

# LA INTERIORIDAD EN LOS CENTROS EDUCATIVOS

## Pautas para la implementación de programas

Luis López González  
Doctor en Psicopedagogía  
Director del Programa TREVA de relajación escolar

Enero 2016

### Abstract

Este artículo pretende animar a los centros educativos a crear programas de interioridad. Analiza el marco general de la escuela actual a la luz de la necesidad de un cambio educativo enfocado en el alumno. En primer lugar, se visualiza un cambio en las intenciones educativas. A continuación, se proponen claves para asistir a dicho cambio con una profunda transformación metodológica, a lo que habrá que sumar el replanteamiento de la función y formación del docente. Por otro lado, se propone revitalizar la vida diaria en el centro y se ofrecen las claves para programar los contenidos curriculares para educar la interioridad en centros educativos. Finalmente, se aporta un amplio elenco de actividades, ejercicios y actitudes prácticas agrupados en diferentes ámbitos de la vida escolar (rutinas, tutoría, áreas...), todo ello sin perder de vista la manera de plasmar estos programas en los proyectos de centro y que se impliquen todos los sectores de la comunidad educativa.

## 1. DE LA ESCUELA DEL «QUÉ» A LA ESCUELA DEL «QUIÉN»



La escuela española (y europea) del siglo XXI tiene el reto de «educar para ser», ya que está anclada en el saber y no en el conocer. Los centros educativos han de abandonar el «qué» y el «cómo» conceptualistas (qué y cómo somos; qué y cómo es una familia; qué y cómo es la vida...), que encorsetan la educación (qué contenidos; qué metodologías; qué docentes; qué exámenes...), para dar paso al «quién» (quién soy; quiénes somos; quién da la clase; a quién evaluamos...), es decir, **centrarse en la persona**. En resumen, la escuela ha de abrir su efectividad a la afectividad y abandonar la búsqueda de la excelencia para **encontrar la excelcitud**.

En esta línea, después de unos años de educación en valores, resolución de conflictos, educación emocional y educación en la ciudadanía, entre otros, quizás ha llegado la hora de abordar sin tapujos la **educación de la interioridad**. Un programa de educación de la interioridad ha de ir de lo pequeño a lo grande y de lo grande a lo pequeño y tendrá **un único libro de texto: el alumnado**. Su único objetivo será la felicidad a través del autoconocimiento y el desarrollo personal posibilitando su **autorrealización**.

## 1.1. ¿Cómo abordar el tema en un centro?

La metáfora de la hidratación del cuerpo humano nos puede servir para comprender cómo se introduce la interioridad en un centro educativo. Aunque existen cinco nutrientes esenciales (proteínas, grasas, glúcidos, vitaminas y sales minerales), el agua es imprescindible para nuestra salud nutritiva, a la vez que su ingesta no sustituye al resto de nutrientes. En occidente, el 50% de nuestra hidratación la conseguimos a través de beber agua directamente, un 20% de otros líquidos y un 30% por medio de alimentos sólidos. Además, la hidratación se vale también del medio ambiente (humedad, clima, entorno físico...).

Extrapolando la metáfora de la hidratación a la interioridad:

- Además de la interioridad, el alumnado necesita satisfacer el resto de inteligencias (nutrientes básicos).
- La interioridad no sólo se adquiere por la «ingesta» de actividades específicas y académicamente programadas, sino que se vale de otras actividades, espacios, contenidos, talentos, metodologías, relaciones, entornos, etc. De esta manera, podemos afirmar que: de la misma forma que no sólo de agua se hidrata el hombre, no sólo en el currículum de interioridad se trabaja la interioridad.
- Ahora bien, el alumnado necesita beber agua sistemáticamente, es decir, hacen falta concreciones de la educación a la interioridad.
- Primero es fundamental conocer cuánta interioridad se «bebe» en un centro educativo y después calibrar posibles planificaciones formativas y/o de intervención.
- En un centro educativo el 50% de la interioridad debe provenir directamente de programas específicos y el otro 50% vendrá dado de manera transversal.

¿Cómo conseguir sabiamente este equilibrio? ¿Cómo hacerlo para salvar todo tipo de objeciones: legales, curriculares, logísticas, de compromiso del profesorado, de estilo, de programas, de posibles riesgos...?

No podemos esperar a tener un plan bien definido para empezar a trabajar la interioridad en los centros educativos. Hay varias maneras de comenzar a caminar:

- Por contagio: un docente lo trabaja con los alumnos de manera discreta e implica a otro docente y así sucesivamente.
- De modo transversal, dejando que los docentes lo apliquen a su manera en su quehacer diario.
- Hay centros que prefieren una implementación vertical, proponiendo un programa preestablecido por un equipo de expertos.
- Otros centros optan por equilibrar la implementación dirigida y la creatividad propia después de una reflexión seria sobre el tema en todos los sectores.

Como resultado, se confeccionan algunos documentos base, a partir de los cuales los centros tienen un plazo para formarse y diseñar el propio plan de acción. Finalmente, tendrán que reflejarse en los proyectos del centro (educativo, curricular, tutorial...). Este es el caso, por ejemplo, de la Escola Pia de Catalunya (<http://www.escolapia.cat/>) o Jesuïtes Educació de Catalunya (<http://www.fje.edu/>).

