

MAR PÉREZ JIMÉNEZ
**EN MI JARDÍN
INTERIOR**

Cómo cultivar
la interioridad
en Educación
Infantil



Dirección editorial

Herminio Otero

Edición

Marta Domínguez

Maquetación

MT Color & Diseño, S.L.

Ilustraciones

Sergio Genárez

© Mar Pérez Jiménez

© PPC Editorial, 2016

Impresores, 2

Parque empresarial Prado del Espino

28660 Boadilla del Monte (Madrid)

ppcedit@ppc-editorial.com

www.ppc-editorial.es

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

A mi madre, que me regaló la vida
pero se fue demasiado pronto.
Una parte de ti sigue viva en mí.

A todos los peques que he tenido la suerte de guiar
en los primeros pasos de su vida escolar.
Vosotros habéis sido mis verdaderos maestros.

AGRADECIMIENTOS

A **Thierry**, mi esposo, y a mis hijos, **Álvaro, Paula y Javier**, por ser el refugio y oasis de mi vida y por todas las horas de ordenador que han aceptado con una sonrisa.

A mis padres, **Milagros y José M^a**, y a mis hermanos, **Fran, Charly, Bobi y Vero**, que me enseñaron desde muy niña todo lo que sé sobre la incondicionalidad del amor.

Al colegio **Rey Pastor** de Logroño donde cada día puedo desempeñar la labor para la que nací. Al Equipo Directivo, a mis compañeros de Infantil, al trío de Interioridad, al equipo de Pastoral y al de Valores, a todos los compañeros que se han lanzado a esta aventura maravillosa, a los padres de mis alumnos y, por supuesto, a mis “peques”. Gracias por vuestra apuesta, por vuestros intentos y por los pasos dados en este apasionante campo de la interioridad.

A la **Orden Capuchina** presente en mi vida desde siempre y, muy especialmente, al Equipo de Titularidad por respaldar este trabajo. De la misma forma a todos los hermanos con los que he compartido vida y misión (vosotros sabéis muy bien quienes sois) porque a vuestro lado se hace real el intento de vivir el Evangelio según el estilo de Francisco y Clara de Asís.

A **Sergio Genárez** por poner todo su cariño en las ilustraciones de este libro. Me alegra enormemente seguir compartiendo cosas importantes contigo.

A **Mario Piera**, que desde la primera jornada de formación ya me llegó al corazón. Gracias por ser inspiración, aliento y empuje para que este proyecto vea la luz.

A **Javi Morala**, que es, en tantos ámbitos, compañero de viaje y de fatigas. Gracias por estar siempre ahí; para lanzarnos juntos a esta aventura de la interioridad en el colegio; para acompañar el camino que iba recorriendo; para proponer, leer y corregir este proyecto. Hay mucho de ti en estas páginas.

Finalmente, a **Aquel que habita en mi interior** y que da sentido a todo. Gracias porque todo lo bueno que hay en mí se sustenta en Ti.

Un proyecto global de interioridad

El Equipo de Titularidad de los colegios capuchinos de España tiene muy claro que los centros de nuestra entidad cumplen, entre otras funciones, la de evangelizar. Lo que no está tan claro es cómo articular acertadamente ese convencimiento, puesto que son muy diversos los modelos de pastoral por los que se puede apostar.

Constatamos también que la distancia entre la presentación de la propuesta cristiana y los intereses de nuestros niños y jóvenes es cada vez mayor. No solo por el lenguaje utilizado, sino porque los contenidos de algunas de nuestras ofertas no atraen a nuestros alumnos. Nos queda el recurso de la obligatoriedad, pero no es la herramienta más adecuada en el ámbito de la Pastoral. En otras actividades participan de buen grado e incluso se divierten, pero nos preguntamos qué queda en ellos después del trabajo realizado. ¿Hemos conseguido que el mensaje cale en sus personas o solo ha alcanzado el ámbito ideológico, o tal vez ni siquiera eso?

