

FUNDACIÓN EDUCATIVA  
**JOSÉ GRAS**

**PROYECTO DE INTERIORIDAD**  
**FEJG**





# ÍNDICE

- 1. Introducción: qué entendemos por Educación en la Interioridad.**
- 2. Por qué un proyecto de interioridad en nuestros Centros Hijas de Cristo Rey.**
- 3. Objetivos generales, contenidos y metodología.**
- 4. Cuadro de objetivos, contenidos y técnicas por edades.**
- 5. Cómo y cuándo trabajar la interioridad.**
- 6. Personas responsables de desplegar el proyecto.**
- 7. Implantación del proyecto y formación del profesorado.**
- 8. Conclusión y evaluación del proyecto.**
- 9. Símbolos y materiales.**
- 10. Bibliografía recomendada.**
- 11. Bibliografía utilizada.**

## **Anexo: Guion para planificación local**

*Este Proyecto de Interioridad CR quiere ser una propuesta para los centros educativos de las Hijas de Cristo Rey de España. Decimos propuesta porque aquí planteamos unas líneas generales y unos recursos que después cada centro tendrá que adaptar a su realidad, sin que eso suponga reducir el potencial de esta propuesta, sino desarrollarla lo más adecuadamente posible en el contexto y las circunstancias en las que se va a realizar.*

## 1. INTRODUCCIÓN: QUÉ ENTENDEMOS POR EDUCACIÓN EN LA INTERIORIDAD

José Gras considera la educación como una cuestión de vital importancia para el bien individual y social, por eso nos dice a todos los llamados a educar en un Centro Cristo Rey: *“Poned a Cristo en el entendimiento y en el corazón del niño por medio de la educación y le haréis el supremo bien a él, a su familia y la sociedad”*.

En primer lugar, debemos revisar qué significa para nosotros educar. Educar es promover en el individuo el conocimiento propio de sus virtudes para que pueda nacer el ser interior que los educandos llevan dentro. Así pues, el educador/a es partero/a del ser interior.

Educar proviene del latín “educere”, sacar hacia afuera. En ese sentido recuerda a la mayéutica socrática en la que se trataba de que la persona pudiese sacar el conocimiento que ya llevaba en su interior (Andrés E. 2009). Según decía Carl Rogers, pionero de la psicología humanista y precursor de la psicología transpersonal, el ser humano tiene en su interior la capacidad para desarrollarse plenamente si se le dan unas condiciones adecuadas de empatía, aceptación incondicional positiva y congruencia. Así, el educando puede ir poniendo en movimiento la tendencia actualizante, es decir, en lenguaje cristiano, escuchar a Dios y lo que él espera de nosotros. Escuchar nuestro saber, nuestro ser esencial, a Dios, para poder vivir la vida de una manera plena.

En segundo lugar, debemos reflexionar sobre qué es la interioridad.

“La interioridad es una dimensión constitutiva de toda persona, creyente o no. Nuestra autoconciencia, nuestras emociones, recuerdos, anhelos, miedos, dudas, escala de valores... forman un todo complejo que denominamos interior. [...]

Para los creyentes, es en el ámbito de la interioridad donde acontece el encuentro personal y transformador con Dios. (Andrés E. 2009)

“Entendemos por interioridad aquello sin lo cual el ser humano es amputado en su dimensión más profunda. Es aquello que nos hace conscientes de estar atravesados de infinito.” (Melloni J. 2003)

“El cultivo de nuestra interioridad nos permite experimentar este estado de conexión profunda entre los seres, hace emerger una concepción de la vida que, lejos de clausurar al ser humano sobre sí mismo, le abre a los otros y a todas las formas de vida que existen en el mundo”. (Jalón C. 2015)

Educar la interioridad, en este sentido, consiste en ofrecer a nuestros niños, adolescentes y jóvenes, herramientas que puedan ayudarles a excavar unos buenos cimientos para sus vidas. Herramientas que les sirvan hoy y les sirvan una vez que hayan abandonado las aulas.

En definitiva, para cultivar la interioridad, tal y como manifiesta Melloni, necesitamos proteger determinados tiempos y espacios diarios de silencio e incorporarlos a nuestra cotidianidad.

Ahora bien, queremos aclarar ciertos términos que debemos diferenciar: interioridad, espiritualidad y religiosidad.

Con **interioridad** “se hace referencia a un ámbito que engloba: cuerpo, pensamientos, sentimientos, sensaciones, emociones..., un ámbito que acoge diferentes acciones o movimientos no tangibles: sentir, gustar, imaginar, rumiar, querer, asumir, reconocerse, razonar, recordar... Se alude al ámbito del mundo interior, allí donde resuena lo que recibimos del mundo exterior, donde pensamos, donde reflexionamos, donde procesamos los impactos que recibimos, donde sentimos y nos emocionamos. Es el espacio para sentir la individualidad y la libertad, sentir la conciencia profunda de nosotros mismos”. (Comisión de educación, S.J. 2014)

La **espiritualidad** es “la dimensión dinámica de la vida humana que concierne al modo a través del cual la persona experimenta, expresa o indaga el sentido de su existencia; el modo como se relaciona con el momento presente y consigo misma, con los otros, con la naturaleza, con Dios, y con aquello que es significativo o sagrado”. (Jalón, C. 2015). La espiritualidad nos acerca al sentido de la vida, a todo aquello

que tiende al bien, a la belleza; nos permite trascender nuestra propia individualidad y afrontar la vida de manera desinteresada y en constante búsqueda de la felicidad. La verdadera espiritualidad produce en nosotros una transformación interior y nos hace indagar en el Misterio a través de la inteligencia espiritual.

La **religiosidad**, por su parte, expresa “la capacidad de religarse que tiene el ser humano, de vincularse a un Ser que reconoce como distinto de sí y con el que establece alguna forma de comunicación. La vida espiritual puede desembocar en la religación, pero no necesariamente. La religiosidad no es la confesionalidad, porque ésta consiste en la libre identificación con un credo religioso e incluye el sentido de pertenencia a una comunidad de fieles y la práctica de determinados rituales”. (Torralba, F. 2010)

“Podemos considerar la religión como el “mapa”, y la espiritualidad como el “territorio”; o en otra imagen clásica, la religión es la “copa”, mientras la espiritualidad es el “vino”. Religión y espiritualidad no están identificadas, pero tampoco tienen porqué estar reñidas”. (Lozano, E. 2014)

Podemos decir, por tanto, que la interioridad es condición sin la cual no es posible la espiritualidad y que, “en la medida en que se pone en movimiento y toma una dirección, se vuelve espiritualidad”. (Ylla, Ll. 2013).

En este sentido, podemos hablar de una espiritualidad cristiana porque nuestra referencia fundamental y la dirección de nuestra tarea docente a la hora de educar la interioridad, es la experiencia de Jesucristo y su Evangelio.

También es importante tener clara la concepción del ser humano con la que trabajamos. La concepción occidental del ser humano considera que tiene cuatro dimensiones fundamentales: la dimensión física (cuerpo), la mental-emocional, la social y la espiritual-trascendente.

La *dimensión corporal* es todo lo relacionado con el cuerpo: músculos, huesos, nervios, órganos, los sentidos, etc.

La *dimensión mental-emocional* abarca todo lo relativo al pensamiento y a las emociones y sentimientos.

La *dimensión social* tiene que ver con la interacción con los otros. En esa interacción nos reconocemos nosotros mismos, ajustamos nuestro comportamiento y es un motivador del crecimiento.