Debido al cansancio actual de los docentes, es procedente que la interioridad no suene a hacer algo más, ni mucho menos a hacer ver que empezamos de cero. Por ello, aconsejo **identificar los escenarios** actuales de centros en los que ya se trabaja la interioridad. Se puede hacer una lista de actuaciones:

- Cuestión de valentía. Cada uno debe «ayudar a llevar el agua al nuevo molino», pero no de golpe. No podemos esperar que los de arriba o los de abajo cambien para empezar a «remar» nosotros.

- El papel de los equipos directivos. Los miembros han de asumir su responsabilidad y hacer algún «salto al vacío» defendiendo la educación de la interioridad. Asimismo, deberán ganarse a un amplio sector docente reticente y contar con la comunidad de padres y madres. Ellos son centro y también sociedad crítica. Si tenemos su aliento, podremos volar alto.
- Los mandos habrán de ser hábiles para introducir acciones formativas de esta índole en sus centros. La mayoría de veces, la formación en interioridad produce beneficios colaterales positivos, pues se crean espacios de intercambio personal de las propias experiencias docentes a un nivel diferente del habitual, a la vez que se llegan a compartir aspectos de la vida personal. También se revisan rutinas, normas, rituales, metodologías, sistemas de evaluación, etc.

## 1.2. Cinco ejes de intervención

Es conveniente definir cinco ejes de intervención para llevar a cabo un programa de educación de la interioridad en la escuela:

1. Reenfoque de la misión educativa.
2. Transformación metodológica.
3. Replanteamiento de la función y formación del docente.
4. Revitalizar la vida diaria en el centro educativo.
5. Currículo específico de interioridad.

## 2. REENFOQUE DE LA MISIÓN EDUCATIVA



La misión educativa suele estar explícita en los prólogos de las leyes educativas, en los que casi siempre se recoge la intención de educar al alumnado de manera integral. Pero si vemos en qué consisten finalmente dichas leyes, a excepción de algunas, observaremos que el peso específico se lo lleva el currículo, pues no se educa a la persona. Incluso se obedece al poder económico.

### 2.1. Replanteando los proyectos del centro

Educación para la persona es una de las directrices más evidentes de la escuela del siglo XXI. Debemos pasar del alumno-robot-juzgado al alumno-persona-en proceso. Evidentemente, esta evolución requiere un cambio de lenguajes, una transformación metodológica, un replanteamiento de los tiempos, de las actividades y de la participación de las familias en el proceso educativo.

Deberíamos propiciar lluvias de ideas (*brainstorming*) para analizar qué podemos hacer para humanizar la educación *in situ* (adaptar los enunciados de miles de textos y problemas que leen nuestros alumnos; no esclavizar a niños y niñas de tres años sentados en una silla durante tantas horas...).

Los proyectos han de fijarse en el «quién» y no en el «qué», y enfocar los contenidos desde el yo circunstancial del alumno. La escuela debe asumir una educación de la identidad individual y colectiva. Podemos educar desde cómo celebrar los goles en el recreo, hasta las letras de las

canciones (himnos) que cantamos o diseñar la manera de hacer (o deshacer) las filas de entrada al colegio, etc.

Los valores son la antesala de la interioridad. La visión de los centros se contradice a menudo con los valores y sobre todo con la misión, faltando, a veces, congruencia entre lo que hacemos en la escuela y la vida real. De ahí que el proyecto de vida del alumnado deberá ser fundamental en toda pedagogía de la interioridad. ¿Trabajamos hoy en día desde esta perspectiva?

Si los proyectos se basan en el currículo, la evaluación se convierte en una suerte de juicio al alumno. Si la escuela obedece al mercado, la evaluación se parece más a una selección de personal que a una cuna de adquisición de sabiduría para la vida. No hemos entrado todavía en la dinámica de concebir la evaluación como la toma de conciencia de un proceso. Ni siquiera se acepta que aquellos sujetos del proceso (muy pasivos a su pesar, creo) se pronuncien sobre cómo perciben ellos nuestro hacer como docentes. No se les permite hablar y valorarnos. ¿Por qué?

- Por lo complejo del tema.
- Por el mapa cultural imperante en la sociedad posmoderna: tanto tienes, tanto vales; tantos títulos tienes; tanto vales; tanto sacas en un examen, tanto vales...
- Faltan modelos.
- Requiere un esfuerzo extra por parte del docente.
- Presupone un cambio del sistema educativo en general.

Pero desde nuestro sistema educativo podemos hacer bastantes cosas en esa dirección:

- Participar activamente en las reuniones de equipo y nivel.
- Dar más voz a los alumnos.
- Preparar a las familias y, de alguna manera, pedirles su consentimiento para desobedecer un poco (o leer de otra manera) los informes PISA o de la OCDE.
- Dedicar tiempo a la preparación de juntas de evaluación.
- Transformar los criterios de evaluación de los departamentos incluyendo elementos de valores o de hábitos, por ejemplo.

### 3. TRANSFORMACIÓN METODOLÓGICA

La pedagogía de la interioridad ha de partir de metodologías humanistas, vivenciales y de actualidad epistemológica. Se trata de hacer asignaturas interdependientes, con una mirada global y humilde respecto del resto.

#### 3.1. ¿Por dónde empezar?

Cuestionarse «cómo y por qué hago las clases así y no de otra manera» es ya transformador. En ocasiones, esta reflexión lleva a que algunos docentes se planteen por primera vez que están delante de personas y no de recipientes. Así, la clase deja de ser siempre la misma y se convierte en única. El papel del docente se transforma entonces en el de un mediador del clima necesario para que se produzca el proceso de aprendizaje del alumno.



