



El cultivo de la interioridad en la escuela y en la familia



La posibilidad de pensar al ser humano desde la interioridad nos ayuda, como educadores, padres y maestros, a reflexionar y a dar un sentido más integrador a nuestra práctica, a situar la mirada en lo profundo del ser humano y a construir nuevas herramientas orientadas al estímulo de las capacidades y actitudes de los niños desde el cultivo del interior.



Belén
Montijano
Serrano



Centro Universitario Sagrada Familia
Adscrito a la Universidad de Jaén
bmontijano@fundacionsafa.es



Manuel
Contreras
Gallego



Centro Universitario Sagrada Familia
Adscrito a la Universidad de Jaén
mcontreras@fundacionsafa.es



La interioridad permite acceder a los significados profundos, plantearse los fines de la existencia y las más altas motivaciones de esta. En el contexto escolar, los autores intentarán demostrar que el desarrollo de la interioridad prepara a los alumnos para que se hagan preguntas profundas, asombrarse y comprometerse con la realidad del mundo en el que viven. Este proceso les permite trabajar la dimensión trascendente de la existencia y comprometerse vitalmente y, si fuera el caso, desde la experiencia de la fe. Así, llegando a lo más profundo de sí mismos (la interioridad) puedan transformar la realidad visible (la exterioridad). Porque lo contrario de la interioridad no es la exterioridad, sino la superficialidad. La exterioridad, en cambio, no se opone a la interioridad, sino que la complementa. De modo que el cultivo de la interioridad no deberá comportar para nada el olvido del mundo exterior y de su problemática.

La práctica educativa nos habla, como muchos otros ámbitos de la vida, de que en nuestro interior reside la riqueza y el potencial del ser humano. En este sentido, el cultivo de la interioridad en las familias y en las escuelas no requiere que los padres y los maestros desarrollen un gran concurso de medios, herramientas y programaciones. No se trata de proponer infinidad de recursos, sino de realizar experiencias de calidad. La obsesión por la

cantidad de actividades va en detrimento de la calidad de los procesos de enseñanza-aprendizaje. Lo que la educación de la interioridad requiere del profesorado y de las familias es una cuestión de actitud. A saber, obrar a partir de lo que hacemos, pero con un hacer diferente, con otro tipo de ritmos, generando espacios y tiempos de silencio que permitan a los niños y jóvenes asimilar e interiorizar las impresiones, las informaciones, los impactos que reciben, para que no se pierdan en el olvido.

En consonancia con la idea anterior, está el siguiente principio pedagógico: la educación por goteo. Con ello queremos reivindicar el poder formativo de las pequeñas acciones que se convierten en hábitos, como por ejemplo, la costumbre de calmarse y centrarse antes de iniciar una actividad intelectual. La intervención educativa para el desarrollo de la interioridad que proponemos consta de sencillas actividades que podemos ir insertando, como lluvia fina, en el desarrollo cotidiano de los procesos de enseñanza-aprendizaje. Para ello, y como afirma Isabel Gómez:

El niño necesita un entorno de acogida para poder desarrollar armónicamente todas sus dimensiones, un ambiente en el que pueda desplegar su potencial [...] deberíamos procurar crear un ambiente de confianza en el que el niño revele lo que piensa, lo que siente, abra su profundidad. Deberíamos dejarle terreno para que se exprese y autodetermine, sin emitir juicios valorativos por nuestra parte. Ceder este espacio es el medio esencial para descubrir cuáles son sus fines interiores. Cada niño recorrerá su propio camino; a nosotros nos corresponde acompañarle y ayudarle a descubrir y activar su espiritualidad. En este acompañamiento es fundamental el amor y el respeto. (Gómez, 2014, p. 52)

Formas concretas para desarrollar la interioridad en la escuela y en la familia

En este contexto de desarrollo de la interioridad, el profesor Francesc Torralba Roselló reconoce que el cultivo de la espiritualidad es un reto educativo que debe-



Formas concretas de desarrollar la interioridad

mos afrontar si queremos educar para ser personas. Los grandes maestros de las grandes tradiciones espirituales enseñan distintos caminos y métodos para cultivar y desarrollar la interioridad. Como el cuerpo, la espiritualidad también requiere de una ejercitación para que alcance su plena madurez. No existe un único modo, sino una pluralidad de formas que la historia nos ha legado como un patrimonio intangible. Torralba (2010) ofrece algunas formas concretas para desarrollar la interioridad en contextos escolares y en el hogar familiar. Destacamos las siguientes:

1. Experimentar el silencio como ámbito especialmente idóneo para que surjan preguntas transcendentales. Una de las dificultades mayores que tenemos hoy en día las personas —y por tanto también nuestros niños y jóvenes— es la dificultad para encontrar momentos de silencio en nuestras vidas, para disfrutar recordando, caer en la cuenta de cómo estoy, poner nombre a un sentimiento, pensar preguntas que ayudan a dar sentido a la vida... La intolerancia al silencio que se detecta en nuestra cultura es un claro síntoma de la pobreza espiritual que hay en ella. No nos referimos solo al silencio físico exterior, sino al silencio interior. Raimon Panikkar distingue tres tipos de silencios: el silencio de la mente, el silencio de la voluntad y el silencio de la acción (Panikkar, 1998, pp. 118-119). Cuando uno vive plenamente el silencio interior, descubre su verdadera identidad. En el silencio nos autodescubrimos, vemos con claridad nuestra vida, lo que hacemos y lo que no, la calidad de nuestra existencia. Este tipo de silencio no es sinónimo de mudez ni de opacidad. Es la condición que nos permite escuchar la “música callada”, la “soledad sonora” de la que hablaba san Juan de la Cruz en el *Cántico Espiritual*. El silencio habla, aunque también causa temor, porque al tomar distancia de la propia realidad y someterla a una valoración, uno duda de su modo de vida. La experiencia de silencio es una experiencia de vértigo. El matemático, físico, teólogo, filósofo y escritor francés Blaise Pascal (1623-1662) decía que “todos los

Experimentar el silencio

Ejercitar la capacidad de asombro

Practicar la meditación

La música (cantar o escuchar)

Experimentar la belleza en el arte

Fomentar la capacidad de preguntarse

Dialogar sinceramente con el otro

Practicar el ejercicio físico

Experimentar la fragilidad humana

Cultivar la solidaridad



problemas de la humanidad provienen de la incapacidad del hombre de estarse en silencio a solas en su habitación”. Educar al niño en el lenguaje del silencio es tan importante como educarlo en la expresión verbal. Enseñar a los niños a callar, a superar el ansia de hablar abre las puertas de un interior por descubrir.

2. Ejercitar la capacidad de asombrarse. No cabe duda de que los primeros años en la vida del niño se caracterizan por tener una capacidad natural para asombrarse. Dos libros especialmente interesantes para fomentar el asombro entre los niños son: *Educación en el asombro* (L'Ecuyer, 2017) y *Educación para el asombro* (García Inda, 2018). Mantener y desarrollar esta capacidad es determinante en su crecimiento como personas.

3. La práctica de la meditación es otra forma concreta para desarrollar la interioridad. El maestro de yoga Ramiro A. Calle Capilla ha publicado distintas obras de especial importancia para desarrollar la práctica de la meditación entre los niños. Una de esas obras, que consideramos clave es *Meditación para niños* (Calle, 2016). La meditación consiste en conseguir que el flujo de pensamientos lleve a la persona al bienestar; exige el dominio de las propias emociones y sentimientos. Meditar no se puede hacer aceleradamente. Meditar exige detenerse, parar la actividad frenética en la que vivimos y



ACTIVIDADES DE AULA

Se invitará al alumnado (preferentemente a partir del 6.º curso de Educación Primaria) a leer y analizar la selección realizada por los autores del presente artículo de la obra de D. G. Groody titulada *Globalización, espiritualidad y justicia. Navegando por la ruta de la paz* y que aparece a continuación. De su lectura se podrán sacar ideas para reflexionar y dialogar en clase.



CAMINANDO JUNTOS

Se invitará a las familias a leer y analizar la selección realizada por los autores del presente artículo de la obra de D. G. Groody titulada *Globalización, espiritualidad y justicia. Navegando por la ruta de la paz* y que aparece a continuación. De su lectura se podrán sacar ideas para reflexionar y dialogar en familia.

romper con las rutinas habituales para indagar el sentido que tiene la vida. Con la meditación nos hacemos más conscientes de cada parte de nuestro cuerpo, controlamos la respiración, serenamos la mente, escuchamos el silencio, exploramos los rincones y los límites de nuestra interioridad.