La *dimensión espiritual* es todo “lo relacionado con la capacidad de hacerse preguntas profundas, sentido de la vida, motivaciones profundas de nuestra conducta, la capacidad de admiración y la sensibilidad y apertura hacia lo trascendente.” (Marco para la E.I. Maristas. 2015)

A lo largo del proyecto trabajaremos todas las dimensiones del ser humano:



La **dimensión corporal** mediante la relajación y todas las actividades sensoriales. “Por medio de técnicas de relajación, consciencia corporal, ejercicios de estiramiento, ritmos respiratorios, danza, expresión corporal... etc. Desde aquí se intenta potenciar el equilibrio físico y la unificación del cuerpo con el mundo interior de la persona”

La **dimensión mental-emocional** con todas las actividades propuestas que van en la línea de la expresión, reconocimiento e integración de las emociones así como del silenciamiento y relajación de los pensamientos mediante técnicas meditativas, de atención a la respiración, al cuerpo, etc.

La **dimensión social** mediante las dinámicas en las que se comparte con el otro, se educa en valores, se promueve la solidaridad y se reflexiona sobre la propia conducta a la luz de textos bíblicos.

La dimensión **espiritual-trascendente** mediante la contemplación, las actividades encaminadas a la educación del asombro, la oración de la mañana y las prácticas religiosas que venimos haciendo en nuestras obras educativas.

Señalar también que uno de los pilares de la Educación de la Interioridad es todo lo relacionado con el silencio y el silenciamiento. El silencio sería la ausencia de ruido físico y el silenciamiento sería la actitud que promovemos con técnicas atencionales y de otro tipo encaminadas a calmar los

pensamientos y descubrir que más allá de ellos podemos encontrarnos con las emociones y después con el misterio, lo trascendente.

El silencio y el silenciamiento se han ido estudiando en los últimos años y tienen grandes beneficios para el ser humano.

Algunos de ellos son:

- Aumenta la concentración en la actividad que se esté realizando.
- Reduce el estrés.
- Permite estar más en el presente.
- Ayuda a cultivar estados de ánimo positivos como la gratitud y la alegría.
- Aumenta la confianza en uno mismo.
- Posibilita tener niveles de felicidad basal mayores.
- Reduce la posibilidad de sufrir enfermedades crónicas y carcinomas.
- Reduce el acortamiento de los telómeros con cada división celular y reduce el envejecimiento.
- Permite sanar más rápido algunas enfermedades como la psoriasis.
- Ayuda a ser más eficiente y exitoso en aquellas tareas en las que se requiere concentración, tanto en la actividad física como mental.
- Favorece el asombro ante la realidad y la pregunta por el sentido de la existencia.
- Ayuda a desarrollar la dimensión espiritual.
- Nos permite abrirnos a la alteridad y a la trascendencia.
- Favorece el encuentro con nosotros mismos y con Dios.

La educación de la interioridad sería, en esta línea, crear espacios para ofrecer a nuestros alumnos estas experiencias.

## **UN ICONO DEL ITINERARIO ESPIRITUAL DEL PROYECTO**

**EL ENCUENTRO DE JESÚS CON LA SAMARITANA (Jn 4, 1-42):**

**-Mirando a nuestros alumnos-**

En este proyecto de interioridad hemos querido escoger el texto del encuentro de Jesús con la samaritana porque puede servirnos como icono que exprese y haga comprender lo que puede suponer adentrarse en el mismo.

Las diversas experiencias de interioridad que proponemos pueden llegar a abrir caminos hacia el encuentro con el Dios de la Vida sin garantizar, sin embargo, el “éxito”, que se produzca dicho encuentro en todo nuestro alumnado. Pero, como en el texto de la samaritana, deseamos ofrecer la oportunidad de que puedan encontrar una puerta abierta para acceder a una Vida Eterna que sólo puede llegar a ofrecer Jesús.

Como en el relato del Evangelio, nada podrá suplir la decisión personal de implicarse activamente en el proceso, pues llegará un punto en que el tú a tú con Jesús dependa exclusivamente de cómo se pongan en juego esos dos “túes”. Estamos seguros de que la Gracia de Dios sigue actuando en el corazón de cada persona: *"Cristo reina ahora, en este momento de la vida de cada uno, como reinó ayer y reinará mañana"* insistía nuestro Fundador, José Gras. Con este proyecto deseamos ayudar a crear ocasiones propicias para que la Gracia de Dios pueda fluir más fácilmente entre cada persona y Él.

En el relato de la samaritana la ocasión propicia se da cuando menos se lo espera nadie, cuando los discípulos de Jesús están ausentes, dentro del ir y venir cotidiano de una mujer extranjera, desconectada del entorno judío y de la Buena Noticia de Jesús.

*Los fariseos se enteraron de que Jesús tenía más discípulos y bautizaba más que Juan –si bien eran sus discípulos los que bautizaban, no él personalmente–. Cuando Jesús lo supo, abandonó Judea y se dirigió de nuevo a Galilea. Tenía que atravesar Samaría. Así que llegó a una aldea de Samaría llamada Sicar, cerca del terreno que Jacob dio a su hijo José –allí se encuentra el pozo de Jacob–.*

*Jesús, cansado del camino, se sentó tranquilamente junto al pozo. Era mediodía. Una mujer de Samaría llegó a sacar agua.*

*Jesús le dice: —Dame de beber –los discípulos habían ido al pueblo a comprar comida.*

La mujer, como nuestros alumnos, tiene su ritmo de vida, a una determinada hora se dirige cada día al pozo de Jacob. Allí encuentra lo justo y necesario para la vida de cada día: un agua buena que sacia la sed, pero a la que ha de volver una y otra vez. Así se ha hecho generación tras generación: como ellos, tantas generaciones hemos acudido a celebraciones, costumbres y lugares donde hemos podido saciar nuestra sed. No se trata, sin embargo, de romper con todo lo anterior, sino de descubrir también en aquello “de siempre” nuevas posibilidades. Porque es en ese pozo “antiguo” donde se abre una puerta a lo “nuevo”, aparece alguien con el que la samaritana nunca había coincidido: un judío que, con su sola presencia, ya la descoloca y que, con su palabra, la termina de desinstalar.

Desde el exterior le llega una petición a la mujer: “dame de beber”. Así nuestros alumnos perciben con facilidad peticiones de ayuda de personas ajenas a ellos: las experiencias de solidaridad, de voluntariado,... están creando ocasiones propicias para dejarse desinstalar. Lo distinto, lo extraño, capta su atención y no temen responder, planteándose qué pueden aportar ellos a quien les pide ayuda.

*Le responde la samaritana: —Tú, que eres judío, ¿cómo pides de beber a una samaritana? – los judíos no se tratan con los samaritanos –.*

Sabemos que nuestros alumnos son capaces de vivir conectados con personas lejanas y desconocidas a través de las redes sociales, pero

viven desconectados e incapaces de comunicarse con los más cercanos. Es por ello que toda experiencia humana que facilite la comunicación, que promueva la toma de conciencia de las propias emociones, de las vivencias cotidianas y de los propios actos, podrá ayudar a romper con esas desconexiones que parece que vinieran ya como un “error de fábrica”, como puertas que, al estar “de siempre” cerradas, nadie se planteara ya la posibilidad de que pudieran ser abiertas e incluso pudieran llevar a algún sitio (*“los judíos no se tratan con los samaritanos”*)

A través de las diversas técnicas propuestas procesualmente en el Proyecto, deseamos fomentar algo más que crecer en capacidad de reflexión o silencio, deseamos crear ocasiones en las que puedan llegar a captar la voz de quien siempre ha estado ahí, la de un Dios que entabla diálogo con sus criaturas, que se expresa y que pregunta, que pide y que responde, que no monopoliza las conversaciones sino que espera hasta que cada uno pronuncia, como Él mismo hace, su propia palabra.