Otro factor metodológico a cambiar es el *tempo*. Existe un tiempo cronológico (*cronos*) y otro vivencial (*kairós*). La escuela interior debe disolver de alguna manera el tiempo cronológico y ahondar en el vivencial. Para dejar a un lado el tiempo enlatado es necesario simplificar los temarios y los proyectos y, sobre todo, apostar por la **lentitud** que, como bien apunta Joan Domènech (2009), resulta ser una gran maestra. A este respecto son un modelo las *slow schools*<sup>1</sup> (ver: <http://www.slowmovement.com/>).

Un factor clave para la transformación metodológica será la inclusión de la sensorialidad en el aprendizaje y llevar lo aprendido a la propia vivencia del educando.

Cualquier metodología que desee contribuir con el desarrollo interior del alumnado puede contemplar estos elementos:

- El educando es siempre el centro.
- La clase nunca se repite.
- El tiempo ha de ser subjetivo y vivenciado.
- El camino es parte del proceso.
- Lo inacabado también importa.
- Educar desde la percepción (multisensorialidad).
- Dar relevancia a la experiencia.

### 3.2. Elementos metodológicos básicos

Para los docentes que quieren favorecer su tarea docente:

- El silencio que se pide a los alumnos ha de pasar por el propio docente. Entrar en el aula o iniciar la clase con una sonrisa, con seguridad y mucha calma interior.
- Tomar el pulso (estado) del grupo-clase a nivel corporal, cognitivo y emocional (predisposición, grado de motivación...). No se puede educar ni tener control sin un contacto real.
- Tener en cuenta el lugar, disposición de las mesas, paredes, ornamentos naturales, música...
- Buscar la calma.
- Realizar algún ritual al empezar y al acabar las clases.
- Tener en cuenta los diferentes canales sensoriales a la hora de enseñar.
- Tomar conciencia de la postura propia y la de los alumnos y regular nuestra ubicación. La autoridad se ejerce desde la postura.
- Usar el tacto consciente.
- Ser conscientes de los propios gestos y movimientos.
- Captar la atención del alumnado.
- Hacer pausas.
- Tener un *feed-back* continuo con los alumnos.
- Utilizar la visualización y otras técnicas de introspección.
- Controlar el tono de voz.
- Ejercitar la autoobservación.

---

<sup>1</sup> El movimiento *slow life* se ha abierto paso en la educación mediante las conocidas escuelas lentas o el *Slow School Movement*, desde diversos tipos de reivindicaciones, entre las cuales la huida de la prisa es la más importante.



### 3.3. Concreciones metodológicas

Como podemos ver en la película *La educación prohibida*<sup>2</sup> (<https://www.youtube.com/watch?v=-1Y9OqSJKCc>), de German Doin, existe un gran movimiento de cambio en la escuela. Es menester pasar de la directividad (excepto en casos concretos) a planteamientos centrados en el alumno y en su proceso. Será imprescindible abrir la puerta a didácticas de aprendizaje guiado con cierta tendencia a métodos creativos.

Por otra parte, el enfoque de las inteligencias múltiples será un fiel aliado para explicar a las familias, y docentes reacios, que existen competencias intrapersonales e interpersonales, así como facetas existenciales que cabe aprender en la escuela y que van a tener una influencia directa en la vida personal y profesional del alumnado.

El pensamiento crítico, la colaboración, la comunicación y la creatividad constituyen un buen conjunto de bases metodológicas de las que el Aprendizaje por Proyectos (ApP) es uno de los mejores modelos.

Otra perspectiva es poner el acento en el intercambio de talentos, la cooperación y el servicio a la sociedad, aspectos a tener en cuenta en toda metodología humanista que aspira a una interioridad compartida. Un ejemplo incuestionable es el aprendizaje-servicio.

Por otro lado, el enfoque del neuroaprendizaje, además de la importancia de la sensorialidad, nos dice que la cognición es corpórea (*body cognition*) y que hasta en los procesos cognitivos abstractos interviene nuestra condición corporal. Así, el cuerpo debe estar presente en el aula como elemento metodológico, ya sea desde la práctica meditativa o desde la expresión corporal.

En una línea parecida se encuentra el enfoque experiencial, que defiende una pedagogía sentida (dar sentido y significado al aprendizaje) de manera vivida, no pensada. Un ejemplo es el aprendizaje consciente de E. Langer.

## 4. REPLANTEAMIENTO DE LA FUNCIÓN Y FORMACIÓN DEL DOCENTE



La función o rol del docente y, por lógica, su formación serán dos claves a tener muy en cuenta en la pedagogía de la interioridad.

---

<sup>2</sup> Argentina. 2012. Se trata de una película con mucho éxito entre los educadores. Es un documental independiente y financiado en masa (aportes populares).

Si la educación se centra en el alumnado, el rol del maestro es uno, y si se centra en el currículo es otro. En ambos casos, las habilidades que debe desarrollar un docente son diferentes, de lo cual se hacen eco las facultades de Pedagogía y de Formación del Profesorado. De momento, parece que todavía ambos aspectos se centran en el currículo.

## 4.1. El rol del docente

Tanto en la reflexión de los proyectos educativos como en la transformación metodológica es esencial el papel del docente. No es posible abordar una pedagogía de la interioridad sin hablar de la interioridad del docente.