Practicar la meditación para ser receptivo a la realidad, educar la sensibilidad para captar el latido de la realidad exterior, para conectar con lo que se oculta en ella. Para ello nos parece muy interesante el Programa TREVA (técnicas de relajación vivencial aplicadas al aula) coordinado por Luis López González. Este programa es el resultado de un largo proceso de investigación y experiencia cuyo cometido es llevar a las aulas la relajación y la meditación de forma seria y sencilla (para más información sobre el programa: <https://programatreva.org>).

4. Otra forma de estimular la interioridad es a través del canto, la escucha musical. La música tiene la cualidad de expresar sensaciones, situaciones de alegría, de dolor. La música tiene un enorme poder para colarse en el corazón de las personas. Por eso es un lenguaje privilegiado para desarrollar la interioridad. El lenguaje musical es un lenguaje universal con un poder expresivo que muchas veces llega a donde no llega la sola palabra, con capacidad para expresar las ideas y los sentimientos, las actitudes y los deseos que uno lleva dentro.

5. Descubrir en las obras de arte su esencia espiritual nos ayuda a experimentar la belleza y a desarrollar el sentido de comunión con el Todo. La experiencia de la belleza es una de las posibilidades que ofrece la vida, pero que solo puede degustar la persona que ha sido educada en la contemplación. Cualquier obra de arte (pintura, escultura, arquitectura, literatura, danza, etc.) empieza en la profundidad del artista y acaba en la propia subjetividad del espectador. La vida espiritual, pues, es tanto la causa como la consecuencia de la obra de arte. Cuando una persona contempla atentamente una obra de arte despierta su vida espiritual, la experiencia de la belleza.

6. Fomentar la capacidad de preguntarse por la realidad exterior e interior. La condición indispensable para desarrollar el ejercicio de filosofar es la interrogación, la capacidad de preguntar sin censuras, la capacidad de dudar. En su famoso texto *Cartas a un joven poeta*, Rainer Maria Rilke (1875-1926) le dice a su ocasional discípulo que "tenga paciencia con lo que no está aún resuelto en su corazón y que intente amar las preguntas por sí mismas" (2014, p. 41). El aprendiz está ansioso por encontrar respuestas a sus inquietudes y Rilke intenta tranquilizarlo: "No busque ahora las respuestas: no se le pueden ser dadas, porque no podría vivirlas. Y se trata de vivirlo todo. Viva ahora las preguntas". El consejo excede el ámbito de la literatura y puede convertirse en una potente luz que ilumine nuestras ansiedades en estos tiempos invadidos de preguntas. Los enor-



ÁGORA DE PROFESORES

mes cambios a los que asistimos en nuestras sociedades generan una ansiedad en la búsqueda de respuestas, y es esa ansiedad la que nos dificulta aún más encontrar los caminos que buscamos. En esa espesa noche de preguntas sin respuestas, la interioridad no sirve para adquirir certezas y seguridades, sino para “vivir las preguntas” y crecer con ellas. Siendo conscientes de que “toda verdadera pregunta surge de la intranquilidad y lleva a la incomodidad. No es el camino de la facilidad y de la conformidad el camino que anda la pregunta, sino el camino de la complejidad y del esfuerzo” (Izuzquiza, 2011, p. 49).

7. Abrirse al otro a través del diálogo, para aprender a modificar los comportamientos y a enriquecer las opiniones desde una nueva visión. Dos palabras claves para tener un diálogo abierto y sincero son escuchar y acoger. En palabras del papa san Pablo VI, la relación dialógica “exige por parte del que la entabla un propósito de corrección, de estima, de simpatía y de bondad; excluye la condenación apriorística, la polémica ofensiva y habitual, la vanidad de la conversación inútil (n.º 30 de la carta encíclica *Ecclesiam Suam*, 6 de agosto de 1964). En el n.º 31 el papa presenta las principales características del diálogo: la claridad ante todo, la afabilidad (el diálogo no es orgulloso, no es hiriente, no es ofensivo; es pacífico, evita los modos violentos, es paciente, es generoso), la confianza, excluyendo todo fin egoísta y, finalmente, la prudencia pedagógica, que tiene muy en cuenta las condiciones psicológicas y morales del que oye.

8. Practicar ejercicio físico tanto para fortalecer el cuerpo, como para despertar el sentido del orden y el autocontrol: educando en el examen y en el dominio de uno mismo. El ejercicio físico es una fuente de experiencia ética y promueve los valores morales.