*Jesús le contestó: —Si conocieras el don de Dios y quién es el que te pide de beber, tú le pedirías a él, y él te daría agua viva.*

Nuestro proyecto trata de abrir un proceso en el que cada uno, individualmente, llegue a ser capaz de expresarse enteramente ante Dios desde su propia situación personal, que sea capaz de poner palabra también ante Dios a sus dudas, a sus interrogantes más profundos, a sus quejas e inconformismos. Si nos quedamos únicamente en las primeras fases, realizando técnicas de relajación, de toma de conciencia de la propia corporalidad y emociones, si no integramos en los momentos “celebrativos” la conexión con la realidad personal de la persona y la apertura explícita al Evangelio de Jesús, la persona “seguirá teniendo sed”, y quizá termine prefiriendo buscar aguas que sacien lo más rápido posible y que le supongan un menor esfuerzo cotidiano. Si después de tantos años en nuestros centros, participando en tantos actos religiosos, no han saboreado el encuentro con Dios mismo y se han convertido más bien en sujetos pasivos de tales actos, quizá sea tiempo de replantearse esos “pozos de siempre” para que puedan ser lugares de encuentro real con Jesús y con Dios mismo.

*Le dice [la mujer]: —Señor, no tienes cubo y el pozo es profundo, ¿de dónde sacas agua viva? ¿Eres, acaso, más poderoso que nuestro padre Jacob, que nos legó este pozo, del que bebían él, sus hijos y sus rebaños?*

*Le contestó Jesús: —El que bebe de esta agua vuelve a tener sed; quien beba del agua que yo le daré no tendrá sed jamás, pues el agua que le daré se convertirá dentro de él en manantial que brota dando vida eterna.*

Consideramos que, como en el relato de la samaritana, el fruto palpable de que se ha producido este proceso y se está dando el encuentro con Dios, será que la persona vaya dando pequeños pasos hacia una vida más auténtica y más fraterna y solidaria.

Es necesario que los educadores sigamos creyendo que el encuentro con la persona de Jesús es capaz de transformar la vida, aunque sea lentamente, a través de pequeñas decisiones y opciones. El agua recibida no queda en uno mismo, sino que se convierte en manantial que rompe a dar vida también allí por donde pasa. Jesús hace fecunda la vida y capacita para dar vida a otros, sin agotar ni agotarse. En la samaritana quedará expresado en la propia aceptación y reconciliación con sus circunstancias y en ese camino de ida hacia los suyos para dar a conocer a aquél por el que se ha sentido conocida y reconocida. Ella deja su cántaro olvidado junto al pozo, para centrarse en lo que ahora motiva sus pasos: mostrar con su vida que Jesús es el “que tenía que venir”, el que tiene autoridad, el Camino, la Verdad y la Vida, el Rey de la Historia.

*Le dice la mujer: —Señor, dame de esa agua, para que no tenga sed y no tenga que venir acá a sacarla.*

*Le dice: —Ve, llama a tu marido y vuelve acá.*

*Le contestó la mujer: —No tengo marido.*

*Le dice Jesús: —Tienes razón al decir que no tienes marido; pues has tenido cinco hombres, y el de ahora tampoco es tu marido. En eso has dicho la verdad.*

*Le dice la mujer: —Señor, veo que eres profeta. Nuestros padres daban culto en este monte; vosotros en cambio decís que es en Jerusalén donde hay que dar culto.*

*Le dice Jesús: —Créeme, mujer, llega la hora en que ni en este monte ni en Jerusalén se dará culto al Padre. Vosotros dais culto a lo que desconocéis, nosotros damos culto a lo que conocemos; pues la salvación procede de los judíos. Pero llega la hora, ya ha llegado, en que los que dan culto auténtico darán culto al Padre en espíritu y de verdad. Tal es el culto que busca el Padre. Dios es Espíritu y los que le dan culto deben hacerlo en espíritu y de verdad.*

*Le dice la mujer: —Sé que vendrá el Mesías —es decir, Cristo—. Cuando él venga, nos lo explicará todo.*

*Jesús le dice: —Yo soy, el que habla contigo.*

*En esto llegaron sus discípulos y se maravillaron de verlo hablar con una mujer. Pero ninguno le preguntó qué buscaba o por qué hablaba con ella. La mujer dejó el cántaro, se fue a la aldea y dijo a los vecinos: —Venid a ver un hombre que me ha contado todo lo que yo he hecho: ¿no será el Mesías? Ellos salieron de la aldea y acudieron a él.*

*Entretanto los discípulos le rogaban: —Rabí, come. Él les dijo: —Yo tengo un sustento que vosotros no conocéis. Los discípulos comentaban: — ¿Le habrá traído alguien de comer?*

*Jesús les dice: —Mi sustento es hacer la voluntad del que me envió y concluir su obra. ¿No decís vosotros que faltan cuatro meses para la siega? Pues yo os digo: levantad la vista y observad los campos clareando ya para la cosecha. El segador ya está recibiendo su salario y cosechando fruto para la vida eterna; así lo celebran sembrador y segador. De ese modo se cumple el refrán: uno siembra y otro siega. Yo os he enviado a cosechar donde no habéis trabajado. Otros han trabajado y vosotros habéis entrado a aprovecharos de sus trabajos.*

*En aquella aldea muchos creyeron en él por lo que había contado la mujer, afirmando que le había contado todo lo que ella había hecho. Los samaritanos acudieron a él y le rogaban que se quedara con ellos. Se quedó allí dos días, y muchos más creyeron en él, a causa de su palabra; y decían a la mujer: —Ya no creemos por lo que nos has contado, pues nosotros mismos hemos escuchado y sabemos que éste es realmente el salvador del mundo.*



Y un último inciso sobre lo que ocurre con los discípulos de Jesús: es curioso que apenas se enteran de lo que ha pasado entre Él y la mujer: ellos estaban ausentes, ocupados en otras cosas, y no uno, sino todos. Muchas veces pretendemos ser testigos de lo que ocurre entre Dios y las personas, entre Dios y nuestros alumnos. También tocará asumir que quizá no veamos qué está ocurriendo... unas veces porque ni nosotros mismos somos capaces de estarnos “quietos” como Jesús: preferimos irnos a hacer algo aparentemente más útil que quedarnos junto a Jesús en el pozo (“ir a comprar comida” o a “sembrar”). Otras veces tendremos, sin embargo, la suerte de cosechar, como dice Jesús, donde nosotros no hemos sembrado. Pero, en cualquier caso, solo manteniendo la atención despierta (y agradecida) también nosotros, podremos contemplar que Dios no deja de actuar en la vida de las personas. Trabajemos, pues, con *“tranquila confianza”*, como decía nuestro Fundador, José Gras, porque Él no dejará de *“mostrar que es Padre Todopoderoso, si nos ponemos, como hijos, en sus manos”*.

