consciente de los procesos interiores, con una cierta calma interior.	
Una perspectiva «optimista», que tiende a ver las partes buenas de las personas.	
Relaciona las creencias personales con las de grupos y culturas.	
Parece que tienen un «sexto sentido» sobre la realidad.	
Deseo natural de escuchar con compasión las necesidades de los demás.	
Un sentido de esperanza, en los momentos más difíciles.	

### Líderes con Inteligencia Espiritual

- Líder eficaz.
- Responsable de brindar una mejor visión y valores a los demás.
- Enseña a usar los valores trascendentes.
- Inspira a los demás hacia el bien.

## **La Inteligencia Espiritual en la educación es una competencia**

La Inteligencia Espiritual tiene una dimensión pedagógica, o lo que es lo mismo, puede ser educable. Se puede introducir en un plan de estudios y ser evaluada, por eso vamos a considerarla en el campo de las competencias educativas.

### **¿Qué es la Competencia Espiritual en la educación?**

La dimensión pedagógica de la Inteligencia Espiritual nos dice que la competencia espiritual desarrolla la capacidad para establecer relaciones consistentes y consecuentes de encuentro consigo mismo, con Dios y con los demás.

Si es una inteligencia, ¡puede ser desarrollada en el ámbito escolar para llegar a ser competentes espiritualmente!

Afirmamos que:

1.- La Inteligencia Espiritual es una competencia porque:

- Es un saber hacer.
- Puede aplicarse en diversos contextos y por toda la población.
- Es medible cualitativamente e incide en las habilidades que se desarrollan en los estudiantes.
- El desarrollo de las habilidades espirituales trae como consecuencia el desarrollo de una población con una ética del comportamiento fundamentada en valores.

2.- La Inteligencia Espiritual es una competencia educativa genérica porque cumple con los requisitos de competencia básica ya que:

- Constituye un saber hacer, esto es, un saber que se aplica.
- Es susceptible de adecuarse a una diversidad de contextos.
- Tiene un carácter integrador, abarcando conocimientos, procedimientos y actitudes.

Y es genérica porque se desarrolla como transversal a todo el resto de saberes, ya que resulta valiosa para la totalidad de la población, independientemente del sexo, la condición social y cultural y el entorno familiar.

Después de lo expuesto anteriormente, ya podemos considerar que la competencia espiritual es un saber hacer que puede aplicarse en diversos contextos y por toda la población; es medible cualitativamente y abarca todos los conocimientos impartidos en los centros educativos; y en la misma línea debemos destacar que el desarrollo de las habilidades espirituales trae como consecuencia el desarrollo de una población con una ética del comportamiento fundamentada en valores.

Queremos centros educativos preparados para hacerse preguntas de esas que dan sensación de profundidad, cuyos miembros son capaces de admirarse de la vida y las personas y también entran en el proceso de ir adquiriendo compromisos éticos o morales con la transformación del mundo (el cercano y el lejano). Para ello es imprescindible la Competencia Espiritual entre las competencias fundamentales (o genéricas) según sea el país en el que esté situado.

Se desarrolla todo ello no solo en la propuesta cristiana, ni tampoco gracias a los procesos de pastoral, sino, además, como resultado de las acciones pedagógicas explícitas.

La competencia espiritual no está llamada a estar «al lado» de otras destrezas genéricas necesarias ni a ser de categoría de complemento. Es la competencia consustancial al desarrollo y crecimiento de la persona humana.

Para los colegios Pureza de María la competencia espiritual es la habilidad para abrirse al misterio, hacerse consciente de su interioridad, desarrollándola favoreciendo el gusto por el silencio para llegar a vivir el día a día desde lo mejor de sí y desde el reconocimiento de los otros, marcados por la alegría, la paz y la libertad.

Educar en esta competencia exige:

- Aprendizaje.
- Esfuerzo.
- Constancia.
- Ser modelo.

### **Y en un centro educativo de Fe y Alegría, ¿quién garantiza la Competencia Espiritual?**

Al situar la Competencia Espiritual dentro del Eje de Valores de la Escuela Necesaria de Calidad y su Sistema de Mejora, con una didáctica, es tarea de todos los docentes el desarrollarla, y es responsabilidad de la coordinadora pedagógica el acompañamiento de los docentes, así como la formación en las estrategias adecuadas para que se alcancen los aprendizajes, además del seguimiento de que en los planes y pro-

yectos de aula se incluyan indicadores del Eje de Valores. En Fe y Alegría, se propone que el centinela garante de la competencia espiritual, por pertenecer al elenco de competencias genéricas propias de la identidad del Movimiento, sea la Coordinación de Pastoral.

En Fe y Alegría Venezuela se considera la Competencia Espiritual formada por dos competencias: **Interioridad y Compromiso cristiano**, ambas dentro de un área de formación transversal llamado Eje de Valores, en el que se incluyen también las competencias emocionales, definidas de la siguiente manera, pensando en la meta final alcanzada por el estudiante:

- 1.- **Interioridad:** Valora su interioridad para profundizar en el conocimiento de sí mismo, en la capacidad de discernir y tomar decisiones que lo lleven a vivir armónica y constructivamente en sociedad.
- 2.- **Compromiso cristiano (Educación en la fe):** Asume el modelo de Jesús como modelo humano en la construcción de su proyecto de vida desde el compromiso cristiano con y para los demás.
- 3.- **Relaciones fraternas y cuidado del medio ambiente:** Establece relaciones fraternales con los otros y el ambiente en el marco de la democracia y el respeto de los DDHH para la construcción del bien común y la cultura de paz.

### Indicadores de la Competencia Interioridad

Entendemos que «educar la interioridad desarrolla las capacidades que permiten descubrir y gustar del silencio, la soledad y la escucha profunda, admirarse ante el arte, la música

ca y la naturaleza y abrir a la contemplación trascendente de la vida y de la humanidad». Para la planificación de manera procesual, intencional y sistemática.

Hemos definido la Interioridad como competencia educativa, y dado que pretendemos incluirla en la didáctica cotidiana, la didáctica de cualquier área de formación, o de cualquier aprendizaje esperado, se han elaborado unas matrices con indicadores de logro que permitirán aprendizajes de manera gradual, intencional y sistemática valorar el desarrollo de esta competencia.

No son una camisa de fuerza para aquellos profesores con mente creativa, pero sí aconsejamos que hasta ser diestros en el manejo de la didáctica de esta subcompetencia -y especialmente los docentes de las áreas «lejanas a la pastoral»- se sirvan de estos indicadores como una orientación segura.

<b>Matriz de aprendizajes esperados de la Competencia de Interioridad en la etapa de Educación Inicial</b>		
<b>I nivel // 3 años</b>	<b>II Nivel // 4 años</b>	<b>III Nivel // 5 años</b>
111. Reconoce la alegría, la tristeza, el temor, la tranquilidad y la rabia (o enojo) en sí mismo(a).	211. Reconoce y acepta en sí mismo y en sus compañeros los sentimientos de tristeza, temor, inseguridad, alegría, rabia y serenidad.	311. Identifica, reconoce y respeta en los adultos de la familia, en sí mismo y en sus compañeros las emociones y los sentimientos producidos por situaciones de temor, gozo o inseguridad.
112. Participa en ejercicios de danza o ritmo al unísono con sus compañeros.	212. Participa en ejercicios de contemplación de arte, escucha de música instrumental o silencio oracional.	312. Siente gusto por los ejercicios físicos, la práctica de la solidaridad, la escucha de los consejos de los adultos.

113. Respira con tranquilidad y sigue las instrucciones para hacer silencio.	213. Realiza ejercicios de respiración controlada y relajación de grupos musculares con visualizaciones antes de hacer silencio.	313. Participa con agrado en posturas de yoga y en técnicas de interioridad con énfasis en el silencio y la oración.
114. Identifica acciones de bondad y de generosidad.	214. Identifica en sí mismo y en sus compañeros acciones de bondad, compresión y fragilidad.	314. Identifica en sí mismo, en sus compañeros y en sus adultos acciones de bondad, generosidad, comprensión y tolerancia.

