

JAVIER MORALA GUTIÉRREZ

LEBAB



Proyecto de interioridad
para jóvenes en colegios
y parroquias

PASTORAL ESCOLAR



Dirección editorial

Francisco Javier Navarro Marín

Coordinación editorial

Mario González Jurado

Ilustración de cubierta

Teresa Bellón Muñoz

Edición

Marta Domínguez Gómez

Ilustraciones de interior

Eugenia Pannaria Molina

Maquetación

MT Color & Diseño, S.L.

© Javier Morala Gutiérrez

© 2018, PPC, Editorial y Distribuidora, S.A.

Parque empresarial Prado del Espino

Impresores, 2

28660 Boadilla del Monte (Madrid)

ppcedit@ppc-editorial.com

www.ppc-editorial.es

ISBN: 978-84-288-3273-1

Depósito legal: M 11302-2018

Impreso en la UE / *Printed in EU*

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de su propiedad intelectual. La infracción de los derechos de difusión de la obra puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y ss. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos vela por el respeto de los citados derechos.

A papá, que desde arriba continúa mirándonos
con su sonrisa atenta, alegre y satisfecha.

A mamá, una grandísima persona, que en su sencillez,
afronta la vida con acierto.

El manantial interior

Los primeros alumnos que experimentaron conmigo las técnicas de interioridad tienen hoy 26 años. Cuando me los encuentro, todavía recuerdan la música tranquila, cómo les gustaba pararse, o los sonidos de la clase que descubríamos.

A pesar de mi mala memoria, no olvido cómo los alumnos me solicitaban insistentemente volver a hacer una relajación, y yo, por un lado me sentía orgulloso, y por otro me resistía para no sucumbir a todas sus peticiones.

Cada vez que lo intentaba con un nuevo grupo, aparecía, junto a la convicción del que sabe que va a ir bien porque así lo ha experimentado, la incertidumbre. Aquellas veces en las que recurría a toda mi paciencia para no descargar sobre ellos mi frustración porque la experiencia no funcionara como yo hubiera querido, no me daba cuenta de que las risas, el despiste o los ojos abiertos en plena relajación, eran momentos necesarios en su proceso.

Me viene la imagen de los grandullones de 4.º de ESO –con sus ojos brillantes– acercándose a los niños de 3.º de Educación Infantil, haciendo de *amigos mayores* en los Talleres de Interioridad. Y cómo nos contaban atropelladamente todo lo que habían vivido en la sesión de 20 minutos con los pequeños. Esos mismos alumnos que en clase no sabías cómo hacerles conectar con lo que explicabas, pero que con los Talleres de Interioridad conseguías, casi sin querer, crear unos lazos de relación especiales.

También ha resultado muy interesante la aplicación de la interioridad en la pastoral juvenil, que me ha posibilitado probar, corregir y aprender muchísimo. Para los alumnos y alumnas es una forma de incorporar la oración de forma progresiva y natural, y también un modo de conectar emocionalmente con los temas que se tratan.

Esos fueron los comienzos, pero aún me sigo sorprendiendo de la riqueza que descubro en cada adolescente cuando pone en común lo vivido después de una actividad de interioridad.

No es cuestión de recetas ni tampoco es magia, simplemente es dejar que surja el manantial interior que hay en cada uno, es confiar en su persona, es empezar a creernos que realmente es hijo de Dios, que es imagen suya y que se puede ayudar a que esa realidad emerja y se desarrolle.