Necesitamos, por tanto, trazar caminos para que la Pastoral conecte con la realidad de nuestros alumnos y les permita adquirir una experiencia significativa. Para ello, la Pastoral ha de contar con el mensaje, la persona y el Dios de Jesús. No podemos quedarnos solo en el cultivo de valores, aún siendo esto muy importante. Tampoco podemos conformarnos únicamente con los previos imprescindibles para que la semilla de la fe pueda germinar de forma eventual. Todo ello, evidentemente, es esencial en todo trabajo pastoral, pero resulta insuficiente.

Otro aspecto a tener en cuenta es que nuestras aulas son cada vez más plurales en sensibilidades, ideologías y credos –o en ausencia de los mismos–. Necesitamos modos que cultiven la inteligencia espiritual, independientemente de la confesión religiosa de los alumnos que las integran.

La inteligencia espiritual y la comunidad educativa

Por otro lado, en este comienzo del siglo XXI, se han multiplicado las publicaciones sobre inteligencia espiritual, confirmándonos, desde la psicología, que esta inteligencia es un elemento constitutivo de toda persona, independientemente de su postura ante la religión. En consecuencia, si queremos que nuestra tarea educativa aborde, realmente, todas las dimensiones de la persona, urge contar con la inteligencia espiritual.

Somos testigos del empeño que los centros concertados están realizando en cuanto al cultivo de valores humanos y cristianos en aras de una educación más

integral. En cambio, todo ese esfuerzo en recursos materiales, dedicación horaria, implicación personal y búsqueda de nuevos caminos, en ocasiones, parece no tener correspondencia en la interiorización de esos valores en nuestra comunidad educativa. Así, muchos de nuestros alumnos abandonan el colegio –después de trece o quince cursos– con semejante bagaje axiológico y creyente al de otros chicos que han cursado sus estudios en centros no cristianos.

A su vez, constatamos la necesidad de valores, actitudes y estilos de vida alternativos a los imperantes que tiene nuestra cultura. Hay muchos aspectos positivos en la sociedad de hoy que no debemos olvidar. Junto a ellos, también es verdad que elementos como el activismo, las prisas, la instrumentalización de las relaciones, la entronización de lo económico, la banalidad, el individualismo (*Evangelii Gaudium* 67: “El individualismo posmoderno y globalizado favorece un estilo de vida que debilita el desarrollo y la estabilidad de los vínculos entre las personas”), el “eclipse de Dios”, la hiperestimulación, la búsqueda de lo sensacional, el deseo de entretenimiento, el miedo al silencio, entre otros (*Evangelii Gaudium* 62: “En la cultura predominante, el primer lugar está ocupado por lo exterior, lo inmediato, lo visible, lo rápido, lo superficial, lo provisorio. Lo real cede el lugar a la apariencia”), dificultan el acceso a la interioridad y el descubrimiento personal del tesoro que cada uno lleva dentro: el Espíritu que nos habita (1 Cor 3,16). Este tesoro nos acompaña siempre y lucha, en lo más íntimo de nosotros mismos, por salir a flote.

Proyecto de interioridad y educación espiritual y emocional en EI

El libro que tienes en tus manos es un proyecto de interioridad y educación espiritual y emocional para la etapa de Infantil (este proyecto de Educación Infantil forma parte de un proyecto más amplio que los colegios capuchinos de España están elaborando para trabajar la interioridad, cuyo nombre es LEBAB, que en hebreo significa ‘corazón’). Responde a algunas de las cuestiones ya planteadas, como veremos a continuación.

Como todo trabajo en interioridad busca acercarse al centro de la persona con sumo respeto, y hasta veneración. Y lo que nos encontramos en el núcleo de cada ser es significativo y posibilitador para toda persona y para todo niño (*Evangelii Gaudium* 73: “Esto requiere imaginar espacios de oración y comunión con características novedosas, más atractivas y significativas para los habitantes urbanos”). Por tanto, el niño no solo no se va a sentir ajeno a esta propuesta, sino que los valores que trabajemos desde la interioridad irán calando de forma natural en él.