<b>Matriz de indicadores de logro para la Competencia Interioridad en la etapa de Educación Primaria</b>		
<b>1<sup>er</sup> grado</b>	<b>2<sup>do</sup> grado</b>	<b>3<sup>er</sup> grado</b>
1P1. Identifica los sentimientos y emociones que experimenta cuando vive situaciones de silencio y soledad cotidianas.	2P1. Asocia a diferentes situaciones (de paz, compartir, orar, reflexionar), que experimenta, los sentimientos y emociones que percibe en sí mismo.	3P1. Expresa sus emociones y sentimientos profundos con los términos adecuados, respetando a las personas y valorando el contexto.
1P2. Muestra interés por las normas y prácticas de vida saludables -físicas y espirituales- en la escuela y el hogar.	2P2. Muestra en sus últimas prácticas de higiene, vida saludable y meditación en la escuela y en el hogar.	3P2. Reconoce la importancia de mantener prácticas de vida saludables -físicas, mentales y espirituales- en la escuela y el hogar.
1P3. Realiza con agrado ejercicios de respiración, relajación y silencio.	2P3. Admira el ritmo de su respiración y disfruta el silencio, poniendo en práctica técnicas de interioridad.	3P3. Manifiesta su serenidad mediante el control de su respiración, la escucha de música instrumental o la expresión artística.

1P4. Identifica en su vida cotidiana acciones de bondad y otras a mejorar que brotan del corazón.	2P4. Reflexiona sobre las razones profundas que orientan su comportamiento en el hogar y en la escuela.	3P4. Identifica causas y consecuencias que tienen sus acciones para sí y para los demás.
---	---	--

4 <sup>to</sup> grado	5 <sup>to</sup> grado	6 <sup>to</sup> grado
4P1. Manifiesta interés por respetar y valorar profundamente los sentimientos y emociones que expresan los otros.	5P1. Muestra actitudes de paz, solidaridad, tolerancia, respeto y admiración que fortalecen su autoestima y valoración de los otros.	6P1. Muestra actitudes que garantizan su crecimiento personal a través de la autorregulación y la colaboración a la armonía el grupo.
4P2. Identifica las prácticas de vida saludables -físicas, mentales y espirituales- en su entorno y su relación con la dignidad humana.	5P2. Realiza prácticas de vida saludables valorando el cuerpo, los sentimientos y los deseos profundos propios y de sus compañeros en la escuela y en el hogar.	6P2. Asume de manera autónoma prácticas de vida saludables como buena alimentación, diálogo, y oración en el hogar y en la escuela.
4P3. Expresa equilibrio y paz interior, en base al control de su respiración, y colabora a la paz en el grupo.	5P3. Participa con agrado en técnicas e interioridad identificando el gozo, la serenidad y la bondad interior como algunos de sus beneficios.	6P3. Asume prácticas de interioridad como estrategias para autorregularse y mantener su calma interior.
4P4. Propone diferentes alternativas que broten de su interior, para actuar haciendo el bien en diversas situaciones.	5P4. Asume con responsabilidad sus acciones y actúa con proactividad y solidaridad.	6P4. Toma decisiones desde el conocimiento de sí mismo para iniciar su proyecto de vida en comunión con los demás.

<b>Conocimientos esenciales sugeridos</b>
<b>Primero</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Listado de emociones y sentimientos adecuados a la edad del estudiante.</li> <li>• Técnica de iniciación a la interioridad.</li> <li>• Técnica de «El Minuto».</li> <li>• Técnicas de interioridad para alcanzar quietud y serenidad con visualizaciones de Koeppen.</li> <li>• Oportunidades de silencio, soledad, escucha y diálogo. Expresión artística mediante dibujo, danza, canto, teatro... Visualización del cuerpo humano como unidad.</li> <li>• Percusión y ritmo con movimientos del cuerpo: chasquidos, palmadas, golpes...Y con instrumentos caseros: lápiz, silla, botella...</li> <li>• Pensamiento causal, consecuencial y en perspectiva.</li> <li>• Decálogo de acciones buenas reconocibles por los estudiantes.</li> <li>• Oratorio.</li> </ul>
<b>Segundo</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresión de emociones y sentimientos.</li> <li>• Ejercicios de conocimiento, comprensión y escucha del cuerpo.</li> <li>• Oportunidades de silencio, soledad, escucha y expresión dialogante, discernimiento, toma de decisiones y compromiso.</li> <li>• Observación con tranquilidad y deleite del espacio natural y construido.</li> <li>• Reconocimiento del otro, sus bondades, sentimientos y valores.</li> <li>• Listado de razones profundas por las cuales orienta su comportamiento.</li> <li>• Prácticas de vida saludable: nutrición, meditación, descanso, ocio, deporte, conversaciones sobre valores.</li> <li>• Oratorio.</li> <li>• Técnica de iniciación a la interioridad.</li> <li>• Técnica de «El Minuto».</li> <li>• Técnicas de interioridad para alcanzar quietud y serenidad con visualizaciones de Koeppen.</li> <li>• Pensamiento causal, consecuencial y en perspectiva.</li> </ul>
<b>Tercero</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios de respiración y de posturas corporales.</li> <li>• Técnica de iniciación a la interioridad.</li> <li>• Técnica de «El Minuto».</li> <li>• Técnicas de interioridad para alcanzar quietud y serenidad con visualizaciones de Koeppen.</li> <li>• Sesión de interioridad de síntesis (SIS).</li> <li>• Posturas correctas e incorrectas del cuerpo en diferentes posiciones: pie, sentado y acostado.</li> <li>• Oportunidades de silencio, soledad, escucha de música instrumental y ejercicios de expresión artística (mandalas...) y diálogo.</li> <li>• Visualización del cuerpo humano como sistema integrado.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificación y reconocimiento de causas y consecuencias.</li> <li>• Pensamiento en perspectiva, alternativo y medio-fin.</li> <li>• Oratorio.</li> </ul>
<b>Cuarto</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modelos de expresión, aceptación y autocontrol de reacciones y emociones.</li> <li>• Técnicas y sesiones de interioridad.</li> <li>• Listado de actitudes de escucha, tolerancia, solidaridad, respeto, responsabilidad, amor y gratitud.</li> <li>• Oportunidades de silencio como una forma de encuentro personal y respeto al derecho a la palabra de los otros.</li> <li>• Actividades al aire libre.</li> <li>• Listado de comportamientos que manifiestan sentido de pertenencia a la familia, escuela y comunidad.</li> <li>• Producciones creativas de situaciones del entorno mediante diferentes expresiones artísticas (musicales, orales, poéticas, teatrales, escritas, corporales,...).</li> <li>• Pensamiento causal, consecuencial, en perspectiva, alternativo y medio-fin.</li> <li>• Oratorio.</li> </ul>
<b>Quinto</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beneficios de los ejercicios corporales, de respiración y de relajación.</li> <li>• Gimnasia cerebral, activación de hemisferio derecho e izquierdo.</li> <li>• Técnicas y sesiones de interioridad.</li> <li>• Ejercicios de contemplación para lograr la conexión con el entorno, nosotros mismos y con Dios.</li> <li>• Oportunidades de silencio, diálogo profundo, solidaridad, meditación y sus beneficios para el crecimiento espiritual. La escucha activa y empática, ejercicios prácticos.</li> <li>• Expresiones artísticas (corporales, escritas, musicales, pictóricas, teatrales). Momentos para reconocimiento de las cualidades de los otros.</li> <li>• Recreación y disfrute del espacio natural y construido.</li> </ul> <p>Pensamiento causal, consecuencial, en perspectiva, alternativo y medio-fin.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oratorio.</li> </ul>
<b>Sexto</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rutinas de ejercicios de respiración y relajación como parte de la vida diaria. Ejercicios de biodanza y mandalas.</li> <li>• Práctica de las técnicas o sesiones de interioridad.</li> <li>• Conexión con la naturaleza como mediación para la comunicación con Dios.</li> <li>• Visualización de sueños, metas y medios para alcanzarlos.</li> <li>• Listado de posibles prácticas para el crecimiento espiritual aplicables en la vida diaria.</li> </ul>

- Pensamiento causal y consecuencial, en perspectiva, alternativo y medio-fin.
- Introducción al Proyecto de Vida.
- Oratorio.