9. Experimentar la fragilidad humana suscita la pregunta por el sentido. El límite de la fragilidad humana es la muerte y por ello cuestiona el sentido de toda la vida. Delante de los sufrimientos dolorosos de la vida propia y ajena, el ser humano toma conciencia de su propia fragilidad y se pre-

Se invitará al profesorado a leer y analizar la selección realizada por los autores del presente artículo de la obra de D. G. Groody titulada *Globalización, espiritualidad y justicia. Navegando por la ruta de la paz* y que aparece a continuación. De su lectura se podrán sacar ideas para el trabajo en las aulas con el alumnado de diversas edades.

PARADOJAS DE NUESTRO TIEMPO

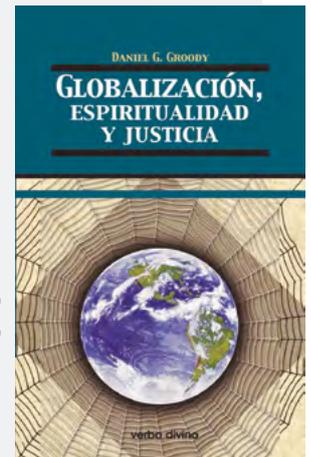
GROODY, D. G. (2009). *Globalización, espiritualidad y justicia. Navegando por la ruta de la paz*. Verbo Divino, pp. 400-401. ISBN: 978-84-8169-901-2

Las paradojas de nuestro tiempo histórico son que tenemos edificios más altos, pero temperamentos más cortos; carreteras más anchas, pero puntos de vista más estrechos. Gastamos más, pero tenemos menos; compramos más, pero lo disfrutamos menos. Tenemos casas más grandes, pero estamos menos con nuestras familias; más conveniencias, pero menos tiempo; tenemos más estudios universitarios, pero menos sensibilidad; más conocimientos, pero menos juicio; más expertos, pero más problemas; mejor medicina, pero peor salud.

Bebemos mucho, fumamos demasiado, gastamos sin necesidad, reímos muy poco. Conducimos muy rápido y nos enfadamos también muy rápidamente; nos desvelamos, nos levantamos cansados, raramente leemos, vemos mucha televisión y rezamos muy poco. Hemos multiplicado nuestras propiedades, pero hemos reducido nuestros valores humanos. Hablamos mucho, pero amamos poco y mentimos a menudo. Hemos aprendido a ganarnos la vida, pero no sabemos vivir; hemos añadido años a la vida, pero no vida a los años.

Hemos ido a la Luna y hemos regresado, pero tenemos problemas para cruzar la calle y conocer al vecino. Hemos conquistado el espacio sideral, pero no el espacio interno. Hemos hecho cosas más grandes, pero no cosas mejores. Hemos limpiado el aire, pero hemos polucionado el alma. Hemos partido el átomo, pero no nuestros prejuicios. Escribimos más, pero aprendemos menos. Hemos aprendido a vivir deprisa, pero no a ser pacientes. Hemos creado computadoras para retener más información, pero tenemos menos comunicación.

Este es el tiempo de las comidas rápidas y las digestiones lentas; de los hombres de estatura alta y baja personalidad; de las ganancias altas y las relaciones vacías. Este es el tiempo de la independencia, pero de más divorcios; de casas más hermosas, pero de hogares pequeños. Este es el tiempo de los viajes rápidos, de los pañales desechables, de la moral prescindible, de las realidades de una noche, de los cuerpos pesados y de las pastillas que hacen de todo: alegran, tranquilizan, matan. Es un tiempo en el que hay mucho en el escaparate y nada en el almacén...



gunta el porqué de las cosas. En clase y en el hogar habrá oportunidad de hablar a los niños de la enfermedad, el sufrimiento y la muerte; ellos tienen en su mente esas realidades y desean conocer lo que son y qué se puede esperar de ellas.

Constatamos la poca existencia de material para el tratamiento educativo de la muerte y el duelo en los contextos esco-



lares. Entre los escasos materiales que hay en lengua española señalamos: Díaz Seoane, 2015; Ramos Álvarez, 2015; Méndez Siliuto, 2019 y, finalmente, Herrán Gascón y otros, 2021.