## **2. POR QUÉ UN PROYECTO DE INTERIORIDAD EN NUESTROS CENTROS HIJAS DE CRISTO REY.**

Nuestra misión, como educadores de un Centro Cristo Rey es “Educar para que Cristo reine”, educando la mente en la Verdad y el corazón en el Bien, poniendo a Jesucristo como centro y sentido de vida. (P.E.I. Hijas de Cristo Rey. 2014)

Desde la grandeza de esta esta misión, y desde los signos de los tiempos que hoy presenta nuestra sociedad: vacío interior que busca experiencias significativas efímeras, superficialidad en la comunicación y en las relaciones, falta de estructuras que sostengan la vida y le den sentido, incapacidad para vivir



el momento presente saboreándolo, miedo al silencio, necesidad de escucha y tiempos gratuitos, falta de empatía para percibir los sentimientos y necesidades de los demás, dificultad para conocer y aceptar la propia verdad, búsqueda de lo espiritual pero rechazo a lo trascendente, “es necesario que nos preguntemos, como Centros educativos “Cristo Rey”, dónde estamos, a dónde vamos, y que revisemos la fidelidad a nuestra doble misión: ***al mensaje evangélico y carismático de “hacer reinar a Cristo por medio de la enseñanza” y al compromiso de servicio a la nueva sociedad.*** (PEI. 2014)

La educación se encuentra en este torbellino y nos preguntamos constantemente si es posible educar “el sueño de ser persona”: el ser humano como irrepetible y responsable de su libertad y que se hace la pregunta sobre el amar y el ser amado. Un trabajo que debe resultar de la integración de todas las dimensiones de la persona: cuerpo, conocimiento, experiencias, sentimientos e ideales.

Como nos dice José Gras: *“la educación es la cuestión más vital del mundo, porque no hay operación en la esfera de la actividad humana que no la presuponga como base o móvil”*.

Nuestra labor educativa tiene como fin la formación integral y armónica de la persona para que pueda realizar una acción transformadora en la familia y la sociedad desde los

valores del Reino de Cristo, por tanto los educadores de los Centros “Cristo Rey” queremos hacernos conscientes de la necesidad de ayudar a nuestros alumnos y de hacer nosotros mismos un “camino hacia el interior”, hacia nuestro yo más profundo, para que puedan afluir los valores esenciales de nuestra misión, siendo conscientes de que así estamos ayudando a una vida más humana y abonando la tierra para una mejor siembra de la buena noticia de Jesús.

En nuestros Centros la persona es eje primordial de nuestro modelo educativo. La valoramos como es en su realidad y dignidad, sacando lo mejor de ella misma y dando siempre una nueva oportunidad para que desarrolle todas sus potencialidades. (PEI. 2014)

Nuestro PEI nos presenta con claridad el alumno que queremos que salga de nuestros centros, al terminar nuestro proceso educativo:

- Una persona feliz con capacidad crítica y autocrítica, capaz de afrontar los conflictos y de preguntarse si es justa y solidaria con las necesidades de los demás, actuando en consecuencia.
- Una persona abierta a la escucha, que sepa enriquecerse con lo diferente.
- Una persona sensible, capaz de conmoverse y valorar la belleza, la verdad, la naturaleza, la alegría, el dolor...
- Una persona libre, coherente, que defienda el valor de la vida.

- Una persona capaz de abrirse a lo trascendente, a la contemplación y la adoración.
- Una persona capaz de descubrir su vocación en la vida y su proyección de servicio en la sociedad.
- Una persona que tenga a Jesucristo como Rey de su vida y que haga realidad el lema: **Cristo reina.**

De todo lo anterior nace la necesidad de desplegar ante todos los educadores este Plan de educación de la interioridad. No es algo cerrado y terminado. Es más bien una propuesta para que cada educador la pueda ir mejorando y adaptando a la realidad de las personas que están haciendo el recorrido educativo. También es una llamada significativa a todos los educadores para trabajar personal y grupalmente nuestro camino hacia la interioridad.

Hemos elegido hacer este viaje “al interior de nuestra persona”, porque dentro de cada uno se encuentra escondida el agua viva de la verdad de lo que somos, la fuerza que necesitamos para enfrentar y superar los conflictos y problemas que a diario nos agobian y de los que muchas veces huimos. Queremos realizar con este Proyecto un viaje a nuestro interior, al silencio y la oración, para que el pensamiento y la imaginación levanten el vuelo, y encontremos la Verdad que nos trasciende, Jesucristo.

Queremos también sosegar nuestros sentimientos, buscando en lo más profundo de nosotros mismos, queremos

asombrarnos ante la belleza de la vida y encontrar nuestra belleza interna. La vida interior es la base de nuestra armonía personal, por eso es importante y necesaria para encontrarnos con el Dios vivo.

En estos últimos años se han desarrollado diversos talleres, formaciones y sesiones de educación de la interioridad para profesores y alumnos. Se han encontrado grandes beneficios en poco tiempo incluso con todas las carencias que la práctica ha podido tener. Hoy queremos aunar y enriquecernos de todas estas experiencias para caminar unidos bajo un mismo Proyecto de Interioridad Cristo Rey.

---

El silencio y la escucha es parte del proceso de acercamiento a la realidad, una realidad preñada de belleza y sentido, en la que los cristianos nos encontramos con Dios. “Shema” quiere decir escucha. Nuestras raíces nos piden profundidad y hondura y el camino perdido está claro: el silencio y la escucha.

La Educación en la Interioridad puede ayudar al ser humano a descubrir el “sí mismo” que cada uno lleva dentro y así conocerse mejor para saber los dones y los defectos que tenemos, para saber cuál es nuestra vocación. En el caso de los alumnos les puede ayudar a tomar decisiones importantes con más claridad y seguridad. ¿Qué optativas van a coger, qué carrera van a estudiar, donde se ven trabajando en un futuro?

Deseamos que Dios brille en ellos. La única manera es enseñarles a dar un paso hacia el interior para dejar que Dios pueda hacer su voluntad y guiarles en la vida.

La Educación en la Interioridad puede ayudar en el proceso de dar un sentido a la vida. El encuentro con el misterio de la vida, experimentar lo T/trascendente, tener un encuentro con Dios puede dar sentido a todo lo demás.

Experimentar la visión con “los ojos del corazón”, vivir con todo el cuerpo la experiencia de silencio y de unidad, el amor y las relaciones. Permitir que el cambio se produzca, proveniente de la aceptación y vivirlo desde las entrañas, contemplar cómo el cambio se da en los músculos distendiéndose y en las entrañas llenándose de luz y calor. Porque cuando los cambios son desde la experiencia pasan a formar parte de la persona.

La Educación en la Interioridad puede ayudar a vivir la religión de manera auténtica. La liturgia puede conectar entonces con la persona para que transforme el ser. Los rituales cobran sentido y la pastoral puede llegar a los alumnos menos afines a las creencias del catolicismo, pueden abrirse a la experiencia y producirse así la verdadera evangelización.

Las familias necesitan lugares de reflexión, espacios en los que desde el silencio y la escucha se dé el encuentro con el otro, con uno mismo y con Dios, espacios donde en primer

término se pueda descansar, ¿o deberíamos decir “descansar”? Descansar en otros o en Dios, para encontrar el sentido de la vida.

La Educación en la Interioridad podría ayudar a entender las palabras de nuestro fundador cuando habla de la adoración y de Jesucristo y su Reino. Podría ayudarnos a transmitir el carisma de hacer reinar a Cristo para que sea el centro de la vida de todos. Podría ayudar a crear espacios de encuentro entre profesores, alumnos, familias y Pas. Podría crear unión en los colegios y que de la unión por ósmosis se transmitiese el Evangelio.

Nuestro fundador, el P. Gras, dice “el amor enseña a enseñar”. Estas palabras podrían vivirse y reactualizarse.