<b>Matriz de indicadores de logro para la Competencia Interioridad en la etapa de Educación Media Técnica</b>		
<b>1<sup>er</sup> año</b>	<b>2<sup>do</sup> año</b>	<b>3<sup>er</sup> año</b>
1M1. Identifica, valora y comunica las emociones y sentimientos que experimenta en su cotidianidad.	2M1. Distingue entre emociones y sentimientos que favorecen u obstaculizan su crecimiento como persona individuo y como grupo social.	3M1. Muestra seguridad y confianza en sí mismo e integra su propia fragilidad, en los diferentes ámbitos en donde se desarrolla.
1M2. Valora positivamente los hábitos saludables para su desarrollo físico, emocional y espiritual.	2M2. Reconoce en sí mismo y en los demás los cambios físicos, psicológicos y éticos propios de su edad como parte de su crecimiento personal.	3M2. Valora su identidad sexual en su desarrollo personal completo (físico, cognitivo, emocional, social y espiritual) sin discriminación de los «diferentes a él».
1M3. Experimenta nuevas maneras de mirar, escuchar y percibir a través de técnicas y sesiones de interioridad dirigidas.	2M3. Muestra interés al participar en técnicas y sesiones de interioridad, con énfasis en relajación y meditación para su proceso de crecimiento personal.	3M3. Practica técnicas y sesiones de interioridad, con énfasis en relajación y contemplación para su proceso de crecimiento personal y toma de decisiones.
1M4. Identifica diversas alternativas (diálogo, escucha, aceptación de la propia fragilidad) para la resolución de conflictos.	2M4. Establece criterios emocionales y éticos para la toma de decisiones.	3M4. Evalúa las diferentes alternativas con criterio ético y toma decisiones de Bien común de manera responsable.

4 <sup>o</sup> año	5 <sup>o</sup> año	6 <sup>o</sup> año
4M1. Aplica técnicas y sesiones de interioridad para el manejo de sus sentimientos y emociones en su cotidianidad.	4M1. Reconoce en sí mismo sus limitaciones, capacidades y aspiraciones trascendentes para la construcción de su proyecto de vida.	6M1. Muestra gozo por sus decisiones en sus prácticas cotidianas que estén en coherencia con su proyecto de vida.
4M2. Vive sus relaciones desde el afecto, la admiración y el respeto amoroso del cuerpo humano.	5M2. Vive su sexualidad estableciendo relaciones de solidaridad, amor y reverencia con los otros.	6M2. Valora su cuerpo y su sexualidad como parte de un ser integrado, capaz de interactuar armónicamente con Dios, consigo mismo y con los demás.
4M3. Experimenta diversas formas de silencio, soledad y escucha de música como herramientas para gestionar sus emociones, sentimientos y deseos profundos	5M3. Maneja el diálogo, la escucha, la contemplación de arte o la solidaridad, como medios de autorregulación de emociones y sentimientos en las relaciones que establece con otros.	6M3. Practica asiduamente ejercicios físicos y de relajación, de solidaridad, de oración y de meditación como condición para tomar decisiones de forma libre y autónoma.
4M4. Identifica diversas alternativas ante una situación de vida y opta por la más eficaz, solidaria y equitativa.	5M4. Evalúa, de manera autónoma, las distintas alternativas que le hacen líder y mejoran sus relaciones con sus pros y contras.	6M4. Decide de manera determinada, libre y trascendente, argumentada y orientada por el bien común.

Como concebimos la interioridad como el «Umbral del Encuentro», como una puerta o una ventana que se abre a las relaciones trascendentes, sanas y profundas consigo mismo, con los otros y con el «otro», proponemos la educación de la competencia de Interioridad también como derecho del niño, niña y adolescente, del joven o del adulto a aprender sobre su interioridad, y a ser educados en estrategias pedagógicas para que sea competente en la dimensión espiritual.

Es por ello que hemos diseñado técnicas sencillas que desarrollan la interioridad en nuestros estudiantes: herramientas que les permitirán formarse como personas con conciencia clara de quiénes son, y conociéndose bien a sí mismos, establecer relaciones de calidad con los otros, actuando como ciudadanos que transforman su realidad y construyen con su actuar ambientes de paz.

No ha sido nuestra intención «inventar» cosas nuevas, sino, por una parte, dar estructura a algunas de las estrategias que ya se utilizan en los colegios como itinerario oracional y, por otra, establecer unas rutinas pedagógicas que permitan la educación de la interioridad desde todos los niveles y áreas de formación. Por eso presentamos algunas técnicas o sesiones que deberán incluirse sistemáticamente en la secuencia didáctica de aula con una frecuencia diaria o semanal.

La experiencia de varios años nos muestra que, tras fortalecer a nuestros estudiantes en lo más profundo de su ser, se capacitan para poder enfrentar diversas situaciones de una manera diferente, proactiva y productiva y, quizás lo más importante, **con la competencia para ser agentes transformadores de esta realidad.**

**Ya está dicho y escrito**, pero los profesores nos seguimos preguntando «¿Cómo lo hago?». La respuesta está en ¡usando la mente!

**1.- Pedagógica-mente:** teniendo en cuenta los tres rasos siguientes:

### **Sistemáticamente**

- Vinculación con las Inteligencias Múltiples: Inteligencia Espiritual (IES).
- Incluido en la planificación curricular, en el plan de área, en el plan de clase como competencia educativa.

### **Intencionalmente**

- Con conciencia del indicador de logro.
- Impulsado por todos.

### **Procesualmente**

- Mediante indicadores competenciales que respeten la evolución psicopedagógica de los estudiantes.

**2.- Metodológica-mente:**

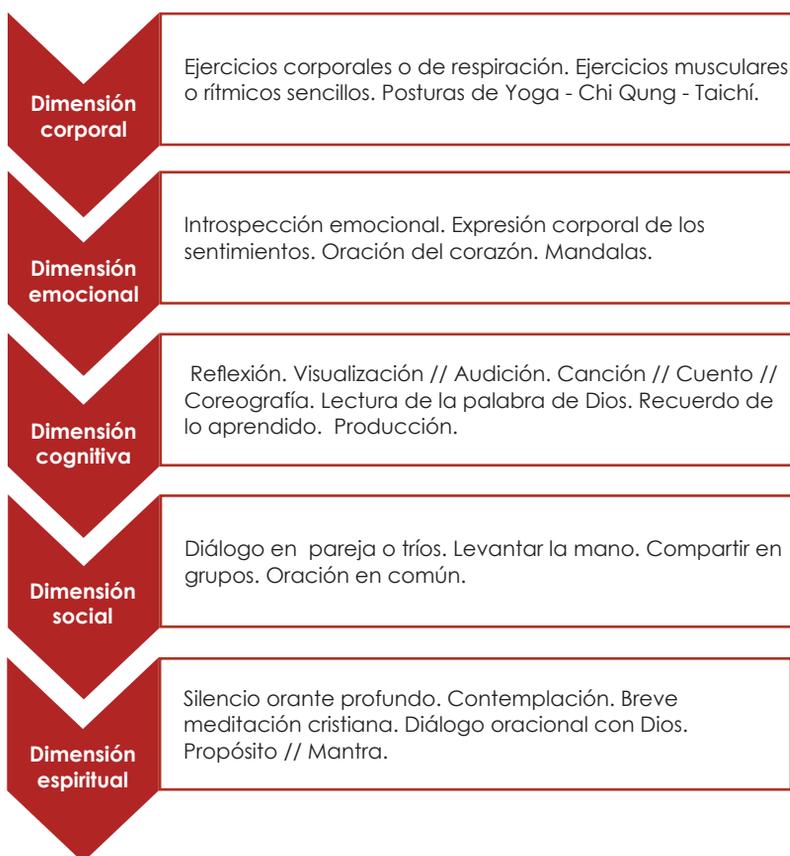
- **Sensibilización, estudio y preparación** de directivos y docentes.
- **Planificación** de aula: selección de indicadores y secuencia didáctica.
- **Realización** según estructura: técnicas//sesiones.

### 3.- Estructurada-mente:

#### Estrategias de interioridad: técnicas/sesiones

- Dimensión corporal.
- Dimensión emocional.
- Dimensión cognitiva.
- Dimensión espiritual.

#### Estructura fundamental para desarrollar la Competencia Interioridad



**Estructura fundamental para la pedagogía de la interioridad** desde todas las áreas de formación y todos los aprendizajes esperados.