La interioridad permite trabajar los elementos propios de la inteligencia espiritual, permitiendo así la preparación del terreno para que la propuesta cristiana tenga raíz y profundidad. Algunas de estas habilidades que proporciona la

interioridad son: experimentar el silencio, desarrollar el autoconocimiento, tener la capacidad de tomar distancia, leer la realidad más allá de lo anecdótico, cultivar la dimensión simbólica, hacerse preguntas últimas, valorar éticamente, reconocer los ideales de vida, promover las relaciones con el otro, conmovirse frente al misterio, trascender, sentirte vinculado a Dios, etc. Con estas habilidades se adquieren valores alternativos donde el 'ser' no queda eclipsado por el 'hacer', el 'aparentar' o el 'tener'.

Desarrollar esta dimensión de la persona también posibilita trabajar distintas opciones dependiendo de las características de los alumnos a quienes van dirigidas. Se pueden tratar aspectos previos a la dimensión religiosa y también los elementos expresamente cristianos. Por ejemplo, la interioridad es una herramienta muy adecuada para profundizar en los símbolos que nos lleven "un poco más allá". También podemos cultivar el silencio como condición previa y necesaria para abordar la oración. En ambos casos, los niños van adquiriendo experiencias significativas de la trascendencia y del silencio.

Para poder realizar actividades de interioridad, un requisito indispensable es la participación voluntaria en ellas. Esto supondrá, por parte del profesor, un esfuerzo para motivar a los alumnos y, por parte de los alumnos, una dosis de confianza, como ocurre en cada actividad nueva que se les propone. Una vez realizadas las primeras sesiones de interioridad, ya todo será mucho más fácil, ya que la implicación de los alumnos crecerá porque irán experimentando sensaciones nuevas, hasta el punto de pedir ellos mismos su continuidad.

La interioridad también potencia la dimensión lúdica en algunas de sus actividades, favoreciendo así que los alumnos se sientan más motivados, dando lugar a un ambiente de positividad muy adecuado para el aprendizaje. Pero no solo los juegos logran que el aprendizaje mejore, sino que la misma interioridad desarrolla la dimensión emocional y, por tanto, el incremento del aprendizaje es todavía mayor. Así lo vienen demostrando las investigaciones recientes.

Los frutos de la interioridad

El atractivo de la interioridad está en sus frutos: el crecimiento personal y grupal. La interioridad proporciona experiencias, no teorías; vivencias, no discursos. Cuando la interioridad se realiza de forma frecuente y se hace buen uso de ella, el alumno va introduciendo en su "mochila" recursos personales que podrá utilizar, si fuera necesario, también en otros espacios no escolares.

Para que la interioridad logre sus objetivos, habrá que practicarla de forma continua, sistemática, estructurada, evaluable y procesual, atendiendo a las distintas edades de los alumnos. Esto es lo que posibilita un proyecto como el que presentamos a continuación.

La propuesta que se ofrece en este libro, además de aportar ejercicios adecuados a las edades comprendidas en la etapa de Educación Infantil, no proporciona unas actividades sueltas que cada cual irá situando donde mejor sepa y pueda, sino que presenta una estructura coherente y organizada, adaptada a distintos momentos, que logra así la consecución de los objetivos previstos. Es decir, esta propuesta está totalmente integrada en el ritmo de la educación de esta etapa y, lo que es más importante, está avalada por la experiencia, ya que lleva un recorrido de varios años de puesta en práctica en el aula.

Durante los últimos meses han aumentado las publicaciones en castellano sobre interioridad. Pero echábamos en falta proyectos, disponibles al gran público, que aborasen de forma sistemática y global la interioridad en la etapa de Educación Infantil. Este hecho ha influido para que el Equipo de Titularidad de los capuchinos de España animase a **Mar Pérez** a editar su experiencia de modo que no sean solo nuestros colegios los beneficiarios de esta propuesta, sino que pueda ser compartida por otros centros educativos.

Nosotros y muchos profesores y alumnos creemos que la promesa de Dios se puede realizar:

Yo les daré un corazón fiel y les infundiré un espíritu nuevo;
les arrancaré el corazón de piedra y les daré un corazón de carne.