Los signos de los tiempos piden renovación, escucha interior ante lo que sucede, y toca preguntarnos qué nos pide el Espíritu hoy, en el aquí y ahora de esta misión que llevamos entre manos.

Queremos que fluyan los valores esenciales en nuestras actividades apostólicas, gozando con la siembra y acogida de frutos, siendo también conscientes de que la vida es más humana si en medio de todo, encontramos más motivos para vivir y más personas a las que transmitir la buena noticia de Jesús, testimoniando con nuestra vida el Evangelio.

“La educación de los niños no se limita solo al aprendizaje de unos conocimientos, comprende todas las dimensiones de la

persona, sin olvidar la apertura a la trascendencia o dimensión cristiana.” (Institución de Hijas de Cristo Rey: Grupos de Oración. 2008)

*“Sólo en la adoración a Dios podemos hallar nuestra felicidad temporal y eterna”. (J. Gras 1876)*

*“Adorar no es sólo rezar, es principalmente hacer muchas buenas y magníficas obras.” (J. Gras 1905)*

### **3. OBJETIVOS GENERALES, CONTENIDOS Y METODOLOGÍA.**

#### **Objetivos Generales.**

1. Desarrollar el autoconocimiento y ayudar en la unificación de las diferentes dimensiones de la persona.
2. Promover la unidad con:
  - uno mismo (autoconocimiento y autoestima)
  - los demás (plan de convivencia y relaciones cercanas).
  - con el mundo (ética, política, ecología y eco escuelas).
  - con Dios (fe, imagen de Dios, pastoral).

#### **Contenidos.**

1. Trabajo corporal. Relajación física, mental y meditación.
2. Integración emocional. Educación de las emociones.
3. Apertura a la T/trascendencia.

#### **Metodología.**

## Activa (“Que me pasen cosas”. Experiencial.)

1. Experiencia.
2. Descubrimiento.
3. Plasmación.

No se puede trabajar la interioridad sin haberla experimentado. A nadie se le puede “explicar” un descubrimiento interior si antes no ha recorrido un camino experiencial que le permita “ver” lo que ha acontecido dentro de uno mismo. Por todo ello la metodología más adecuada será aquella que parta de la provocación de una **experiencia** para pasar después hacia el **descubrimiento** de aquello que se ha vivido. Y terminar con la **plasmación** de lo descubierto. Uno de los mayores riesgos de la educación de la interioridad es obviar éste último paso; con ello se aborta la experiencia. Para asegurar que el proceso concluya con la meta cognición de lo vivido, será necesario acompañar cada sesión de una “plasmación del trabajo” por parte del alumno.



#### 4. CUADRO DE OBJETIVOS, CONTENIDOS Y TÉCNICAS.

<b>Objetivos, contenidos y técnicas por edades.</b>		
Se establecerán tres fases <sup>1</sup> en la Educación en la Interioridad con objetivos diferentes.		
Fase 1: Infantil y primaria: 3-9 años.		
<u>Objetivos</u>	<u>Contenidos</u>	<u>Técnicas</u>
Aprender bien las técnicas de interioridad. Hábitos y rutinas. Higiene interior.	A. <u>CORPORALIDAD.</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Respiración consciente.</li> <li>● Relajación activa y pasiva.</li> <li>● Masajes.</li> <li>● Conciencia corporal en movimiento.</li> <li>● Danza meditativa o con cierto ritmo. (Simplicidad. Criterio de éxito)</li> <li>● Voz (Hay que estar muy preparado para hacerlo)</li> <li>● Juego. Es el marco en el que se debe producir todo lo demás. (Fase 1)</li> </ul>
	B. <u>INTEGRACIÓN EMOCIONAL.</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Consciencia corporal.</li> <li>● Visualización.</li> <li>● Arte-terapia.</li> <li>● Voz.</li> <li>● Diario de interioridad.</li> </ul>

<sup>1</sup> Siguiendo el criterio de José Antonio Marina.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Grupos de encuentro.</li> <li>● Escuela de padres.</li> </ul>
	C. <u>APERTURA A LA TRASCENDENCIA.</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mandalas.</li> <li>● Visualización.</li> <li>● Contemplación de Iconos.</li> <li>● Cantos sagrados y religiosos.</li> <li>● Oración contemplativa.</li> <li>● Adoración.</li> <li>● Oración de la mañana.</li> <li>● Celebraciones especiales. (Ceniza, pan compartido, día de la paz, etc.)</li> <li>● Catequesis. (Domund, Padre Gras, Madre Inés, etc.)</li> <li>● Flores a María.</li> </ul>

### Fase 2:

5° y 6° de primaria y secundaria. (José Antonio Marina.) (10 a 16 años.)

<u>Objetivos</u>	<u>Contenidos</u>	<u>Técnicas</u>
Reforzar las técnicas. Continuar con los hábitos. Higiene interior. Comienzo progresivo de la expresión corporal. Sentir mejor. Pensar mejor. Acercamiento al misterio.	D. <u>CORPORALIDAD</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Respiración consciente.</li> <li>● Relajación activa y pasiva.</li> <li>● Masajes.</li> <li>● Conciencia corporal en movimiento.</li> <li>● Danza meditativa o con cierto ritmo. (Simplicidad. Criterio de éxito)</li> <li>● Voz (Hay que estar muy preparado para hacerlo)</li> <li>● Juego. Expresión corporal. (Fase 2 y 3)</li> </ul>
	E. <u>INTEGRACIÓN EMOCIONAL.</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Consciencia corporal.</li> <li>● Visualización.</li> <li>● Arte-terapia.</li> <li>● Voz.</li> <li>● Diario de interioridad.</li> <li>● Juegos de integración emocional (Fase 2)</li> <li>● Respiración consciente, gestos, cine fórum, lectura, biografía por septenios. Meditación. (Fase 2 y Fase 3)</li> <li>● Grupos de encuentro.</li> <li>● Escuela de padres.</li> </ul>

	<p>F. <u>APERTURA A LA TRASCENDENCIA.</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mandalas.</li> <li>● Visualización.</li> <li>● Contemplación de Iconos.</li> <li>● Cantos sagrados y religiosos.</li> <li>● Oración contemplativa.</li> <li>● Meditación, lectura de textos sagrados y gestos. (Fase 2 y fase 3)</li> <li>● Adoración.</li> <li>● Oración de la mañana.</li> <li>● Misa.</li> <li>● Celebraciones especiales. (Ceniza, pan compartido, día de la paz, etc.)</li> <li>● Catequesis. (Domund, Padre Gras, Madre Inés, etc.)</li> <li>● Flores a María.</li> </ul>
--	---	--