La estructura que proponemos es la combinación de cinco dimensiones humanas, de rigor competencial, porque la Competencia Interioridad pertenece a la Inteligencia Espiritual y debe desarrollarse como una de las Inteligencias Múltiples. Por ello se propone un orden pertinente y necesario de las dimensiones, para lo que se desea conseguir: una didáctica fácil, sencilla y eficaz de la educación de la interioridad.

Respecto al orden de la estructura, siempre se inicia con la dimensión corporal. Después, y dependiendo de la intencionalidad pedagógica de la técnica/sesión utilizada, se puede cambiar el orden entre la segunda y tercera (emocional y cognitiva) y la cuarta y quinta (social y espiritual). Es decir que, en primer lugar, siempre es la dimensión corporal, en segundo y tercer lugar las dimensiones emocional y cognitiva -no se pueden mezclar, pero sí intercambiar su orden- y en cuarto y quinto lugar las dimensiones espiritual y social, las cuales también pueden intercambiar el orden, pero no mezclar las actividades propias de cada una.

<p><b>Dimensión corporal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios corporales o de respiración.</li> <li>• Ejercicios musculares o rítmicos sencillos.</li> <li>• Posturas de Yoga - Chi Qung - Taichí.</li> </ul>	<p><b>La primera innegociablemente es la dimensión corporal:</b> se incluye el cuerpo - mediante ejercicios de respiración o movimientos musculares- con el fin de anclar las demás dimensiones.</p>
<p><b>Dimensión emocional:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introspección emocional.</li> <li>• Expresión corporal de los sentimientos.</li> <li>• Oración del corazón.</li> <li>• Mandalas.</li> </ul>	<p><b>La segunda es la dimensión emocional:</b> las emociones y sentimientos son aliados y una senda para los anhelos y deseos más profundos.</p>

<p><b>Dimensión cognitiva:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexión.</li> <li>• Visualización // Audición.</li> <li>• Canción // Cuento // Coreografía.</li> <li>• Lectura de la palabra de Dios.</li> <li>• Recuerdo de lo aprendido.</li> <li>• Producción.</li> </ul>	<p><b>La tercera es la dimensión cognitiva:</b> se trata de orientar los pensamientos hacia la zona más interna y a la vez trascendente de la persona.</p>
<p><b>Dimensión social:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diálogo en pareja o tríos.</li> <li>• Levantar la mano.</li> <li>• Compartir en grupos</li> <li>• Oración en común.</li> </ul>	<p><b>La cuarta es la dimensión social:</b> porque la interioridad, aunque es personal e intransferible, también es una especie de bisagra que articula las relaciones entre el yo mismo, el Otro trascendente y los otros. Las relaciones que surgen de compartir algo tan precioso nos acerca al Misterio Trinitario.</p>
<p><b>Dimensión espiritual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Silencio orante profundo.</li> <li>• Contemplación</li> <li>• Breve meditación cristiana.</li> <li>• Diálogo oracional con Dios.</li> <li>• Propósito // Mantra.</li> </ul>	<p><b>La quinta dimensión es la espiritual (propiamente dicha):</b> Basta un silencio prolongado y profundo... Una breve oración, un gesto oracional, una acción de gracias, una petición, o incluso un lamento.</p>

Recordemos que estamos entendiendo que «Educar la interioridad desarrolla las capacidades que permiten descubrir y gustar del silencio, la soledad y la escucha profunda, admirarse ante el arte, la música y la naturaleza y abrirse a la contemplación trascendente de la vida y de la humanidad». También que la pedagogía de la Interioridad como matriz, dentro de la Inteligencia Espiritual, requiere de aprendizaje, esfuerzo y



constancia. Además, la interioridad tiene un valor central en la persona, dando sentido a toda la acción educativa, los educadores nos seguimos preguntando: «Pero... ¿Cómo lo hacemos?»).

La propuesta didáctica es:

**1.-** A través de breves y sencillas técnicas de interioridad que permiten trabajar la interioridad cada día dentro del aula (dos momentos al día de 1 a 5 minutos).

**2.-** Con sesiones de interioridad más prolongadas, se recomienda hacerlo una vez a la semana al finalizar una unidad didáctica o tema, o en actividades propias de pastoral como convivencias, oratorios y retiros (10 a 45 minutos).

### **Técnicas para la educación de la Interioridad (de 1 a 5 minutos) Planificación diaria**

Todo docente creativo puede alcanzar el nivel experto en pedagogía de la interioridad cuando sea capaz de diseñar tantas y variadas técnicas de interioridad como se le ocurran, tan solo aplicando las diferentes actividades que se proponen al explicar la estructura, siempre con la condición de seguir el orden y secuencia indicada, incluirlas en el plan de clase de acuerdo a la intención pedagógica y tener en cuenta los indicadores de logro que desean evaluar.

Para llegar a ese nivel de destreza, los docentes deben pasar bastante tiempo aplicando diariamente las técnicas sencillas que se proponen en este capítulo, con interés, exactitud, constancia y mucha fe. Todas las técnicas de este capítulo son bonitas, apropiadas a las edades y fáciles de aprender y aplicar.

## Técnica de Iniciación a la Interioridad (TII) Para todas las edades

### Estructura de la Técnica de Iniciación a la Interioridad (TII)

- **Dimensión corporal:** Ejercicios de respiración (unos 30 segundos).
- **Dimensiones emocional/cognitiva:** Reconocer cómo me siento, ponerle nombre y verbalizarlo (unos 40 segundos).
- **Dimensión espiritual:** Mantra/agradecimiento/silencio y quietud de la mente (1 minuto).
- **Dimensión social:** Compartimos (2 minutos).

### Técnica de Interioridad «El Minuto» Para todas las edades



Previos: De pie, con los pies separados. Los brazos pegados al cuerpo y los ojos abiertos. Centraremos la atención en:

- Los propios hombros, que ascienden hasta los oídos y bajan de golpe.
- El sonido del aire al expulsarlo lentamente.
- Mirar el descenso de la mano de la persona que guía el ejercicio.
- **Dimensión corporal:** Tres respiraciones profundas, subiendo los hombros hasta las orejas y soltamos el aire con fuerza. Tres respiraciones profundas, subiendo los hombros hasta las orejas, pero espirando el aire muy lentamente.

- **Dimensiones emocional/cognitiva:** Cerramos los ojos. Nos imaginamos una pared grande de color blanco, sin nada escrito ni mancha. La miramos con los ojos de la mente. Nos hacemos conscientes de los sentimientos que emergen y les ponemos nombre.
- **Dimensión espiritual:** Nos quedamos en silencio procurando la quietud de la mente.
- **Dimensión social:** Abrimos los ojos y decimos, uno a uno, si nos hemos quedado o no tranquilos y en calma. (Muy importante que las respuestas sean sinceras).

### **Técnicas de Interioridad para alcanzar quietud y serenidad con visualizaciones según Koeppen**

Iniciamos trabajando (dimensión corporal) con los niños y niñas en base a la tensión y la distensión de diferentes grupos musculares. Lo haremos a través de visualizaciones.

Consigue que los niños sean capaces de reconocer su propio cuerpo y las distintas emociones (dimensión emocional).

Es importante que los niños sepan la utilidad del ejercicio, y la explicación se realiza a partir de emociones y estados de ánimo que saben reconocer: «cuando estás nervioso, cuando sientes rabia, cuando sientes miedo, cuando no puedes dormir, cuando te acobardan las dificultades, cuando la pereza te desactiva... notas que tus músculos se tensan sin darte cuenta, y eso te hace estar muy incómodo». (Dimensión cognitiva).

Finalizamos invitando a los niños y niñas a un momento de silencio y quietud (dimensión espiritual), después del cual se compartirá o los sentimientos experimentados o alguna de las

ideas que surjan con intención de formación en valores y virtudes (dimensión social).

Una vez que el niño haya comprendido lo anterior podremos comenzar con el ejercicio.



**¿De qué partes del cuerpo partimos para alcanzar quietud y serenidad?**

## Para regular la rabia: Hacer jugo de limón Para Inicial y Primaria (manos y brazos)

**Previos:** Imagina que tienes un limón en tu mano izquierda, tienes que tratar de exprimirlo para sacarle todo el jugo.

**Dimensión corporal:** Concéntrate en tu mano y en tu brazo, en cómo aprietan mientras intentas sacarle todo el zumo, en cómo se tensan.