Todos recordamos a profesores que nos marcaron de manera positiva en la escuela. Seguro que eran de diferentes asignaturas y con personalidades, caracteres y tendencias pedagógicas bien diferentes. Lo que les une es que nos acompañaron desde su corazón e intercambiaron su mundo interior con nosotros.

«A los docentes nos contratan por el currículum y nos echan por el carácter», decía un entrevistado por el periodista y escritor Víctor Amela en una de sus conocidas contras de La Vanguardia.

El éxito del docente en el marco escolar depende directamente de su hondura como persona y de sus competencias emocionales y espirituales. Sea cual sea su credo político, moral o espiritual, su experiencia de vida, y el sentido que a la misma le otorga, impregnará todo su quehacer como docente. ¿Se tiene esto en cuenta en el currículo de formación docente?

## 4.2. La formación docente

¿En qué medida depende el éxito de un docente novel respecto a lo que ha aprendido en su carrera? La experiencia me ha demostrado que muy poco.

Cuando un profesor se encuentra por primera vez con treinta adolescentes se examina de sus habilidades interpersonales, más concretamente de su capacidad de gestión del grupo y de autoconciencia.

Pero, ¿cómo podemos pedir a los docentes que se impliquen en programas de interioridad si no han sido, salvo en escasas ocasiones, formados para ello? Afortunadamente, algunas facultades de Educación incluyen asignaturas y créditos de libre elección relacionados con el crecimiento personal: *mindfulness*, inteligencia emocional, *coaching*, *focusing*, yoga...

Si bien es cierto que la interioridad es suficientemente amplia como para encasillarla en un plan formativo, sí es posible concretar algunos ámbitos o itinerarios que la integran, incluso podemos abordar las vías de acceso, expresión y desarrollo del mundo interior. Sobre ello, propongo tres vías:

1. La **vía de la razón**, compuesta por actividades y disciplinas que se adentran en el interior a través del pensamiento, la reflexión, la ética, la moral, la lógica y la ciencia.
2. La **vía artística**, que hace referencia a ese impulso ancestral artístico del que goza el ser humano. Desde la creatividad a la estética, el cultivo de las artes (plásticas, audiovisuales, música, literatura...), la simbología, la iconografía, etc.
3. La **vía psicocorporal**, en la que se incluyen todas aquellas actividades y métodos basados en la psicología, la conciencia y las prácticas meditativas, así como el abanico de rituales. Es la vía perceptual y conductual.

Así, podemos ofrecer al profesorado varias líneas formativas para cultivar su interioridad:

- Trabajo artístico.
- Escritura.
- Meditación.
- Autoconocimiento.

En nuestro caso, proponemos al profesorado el aprendizaje y desarrollo de nueve recursos psicofísicos para usarlos en el aula y llevar una vida más consciente:

1. Atención.
2. Respiración.
3. Visualización.
4. Relajación.
5. Voz/habla.
6. Conciencia sensorial.
7. Postura.
8. Energía.
9. Movimiento.

## 5. REVITALIZAR LA VIDA DIARIA EN EL CENTRO EDUCATIVO



Para desarrollar la interioridad en la escuela es necesario profundizar los tiempos ordinarios (clase y vida escolar diaria) y abrir alguno extraordinario con mayor densidad.

### 5.1. El *feng shui* de la escuela: aspectos logísticos y organizativos

«Cambiando los paradigmas» (<https://www.youtube.com/watch?v=F-cKvCpmmOQ>), el conocido vídeo del educador, escritor y conferencista británico Ken Robinson sobre la falta de creatividad en la escuela, ha suscitado una amplia reflexión en muchos claustros europeos. De manera singular, en él se explicita la anacronía de nuestra escuela y la sinrazón de su modelo organizativo y logístico, que tienen más similitudes con la fabricación industrial que con la función de una escuela. De esta manera, es preciso repensar los horarios y los tiempos:

- Extensión.
- Jornadas intensivas.
- Vacaciones.
- Tiempo de clase.
- Descansos.
- Recreos.
- Reuniones.

Ya hay centros educativos que comienzan sus claustros con algún tipo de dinámica. El resultado es que luego se habla de otra manera:

- Silencio compartido.
- Música.
- PowerPoint.
- Lectura.
- ...



También se han desarrollado ya algunas acciones formativas sobre lo que llamamos «reunión sentida». Se trata de llevar una reunión mediante los pasos que nos propone el Focusing<sup>3</sup>.

Otro tema es la logística. Será interesante ubicar las escuelas en entornos apropiados y en edificios pensados para compartir la vida y no para el adoctrinamiento. Habrá que repensar los edificios, los patios, las aulas, el mobiliario, los materiales, los espacios libres... Por ejemplo, suele ser muy efectiva la disposición en «U» de las mesas o replantearse las agrupaciones o separación de los alumnos. Trabajar la soledad (a veces en Infantil) y la cooperación (Bachillerato) son cuestiones a tener muy en cuenta.

## 5.2. Tiempos y lugares extraordinarios

Existen espacios extraordinarios en los que profundizar o estimular la interioridad (excursiones, campamentos, salidas...). También hay escuelas que habilitan este tipo de espacios en el aula (por ejemplo, el «rincón de la calma») o una sala para estar en silencio. En ocasiones, un claustro o una capilla bien utilizados pueden ser un lugar muy fecundo para trabajar la interioridad si se permite adaptar su uso a los que allí entran.