Ez 11,19

Javier Morala Gutiérrez

Coordinador de Pastoral del Equipo de Titularidad
de los colegios capuchinos de España

El regalo del propio camino

Para ser sincera, si he de dar razón del proyecto que se presenta en estas páginas, debo volver la vista a mi historia personal.

En mi proceso de fe ha habido, hay y seguro que habrá numerosas búsquedas, algunas intuiciones y unas pocas certezas. Una de ellas es, como muy bien dice **León Felipe**:

Nadie fue ayer,
ni va hoy,
ni irá mañana
hacia Dios por este camino
que yo voy.
Para cada hombre guarda
un rayo nuevo de luz el sol
y un camino virgen Dios.

Dicho de otra forma, lo de Dios es algo personal entre Él y yo, entre Él y cualquiera que desee aventurarse por un camino para el que no hay mapas ni hojas de ruta. Un camino para el que no sirve dar los mismos pasos de otro, que lo recorrió antes. Esta es una de las grandes potencialidades de la interioridad: posibilitar un camino personal del niño en Dios.

Hay una brevísima cita bíblica que me acompaña desde hace años y que ha iluminado distintos momentos de mi vida con una luz diferente: "...la llevaré al desierto y le hablaré al corazón" (Oseas 2,14).

Es el desierto el escenario que Dios, en este caso, elige para hacer llegar su mensaje. Un desierto que yo entiendo como espacio abierto donde nada puede ocultarnos el horizonte. Un paisaje sobrio, sin distracciones, propicio para la reflexión. Un sitio donde hacer silencio, donde quedarse a solas con uno mismo. El lugar donde se hace posible el encuentro con ese Dios que toma la iniciativa para hacerse presente en nuestras vidas, para tocarnos el corazón...

No puedo dejar de sentirme agradecida por ese bendito don, y es ahí donde nace la apuesta por ofrecer herramientas que abran la puerta a que otros también puedan experimentarlo.

La docencia desde la fe

En paralelo al camino personal y de fe, hace más de veinte años comenzó mi labor docente en el equipo de Educación Infantil del colegio Rey Pastor de Logroño, y me siento muy afortunada por ello. Desde muy niña he vivido y crecido

muy cerquita de la parroquia de los hermanos capuchinos, entidad titular también del colegio. En ella he recibido los sacramentos, he participado en diversas actividades de tiempo libre, he crecido en la catequesis de la “Alegría” y en la edad adulta he hecho opción por acompañar a grupos juveniles. De esta forma, sin olvidar las propias limitaciones e incoherencias, lo franciscano ha pasado a formar parte de mi identidad personal y es un gozo para mí poder vivirlo y transmitirlo también en mi trabajo.

No puedo imaginar un horizonte de vida cristiana al que aspirar más hermoso que el que se transparenta en **Francisco y Clara de Asís**. Valores como la apertura, la cercanía, la opción por el menor, la fraternidad, la sencillez, etc., me parecen esenciales para sembrar semillas de autenticidad en mis alumnos. Por eso me parece tremendamente enriquecedor que los valores propios de cada carisma se puedan hacer presentes en el proyecto de interioridad que desarrolle cada quien, de manera que conecte más fácilmente con su recorrido y sensibilidad personal.

El camino hacia el proyecto de interioridad

Para que este planteamiento de fe y esta forma de entender la docencia, se fueran concretando en un proyecto para trabajar en interioridad y en educación emocional con los más pequeños, se tuvieron que dar aún algunos pasos.

Hace tiempo una compañera me regaló un libro precioso titulado *Rayo de Luna*, que llevaba una mariposa de colores brillantes pegada en la portada. ¡Cómo no enamorarse de él nada más verlo! Era una sencilla propuesta para empezar a trabajar la meditación con niños. **Álvaro** y **Paula**, mis dos hijos mayores, iban a ser los destinatarios primeros de la experiencia y también los que me proporcionarían, totalmente gratis, una generosa dosis de realismo.