Ahora deja caer el limón. Nota cómo están tus músculos cuando se relajan...

Vamos a coger otro limón, pero lo vamos a exprimir con más fuerza que antes, muy muy fuerte, eso es. Mira qué tensos tienes la mano y el brazo. Ya está exprimido, ahora déjalo caer.

Vamos a coger otro limón más, pero ahora tenemos que exprimirlo con mucha más fuerza que antes, esta vez no tiene que quedar ni una gota de zumo. Aprieta fuerte, más fuerte, que no quede nada... (Este ejercicio se repite tres veces con cada mano).

**Dimensión emocional:** Hazte consciente de cómo te sientes después de este ejercicio físico

**Dimensión cognitiva:** ¿Qué cambiarás en tu vida para sentirte sereno?

**Dimensión espiritual:** Momento de silencio y quietud (el tiempo está en relación a la edad de los niños y niñas).

**Dimensión social:** Comparte cómo te sientes y el compromiso de cambio para mantenerte sereno.

## Para desactivar la pereza: El gato perezoso Para Inicial y Primaria (brazos y hombros)

**Previos:** Ahora vamos a imaginarnos que somos un gato muy muy perezoso y queremos estirarnos...

**Dimensión corporal:** Estira todo lo que puedas los brazos frente a ti. Ahora levántalos, por encima de tu cabeza, con fuerza llévalos hacia atrás. Nota el tirón tan fuerte que sientes en los hombros. Vamos ahora a dejarlos caer a los lados, que descansen del esfuerzo. Muy bien.

Otra vez, vamos a estirar los brazos otra vez más, más fuerte. Este gatito tiene mucha fuerza. Perfecto. De nuevo los dejas caer a los lados. Muy bien. Una vez más, pero con más fuerza. Estira todo lo que puedas los brazos, vamos a intentar llegar al cielo, con todas tus ganas. Primero frente a ti, luego los levantas sobre tu cabeza y ahora... ¡arriba! Mira qué tensos estás ahora tus brazos y tus hombros... (El ejercicio de repite tres veces).

**Dimensión emocional:** Hazte consciente de cómo te sientes después de este ejercicio físico

**Dimensión cognitiva:** ¿Qué cambiarás en tu vida para sentirte activo y sereno?

**Dimensión espiritual:** Momento de silencio y quietud (el tiempo está en relación a la edad de los niños y niñas).

**Dimensión social:** Comparte cómo te sientes y el compromiso de cambio para mantenerte activo y sereno.



**Para aquietar el miedo: La tortuga**  
**Para Inicial y Primaria hasta 3<sup>er</sup> grado (hombros y cuello)**

**Previos:** Eres una tortuga. Estás ahí sentada, sobre una roca, muy a gusto. Relajándote muy tranquila y muy feliz en un lugar fantástico. Hace sol y calor, hay un estanque muy cerca de ti. Te sientes muy cómoda y feliz...



De pronto... ¿qué pasa? No lo sabes bien, pero sientes que estás en peligro. ¡Tienes que esconderte!

**Dimensión corporal:** ¡Mete tu cabeza en el caparazón! Lo haces llevando tus hombros hacia tus orejas, con la cabeza entre los hombros, así, bien escondida, muy protegida.

Ya está... no hay peligro, sal de tu caparazón, no tienes nada que temer. Vuelve a aquietarte tumbada al sol, siente sus rayos sobre tu cara. Vuelve a disfrutar plácidamente del paisaje... (Este ejercicio se repite tres veces).

**Dimensión emocional:** Hazte consciente de cómo te sientes después de este ejercicio físico

**Dimensión cognitiva:** ¿Qué cambiarás en tu vida para sentirte sereno y seguro?

**Dimensión espiritual:** Momento de silencio y quietud (el tiempo está en relación a la edad de los niños y niñas).

**Dimensión social:** Comparte cómo te sientes y el compromiso de cambio para mantenerte sereno y seguro.

## Para reírse de uno mismo: Jugando con un chicle enorme Para 2<sup>do</sup> a 6<sup>to</sup> de Primaria (mandíbula)

**Previos:** Tienes un chicle enorme, quieres morderlo, masticalo, comerlo pero es tan grande...

**Dimensión corporal:** Vamos a morderlo con todos los músculos de tu cuello, con tu mandíbula. Apriétalo bien. Siente cómo se mete entre los dientes. Mastícalo fuerte, muy bien, lo estás consiguiendo.

Ahora reposa, el chicle ha desaparecido. Deja caer tu mandíbula. Siente cómo es divertido reírse de uno mismo. Tu cuello también está suelto, está distendido.

Para finalizar se te pide que además de reírte de ti mismo, trates de relajar el pensamiento contra ti mismo, quedándote lo más sereno que puedas. El ejercicio se repite tres veces, con tres «chicles distintos».

**Dimensión emocional:** Hazte consciente de cómo te sientes después de este ejercicio físico

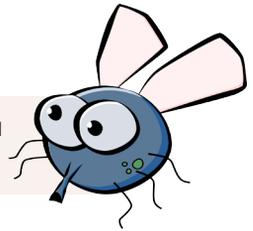
**Dimensión cognitiva:** ¿Qué cambiarás en tu vida para sentirte sereno y complacido contigo mismo?

**Dimensión espiritual:** Momento de silencio y quietud (el tiempo está en relación a la edad de los niños y niñas).

**Dimensión social:** Comparte cómo te sientes y el compromiso de cambio para mantenerte sereno y a gusto contigo mismo.



**Para serenar el rostro: La mosca fastidiosa**  
**Para 3<sup>er</sup> a 6<sup>to</sup> de Primaria**



**Previos:** Estás sentado, despreocupado, entretenido. De repente, una mosca, una mosca muy molesta ha venido a meterse contigo y se ha posado en tu nariz.

**Dimensión corporal:** Tratas de espantarla pero no puedes usar las manos. Es un poco complicado. Intenta echarla arrugando tu nariz, todo lo que puedas, lo más fuerte posible. ¡Vamos, tú puedes echarla! Fíjate que cuando arrugas tu nariz, las mejillas, la boca y la frente también se arrugan, también se ponen tensos. Hasta tus ojos se tensan...

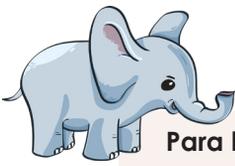
Bien, la mosca ya se ha ido, por fin te ha dejado tranquilo. Ya puedes relajar toda tu cara: tu nariz, tus mejillas, tu frente... Tu cara está tranquila, sin una sola arruga. Tú también estás tranquilo y relajado. Repetimos tres veces el proceso.

**Dimensión emocional:** Hazte consciente de cómo te sientes después de este ejercicio físico

**Dimensión cognitiva:** ¿Qué cambiarás en tu vida para sentirte con el rostro sonriente y sereno?

**Dimensión espiritual:** Momento de silencio y quietud (el tiempo está en relación a la edad de los niños y niñas).

**Dimensión social:** Comparte cómo te sientes y el compromiso de cambio para mantenerte sonriente y sereno.



## Para hacer frente a la angustia: El pisotón del elefante Para 4<sup>to</sup> a 6<sup>to</sup> de Primaria y Secundaria (estómago)

**Previos:** Ahora, está tumbado sobre la hierba, panza arriba, tomando el sol. Estás muy cómodo y muy relajado. De repente, oyes un pequeño estruendo, son los pasos de algo grande que se dirige hacia ti. Es un elefante, el elefante avanza rápido, velozmente, sin mirar por dónde pisa. Está muy cerca de ti, no tienes tiempo de escapar. La única solución es poner tenso el estómago, tensarlo tanto que parezca de piedra; así cuando el elefante ponga su pie encima de ti estarás protegido.

**Dimensión corporal:** Tensa bien tu estómago, nota como tu estómago se pone duro, realmente duro, como cuando sientes angustia y agobio. Aguanta así, el elefante está a punto de pasar. Mira, parece que ya está apoyando su pie...

¡Vaya!, el elefante ha salido corriendo en otra dirección. Estás a salvo. Ya no sientes angustia. Deja tu estómago blandito. Lo más blandito y relajado que puedas. ¡Muy bien! El ejercicio se repite dos veces.