Me doy cuenta de que, además del proceso que he acompañado con los chavales, también he vivido un itinerario de descubrimiento propio de estas dinámicas. Comenzó en mi primera semana en Taizé, con aquellos cantos repetitivos como mantras. Con apenas 20 años, me enseñó que orar era más sencillo que pensar y pensar sobre cuestiones religiosas. No tenía más que dejarme llevar por

el canto. Este descubrimiento tan sencillo despertó en mí una atracción por la oración que hoy me sigue sorprendiendo, en aquel tiempo hasta llegué a montar una capillita en una habitación vacía del piso de estudiantes donde vivía. En el noviciado de Estella, un capuchino, **Miguel Juanicotena**, nos ejercitaba con los talleres de Oración y Vida de otro capuchino, **Ignacio Larrañaga**. De aquellas numerosas sesiones solo recuerdo que nos enseñó a relajarnos para comenzar a rezar. Esto provocó una mayor intensidad en mi oración personal. Esa técnica iba a acompañarme durante mucho tiempo. Luego vinieron los Ejercicios Espirituales de san Ignacio y su propuesta de aplicar los sentidos a una escena evangélica, muy semejante a una visualización. La viveza con que se me presentaban los pasajes de la vida de Jesús me admiraba. La importancia de suscitar imágenes en nuestra relación con Dios, ya la consideró Francisco de Asís cuando propuso componer el primer Belén de la historia en la localidad italiana de Greccio. Este itinerario personal también confirma algo que muchas veces se pone en duda: la interioridad forma parte de nuestra tradición cristiana, no es solo cuestión de técnicas orientales.

Los colegios capuchinos de España llevamos unos años trabajando la interioridad e intentando consolidar un proyecto que estructure y dé criterio a nuestra labor en este ámbito. Lo hemos denominado *Lebab*, que significa corazón, en hebreo, porque pretendemos cultivar el centro de la persona, el lugar más sagrado y posibilitador de cada uno. Y queremos hacerlo desde nuestra tradición cristiana, buscando el encuentro con Jesús de Nazaret; por eso hemos escogido un término bíblico.

La primera parte del libro va a desarrollar este Proyecto de Interioridad *Lebab*. En él veremos una propuesta para ESO y Bachillerato-Ciclos que se concreta en tres tipos de actividades:

- Actividades Breves
- Actividades de Área
- Sesiones de Interioridad

Estas tres partes completan el esquema de esta publicación. En cada uno de estos tres apartados explicaremos en qué consiste la actividad correspondiente y ofreceremos fichas de trabajo para ponerlas en práctica en el aula.

Este libro reúne varias aportaciones. Por un lado actividades para toda la programación de interioridad de los niveles correspondientes. Hasta ahora habían aparecido publicaciones con ejemplos de Sesiones de Interioridad para la Secundaria y Bachillerato, pero nunca un elenco completo que abarcara todo el curso escolar. También ofrece un rico plantel de recursos, tan necesario en la pastoral juvenil.

Pero además de actividades, el Proyecto *Lebab* expone las opciones que hay detrás de dichas actividades. Es esencial explicitar los criterios de fondo, presentes a la hora de trabajar este tipo de proyectos en el aula.

A lo largo de esta publicación también aparecen orientaciones prácticas que pueden iluminar al docente en la realización de las actividades. Desde mi punto de vista, esta es una aportación muy valiosa para todo aquel que quiera comenzar este camino con sus alumnos.

Este libro es eminentemente práctico. La realización de las actividades que aquí se describen necesita de una formación previa que los profesores deberán adquirir para poder aplicarlas adecuadamente.

Opciones de este Proyecto de Interioridad

■ Una pedagogía de umbral y una opción de pastoral

Como indicábamos en la justificación, este proyecto nos parece especialmente útil para trabajar el camino que lleva a una opción creyente, sin el cual es muy difícil llegar a ella.

Son los previos que vamos a poder trabajar con todos los alumnos, independientemente de que su condición creyente sea una u otra. A esta forma de trabajar la llamaremos Interioridad Espiritual. Ejercitaremos a los alumnos en preguntas hondas, en el asombro y el compromiso con la realidad del mundo en que vivimos.

Pero no nos quedamos ahí. El proyecto también aborda la dimensión creyente sin referirse a una confesión u otra. Por lo que lo podremos proponer a los alumnos de distintas religiones. A esta forma de trabajar la llamaremos Interioridad Trascendente. Esta dimensión incluye el Misterio en las preguntas vitales y en el compromiso con la realidad (Escuelas Católicas 2008:13-14).