## 6. CURRÍCULO ESPECÍFICO DE INTERIORIDAD

¿Es necesario programar la interioridad? Creo que, al menos, hay que sacarla del «currículo oculto». Es preciso establecer un plan de acción que pase por la programación, intervención, observación y evaluación para que forme parte del carácter propio del centro educativo. Sin caer en el error de clasificarla, a veces se convierte en una asignatura más. La Escola Pia de Terrassa (<http://terrassa.escolapia.cat/>), por ejemplo, ofrece una asignatura obligatoria llamada «Creixement personal» («Crecimiento personal») en 2º de Bachillerato.



### 6.1. Una organización orgánica

Toda organización que determinemos para trabajar la interioridad en la escuela habrá de garantizar y preservar lo orgánico, lo vital y la experiencia, la estructura para la vivencia.

---

<sup>3</sup> Focusing quiere decir enfocar el cuerpo, escucharlo y aprender a pensar con él para gestionar nuestras emociones, ya sean conflictivas o gustosas. Consiste en localizar y focalizar la impronta somática o sensación-sentida (E. Gendlin lo llama *felt-sense*) que produce cualquier vivencia o interacción con el entorno. Consta de seis sencillos pasos que cualquiera puede aprender a usar a base de llevar la atención al cuerpo y dejar que nos guíe para conseguir la palabra, la actitud o el gesto adecuado. Su uso es muy variado si bien se orienta hacia el bienestar general. Se aplica en terapia, medicina paliativa, crecimiento personal, *counselling*, *coaching*, meditación, relajación, arte, deporte, educación social, espiritualidad, liderazgo y dirección de equipos o artes marciales, entre otros campos. Se puede combinar, además, con otros métodos (bioenergía, Qigong, Gestalt, Zen, Yoga, Sistema Aberasturi...). Sus beneficios son numerosos: alivio, seguridad, gusto por vivir, contacto con uno mismo... Cualquier persona puede aprenderlo y practicarlo.

## 6.2. «Qué, cómo, cuándo y quién»: los programas de interioridad

Tan solo intentando responder a las palabras «qué, cómo, cuándo y quién» ya avanzaríamos en nuestro reto de programar la interioridad. Para empezar a responderlas es conveniente hacerlo de manera inversa, es decir, empezando por el «quién». Para ello, resulta interesante establecer cuatro niveles de intervención: individual, grupal, de centro e institucional.

### 6.2.1. Cuatro niveles de intervención

1. **Nivel individual.** Se refiere al docente consigo mismo y su tarea con el grupo-clase. Implica todas las intenciones, actitudes, actividades, etc. que, de manera particular (sin necesidad de estar consensuado con el resto), realiza un maestro o profesor por sí mismo. Incluye todo su trabajo personal y su relación con el alumnado.
2. **Nivel grupal.** Se refiere a todo tipo de propuestas que impliquen la coordinación con más docentes del centro educativo o de fuera. Se concretan aspectos como área, seminario o departamento y/o como nivel académico. Suele funcionar si está basado en un buen trabajo individual.
3. **Nivel de centro.** Implica a todo el centro educativo, incluyendo a todos sus estamentos (claustro de docentes, alumnado, familias, personal auxiliar y de servicios y el resto de personal) que suelen tener representación en el consejo escolar. Estas propuestas dan solidez a los programas y marcan los límites de los mismos, así como su carácter esencial y curricular. Suelen basarse en las directrices marcadas, a veces, por las instituciones a las que pertenecen.
4. **Nivel institucional.** A veces llegan los programas de interioridad a los centros después de que la institución a la que pertenecen lo determine. Unas veces lo hacen por decreto y de manera vertical y otras simplemente formulan una serie de directrices basadas en un largo trabajo de reflexión y contando con la implicación de todos los sujetos a los que va dirigido el programa.

### 6.2.2. La cuestión del «qué»

Un programa de interioridad ha de garantizar, según mi opinión, un objetivo general *a priori*: educar para la **verdad**, la **bondad**, la **belleza** y la **trascendencia**. Como vemos, una vez más nos socorren los trascendentales del ser, los cuales son tomados como ejes referenciales por algunos autores de relevancia y en vanguardia en el mundo educativo, como es el caso del psicólogo estadounidense Howard Gardner.

En general, los criterios globales de diseño de los programas de interioridad suelen ser parecidos entre sí y muestran una tendencia a la convergencia y a la intersección entre sí. Por lo que respecta a los objetivos generales, estos suelen girar en torno al **desarrollo personal y espiritual del educando**, como por ejemplo:

- Descubrir y desarrollar el potencial interior.
- Orientarse hacia el cosmos, el nacimiento y la muerte.
- Profundizar en el sentido de la vida.
- Crecer como persona.
- Abrirse al amor, al misterio y a la belleza.

De estos se derivan algunos objetivos específicos. A modo solamente de ejemplo y sin pretender citarlos todos, podríamos hablar de:

- Tomar conciencia de las emociones y saber autorregularse.

- Aprender a serenarse.
- Desarrollar la atención y expandir la conciencia.
- Vivir en el aquí-ahora.
- Conocerse y aceptarse a uno mismo.
- Identificar y ejercitar los valores.
- Unificar las diferentes dimensiones de la personal.
- Aprender a contemplar.
- Buscar y encontrar el propio sentido de la vida.
- Responsabilizarse del propio proyecto de vida.
- Saber estar solo.