**Dimensión emocional:** Hazte consciente de cómo te sientes después de este ejercicio físico

**Dimensión cognitiva:** ¿Qué cambiarás en tu vida para sentirte sereno y sin angustias?

**Dimensión espiritual:** Momento de silencio y quietud (el tiempo está en relación a la edad de los niños y niñas).

**Dimensión social:** Comparte cómo te sientes y el compromiso de cambio para mantenerte sin angustias y sereno.

**Para ser audaz ante la dificultad: Caminamos por el barro**  
**Para 1º a 4º de Primaria y Secundaria (pies y piernas)**

**Previos:** Estamos en un bosque acogedor. Es un bosque húmedo, pero nosotros somos buenos exploradores y conseguiremos avanzar a través de él. Vamos caminando decididos cuando ¡atención! Hemos encontrado una charca de lodo, ¿quieres meter tus pies en el lodo? ¡Vamos a ello con valentía! Debes empujar con toda la fuerza de tus piernas.

**Dimensión corporal:** Empuja hace adentro. Siente como el calor del lodo se mete entre los dedos de tus pies. Empuja fuerte, parece que el lodo se hace cada vez más duro, utiliza toda la fuerza de tus piernas. Siente cómo tus piernas y tus pies están tensos y pesadas mientras intentan caminar por él.

Ahora sal fuera. Deja de ejercer fuerza. Suelta tus piernas y tus pies. Nota cómo éstos están flojos, están relajados. Ya no estás tenso, ya no hay dificultad, descansa tranquilo... El ejercicio se repite tres veces.

**Dimensión emocional:** Hazte consciente de cómo te sientes después de este ejercicio físico.

**Dimensión cognitiva:** ¿Qué cambiarás en tu vida para sentirte audaz ante la dificultad?

**Dimensión espiritual:** Momento de silencio y quietud (el tiempo está en relación a la edad de los niños y niñas).

**Dimensión social:** Comparte cómo te sientes y el compromiso de cambio para mantenerte sereno ante las dificultades.



**Tres Técnicas de Interioridad para gozar del silencio:**  
**La mecedora**  
**Para 3<sup>er</sup> a 6<sup>to</sup> de Primaria y Secundaria**

**Previos:** El maestro/a explica el juego, imitando los movimientos: Elige un lugar y siéntate.

**Dimensión corporal:** Ahora, haz como si estuvieras en una mecedora: doblas las piernas y balanceas tu cuerpo de delante hacia atrás y de atrás hacia delante, suavemente.



- Te meces muy suavemente.
- Cuando quieras, haz como si te durmieras. En ese momento, dejas de mecerte y sientes el silencio dentro de ti.
- Cuando yo vea que estás silencioso, como si estuvieras dormido/a y que ya no te mueves, enviaré una mariposa a posarse sobre tu hombro. Esa mariposa es mi mano. Cuando se pose en tu hombro, irás abriendo los ojos, pero seguirás en silencio mientras vuelves a sentarte a tu sitio.
- El juego habrá terminado cuando de tres palmadas

**Dimensión emocional:** ¿Qué sentimientos tienes al estar silencioso?

**Dimensión cognitiva:** Piensa qué mejorará en tu vida si gozas del silencio interior.

**Dimensión espiritual:** Te invito a un momento de petición/acción de gracias a Dios.

**Dimensión social:** Comparte lo que estás dispuesto a hacer para sentirte en silencio.

## El reloj de sol

### Para 4<sup>to</sup> a 6<sup>to</sup> de Primaria

**Previos:** Prever bastante espacio para que puedan tumbarse y estirar los brazos en forma de cruz, formando un gran círculo pero sin tocar al resto.

Vamos a jugar al reloj del sol. Empiezo explicando el juego. Tú escuchas y miras, después lo haremos todos juntos.

**Dimensión corporal:** Primero, formarás con tus compañeros un círculo y se acostarán en el piso de espaldas.

Cuando diga «son las doce», colocas los brazos por encima de la cabeza, pégalos bien el uno al otro y estíralos. A medida que yo vaya indicando las horas, iréis separando los brazos poco a poco imitando las posiciones de las agujas del reloj.

A las seis, tus brazos estarán junto a los muslos, y quedarás silencioso y quieto. Cuando diga tu nombre, harás como si fueras un rayo de sol que se estira, te levantarás con suavidad y en silencio.

**Dimensión emocional:** ¿Qué sentimientos tienes al estar moviéndote silencioso?

**Dimensión cognitiva:** Piensa qué mejorará en tu vida si dedicas un tiempo cada día a estar en silencio interior.

**Dimensión espiritual:** Te invito a un momento de agradecimiento a Dios por el tiempo.

**Dimensión social:** Comparte lo que estás dispuesto a hacer para gozar a diario del silencio interior.



## El universo Para 5<sup>to</sup> y 6<sup>to</sup> de Primaria



**Previos:** Vamos a jugar al universo.

¿Qué es el Universo? El universo está formado por muchos elementos: hay planetas como Marte, Venus, la Tierra, el sol, las estrellas..., y entre todos ellos hay un silencio profundo. Empiezo explicando el juego y tú escuchas y estás en silencio sereno.

**Dimensión corporal:** Para empezar, hay que ponerse de pie.

- Cuando diga «¡Sol!», te estiras hacia arriba, como si quisieras tocar el sol. Y harás lo mismo cada vez que diga el nombre de elementos que estén por encima de nosotros como, por ejemplo, las estrellas, el sol o las nubes.
- Cuando diga «¡Tierra!», dejarás que tu cuerpo y tus brazos caigan hacia abajo, y tocarás el suelo. Harás lo mismo cada vez que diga el nombre de elementos que están en el suelo, como el agua, las rocas o las flores.
- Cuando diga «¡Aire!», te pondrás recto, con la cabeza bien derecha y los brazos en horizontal a cada lado del cuerpo y respirarás profundamente, soltando el aire lentamente por la boca.

**Dimensión emocional:** ¿Qué sentimientos tienes al estar moviéndote tanto y silencioso?

**Dimensión cognitiva:** Piensa qué mejorará en tu vida si gozamos un tiempo cada día de estar con otros, pero en silencio.

**Dimensión espiritual:** Te invito a un momento de agradecimiento a Dios por ser parte del universo inmenso y silencioso.

**Dimensión social:** Comparte lo que estás dispuesto a hacer para gozar a diario del silencio.

### Gestos o posturas de yoga infantil Corresponden a la dimensión corporal

Lo importante es prepararse al realizar la postura con una inspiración profunda, hacerla en el mayor silencio posible y construirla lentamente por pasos y demorar en cada postura entre 10 y 20 segundos.

Durante el tiempo que estén realizando la postura deben respirar lentamente siempre por la nariz y expulsar el aire por la boca.



## Técnica de Interioridad con relajación de Jacobson Para Secundaria y adultos

### 1.- Con ejercicios de relajación de Jacobson

**Previos:** Observar la respiración que tiene cada uno. Llevar la atención a los ruidos que nos rodean. Escuchar el cuerpo y los pequeños ruidos de la sala.

**Dimensión corporal:** Tensando y relajando uno o dos músculos del cuerpo cada vez.

Inspirando profundamente y reteniendo el aire.

Tomar conciencia de donde del cuerpo se siente la tensión.

Dejar salir el aire por la boca y relajar la tensión muscular mediante estiramientos y contracciones.

Dejando que vuelvan a su posición inicial.

**Dimensión emocional:** Cierra los ojos. ¿Cómo te sientes? Percibe los sensaciones/sentimientos que habitan en ti en este momento

**Dimensión cognitiva:** Piensa o identifica la causa que provoca que se acumule tensión en tus músculos.

**Dimensión espiritual:** Busca a compañeros para socializar lo que has experimentado/sentido.

**Dimensión social:** Silencio profundo // Mantra de agradecimiento por el cuerpo.

## 2.- Con ejercicios de Taichí y Ji Qung

### La ola Cómo encajar en la vida lo inesperado



**Previos:** Estamos de pie. Las piernas un poco separadas, los pies bien afirmados en el suelo. La cabeza erguida. **Recordamos una situación inesperada que nos «ha golpeado»** emocionalmente en la vida.

**Dimensión corporal:** Respiramos profundamente tres veces. Estiramos el brazo izquierdo hacia adelante, a la altura de los hombros y paralelo al suelo. Con la mano estirada y la palma hacia arriba.