<p>Fase 3: BACHILLERATO. (de 16 a 18 años.)</p>		
<p><u>Objetivos</u></p>	<p><u>Contenidos</u></p>	<p><u>Técnicas</u></p>
<p>Pensar mejor. Sentir mejor. Alcanzar la autonomía. Rediseño de la personalidad.</p>	<p>A. <u>CORPORALIDAD.</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Respiración consciente.</li> <li>● Relajación activa y pasiva.</li> <li>● Masajes.</li> <li>● Conciencia corporal en movimiento.</li> <li>● Danza meditativa o con cierto ritmo. (Simplicidad. Criterio de éxito)</li> <li>● Voz (Hay que estar muy preparado para hacerlo)</li> <li>● Juego. Expresión corporal. (Fase 2 y 3)</li> </ul>
<p>Gestión ejecutiva de las emociones para cambiar la inteligencia generadora de sentimientos. Buenos hábitos afectivos. Sentir mejor.</p>	<p>B. <u>INTEGRACIÓN EMOCIONAL.</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Conciencia corporal.</li> <li>● Visualización.</li> <li>● Arte-terapia.</li> <li>● Voz.</li> <li>● Diario de interioridad.</li> <li>● Juegos de integración emocional (Fase 2)</li> <li>● Respiración consciente, gestos, cine fórum, lectura, biografía por septenios. Meditación. (Fase 2 y Fase 3)</li> <li>● Grupos de encuentro.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Escuela de padres.</li> </ul>
<p>Valores morales. Mi lugar en el mundo. Mi vocación. (16-18 años)</p> <p>¿Quién soy? ¿Qué lugar ocupó en el mundo? ¿Qué significa la muerte o el dolor?</p> <p>Profundizar.</p>	<p>C. <u>APERTURA A LA TRASCENDENCIA</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mandalas.</li> <li>● Visualización.</li> <li>● Contemplación de Iconos.</li> <li>● Cantos sagrados y religiosos.</li> <li>● Oración contemplativa.</li> <li>● Meditación, lectura de textos sagrados y gestos. (Fase 2 y fase 3)</li> <li>● Adoración.</li> <li>● Oración de la mañana.</li> <li>● Misa.</li> <li>● Celebraciones especiales. (Ceniza, pan compartido, día de la paz, etc.)</li> <li>● Catequesis. (Domund, Padre Gras, Madre Inés, etc.)</li> <li>● Flores a María.</li> </ul>

## 5. CÓMO Y CUÁNDO TRABAJAR LA INTERIORIDAD

“El amor enseña a enseñar” (P. Gras) envuelve nuestro ser de educadores en la Institución de las Hijas de Cristo Rey. Solamente desde el corazón y desde el interior podemos dar forma al modelo educativo que nuestro fundador quiso para todos los colegios y obras educativas.

El cómo y cuándo introducir la interioridad tiene que ser el resultado de nuestro esfuerzo diario por fomentar experiencias significativas que permitan al claustro de profesores, personal de servicios, familias y alumnos, mirar a través del corazón.

El presente proyecto nos muestra los espacios y aquellas experiencias que facilitan una educación en la interioridad

pero siempre debemos tener presente que es la mirada, cómo miramos y hacia dónde, lo que da una dimensión trascendente a las cosas y acontecimientos.

No podemos evitar al alumno experiencias dolorosas o de fracaso, pero sí podemos enseñarle a mirar desde la dimensión trascendente para que, poco a poco, vaya abriéndose al rico mundo interior que, a su vez, fomenta la creatividad, la escucha atenta y la correcta gestión de las emociones.

*La siguiente propuesta de actividades combina una frecuencia de las distintas técnicas para crear hábito en nuestros alumnos, sin que sea un proyecto que desestructure la vida del centro, sino adaptándose a lo que ya se hace. Entendemos que esta tarea debe implicar eventualmente a todos los niveles del centro.*

### **EDUCACIÓN INFANTIL:**

La etapa de Educación Infantil es el primer escalón de la Educación en la Interioridad. A los tres años la principal metodología es la observación y la reflexión sobre lo que ven. A los cuatro y cinco años ya empiezan a aparecer las disposiciones y actitudes personales por parte de los alumnos. Por ello, en infantil tres años se debe poner especial esmero en “ser interioridad” para los alumnos con nuestra actitud, palabras y silencios. En el primer trimestre el Proyecto de Interioridad será la presencia de la maestra, y ya

a partir del segundo y tercer trimestre iremos introduciendo las actividades propias del Proyecto que a continuación señalamos.

- **Oración de la mañana:** en asamblea con canciones, oraciones u otras dinámicas dependiendo de la edad y su proceso, para ir introduciendo progresivamente la respiración, el silencio, la conciencia del nuevo día y una actitud de agradecimiento.
- **Después del recreo:** para introducir una pausa y calmar la excitación con que vienen los niños.
- **En la realización de fichas:** para que los niños vayan asociando la música a trabajar en silencio, se les puede poner audiciones mientras trabajan para crear un clima de más concentración y serenidad.
- **En el aula de psicomotricidad:** con una periodicidad semanal se realizan ejercicios de respiración, relajación, juegos, dinámicas y visualizaciones formando una actividad única y con cohesión interna.
- **Sesiones de Interioridad:** son actividades que duran entre 40 y 50 minutos, en las que se trabaja desde las diferentes dimensiones de la persona. Se realiza una por trimestre en los tres cursos de Infantil.

- **En actividades especiales** que se pueden desarrollar en función del tiempo litúrgico o de otras actividades Pastorales: día de la paz, celebración del pan compartido, mes de mayo...
- **En las adoraciones:** Cristo Rey, Navidad, M. Inés, P. Gras y semana vocacional. Utilizamos las técnicas aprendidas en otras actividades, como el silencio, la respiración y la relajación para ayudar a los niños a abrirse al Misterio y a la presencia de Jesús en su corazón.
- **Sesiones compartidas:** también las podemos llamar momentos mágicos. Son tres sesiones durante el curso, diseñadas para trabajar la interioridad pero subrayando el aspecto relacional. Se llevan a cabo con la participación de alumnos mayores, de ESO o Bachillerato, que acompañan a niños de Educación Infantil. Alumnos mayores que tengan ya hecho un recorrido interior, y que previamente hayan hecho experiencia de las sesiones a desarrollar.

### **EDUCACIÓN PRIMARIA:**

- **Oración de la mañana:** oraciones u otras dinámicas dependiendo de la edad y su proceso, para ir introduciendo progresivamente la respiración, el silencio, la conciencia del nuevo día y una actitud de agradecimiento.

- **Después del recreo:** para introducir una pausa y calmar la excitación con que vienen los niños.
- **Técnicas de relajación antes de comenzar una clase:** se pueden realizar dos o tres por semana, de 5 o 10 minutos, donde los alumnos vayan aprendiendo algunas técnicas, así como creando hábito gracias a la repetición. Estas técnicas se proponen en varias asignaturas para distribuir la responsabilidad entre los profesores.  
Se realizan al comienzo de cualquiera de nuestras asignaturas, propiciando un espacio de relajación y atención mayor, que posibilita un incremento de la capacidad de aprendizaje para el alumno.
- **Actividades de Área:** constan de un ejercicio de atención, que los alumnos ya conocerán de haberlo practicado en las técnicas, más un contenido propio del área –vídeo, texto, etc. – que podrá ser interiorizado con mucha más fuerza. Se pueden realizar en todas las áreas, de forma progresiva, y en función de la sensibilidad y formación de cada docente.
- **Sesiones de Interioridad:** tienen una duración de entre 40 y 50 minutos. Nos servimos de las técnicas aprendidas en las otras actividades y profundizamos su alcance al trabajar las distintas dimensiones de la persona que ya hemos citado: relacional, corporal, psicológica y espiritual. Así conseguimos profundizar de



forma vivencial en algunas de las grandes cuestiones de la persona. Estas sesiones se pueden hacer en cualquiera de nuestras áreas, para repartir la responsabilidad entre los profesores.