Con toda la ilusión del mundo una noche antes de dormir les leí una preciosa visualización de estrellas luminosas, un árbol amable que se quedaba con los problemas y un jardín donde todo era posible. Al terminar, les pregunté cómo se habían sentido. Mi princesita de mirada curiosa y atenta, con apenas tres años, me respondió entusiasmada:

–¡Qué bonito era todo mamá! Mi estrella era rosa y brillaba mucho, y había flores por todos los lados que olían muy bien, y una fuente, y enanitos escondidos detrás de los árboles, y...

Mientras tanto, mi pequeño científico que necesitaba entenderlo todo siempre, a punto de cumplir cinco años, bajó los ojos y contestó a modo de protesta:

–¡Mamá! Pues yo solo he visto cuadrados...

Ahí aprendí que no todas las sensibilidades son iguales y que cada niño necesita seguir su propio ritmo. Lejos de desanimarme, decidí continuar los ejercicios de meditación con mis hijos, a la vez que, ocasionalmente, los llevaba a cabo con mi clase. La experiencia, en ambos casos, fue tremendamente enriquecedora.

Tuvieron que pasar algunos años para que en el Departamento de Pastoral del colegio, al que yo pertenecía como representante de Educación Infantil, se propusiera una experiencia nueva que tuvo una gran acogida entre los alumnos: **los talleres de interioridad**. Adaptamos unas sesiones que ya estaban elaboradas para proponer una experiencia conjunta a alumnos de 4º de ESO con los pequeños de 5 años. Resultó tan fascinante y provechoso que se podría decir que a partir de ahí comenzó todo...

Han pasado unos diez años, un tiempo para leer, para formarse, para buscar información; para retomar los ejercicios de visualización e irlos incorporando a la dinámica del aula; para adaptar y crear nuevos materiales; para incorporar nuevas experiencias, evaluarlas, hacer ajustes...

Ha sido una hermosa aventura de la que hemos disfrutado y aprendido tanto mis peques como yo. En este proceso de aprendizaje permanente me viene a la memoria una anécdota en la que mi hijo Javier, el chiquitín de la casa, me dio una hermosa lección.

Íbamos los dos de la mano camino del colegio cuando mi lindo niño de ojos rasgados, que se vino de China con una maleta llena de preguntas, me dice con asombro:

–Mami, ¿has visto que cielo tan chulo?

–Sí, cariño, es porque el sol, cuando se despierta, le presta su color a las nubes
–le respondí satisfecha con la explicación que había encontrado.

–Pero dime, –insistió él con sus recién estrenados seis años– ¿cómo se le ocurrió a Dios la buena idea de hacer algo tan bonito?

A decir verdad no supe qué responder... Lo que sí supe es que a partir de entonces intentaría comenzar el día con mi clase parándonos un instante para darnos cuenta de todas las maravillas que se nos regalan a diario.

Y este proyecto, que poco a poco ha ido tomando forma, a partir del curso pasado se ha visto animado y respaldado por el Equipo de Titularidad que acompaña a todos los colegios capuchinos de la provincia unificada de España. Gracias a ello, una se ha permitido creer que es posible seguir dando pasos, incluir a más compañeros en el proyecto y, por tanto, llegar más y mejor a los alumnos.

Seguramente no voy a ser capaz de plasmar con palabras todo lo vivido con mis niños en este proceso. Han sido tantos los momentos de imaginar experiencias que pudieran servirles, tanta la ilusión puesta en cada actividad, tanta la emoción por los destellos de luz que iba encontrando... Pero lo más sorprendente es que, a día de hoy, siento que soy yo la que más ha recibido. Esta experiencia ha alimentado mi vocación docente y ha llenado de vida mi camino creyente. No puedo hacer otra cosa que agradecer el haber sido testigo directo de cómo mis peques iban creciendo por dentro individualmente, a la vez que formaban un equipo cohesionado, abierto y cercano. Desde aquí os animo a intentarlo. En los próximos capítulos vais a encontrar herramientas para empezar a andar, pero el verdadero regalo os espera en el propio camino.

Mar Pérez Jiménez

1

Previos a tener en cuenta

1 ¿Por qué cultivar la interioridad?