Además, este proyecto también incluye otro paso más. Y es cultivar lo específicamente cristiano desde la interioridad. Esto va a suponer que, en las aulas donde haya personas de distintos credos, podamos realizar estas actividades en momentos específicos: clase de religión, actividades de pastoral, etc. A esta forma de trabajar la llamaremos Interioridad Confesional.

Por eso decimos que este proyecto de interioridad busca cultivar una pedagogía del umbral y a la vez ser una opción de pastoral.

■ Aconsejados por un sabio

Explica Juan Martín Velasco: “Muchas de las ofertas actuales para el descubrimiento de la interioridad la reducen a un nivel psíquico, la confunden con la mismidad del sujeto, la oponen a la exterioridad y la alteridad como incompatibles con ella, y presentan el camino para su realización bajo la forma de la auto-satisfacción del sentimiento ‘de sentirse bien en su propia piel’ del ensimismamiento, el ejercicio de la dilatación de la conciencia y la consecución de una felicidad identificada con el logro de estados de ánimo placenteros. De ahí que no pocas de esas invitaciones a la interioridad se agoten en la propuesta de métodos, casi siempre orientales, para la mejora de la atención y el logro de la relajación y la concentración. No me parece injusto añadir que bastantes de esas búsquedas de la interioridad terminan en el aislamiento del sujeto” (AA. VV. 2004:5-6).

Esta reflexión tan quirúrgica nos advierte de otras opciones en este proyecto:

- Un proyecto que atienda a los contenidos y no solo a las técnicas.
- Un proyecto cuyo objetivo último no es el sentirnos bien, sino que se proponga el encuentro con la realidad en todas sus facetas, muchas veces conflictiva y poco placentera, pero fuente de sentido y principio de la Vida.
- Una interioridad no ensimismada, sino que propicie el encuentro con **el otro** (dimensión relacional) y con **el Otro** (dimensión trascendente).

■ **Procesual e integradora**

Nos referimos a un proyecto que quiere proponer un proceso de encuentro con el hombre interior y, por tanto, que estará presente en todos los niveles del centro educativo, adaptándose al momento vital del alumno y a su trabajo previo en el ámbito de la interioridad. Además, se busca cultivar la interioridad en relación con las demás dimensiones de la persona de forma integradora.

Una interioridad integrada dentro de todo el planteamiento educativo que hacemos a los alumnos y, por tanto, que puede trabajarse desde distintas áreas y objetivos. Para ser coherentes como centro, debemos hacer un trabajo multidisciplinar, sino estaremos transmitiendo que esta dimensión no forma parte de la globalidad de la realidad, que solo es una parte marginal y de escaso valor de la vida.

■ **Desde el claustro para toda la comunidad educativa**

Entendemos que el agente de esta acción educativa es el claustro en su totalidad. Para ello se van a formar, en un primer momento, a algunos profesores de cada colegio para que ellos sirvan de cadena de transmisión a sus compañeros.

Los destinatarios de este proyecto son los mismos profesores y personal no docente –ellos también necesitan un encuentro con su interior–, los alumnos y también los padres y madres del colegio. De esta forma, no solo estarán informados de lo que sus hijos están viviendo, sino que les damos la oportunidad de que cultiven esta dimensión de la que estamos tan necesitados. Por eso se hará una propuesta de actividades de interioridad para familias en cada centro.

■ **Con una formación procesual, participativa y completa**

La formación del profesorado es un elemento clave en un proyecto de interioridad. En la creación y en la ejecución de este proceso formativo he estado acompañado por Mario Piera Gomar y por Mar Pérez Jiménez. Ha sido muy fácil trabajar con ellos y muy enriquecedor. El itinerario de formación que planteamos ha sido:

- Una sesión de formación de dos horas para todo el claustro, donde damos el inicio al proyecto, lo explicamos y realizamos una Sesión de Interioridad con todos ellos, para que experimenten de qué estamos hablando.
- Cuatro encuentros de formación de fin de semana para los representantes de cada colegio donde progresivamente:
 - Se trabajan personalmente diversas técnicas de interioridad, Actividades breves, Actividades de Área, Sesiones de Interioridad y las propias de Educación Infantil.
 - Se les explica el contenido teórico de las actividades propuestas.
 - Se crean actividades para los alumnos de sus etapas, las ponen en práctica en el encuentro y las evaluamos. De esta forma se pueden contrastar potencialidades y carencias.
 - Progresivamente también se les propone que, en sus lugares de origen, practiquen personalmente esas técnicas y que las lleven al aula con los chavales.
 - También gradualmente, que tutoricen a un compañero con algunas de las actividades que van aprendiendo. En el siguiente encuentro siempre se pone en común la tarea realizada por cada uno, se resuelven dudas y se refuerza el trabajo desempeñado.
 - Cuando estos encuentros ya van avanzados, se les explican las sesiones de formación para cada una de las etapas del claustro, que ellos van a llevar adelante en sus centros.
- Un encuentro de formación de una jornada donde cerramos este proceso, ultimamos la formación pendiente, recogemos propuestas de continuidad formativa y proponemos las que se consideran más adecuadas.

Al final de este proceso formativo los profesores tendrían que:

- Practicar personalmente las técnicas propuestas.
- Ser capaces de aplicar las sesiones que existen en el material, haciendo adaptaciones con criterio para sus alumnos.
- Crear nuevas sesiones.
- Impartir la formación a sus compañeros de etapa en las actividades de interioridad más significativas.
- Hacer una propuesta de implantación del proyecto de interioridad en su centro junto con el equipo de pastoral y el equipo directivo.

■ ¿Cómo y cuándo vamos a realizar este trabajo de interioridad?

En los distintos proyectos de interioridad que se están trabajando en España existen muchos planteamientos distintos respecto a cuándo y cómo se trabaja

esta dimensión. Algunos reservan una sesión semanal para trabajar esta dimensión dándole el rango de asignatura, con libro de texto e incluso evaluándola. Otros distribuyen las distintas Sesiones de Interioridad en muchas de las asignaturas implicando a gran parte del claustro. Para otros es cosa de un profesor o una asignatura: religión, tutoría, actividades de pastoral, etc.

Para el caso de Educación Infantil nuestro planteamiento se articula en distintos momentos, como aparece en el libro de Mar Pérez Jiménez:

- El *Buenos días* de por 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.
- Otra actividad después del recreo para introducir una pausa y calmar la excitación con que viene los niños.
- En la realización de las fichas conforme los niños van asociando la música a trabajar en silencio. Se les ponen audiciones mientras hacen las fichas creando un clima de más concentración y serenidad.
- En el aula de psicomotricidad: con una periodicidad semanal, pero en sesiones más largas, se realizan ejercicios de respiración, relajación, juegos, dinámicas y visualizaciones formando una actividad única y con cohesión interna.
- Actividades especiales que se pueden desarrollar en función del tiempo litúrgico o de las actividades propuestas por pastoral. Un buen momento para incluir este tipo de propuestas puede ser alargar la asamblea-oración del comienzo del día, porque los niños ya están en la disposición adecuada.
- Sesiones de Interioridad. Son actividades que duran entre 45 y 55 minutos, en las que se trabaja desde las diferentes dimensiones de la persona. Se realiza una por trimestre en los tres cursos de Infantil.
- Talleres de interioridad: es una actividad que los niños llaman momentos mágicos. Son tres o cuatro sesiones durante el curso, diseñadas para trabajar la interioridad subrayando el aspecto relacional. Se llevan a cabo con la participación de alumnos mayores, de 4.º de ESO o 1.º, 2.º de Bachillerato, que acompañan a niños de 3.º de Educación Infantil.