La normalización de la enfermedad, el sufrimiento, las pérdidas y la muerte en la educación contribuye al desarrollo integral de la persona. Más aún cuando en nuestra sociedad occidental, el dolor, la enfermedad y, sobre todo la muerte, se han convertido en temas tabú, de mal gusto; se consideran, incluso, un fracaso en nuestra lucha por la inmortalidad. Los tanatorios, alejados de nuestros espacios vitales, nos permiten mantenerla a distancia, vivir de espaldas a ella, reducirla a la mínima expresión y considerarla como un fallo de la técnica, como algo siempre inesperado y extraño. Y, sin embargo, la realidad es tozuda: la muerte nos acompaña inexorablemente, siendo “el fenómeno más cierto

y universal de todos los fenómenos naturales que afectan al ser humano una vez puesto los pies sobre la tierra” (Bellosta y Marcuello, 2016, p. 76). Si la educación es formación, introducir la muerte en los contextos escolares y familiares es proveer a los niños y a los jóvenes de una perspectiva más cierta e intensa de la vida, es dotarles de recursos existenciales para cuando suceden las “pequeñas muertes”: perder dinero, ruptura de la familia, fallo de la salud, decepción amorosa, fracaso escolar, profesional, etc.

10. Cultivar la solidaridad como experiencia espiritual de profunda unión con el ser del “Totalmente-Otro” que se manifiesta en el otro, en el pobre, en el amigo, el compañero, y algunos dirán hasta el enemigo. Esta profunda conexión es la raíz de la auténtica solidaridad. Cuando alguien practica la solidaridad lo hace porque se siente unido a los otros, a sus dolores y sufrimientos, a sus alegrías e ilusiones. La solidaridad proporciona la superación de barreras étnicas y culturales para abrirse al mundo. En definitiva, la solidaridad es salir de uno mismo, querer para los demás lo que quiero para mí. Quien no hace el descubrimiento del “tú” (que, evidentemente, no puede hacerse sin pensamiento, sin voluntad y sin acción) pierde la oportunidad de hacer la “experiencia religiosa”.

Un último apunte que consideramos primero y principal: lo ideal sería que el cultivo de la interioridad se abordase desde todos los ámbitos del saber, no solo desde el religioso. Por desgracia algunos contextos escolares muestran algunas reticencias en cuanto al reconocimiento y la necesidad de educar en la interioridad •



PARA SABER MÁS

- BELLOSTA, M. y MARCUELLO, C. (2016). *Guía del buen morir. Una mirada transpersonal a la muerte*. Sal Terrae.
- CALLE, R. (2016). *Meditación para niños*. Kairós.
- DÍAZ MONTEJO, D. (ed.). (2023). Educar la interioridad [Número monográfico]. *Padres y Maestros*, (395), 5-40. <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/issue/view/1422>
- DÍAZ SEOANE, P. (2015). La muerte en el aula: claves para ayudar a los alumnos. *Padres y Maestros*, (363), 30-37. <https://doi.org/10.14422/pym.i363.y2015.005>
- GARCÍA INDA, A. (2018). *Educación para el asombro*. Mensajero.
- GÓMEZ, I. (2014). *Educación de la inteligencia espiritual*. Khaf.
- HERRÁN GASCÓN, A. Y OTROS. (2021). *La práctica de la Pedagogía de la Muerte. Guía Educativa*. Fundación SM.
- IZUZQUIZA, I. (2011). *La filosofía como forma de vida*. Síntesis.
- L'ECUYER, C. (2017). *Educación en el asombro* (17.ª ed.). Plataforma.
- MÉNDEZ SILIUTO, M. Y OTROS. (2019). *El duelo en el ámbito escolar. Guía para educadores*. Escuelas Católicas.
- PANIKKAR, R. (1998). *Iconos del misterio. La experiencia de Dios*. Península.
- RAMOS ÁLVAREZ, R. (2015). El proceso de duelo en la escuela. Prevención, evaluación e intervención. *Padres y Maestros*, (363), 46-52. <https://doi.org/10.14422/pym.i363.y2015.008>
- RILKE, R. M. (2014). *Cartas a un joven poeta* (7.ª ed.). Obelisco.
- TORRALBA, F. (2019). *La interioridad habitada*. Khaf.



HEMOS HABLADO DE

Educación; interioridad; espiritualidad.

Este artículo fue solicitado por PADRES Y MAESTROS en mayo de 2024, revisado y aceptado en octubre de 2024.