Trabajar la interioridad supone iniciar un camino donde el horizonte es vivirnos desde lo más auténtico de nosotros mismos, desde lo que realmente **somos**, desde la aceptación y la autovaloración; intuir que es en ese precioso “jardín interior” que todos poseemos donde existe la posibilidad de encontrarnos con Aquel que nos habita; y esa búsqueda de nuestro verdadero ser y de Dios tiene, en sí misma, todo el sentido. Pero, una no puede evitar dar otras razones que ha ido descubriendo al vivir esta hermosa experiencia.

Estamos ante un momento evolutivo ideal para ofrecer hábitos y rutinas que van a influir decisivamente en el crecimiento armónico y equilibrado de los niños.

En los últimos años he podido observar, entre otras cosas, que los niños que nos llegan a las aulas suelen venir estimulados en exceso y con escasas herramientas de control. Es por esto que me planteo intentar un cambio de enfoque donde la motivación ceda un espacio a la pausa.

Ese exceso de estimulación sensorial reinante en la vida de nuestros alumnos, ya desde la cuna, en muchos casos acaba provocando dispersión, déficits de atención y escasa capacidad de concentración. Una propuesta basada en la relación, la serenidad y la calma es una buena herramienta para actuar a este nivel.

Asimismo es importante, para un desarrollo personal completo, iniciarles en un elemental manejo de sus emociones. Les acompañaremos en el proceso de identificar, nombrar y responder controladamente a todo eso que se va moviendo dentro de ellos. En este sentido, va a jugar un papel decisivo también su capacidad para salir de sí mismos, descubrir al otro e iniciar con él una relación. Además, el contacto físico es una necesidad elemental del ser humano que el individuo va a intentar satisfacer de un modo u otro. Si somos capaces de ofrecer y canalizar experiencias de contacto físico positivo estaremos haciendo una importante inversión a la hora de evitar conductas potencialmente agresivas que de fondo, en muchos casos, simplemente son una forma de buscar contacto con el otro.

En ese proceso de ir contactando con su interior, buscamos que los niños se formen una imagen positiva de sí mismos, que va a proporcionarles mayor seguridad y progresiva autonomía a la hora de asumir responsabilidades y afrontar nuevos retos. Van a construir su autoestima fundamentándola, no tanto en lo que son capaces de **hacer** bien, como en lo valiosos y llenos de posibilidades que **son**, más allá de actuaciones concretas. Con ello se va a mejorar también su tolerancia a la frustración, al no ponerse en juego su valía personal en una situación de fallo o error.

Finalmente, no podemos olvidar el intento de cultivar la dimensión espiritual que es inherente al ser humano. Como los niños aprenden por imitación deberemos ser modelos y referentes a la hora de ir explicitando aquello que va más allá de lo tangible. A partir de la experiencia de amor incondicional de sus padres, los niños pueden acceder a una experiencia primera de presencia de Dios en su vida. Hemos de poner mucho cuidado en las referencias que damos para ayudar a que esa primera imagen de Dios con nosotros sea cercana y amable.

En resumen, tenemos ante nosotros la posibilidad de ofrecer a nuestros alumnos un bagaje de recursos y de herramientas tanto de conocimiento, como de control y crecimiento personal que al final van a ser un regalo del que podrán disfrutar toda una vida.

2 ¿Qué queremos conseguir?

Entendiendo que se trata de un proceso, se plantean unos **objetivos** a largo plazo que, dependiendo del ritmo de cada niño y del grupo, se alcanzarán en distintos niveles al final de la etapa. Se trata de dar los primeros pasos en un camino que se extiende mucho más allá de Educación Infantil e incluso de la escolarización completa, un camino en el que seguir avanzando por siempre:

- Cultivar el silencio y la relajación como herramientas de conocimiento y de control personal.
- Posibilitar situaciones y experiencias de contacto físico positivo.
- Reducir las conductas "agresivas" y mejorar la resolución adecuada de conflictos.
- Favorecer la cohesión entre los miembros del grupo clase.
- Suscitar el sentido de pertenencia e implicación con el grupo clase.
- Despertar la sensibilidad estética y el gusto por la belleza, además de estimular la creatividad.
- Cultivar actitudes de valoración y respeto hacia todos y todo.