Para el caso de Educación Primaria, ESO, Bachiller y Ciclos el planteamiento general propone tres o cuatro tipos de actividades, dependiendo del nivel:

- **Actividades Breves.** Se pueden realizar dos o tres por semana, de 5 o 10 minutos, donde los alumnos vayan aprendiendo algunas de las técnicas, así como creando hábito gracias a la repetición. Estas actividades breves se proponen en varias asignaturas para distribuir la responsabi-

lidad. Los *buenos días* pueden ser un espacio privilegiado, no solo porque están ya incluidos en nuestra organización, sino también porque hay una coincidencia entre los objetivos de este espacio mañanero y el de las Actividades Breves. También podemos incluirla 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 en las Actividades Breves, 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 50 o 55 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 Tutoría, en Religión, en Valores Éticos, en cualquier área si el profesor está motivado, y también en las actividades de pastoral. Sería conveniente realizar una sesión cada dos o tres meses.
- **Talleres de Interioridad.** Como hemos explicado en las actividades de Educación Infantil, en uno o dos niveles de ESO, Bachillerato y Ciclos podemos proponer los Talleres de Interioridad, pero no en todos. Los alumnos de estas edades acompañan la experiencia de interioridad de los niños de 3.º de Educación Infantil con sesiones conjuntas. Se convierten en sus amigos mayores que les guían en su experiencia de interioridad. Esta propuesta ya ha sido expuesta en una publicación previa del Proyecto *Lebab* para Educación Infantil (Pérez Jiménez 2016:75-89), por lo que aquí solo la nombramos.

Esta propuesta de actividades combina una frecuencia grande del trabajo de las técnicas para crear hábito, sin que sea un proyecto que desestructure toda la vida del centro. Entendemos que esta tarea debe implicar eventualmente a todos los niveles del centro. Eso no quiere decir que la forma de implantar el proyecto no se haga comenzando, solo, con algunos cursos.

■ Principio de convergencia (Escuelas Católicas 2010:125)

Dentro de la maratón de nuevos proyectos y retos que tenemos en nuestros colegios podemos caer en la dinámica de acción-reacción y para cada proyecto

programar una serie de actividades que nos saturen a nosotros, profesores, y a los alumnos. Podemos estar metidos en cuestiones de calidad, aprendizaje cooperativo, inteligencias múltiples, planes de mejora desde las pruebas externas, actividades de pastoral, bilingüismo, cultivar la identidad carismática, etc. La propuesta no es programar una serie de actividades que se sumen a las que ya tenemos, sino identificar las bases comunes a los proyectos y a los retos propuestos y lograr la convergencia de todas las propuestas en las mismas acciones, en las mismas claves y en la misma dirección educativa. Así, en la interioridad nos damos cuenta de que:

- La educación emocional se trabaja a menudo en tutoría y podrían programarse sesiones comunes a la educación emocional e interioridad. De hecho en algunos centros ya se trabaja la Inteligencia Emocional de forma sistemática.
- Lo mismo podemos pensar respecto al trabajo en valores y la asignatura de Valores Éticos.
- Las técnicas de expresión que planteamos en interioridad, así como el cultivo de lo corporal, se pueden trabajar tanto en Plástica, como en Música, en Educación Física, etc.
- Las Sesiones de Interioridad pueden sustituir a celebraciones de pastoral en tiempos litúrgicos fuertes, o motivaciones de campañas u otras actividades pastorales, siempre que mantengamos los criterios propios de este tipo de sesiones.
- La dimensión trascendente propia de la pastoral y de la Religión podrá trabajarse de forma conjunta y coordinada junto con la interioridad.
- No debemos olvidar tampoco la transversalidad de la interioridad y las potencialidades que encierra en su trabajo con distintos objetivos en las diversas áreas.
- Algunos colegios ya realizan un trabajo de convergencia de las actividades de tutoría, pastoral, educación emocional, educación de la interioridad y actividades solidarias que puede resultar muy útil.

7

Conclusión

Estas son las opciones de nuestro Proyecto de Interioridad que, junto con los materiales que se proporcionen y la ilusión e implicación de la comunidad educativa, esperamos que sean un paso más en la apuesta de nuestros colegios por una educación integral y por el cultivo de lo más central de cada persona: su corazón, *lebab* en hebreo.