El brazo derecho se estira también, pero en vertical, perpendicular al suelo. Lo vamos rotando según el eje del hombro hacia atrás y lo vamos levantando lentamente hasta la posición vertical con la mano hacia el cielo.

Imaginamos que la situación que nos golpeó está en la mano derecha y lo dejamos caer sobre la mano izquierda conteniendo la respiración. Pero no debe golpear la mano izquierda, sino que al llegar cerquita, la derecha se frena y pasa rozando suavemente por encima de la izquierda.

Se repite el gesto dos veces más. Y después se cambia de manos, **otras tres veces.**

**Dimensión emocional:** ¿Qué sentimientos/emociones surgieron en mí durante el ejercicio?

**Dimensión cognitiva:** Recuerdo esa situación inesperada que me golpeó en la vida y decido qué puedo hacer ahora para crecer.

**Dimensión espiritual:** Profundo silencio con las manos sobre el vientre.

**Dimensión social:** Decimos en voz alta y suave tres veces un mantra como por ejemplo: «Si Dios está conmigo, quién contra mí».

### El hacha

#### Cómo poner límites para buscar espacio personal

**Previos:** Estamos de pie. Las piernas un poco separadas, los pies bien afirmados en el suelo. La cabeza erguida. Recordamos una situación que nos «agobia».

**Dimensión corporal:** Respiramos profundamente tres veces. Estiramos el brazo izquierdo hacia adelante, a la altura de los hombros y paralelo al suelo. Con la mano estirada y la palma hacia arriba.

El brazo derecho se estira también, pero en vertical, perpendicular al suelo. Lo vamos rotando según el eje del hombro hacia atrás y lo vamos levantando lentamente hasta la posición vertical con la mano hacia el cielo.

Imaginamos que la situación que nos agobia está en la mano izquierda delante de nuestros ojos.

Dejamos caer la mano derecha justo al lado de la izquierda, como un hacha filosa que corta y al llegar a la mano, separa hacia la derecha el aire, como dejando sitio libre.

Se repite el gesto dos veces más. Y después se cambia de manos, otras tres veces.



**Dimensión emocional:** ¿Qué sentimientos/emociones surgieron en mí durante el ejercicio?

**Dimensión cognitiva:** Recuerdo esa situación que me agobia o no me deja «mi espacio» y decido qué puedo hacer ahora para crecer.

**Dimensión espiritual:** profundo silencio con las manos sobre el vientre.

**Dimensión social:** Decimos en voz alta y suave tres veces un mantra como por ejemplo: «Soy digno de ser respetado. Tengo el valor de poner límites y protegerme».



### El sol y la luna Cómo compartir el liderazgo o asumir mi parte de las responsabilidades



**Previos:** Estamos de pie. Las piernas un poco separadas, los pies bien afirmados en el suelo. La cabeza erguida. Recordamos cómo nos sentimos al liderar y al ser liderados, o al tener que asumir una cuota de responsabilidad.

**Dimensión corporal:** Respiramos profundamente tres veces.

- Curvamos el brazo izquierdo de manera que la palma de la mano esté delante de los ojos, sin tocarlos, pero tapando la visión panorámica.
- Curvamos el brazo derecho delante del pecho sin tocarlo, por debajo de la mano izquierda, con la palma hacia arriba.

- Iniciamos un movimiento de torsión del tronco y caderas, suavemente desde la derecha hacia la izquierda, como si la mano izquierda dominara y fuera dirigiendo el movimiento de todo.
- Al llegar al lateral izquierdo, la mano baja y se coloca delante del pecho y sube la derecha colocándose delante de los ojos.
- Se inicia un movimiento de torsión del tronco y caderas, suavemente desde la izquierda hacia la derecha, como si la mano derecha dominara y fuera dirigiendo el movimiento de todo.
- Al llegar al lateral derecho, la mano baja y se coloca delante del pecho y sube la izquierda, colocándose delante de los ojos.

Se repite el gesto cuatro veces más alternando las manos. (La torsión es lenta y suave).

**Dimensión emocional:** ¿Qué sentimientos/emociones surgieron en mí durante el ejercicio?

**Dimensión cognitiva:** Recuerdo cuál es mi actitud al compartir liderazgo. Pienso en mi cuota de responsabilidad y qué no asumo, y decido qué puedo hacer ahora para crecer.

**Dimensión espiritual:** Profundo silencio con las manos sobre el vientre.

**Dimensión social:** Decimos en voz alta y suave tres veces un mantra como por ejemplo: «Soy digno de ser tenido en cuenta. Soy digno cuando tengo en cuenta a los demás».



## La flor

### Cómo ofrecer lo mejor que tenemos

**Previos:** Estamos de pie. Las piernas un poco separadas, los pies bien afirmados en el suelo. La cabeza erguida. Los brazos caídos paralelos al cuerpo. Recordamos qué tenemos de lo que nos sentimos felices y orgullosos (as).

**Dimensión corporal:** Respiramos profundamente tres veces. Flexionamos un poco las rodillas.

- Curvamos los brazos con las palmas de las manos hacia adelante en forma de cuenco, a la altura de las rodillas, tomamos en las manos lo mejor que tengo.
- Vamos ascendiendo las manos suavemente hasta delante de pecho, como si mostráramos a todos lo mejor que tenemos.
- Seguimos subiendo las manos hasta la altura de los ojos, y contemplamos lo mejor que tenemos.
- Subimos la manos por encima de la cabeza, lo más posible hacia el cielo, y ofrecemos a Dios lo mejor que tenemos.
- Lo soltamos en manos de Dios, respiramos y vamos bajando los brazos por el costado, como compartiendo o derramando alrededor aquello de lo que nos sentimos felices y orgullosos.

Se repite el gesto tres veces más con mucha suavidad.

**Dimensión emocional:** ¿Qué sentimientos/emociones surgieron en mí durante el ejercicio?

**Dimensión cognitiva:** Recuerdo cual es mi actitud al ofrecer lo que tengo y qué puedo hacer ahora para seguir ofreciendo lo mejor de mí.

**Dimensión espiritual:** Profundo silencio con las manos sobre el vientre.

**Dimensión social:** Decimos en voz alta y suave tres veces un mantra como por ejemplo: «En mí hay mucho de bueno. Ofrezco lo mejor de mí».

### **Guión para interiorizar un objeto contemplado**

Contemplar: Abrir los ojos y el corazón.

Interpretar: ¿Qué me dice esta imagen?

Aplicar: ¿Para qué me sirve lo que me dice?

Implicar: ¿Qué cambia en mi vida o en la vida de otros su mensaje?

**Sesiones para la educación de la Interioridad  
(De 10 a 45 minutos una vez a la semana)  
Planificación macro**

**Sesión de interioridad: Para crecer en asombro y gozo por la creación**

**Animales del bosque  
Para Educación Inicial**

**Previos:** Somos animales que paseamos por la naturaleza y que nos encontramos con otros animales. Los saludamos, chocamos la mano, les damos un beso, un abrazo... De pron-

to nos entra el sueño y nos tumbamos bajo un árbol, se nos cierran los ojos y escuchamos el sonido de nuestra respiración.

**Dimensión corporal:** Agarramos aire por la nariz inflando la pancita como si fuera un globo y lo soltamos por la boca muy despacio, varias veces. Nos quedamos muy quietos y muy tranquilos durante un ratito.



**Dimensión emocional:** ¿Cómo nos sentimos? La maestra pregunta al grupo si han sentido diversas emociones nombrándolas: ¿Quién se siente tranquilo? ¿Contento?, ¿Triste? ¿Gozoso?...

**Dimensión cognitiva:** Pienso que me siento como el animalito...

**Dimensión social:** Nos reunimos en asamblea y sentados contestamos a preguntas como: ¿Con qué animalitos nos hemos encontrado? ¿Qué pasó después?

**Dimensión espiritual:** Nos quedamos un momento en silencio y le pedimos el gozo de ser parte de la creación. También agradecemos a Papá Dios que nos dice «Todo lo que he hecho, es bueno».

### Las semillitas del bien Para 1<sup>o</sup> a 3<sup>o</sup> de Primaria

**Previos:** Cada uno somos una planta y todos juntos formamos un jardín. Nos acaban de sembrar y aun somos semillita, nos tienen que cuidar y mimar para crecer y dar fruto. Sentimos el calor del sol, los alimentos de la tierra, el agua cuando nos riegan y el aire para respirar.