La mayoría de los programas centran sus contenidos (no sin una reflexión o enmarcación previa) en diversas áreas de trabajo, como por ejemplo el modelo presentado por Ana Alonso, que propone tres áreas:

1. Desarrollo emocional.
2. Valores-creatividad.
3. Desarrollo espiritual.

En este mismo sentido, Elena Andrés propone también tres áreas que han servido de referencia a diversos programas de interioridad de escuelas salesianas (por ejemplo, La Salle y La Compañía de María):

1. Trabajo corporal.
2. Integración emocional.
3. Apertura a la trascendencia.

Personalmente, me resulta muy útil la idea de los diez ámbitos o itinerarios de los que hablan Esteve, Galve e Ylla:

1. Palabra.
2. Silencio.
3. Corporalidad.
4. Relación-encuentro humano.
5. Deporte.
6. Búsqueda de sentido.
7. Ciencia.
8. Exterioridad.
9. Naturaleza.
10. Tiempo.

Si relacionamos las tres vías de acceso y expresión que propongo (razón, arte y psicocorporalidad) con los ámbitos citados, podría darse algo así:

<b>Relación entre ámbitos y vías de acceso-expresión de la interioridad</b>		
<b>Razón</b>	<b>Arte</b>	<b>Psicocorporalidad</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Palabra.</li> <li>- Búsqueda de sentido.</li> <li>- Ciencia.</li> <li>- Tiempo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estética.</li> <li>- Palabra.</li> <li>- Corporalidad.</li> <li>- Exterioridad.</li> <li>- Silencio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Palabra.</li> <li>- Corporalidad.</li> <li>- Relación-encuentro.</li> <li>- Deporte.</li> <li>- Exterioridad.</li> <li>- Naturaleza.</li> <li>- Silencio.</li> </ul>

Antes de efectuar cualquier propuesta temática, resulta interesante plantearnos qué pasos dar (según cómo, se convierten en posibles objetivos y contenidos):

1. Educar la calma (el primer paso).
2. Mirar al interior.
3. Posibilitar la expresión del interior.
4. Construir la interioridad: autoconocimiento y cosmovisión.
5. Contemplar la vida: abrirse al misterio.
6. Compartir.

### 6.2.3. Una propuesta temática

Si hubiera que fijar una serie de contenidos sobre interioridad de manera conceptual y que abarcaran el máximo de posibilidades, estos podrían ser:

<b>Pacificación: educación para la calma</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Quietud.</li> <li>- Silencio.</li> </ul>
<b>Aprender a ser</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Autoconocimiento: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Carácter propio y personalidad: autoestima y desarrollo emocional.</li> <li>✓ Identidad (del qué soy al quién soy): necesidades.</li> <li>✓ Misión personal: cualidades, fortalezas y límites.</li> </ul> </li> <li>- Cultivo de la soledad: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ De la percepción del <i>self</i> a la percepción del límite.</li> <li>✓ De la autoobservación a la introspección.</li> </ul> </li> </ul>
<b>Desarrollo (o expansión) de la conciencia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Percepción.</li> <li>- Centramiento-descentramiento.</li> <li>- Contemplación.</li> <li>- Espíritu científico.</li> </ul>
<b>Expresión del mundo interior</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saber hacerse preguntas.</li> <li>- Arte y creatividad.</li> </ul>
<b>Construcción de la propia cosmovisión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grandes preguntas, pocas respuestas.</li> <li>- Finitud y trascendencia.</li> </ul>
<b>Proyecto de vida</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Visión y misión en el mundo.</li> <li>- Elección y responsabilidad.</li> </ul>
<b>Del «yo» al «nosotros»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ser con y para otros.</li> </ul>

### 6.2.4. Materiales y recursos: el «cómo»

Por supuesto que la transformación metodológica y el papel del docente son pilares insustituibles del «cómo» y el «quién» en todo abordaje de la interioridad en la escuela. Si tuviéramos que hacer un elenco de los recursos que puede (y suele) haber en un programa de interioridad, encontraríamos algunos de los siguientes:

- Técnicas de relajación y meditación.
- Dinámicas de grupo.
- Métodos de crecimiento y desarrollo personal: eneagrama, *coaching*, etc.
- Expresión corporal.
- Diarios personales.
- Composición literaria (poesía, relatos...).

- Mandalas.
- Creatividad artística.
- Cultivo de plantas.
- Interpretación musical.
- *Role playing*.
- Lectura filosófico-espiritual.
- Conocimiento de las tradiciones filosóficas y espirituales más importantes.
- Escritura emocional.
- Debates.

### 6.2.5. El libro es el alumno

Es importante recordar que la pedagogía de la interioridad sólo persigue la felicidad del educando y, como indica Daniel Kahneman, esta resulta ser un fenómeno complejo en el que cabe distinguir entre estar contento en la vida y estar feliz con tu vida (o valorar tu vida como feliz).