“Hijo mío, mira, por encima de todo cuida tu corazón
porque en él están las fuentes de la vida”.

Proverbios 4,23

Porque sabemos que cultivar el corazón supone encontrarse con los frutos de la Vida, la vida que se nos ofrece, que todos buscamos y que nos está esperando ávida de fecundidad.

ÍNDICE

Introducción. El manantial interior	11
I. Proyecto de interioridad <i>Lebab</i>	15
1 Qué entendemos por interioridad	18
2 Por qué un Proyecto de Interioridad en nuestros centros.....	19
3 Qué dimensiones queremos trabajar en interioridad	22
4 Técnicas o herramientas.....	24
5 Objetivos del trabajo de interioridad.....	25
6 Opciones de este Proyecto de Interioridad	26
7 Conclusión.....	31
II. Actividades Breves	33
¿Qué son?	35
¿Qué partes tienen?	35
Fichas de trabajo sobre Actividades Breves	37
1. Adaptación de la relajación de Jacobson. Paz.....	38
2. Escáner corporal con relajación. Dar gracias	40
3. Escáner corporal. Me acepto	42
4. Atención a la respiración. ¡Existo!	44
5. Contar respiraciones. Lo que siento.....	45
6. Relajación con respiración. Confianza	45
7. Atención a los sonidos. Un texto evangélico	46
8. Atención a lo que vemos. Con imágenes.....	48
9. Meditación con objeto externo. Una imagen	49
10. Yoga Nidra. Observador de mis pensamientos	50
11. Mantra. Estoy en paz	51
12. Mantra con frase del evangelio	52
13. Escáner corporal con luz. Tranquilidad	53
14. Encontrar diferencias. La belleza de la naturaleza	54
15. Relajación dinámica. Damos gracias por nuestro cuerpo	54
16. Atención a las respiración con las manos. Acepto todo lo que soy .	55
17. Respiración. Meditación compasiva	56

Fichas de trabajo de otras actividades menos breves	58
18. Atención al gusto	58
19. Mandala	59
20. Automasaje	60
III. Actividades de Área	63
¿Qué son?	65
¿Qué partes tienen?	66
¿Cómo aplicarlas al área correspondiente?	68
Fichas de trabajo sobre Actividades de Área	69
1. Religión. Visualización de un relato evangélico	69
2. Historia. La Edad Media	71
3. Biología. El cuerpo humano	74
4. Arte. Goya	75
5. Educación Plástica. Expresar pintando	76
6. Matemáticas. Proporciones	77
7. Literatura. Los miserables (Víctor Hugo)	78
8. Física y Química. El <i>Big Bang</i>	81
9. Música. Gabriel Fauré	82
10. Tutoría. Hacer grupo	83
11. Biología. Una forma diferente de mirar la polinización	86
12. Geografía. Hidrografía	87
13. Lengua extranjera. Inglés	88
14. Educación Física	90
IV. Sesiones de Interioridad	91
¿Qué son?	93
¿Qué partes tienen?	93
¿Qué debemos tener en cuenta?	95
Fichas de trabajo. Sesiones de Interioridad	96
Introducción	96
1º ESO	98
1. Una brújula	99
2. Querirme con mis fallos	102

3. Disfrutar de mis sentidos	106
4. Cosas	111
2º ESO	115
1. Te regalo	116
2. Éxito	121
3. Te ha tocado	123
4. Imagina	129
3º ESO	132
1. Vivir el presente	133
2. Libertad	135
3. Buscar la belleza	140
4. Buscar más belleza	143
4º ESO	146
1. Qué quiero	147
2. La casa común	151
3. Agradecido	155
4. Eres diferente, pero eres guay	160
1º Bachillerato-Ciclos	164
1. Príncipes y princesas	165
2. Adéntrate en tu interior	169
3. Los placeres de la vida	174
4. Amor	176
2º Bachillerato-Ciclos	182
1. Un propósito en la vida	183
2. Despacito	186
3. Soy limitado	191
4. Luz	196
Epílogo. Una trampa y un tesoro	201
Bibliografía	203