- **En actividades especiales** que se pueden desarrollar en función del tiempo litúrgico o de otras actividades propuestas por Pastoral: día de la paz, celebración del pan compartido, mes de mayo...
- **En las adoraciones:** Cristo Rey, Navidad, M. Inés, P. Gras y semana vocacional. Los alumnos ponen en práctica las técnicas aprendidas como la respiración, el silencio, la consciencia, la actitud de agradecimiento. Y profundizamos su alcance hasta situarlos en una actitud de apertura al Misterio, de oración, de adoración... para acoger en su interior la Palabra y la Presencia de Dios.
- **En otros momentos puntuales:** en época de exámenes, cuando acontecen hechos dolorosos, cuando tenemos algo que celebrar, cuando vamos de excursión o estamos en contacto con la naturaleza.
- **En actividades de tiempo libre o experiencias solidarias:** convivencias, campamentos, voluntariado, etc.

## **SECUNDARIA Y BACHILLERATO:**

- **Oración de la mañana:** oraciones, reflexiones y otras dinámicas dependiendo de la edad y su proceso, para ir introduciendo progresivamente la respiración, el silencio, la conciencia del nuevo día y una actitud de agradecimiento.
- **Técnicas de relajación:** se pueden realizar dos o tres por semana, de 5 o 10 minutos, donde los alumnos vayan aprendiendo algunas técnicas, así como creando hábito gracias a la repetición. Estas técnicas se proponen en varias asignaturas para distribuir la responsabilidad entre los profesores.  
Se realizan al comienzo de cualquiera de nuestras asignaturas, propiciando un espacio de relajación y atención mayor, que posibilita un incremento de la capacidad de aprendizaje para el alumno.
- **Actividades de Área:** constan de un ejercicio de atención, que los alumnos ya conocerán de haberlo practicado anteriormente, más un contenido propio del área –vídeo, texto, etc. – que podrá ser interiorizado con mucha más fuerza. Se pueden realizar en todas las áreas, de forma progresiva, y en función de la sensibilidad y formación de cada docente.
- **Sesiones de Interioridad:** tienen una duración de entre 40 o 50 minutos. Nos servimos de las técnicas aprendidas

en las otras actividades y profundizamos su alcance al trabajar las distintas dimensiones de la persona que ya hemos citado: relacional, corporal, psicológica y espiritual. Así conseguimos profundizar de forma vivencial en algunas de las grandes cuestiones de la persona. Estas sesiones se pueden hacer en cualquiera de nuestras áreas, para repartir la responsabilidad entre los profesores.

- **En actividades especiales** que se pueden desarrollar en función del tiempo litúrgico o de algunas actividades propuestas por Pastoral: día de la paz, celebración del pan compartido, mes de mayo...
- **En las adoraciones:** Cristo Rey, Navidad, M. Inés, P. Gras y semana vocacional. Los alumnos ponen en práctica las técnicas aprendidas, como la respiración, el silencio, la consciencia, la actitud de agradecimiento. Y profundizamos en ellas desde una dimensión espiritual hasta situarlos en una actitud de apertura al Misterio, de oración, de adoración... para acoger en su interior la Palabra y la Presencia de Dios.
- **Sesiones compartidas en un nivel o curso determinado:** como hemos explicado en las actividades de Educación Infantil, en uno o dos niveles de ESO o Bachillerato podemos proponer las sesiones compartidas de Interioridad, pero no en todos. Los alumnos de estas edades acompañan la experiencia de interioridad de los

niños de Educación Infantil con sesiones conjuntas. Se convierten en sus amigos mayores que les guían en su experiencia de interioridad.

- **En actividades de tiempo libre o experiencias solidarias:** convivencias, campamentos, voluntariado, etc.

Además, cualquier momento es idóneo para dar sentido a todo lo que hacemos en nuestra tarea educativa. Es importante una formación sólida en el profesorado para salir al paso de esos momentos inesperados donde habrá que pararse a pensar y reflexionar.

“Cristo reina por siempre en nuestros corazones” va más allá de un simple saludo que nos caracteriza. Es el susurro incesante que se cuela en todos los aspectos cotidianos de la vida y que vivido desde lo profundo del corazón, es capaz de cambiar la vida y hacer realidad las palabras del Maestro: “por sus frutos los conoceréis”.

## **6. PERSONAS RESPONSABLES DE DESPLEGAR EL PROYECTO**

- **Equipo de Interioridad de España:** Grupo encargado desde el Equipo de Titularidad de España de elaborar y poner en marcha un Proyecto de Interioridad.
- **Personas enlace:** Son personas con interés por la interioridad en cada centro que hacen de puente entre

el Equipo de Interioridad de España y el centro educativo.

- **Equipo Interioridad Local:** Equipo de 4-6 personas de cada centro que coordinan y animan todo el proceso relacionado con la interioridad. (Se recomienda que estén representadas todas las etapas)

## 7. IMPLANTACIÓN DEL PROYECTO Y FORMACIÓN DEL PROFESORADO

- Del 1er al 3er año: El Equipo de Interioridad de España recibe formación en interioridad.
- 1º año:
  - Encuentro del Equipo de Interioridad de España con las personas enlace de cada centro para primera toma de contacto y sensibilización con respecto al proyecto.
  - Elaboración del Proyecto de Educación en la Interioridad por parte del Equipo de Interioridad de España.
- 2º Año:
  - Presentación y entrega del Proyecto a los Centros por parte del Equipo de Interioridad de España.
  - Todos los claustros leen, estudian y reflexionan el Proyecto de Educación en la Interioridad.
  - Se constituyen los Equipos de Interioridad Locales en cada centro (Se recomienda que estén representadas

todas las etapas y que esté compuesto por un mínimo de 4 integrantes)

- Dos representantes de cada Equipo de Interioridad Local reciben formación por parte del especialista (Mario Piera) y del Equipo de Interioridad de España (1 o 2 días de formación y experiencia)
  - Los Equipos de Interioridad Locales programan la implantación del Proyecto de Interioridad en cada centro.
  - Se crea la web de recursos compartidos sobre interioridad.
- 3º y 4º año:
- Formación y experiencia de interioridad para todos los claustros en los encuentros de Pastoral de inicio de curso.
  - Formación de los Equipos de Interioridad Locales por parte del Equipo de Interioridad de España.

A lo largo del 3º y 4º Año los Equipos de Interioridad Locales deben llevar a cabo las siguientes tareas:

- Elaborar una programación anual de educación en la interioridad.
  - Informar a las familias y preparar talleres para ellas.
  - Identificar las debilidades al finalizar el curso.
  - Acompañar al resto del claustro en la puesta en práctica del proyecto.
- Del 5º al 9º año:
- Los Equipos de Interioridad Locales formarán en técnicas y experiencias al resto del claustro.

- Se pedirá a los Centros que programen formaciones anuales (una o dos) en interioridad para todo el claustro.
  - El Equipo de Interioridad de España ofrecerá de forma periódica un encuentro voluntario de fin de semana con experiencias de interioridad para profesores.
  - Los Equipos de Interioridad Locales continúan acompañando a sus claustros en el desarrollo del proyecto.
- En el 10º año está implantado el proyecto y funcionando.

El Equipo de Interioridad de España velará por la implantación del proyecto en los centros y continuará acompañando a los Equipos de Interioridad Locales.

## **8. CONCLUSIÓN Y EVALUACIÓN DEL PROYECTO**

Tras la presentación de este proyecto, queremos animar a su puesta en marcha en todos los centros educativos de las Hijas de Cristo Rey de España.

Es tarea de los Equipos Directivos llevar adelante la implementación de este Proyecto de Interioridad con la ayuda del Equipo de Interioridad de cada Centro.

Animamos también a cada miembro del claustro a involucrarse en su puesta en práctica, ya que con la implicación, ilusión y convencimiento de todos, será como se lleve a cabo la vivencia del mismo.