*Hay un «yo» que tiene experiencias, que vive en el presente y conoce el presente, es capaz de revivir el pasado, pero básicamente sólo tiene el presente. Es el «yo» que tiene experiencias, el que trata un médico cuando pregunta: “¿Te duele ahora, cuando toco aquí?” Y luego hay un «yo» que recuerda, y el «yo» que recuerda es el que toma nota, y mantiene la historia de nuestra vida, y es al que el médico le pregunta, “¿Cómo se siente últimamente?” o “¿Cómo fue su viaje a Albania?” o algo así. Estas son dos entidades muy diferentes, el «yo» que tiene experiencias y el «yo» que tiene recuerdos, y confundirse entre ellos es parte de la problemática de la noción de felicidad. DANIEL KAHNEMAN.*

### 6.3. Evaluación de la interioridad

La evaluación forma parte del plan de intervención de la interioridad y hay que prepararla siguiendo algún modelo, como por ejemplo las cuatro pautas propuestas por Manuel Álvarez, experto en evaluación de programas:

1. Elaboración del plan de evaluación.
2. Determinación de los instrumentos y de la recogida de la información.
3. Análisis y valoración de la información para interpretarla adecuadamente y sacar las conclusiones pertinentes.
4. Es imprescindible la presentación de los resultados ante toda la comunidad educativa.

Son muchas las formas de realizar la evaluación de un programa pero, en la línea del método de investigación-acción y de la metodología cualitativa de evaluación de programas, considero interesante tener en cuenta el Modelo CIPP de Evaluación Curricular (2003), de Daniel L. Stufflebeam, en el que se evalúan cuatro aspectos del programa:

1. Contexto.
2. *Input*.
3. Proceso.
4. Producto.

Asimismo, se pueden tener en cuenta los criterios cualitativos propuestos también por Stufflebeam:

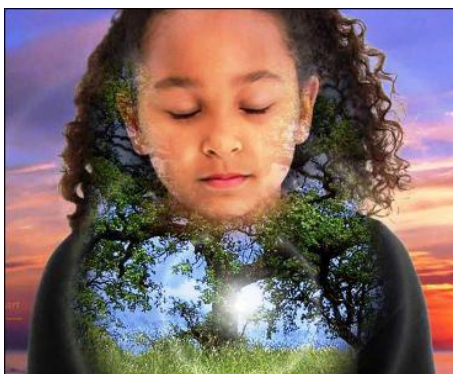
1. Impacto.
2. Efectividad.
3. Sostenibilidad (se realiza en la fase de seguimiento del programa).
4. Transportabilidad (se realiza en la fase de seguimiento del programa).

## 7. MODELOS DE PROGRAMAS

Como ha quedado claro a lo largo de este artículo, el concepto de interioridad es lo suficientemente abierto como para no pretender formular un nuevo tipo de educación o de pedagogía. Pero también es cierto que hablamos de algo concreto, de un área de conocimiento lo suficientemente circunscrita, no por ello ausente de otros abordajes, como la educación artística, la educación emocional, filosofía para niños, valores, etc. Por ello, a continuación vamos a citar algunos programas específicos de interioridad y algunas escuelas que, aunque no usen la palabra «interioridad» en sus proyectos, merecen destacarse por su dedicación al trabajo interior:

- Programa TREVA. <http://www.programatreva.com/1.html>.
- Proyecto Hara (Elena Andrés). <https://lasallecordoba.es/hara/>.
- Pedagogía de la interioridad (Ana Alonso).
- Talleres de interioridad (Escuelas Waldorf). <http://colegioswaldorf.org/>.
- Educación consciente.
- Educación holística.
- Educación de la interioridad.
- Programa SAT (Claudio Naranjo). <http://www.programasat.com/>.
- Programa Aulas Felices.
- Educación popular.
- Montessori.
- Escuela serena y escuela viva (Olga Cossettini).