- Comenzar cada día con una actitud de agradecimiento por todos los regalos que Dios nos hace.
- Fomentar la seguridad en uno mismo a través de mensajes positivos.
- Promover la autovaloración y un buen autoconcepto.
- Mejorar la predisposición de los niños al aprendizaje a través de la relajación.
- Conseguir un clima de silencio en el trabajo que facilite la atención y la concentración.

3 ¿Cómo trabajamos?

A pesar de que en la explicación de las distintas dinámicas que presentaré más adelante aparecen multitud de referencias metodológicas, creo que puede resultar clarificador detenerse por un momento en este punto.

1. Principios metodológicos

Uno de los **principios metodológicos** fundamentales en la etapa de Educación Infantil es el de **rutinas** y **hábitos**:

- Entendemos como **rutinas** todas aquellas actividades realizadas a diario de manera sistemática y regular. Con ellas se pretende ofrecer al alumno un marco de referencia que le aporte seguridad, y le permita organizar y estructurar sus aprendizajes.
- Los **hábitos** son modos de funcionar aprendidos, que van a permitir al niño integrar esas rutinas tan necesarias en su proceso de crecimiento personal e intelectual.

Es por esto que el trabajo en interioridad, desde mi punto de vista, debe formar parte de la estructura de rutinas planteada en el aula. Es importante, asimismo, que los tiempos reservados para este ámbito sean en un mismo orden cada día y respondan a un esquema muy similar.

2. Espacios y ambientes

Los **espacios y ambientes** que se creen para desarrollar las actividades van a influir decisivamente en la predisposición de los niños hacia ellas. En mi propuesta aparecen dos tipos de espacios diferenciados:

- **Aula diáfana**, que bien puede ser el gimnasio, el aula de psicomotricidad o cualquier otro espacio amplio y despejado de mobiliario.
Debe ser un lugar cálido y acogedor, que permita que los alumnos puedan sentarse o tumbarse en el suelo. Si no fuera así, podría arreglarse utilizando moqueta o alfombras.

En este lugar se llevarán a cabo las dinámicas de más movimiento, o de mayor duración, o a las que queramos darles un protagonismo especial.

- **La propia aula**, en concreto el espacio central destinado a la asamblea. Este será el punto de encuentro para todas las actividades diarias, más pausadas, breves y que forman parte de las rutinas de clase.

En ambos casos hay que cuidar la iluminación, la temperatura y la decoración, sin olvidar incluir signos y referencias que ayuden a los niños a identificar el tipo de actividad que se les propone, por ejemplo, murales, velas, mascota... La representación simbólica es una herramienta en la que los niños, desde su naturalidad y espontaneidad, se sitúan muy bien.

Otro elemento a tener muy en cuenta a la hora de crear un ambiente favorable es la **música** que, con su magnetismo, su magia y su capacidad evocadora, si se elige bien, ofrece un mundo de posibilidades.

3. El papel del docente

Por último, **el papel del docente** que guíe las actividades va a ser fundamental. Con nuestra actitud, presencia e implicación vamos a influir muy positivamente en el modo de participar de nuestros alumnos. En la medida de lo posible, nos dejaremos contagiar por el ambiente que hemos preparado para los peques, y trataremos de conducirnos con movimientos suaves y pausados. La voz, nuestra mejor herramienta de trabajo, ha de acariciar más que hablar, ha de transmitir serenidad y calma. No tengamos prisa, tomémonos nuestro tiempo, vayamos despacio... En la descripción de las actividades, esta propuesta de ralentizar lo que vamos diciendo se observa cuando aparecen puntos suspensivos, que indican una pausa de unos segundos.

Con todo ello, no pretendo decir, en absoluto, que el horizonte sea conseguir un entorno de silencio absoluto y permanente en el aula, cosa que, por otro lado, no sería posible. Los niños de esta edad necesitan moverse, experimentar con su propio cuerpo y con el entorno, hablar, manipular, y, de hecho, en las sesiones de interioridad mucho de esto estará presente. Pero creo que, en ciertos momentos, sí se ha de buscar ese clima de calma y silencio, que va a permitir al niño contactar consigo mismo y ser consciente de lo que está viviendo.