El Equipo de Interioridad de España hará una revisión y evaluación del proyecto, así como una valoración de su puesta en práctica en los centros cada dos años:

- Final de curso 2022/23
- Final de curso 2024/25
- Final de curso 2026/27

## 9. SÍMBOLOS Y MATERIALES.

### **a. Matriuska.**

Para trabajar las distintas partes del ser humano. Cuerpo, mente (pensamientos y emociones) y espíritu. Dimensiones corporal, racional, emocional y espiritual.

### **b. Tentetieso.**

Para trabajar la Búsqueda del Equilibrio-centro. Explicación del Hara japonés.

### **c. Bote de la calma.**

Para explicar cómo actúa el silencio y la meditación sobre las personas.

### **d. Yo-yo. Poco yo.**

Para hablar del yo. Del ego.

### **e. Sarta de respiraciones.**

Para enseñar a meditar, a respirar, repitiendo una jaculatoria o mantra.

*“Una persona solo posee aquello que no puede perder en un naufragio.”*



*“Nadie está más vacío que quien está lleno de sí mismo.”*

*“Lo más valioso no es lo que tengo sino a quien tengo en mi vida.”*

*“Si no te gusta lo que cosechas mira detenidamente lo que siembras.”*

*“Padre, perdónales porque no saben lo que hacen.”*

*“Jesús, acuérdate de mí cuando llegues a tu reino.”*

*“El alma que anda en amor ni cansa ni se cansa.”*

**f. Biblia.** Presencia, Jesús habla. Libro Sagrado al que los niños puede besar. Buena y bonita edición que catequice a los niños sobre su importancia.

**g. Vela o cirio Pascual.** Se coloca cerca del libro Sagrado y nos recuerda a Jesús vivo para siempre.

**h. Cruz alzada.** Es el símbolo que nos recuerda a Jesús que muere crucificado por amor a nosotros, para liberarnos del pecado.

**i. Figura de María con el niño.** Recuerda a Jesús niño en brazos de su madre, de cómo Él y su mamá se querían.

**j. Cuadro del Padre Gras:** Fundador de las Hijas de Cristo Rey. Un hombre de Bien que entregó su vida por Jesús y su Reino.

**k. Sede:** lugar que ocupa Jesús y en su nombre el sacerdote.

**l. Iluminación:** Focos de luz concentrados en el techo, que iluminen en un momento determinado algún signo. Pero especialmente el sagrario.

**m. Taburetes.** O sillas pequeñas adecuadas a los niños.

## 10. BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

### Infantil:

- **Ana Alonso Sánchez**
  - Pedagogía de la interioridad. Ed. Narcea. Madrid, 2011.
- **Begoña Ibarrola**
  - Cuentos para sentir. Educar los sentimientos. Ed. SM. Madrid, 2003.
- **Francesc Torralba**
  - Inteligencia Espiritual en los niños. Plataforma Editorial. Barcelona, 2012.
- **Laia Montserrat**
  - Espiritualidad natural, la educación espiritual de los niños. Ideas para padres y educadores. Ed. Kairós. España, 2014.
- **Mar Pérez Jiménez**
  - EN MI JARDÍN INTERIOR. Cómo cultivar la interioridad en educación infantil. Ed. P.P.C.-ALMACÉN, 2016

### Primaria:

- **Piera Gomar, Mario**
  - Educar en el silencio y la interioridad. Ed. CCS. Madrid, 2012
  - Asómate 1. Ed. PPC. Madrid 2014
  - Asómate 2. Ed. PPC Madrid, 2015
  - Asómate 3. Ed. PPC. Madrid, 2016

### Secundaria:

- **Elena Andrés Suárez:**
  - La educación de la Interioridad, una propuesta para Secundaria y Bachillerato. Ed. CCS. Madrid, 2009.

- **Javier Morala Gutiérrez.**
  - LEBAB. Proyecto de interioridad para jóvenes en colegios y parroquias. Ed. PPC. Madrid, 2018.
- **Piera Gomar, Mario.**
  - *Calla, ama, vive.* Ed. PALABRA EDICIONES. Madrid, 2009
  - La sesión Pastoral de Interioridad. Claves y propuestas para alumnos, profesores y familias. Ed. PPC. Madrid, 2014
- **Susan Kaiser Greenland:**
  - Juegos mindfulness. Gaia Ediciones, 2016.

## 11. BIBLIOGRAFÍA UTILIZADA

- ANDRÉS Elena. *“La educación de la interioridad.”* Ed. CCS. Madrid, 2009.
- Alonso Sánchez, A. *Pedagogía de la interioridad.* Ed. Narcea. Madrid, 2011.
- Institución de Hijas de Cristo Rey. *Grupos de Oración-Interioridad.* Documento interno 2008 (p. 3-4)
- Interioridad, espiritualidad y espiritualidad cristiana. Nuestras opciones. Comisión de educación SJ. Disponible en: <http://www.durangojesuitak.org/wp->

<content/uploads/2015/03/Interioridad-en-Colegios-Compañía-de-Jesús-2014.pdf> [consulta: mayo 2020]

- Jalón, C. *Crear cultura de interioridad*. Disponible en: <https://culturadelainterioridad.wordpress.com/tag/espiritualidad-y-religion/> [consulta: mayo 2020]
- Jalón, C. *Educación de la interioridad*. Disponible en: <http://descubretuinterioridad.com/interioridad.html> [consulta: septiembre 2020]
- Lozano, E. *Religión, espiritualidad, no dualidad*. Disponible en: <https://www.enriquemartinezlozano.com/religion-espiritualidad-no-dualidad/> [consulta: septiembre 2020]
- Marco de espiritualidad de la educación de la interioridad  
Marista, 2015
- Morala Gutiérrez, Javier. *LEBAB. Proyecto de interioridad para jóvenes en colegios y parroquias*. Ed. PPC. Madrid. 2018
- Melloni, J. *Accesos a la interioridad*. Sal Terrae 91 (2003) 33-42.
- Melloni, J. *El qué y el cómo de la interioridad*. Disponible en: <https://jesuitas.lat/uploads/el-que-y-el-como-de-la-interioridad/XAVIER%20MELLONI%20-%202013%20-%20EL%20QU%20Y%20EL%20CMO%20DE%20LA%20INTERIORIDAD.pdf> [consulta: mayo 2020]
- Proyecto Educativo Institucional, Hijas de Cristo Rey. 2014
- TOBÍAS MORENO, F. “¿Qué hace el mando de la tele en el frigo?” Ed. KHAF, 2018. (p.31. Saborear la vida)
- Torralba, F. *La inteligencia espiritual*. Plataforma Editorial. Barcelona, 2010.
- Ylla, Ll. SJ. “¿De qué hablamos cuando hablamos de interioridad?”, EIDES. Nº 69. 2013.

## ANEXO

<b>PLANIFICACIÓN ANUAL DE INTERIORIDAD</b> (A rellenar por el Equipo de Interioridad de cada centro)				
<b>Actividad</b>	<b>¿Quién?</b>	<b>¿Cómo?</b>	<b>¿Cuándo?</b>	<b>¿Dónde?</b>
<b>Oración de la mañana.</b>				
<b>Técnicas de relajación.</b>				
<b>Actividades de</b>				

<b>Área.</b>				
<b>Sesiones de Interioridad.</b>				
<b>En actividades especiales.</b>				
<b>En las adoraciones.</b>				
<b>Talleres de Interioridad en un nivel o curso determinado.</b>				
<b>En actividades de tiempo libre o experiencias solidarias</b>				