**Dimensión corporal:** Ejercicio de respiración. Poco a poco vamos creciendo (van estirándose y adaptando formas de arbolitos), nos van saliendo las ramas y hojas, el aire nos mueve suavemente, nos movemos...

**Dimensión emocional:** Los pajaritos se acercan y se posan en las ramas y nos deleitan con sus trinos. Y vamos notando que poco a poco el sol se va escondiendo y nos quedamos tranquilos descansando.

**Dimensión cognitiva:** ¿Qué recuerdas? Cada uno piensa o escribe en su cuaderno qué tipo de semilla era y en qué sea convertido con la acción de la naturaleza

**Dimensión espiritual:** Nos quedamos en silencio primero y después cada uno agradece a Dios por el regalo de la creación y por ser parte de ella.

**Dimensión social:** Comparten en pequeños grupos o asamblea con sus compañeros lo que han escrito y toman un compromiso para hacer el bien.

### La armonía que me rodea Para 4<sup>to</sup> a 6<sup>to</sup> de Primaria

**Previos:** Se tiene preparada una grabación con sonidos de la naturaleza, papel y lápices de colores suficientes para todos los participantes.

Se inicia sentado en el suelo o tumbados boca arriba, con los pies separados y los brazos a lo largo del cuerpo.



**Dimensión corporal:** Escucha los sonidos de la naturaleza (agua, viento, pájaros... si no, estamos atentos a los sonidos ambientales de nuestro alrededor) con los ojos cerrados, y vas realizando respiraciones suaves y profundas.

**Dimensión emocional:** ¿Cómo te sientes? Dibuja con los ojos entrecerrados cómo te vas sintiendo durante y después de la audición.

**Dimensión cognitiva:** Piensa el significado de tus dibujos, y la relación que hay entre lo que escuchas y lo que has sentido. Escríbelo con una o dos palabras.

**Dimensión social:** Busca a compañeros que hayan escrito unas palabras iguales o semejantes a las tuyas y la dramatizan ante el resto del grupo a ver si adivinan.

**Dimensión espiritual:** Haces silencio, y vas repitiendo desde el corazón una breve frase de agradecimiento a Dios por el regalo de la naturaleza y por sentirte parte de ella.



**SIS: Sesión de Interioridad de Síntesis**  
**Para todos los niveles de Primaria y Secundaria**

**Para afianzar aprendizajes / Cerrar una unidad didáctica:** Ruta de metacognición para conocer el avance o el logro en los estudiantes de las metas de comprensión.

**Dimensión corporal (1 a 2 min):** Relajación, o ejercicios musculares o de respiración que ya conocemos de dimensión corporal.

**Dimensión cognitiva (2 a 7 min):** ¿Qué palabras/ideas recuerdas de lo que hemos trabajado (hoy o en los días anteriores) en clase? Escribe hasta cinco palabras/ideas del tema que acabamos de trabajar. Escribe con los ojos muy entornados.

**Dimensión emocional (1 min):** ¿Cómo te sientes respecto al tema? Escribe cómo te has sentido durante esta sesión o sesiones de clase en relación al contenido.

**Dimensión social (6 a 15 min):** Compartimos lo aprendido y lo que sentimos (diversas opciones):

- Escoge un (os) compañero y comentan las palabras/ideas de la lista y sintetizan.
- Busca a los que tengan en su lista una misma palabra/idea, se agrupan y la escenifican con un símbolo
- Se ofrecen para que el resto de la clase adivinen sus ideas/palabras

**Dimensión espiritual (1 a 3 min):** Con los ojos cerrados y en postura oracional:

- Hacer silencio, dar gracias por lo aprendido.
- Pedir fuerza ante el temor de lo difícil, desconocido.
- Celebrar interiormente la capacidad de aprender y relacionarse.

1. Contemplación del Misterio
2. Gracias de la reunión
3. Preparación previa
4. Entrada y distribución
5. Oración inicial
<b>I. Oración del corazón</b>
6. Memoria del encuentro anterior y de las presencias y recuerdos de Jesús
7. Oración del corazón
8. Canto meditativo
<b>II. Orar la Palabra</b>
9. Introducción a la Palabra
10. Proclamación-escucha de la Palabra
11. Comentario de la Palabra
12. Versículo clave
13. Aplicación a la vida
14. Meditación / Canto
<b>III. Un solo corazón, una sola voz</b>
15. Oración en común
16. Shemâ - Padrenuestro - María
17. Bendición
18. Canto final
19. Despedida y salida
20. Observaciones

## Conclusiones y compromisos

Algo nos queda claro: el hombre o mujer que se pone en búsqueda de respuestas que consoliden su ser persona debe ser inteligente espiritualmente. La trascendencia no surge en las personas que no tienen capacidad adquirida de interiorizar, en cuestionarse y de buscar las respuestas en su «ser» y no es su hacer y producir, en su tener o carecer. Buscar la respuesta más allá de sí mismo... Pero, ¿hacia afuera y lejos o hacia dentro y cada vez más cerca? Eso lo sabe cada uno porque la trascendencia a la que Dios nos invita a buscar y conocer no está separada de la inmanencia.

A efectos prácticos, consideramos pertinente que el coordinador de Pastoral junto con su equipo garantice que cada docente desarrolle las estrategias que se proponen a fin de desarrollar la Competencia Interioridad (matiz de la Competencia Espiritual) en los estudiantes:

- Cultivar la dimensión interior de la persona y su espiritualidad es parte del hecho educativo como tal.
- Para acompañar la iniciación y desarrollo de la Interioridad se requiere de una pedagogía específica, una didáctica y unos indicadores de logro de la competencia.
- Todo educador de Inicial y Primaria debe incluir una técnica de interioridad al inicio de la actividad o jornada, y/o después del receso.
- En los niveles de Secundaria se aplicarán al inicio de la jornada escolar y/o después del receso, por cualquiera de los docentes que les corresponda por horario y cualquiera que sea el área de formación.
- Es necesario brindar al docente un acompañamiento sistemático que le permita planificar, desarrollar y evaluar las estrategias propuestas para esta competencia.
- Las técnicas y sesiones de Interioridad que se proponen formarán parte de la «caja de herramientas» pedagógicas de la Inteligencia Espiritual.

El educador juega un papel importantísimo, inexcusable, su actitud de búsqueda, apertura y deseos de aprender puede ser un agente educativo de esta competencia. Debe ser consciente de su rol y su aporte, tanto en su testimonio, cercanía, incidencia frente al estudiante como en la capacidad

y destreza para crear situaciones de aprendizaje que le permitan crecer en esta competencia como matiz de la Inteligencia Espiritual

Cultivar la interioridad llevará a muchos a un umbral del encuentro tan profundo que se harán conscientes de que ese espacio es solo de Dios, y descubrirán a Jesucristo, camino, verdad y vida.

Jesús nos proporciona respuestas a nuestras inquietudes más internas y la receta para el buen funcionamiento del mundo...

**«Ámense unos a otros como yo les he amado».**

**(Jn. 15, 12)**

## Referencias bibliográficas

- Andrés, E. (2009). *La educación de la Interioridad*. España: Editorial CCS.
- Jalón, C. (2014). *Crear cultura de Interioridad en el aula, en la pastoral, en la vida diaria*. España: Editorial KHAF.
- Koeppen, A. S. (1974). Relaxation training for children. *Elementary School Guidance & Counseling*, 9(1), 14-2.
- Pureza de María (2011). *Competentes paso a paso*. España: CESAG.
- Torralba, F. (2010). *Inteligencia Espiritual*. Barcelona, España: Ed. Plataforma Actual.
- CINTECO(2015). *Material recomendado: Relajación para niños*. Disponible en: <https://bit.ly/2OGKMzw>.
- Escuelas Católicas Madrid (2008). *Reflexiones en torno a la Competencia Espiritual*. Disponible en: [www.ecmadrid.org](http://www.ecmadrid.org).





**Fe y Alegría Venezuela**

Esquina Luneta, Parroquia Altagracia, Edif.

Centro Valores, piso 7,

Caracas, Distrito Capital

(0212) 564 7423 / 563 2048 / 563 1776