## 8. EJEMPLOS DE ACTUACIONES PARA EDUCAR LA INTERIORIDAD EN LA ESCUELA





<p><b>Logística</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Revisar los ornamentos del aula.</li> <li>- Incluir elementos naturales (plantas, peces...).</li> <li>- Replanteamiento de la disposición de mesas.</li> <li>- Revisión de hileras al entrar y salir.</li> <li>- Limitar el uso de las TIC, sobre todo de móviles, tablets...</li> <li>- Reservar un lugar como «rincón de la calma».</li> </ul>
<p><b>Hacer silencio por la mañana</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hacer el «buenos días».</li> <li>- Respiración consciente.</li> <li>- Inventario de autoobservación: ¿Cómo estoy? Cuerpo (sensaciones), cabeza (cerebro-pensamiento), corazón (emociones).</li> <li>- Cantar.</li> <li>- Lectura de poesías.</li> <li>- Dibujar un mandala.</li> <li>- Caligrafía escuchada (frase con sentido de reflexión).</li> <li>- ¿De qué está necesitado mi «huerto» (vida) hoy?</li> <li>- ¿A quién le dedico el día de hoy?</li> </ul>
<p><b>Rituales de entrada</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pequeña coreografía de movimientos o saludos (pequeños).</li> <li>- Permanecer derechos detrás de la silla un rato con los ojos cerrados hasta que el profesor haga sentarse. Ejercicio del árbol o la caña de bambú.</li> <li>- Preparar todos los utensilios bien puestos en la mesa.</li> <li>- Hacer un mini-<i>focusing</i>: ¿Cómo estás? ¿Qué cosas hay entre «yo» y estar del todo bien?</li> <li>- Titular el día o la clase (según nos sintamos).</li> <li>- Hacer listado o maletas de cosas que nos molesten e impidan comenzar con ganas (sensaciones, emociones, pensamientos).</li> <li>- Tomarnos las pulsaciones y/o respiraciones.</li> <li>- Colgar las emociones que se arrastran (en el cuelga-emociones, que puede estar en una esquina del aula) o dibujarlas.</li> <li>- Dibujar el mapa del tiempo interior.</li> </ul>
<p><b>La vuelta del patio</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respiración profunda.</li> <li>- Ejercicios de movimiento consciente (el astronauta).</li> <li>- Pequeño masaje por parejas.</li> <li>- Respiración profunda.</li> <li>- Análisis emocional: ¿Qué traigo del patio? ¿Qué queda pendiente?</li> </ul>
<p><b>Tutoría</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Autoconocimiento: Qué, cómo y quién soy.</li> <li>- Mis límites. Las grandes preguntas. Mis gustos.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El sentido de mi vida.</li> <li>- Mi proyecto de vida.</li> <li>- Mi cosmovisión.</li> <li>- Aprender los nueve recursos universales de meditación por separado.</li> <li>- Componer el mantra del grupo-clase.</li> <li>- Componer el himno de clase-centro.</li> </ul>
<b>A primera hora de la tarde</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Siesta consciente: relajación profunda (dejarse ir y dejarse caer y reposar).</li> <li>- Relajación y movimiento consciente.</li> <li>- Todos los rituales de entrada.</li> </ul>
<b>Áreas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Escribir sobre sí mismos en el área de Lenguas.</li> <li>- Animarlos a escribir poesía.</li> <li>- Educación Física, Religión, Música y 7o tutorías son las áreas en que se puede incluir la relajación-meditación como currículo.</li> <li>- Dar relevancia al arte de la escuela: impulsar la creatividad en todas las áreas y valorarlas.</li> <li>- Dar importancia a la expresión corporal: gestos, posturas...</li> <li>- Dar importancia a la narración en primera persona del mundo interior.</li> <li>- Integrar todos los canales sensoriales en la metodología, sobre todo el tacto.</li> <li>- Leer al unísono frecuentemente.</li> <li>- Levantarse para leer.</li> </ul>
<b>Uso consciente de la música</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sustituir los timbres por música.</li> <li>- Poner música al entrar por la mañana y al salir por las tardes.</li> <li>- Poner música para trabajar.</li> </ul>
<b>Como proyecto de centro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apostar por educar en la calma y en la búsqueda del propio sentido de la vida.</li> <li>- Inicio del día con silencio o pacificación o reflexión para todos.</li> <li>- Prever acciones en tiempos extraordinarios (colonias, excursiones, actividades culturales...).</li> <li>- Dar un valor al trabajo no acabado, a la calma y la lentitud del aprendizaje.</li> <li>- Compromiso por ahorrar reuniones y papeles.</li> <li>- Iniciar los claustros con silencio, música de fondo...</li> <li>- Trabajo de urbanidad. Recuperar costumbres interesantes, como levantarse cuando una persona entra en clase.</li> <li>- Acciones con los padres (cartas, charlas) para concienciar a las familias de que la interioridad no está enfrentada al rendimiento académico pero, si hace falta escoger, es más importante ser persona que tener buenas notas.</li> <li>- Resolución de conflictos.</li> <li>- Educación emocional.</li> </ul>

<p>Rituales de salida</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Educación en valores.</li> <li>- Ordenar materiales y hacer algún gesto o movimiento antes de salir.</li> <li>- Permanecer quietos dos minutos en silencio con la mochila puesta detrás de la silla. Es el maestro quien invitará a salir a la hilera (atenta y preparada).</li> <li>- Viernes, «Agenda emocional»: repasar los mejores momentos de la semana amplificando las sensaciones, también las negativas; espacio para perdonar y mejorar actitudes personales.</li> <li>- Mini-<i>focusing</i>: ¿Qué sensación me queda del día de hoy?</li> <li>- Cambiar de postura antes de salir y entrar.</li> </ul>
---------------------------	--

## 5. BIBLIOGRAFÍA

- ALONSO, A. (2011). *Pedagogía de la interioridad*. Madrid: Narcea.
- ÁLVAREZ, M. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Praxis.
- ANDRÉS, E. (2009). *La educación de la interioridad*. Madrid: CCS.
- DOMÈNECH, J. (2009). *Elogio de la educación lenta*. Barcelona: Graó.
- ESTEVE, H.; GALVE, R. y YLLA, LL. (2013). *Ser a l'escola*. Lleida: Pagès Editors.
- GARDNER, H. (2012). *Verdad, belleza y bondad*. Madrid: Paidós.
- KAHNEMAN, D. (2012). *Pensar rápido, pensar despacio*. Madrid: Debate.
- LANGER, E. (2000). *El poder del aprendizaje consciente*. Barcelona: GEDISA.
- LÓPEZ GONZÁLEZ, L. (2007). *Relajación en el aula. Recursos para la educación emocional*. Madrid: Wolters Kluwer.
- LÓPEZ GONZÁLEZ, L. (2009). *Introducción al focusing*. Barcelona: PPU. <http://www.programatreva.com/resources/Introducci%C3%B3n+al+Focusing+web.pdf>.
- LÓPEZ GONZÁLEZ, L. (2014). *Maestros del corazón: hacia una pedagogía de la interioridad*. Hospitalet de Llobregat: Wolters Kluwer Educación.
- UNESCO. (1979). *La educación encierra un tesoro. Informe de la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI, presidida por Jacques Delors*. París: Ediciones UNESCO. [http://www.unesco.org/education/pdf/DELORS\\_S.PDF](http://www.unesco.org/education/pdf/DELORS_S.PDF).