

EDUCACIÓN DE LA INTERIORIDAD. "EN TI"



Educación en la interioridad

La interioridad es la capacidad de **reconocerse desde dentro** y relacionarse desde lo auténtico y lo profundo para poder encontrar un equilibrio personal. Interioridad no es lo opuesto a exterioridad sino a dispersión.

Cuando hablamos de interioridad hacemos referencia a la dimensión más profunda del ser humano, es la que da sentido a su vida y que habita en toda persona, independientemente de sus creencias, cultura y situación personal o social. Es la base de todo recorrido espiritual.

Los seres humanos **somos carentes y necesitados**, y buscamos fuera lo que deberíamos encontrar dentro, es decir sustituyendo el ser por el tener o hacer.

Educación en la interioridad es hablar de sentimientos, de búsqueda hacia lo profundo y esencial que da sentido al ser humano. Es enseñar a nuestros niños y jóvenes que lo que viven y lo que son está **regulado por su experiencia interior**.

Como **escuela cristiana**, la educación de la interioridad nos permite también ahondar en la construcción de los **cimientos presentes en el Evangelio** (perdón, compasión, admiración, gratitud, silencio...).

Proyecto "EN TI"

Fundamentación

"En Ti" es un proyecto educativo de la interioridad, orientado en la búsqueda del desarrollo de la dimensión de **enseñar a ser persona**.

Para fundamentar el proyecto son necesarias cuatro **claves**.

- Descubrir formas de escucha interior.
- Fomentar la capacidad de atender cada instante.
- Experimentar la realidad trascendente que abarca al ser humano.

- Percibir la vida desde lo más profundo.

Contenidos y objetivos

El pensamiento creativo.

Con el cultivo de la creatividad se accede de forma extraordinaria a la dimensión interior de la persona, porque a través de la creatividad el ser humano puede plasmar su vivencia interior.

Objetivos

- Crear imaginando.
- Admirar las cosas desde su profundidad.
- Sentir respeto por todo lo creado.
- Desarrollar diferentes habilidades creativas personales.

La expresión simbólica.

Desde lo simbólico el ser humano expresa aquello que le trasciende. El símbolo es la puerta abierta que nos permite entrar en un mundo interior a veces difícilmente explicable con la palabra.

Objetivos.

- Percibir desde los sentidos la riqueza de lo simbólico.
- Experimentar asombro y sorpresa por lo cotidiano

La conciencia corporal.

Trabajar y educar la conciencia corporal es acceder a la primera capa de la experiencia interior del ser humano. Tomar conciencia de lo que se percibe en el cuerpo y de la información que aporta, es un ejercicio fundamental para el enriquecimiento interior.

Objetivos

- Conocer los mensajes del cuerpo.
- Aprender a relajarse.
- Aprender a interpretar las percepciones del propio cuerpo.
- Realizar movimientos de forma consciente.

La armonización emocional.

Identificar nuestras emociones, expresar los sentimientos y ser capaces de tomar distancia de cada uno de ellos enriquece la experiencia interior. La vivencia emocional muchas veces puede determinar la experiencia interior de la persona. En la edad preadolescente y adolescente, las emociones y sentimientos ocupan el centro vital de la persona. Saber identificarlas y equilibrarlas permite al joven a ser y sentirse más libre y lúcido.

Objetivos

- Identificar y expresar diferentes emociones.
- Actuar con libertad interior desde el reconocimiento de las emociones.
- Sentir compasión ante el sufrimiento.
- Ser consciente de las emociones a través de la respiración la concentración y la atención.

El crecimiento espiritual.

Es en el desarrollo espiritual donde permitimos diferentes formas de silencio interior para descubrir el sentido profundo de los que somos y vivimos. Se trabaja para que el alumno pueda acceder a un aprendizaje que le coloca en el umbral del misterio.

Objetivos

- Aprender a contemplar.
- Explorar el sentido profundo de la vida.
- Descubrir diferentes formas de acceso a ser espiritual.