4 Origen y estructura

El planteamiento inicial partía de cuatro sesiones de interioridad de unos treinta minutos de duración, diseñadas para vertebrar el proceso y desde ahí ramificarse hacia otras áreas. Tras varios años de trabajo y tratando de dar respuesta a lo que iba encontrando, este enfoque se fue modificando para llegar a la propuesta que se hace en estas páginas.

A partir de estas primeras experiencias, que resultaron altamente gratificantes, la motivación personal y la fe en el proyecto crecen día a día. Es un momento donde la lectura y la formación en interioridad se complementan con la experiencia que voy viviendo en el aula. Por eso, estructuramos la experiencia a partir de las vivencias y descubrimientos en el aula:

- La acogida que tiene entre los niños.
- La observación de los efectos positivos sobre la clase.
- La inclusión y revisión de nuevas propuestas que vienen de diversas vías con más recorrido.
- Los ajustes y adaptaciones a las distintas edades...

Con todo ello se va depurando el primer proyecto a la vez que crece el entusiasmo por esta apasionante aventura.

Desde ahí empiezo a vislumbrar que la opción por **la interioridad** debe formar **parte de la vida escolar diaria y se debe incluir dentro de la adquisición de hábitos y rutinas que es un principio metodológico esencial en la etapa de Educación Infantil**. Por tanto, la propuesta que hago es fundamentalmente de **cotidianeidad**, aunque se verá enriquecida e impulsada por sesiones de interioridad más completas.

De esta forma, para cada nivel se hace un planteamiento global de **rutinas** para que sean incluidas en la dinámica del curso, al que se le dedican unos espacios y tiempos concretos:

- ¡Buenos días!
- Vuelta a la calma
- Resolución de conflictos
- En las tareas
- Juegos y dinámicas
- Actividades especiales

Finalmente, para completar y enriquecer el trabajo diario se incluyen las **propuestas más específicas**, que se concretan en tres ámbitos:

- Visualizaciones
- Sesiones de interioridad
- Talleres de interioridad

Debo constatar también que **educar en interioridad** va íntimamente **ligado** a educar en el **ámbito emocional** y, por tanto, este será un campo de gran relevancia en este proyecto.

Índice

Prólogo. Un proyecto global de interioridad	9
Presentación. El regalo del propio camino	13
1: Previos a tener en cuenta	17
1. ¿Por qué cultivar la interioridad?	17
2. ¿Qué queremos conseguir?	18
3. ¿Cómo trabajamos?	19
1. Principios metodológicos	19
2. Espacios y ambientes	19
3. El papel del docente	20
4. Origen y estructura	20
2: Rutinas	23
1. ¡Buenos días!	23
1. Tres años	23
Iniciación al silencio	24
Permanecer en silencio	26
2. Cuatro años	26
3. Cinco años	27
2. Vuelta a la calma	28
1. Tres años	29
Relajación dinámica 1	30
2. Cuatro años	30
Relajación dinámica 2	31
3. Cinco años	31
Relajación dinámica 3	32
3. Resolución de conflictos	32
1. Tres años	33
2. Cuatro años	34
3. Cinco años	34
4. Rutinas durante las tareas	35
1. Tres años	35

2. Cuatro años	35
3. Cinco años	36
5. Juegos y dinámicas	36
1. Tres años	36
2. Cuatro años	38
3. Cinco años	38
6. Actividades especiales	39
1. Tres años	40
2. Cuatro años	40
3. Cinco años	40
3: Propuestas específicas	41
1. Visualizaciones	41
1. Visualizaciones contemplativas	42
¡Mi precioso jardín!	44
Delfines	45
Otoño	46
2. Visualizaciones de encuentro	47
Francisco y Clara	47
Un ratito con Jesús	48
Paseo con María	49
3. Visualizaciones de mensajes positivos y valores	50
Despacito [La calma y la pausa]	50
La lata vacía [Las segundas oportunidades]	51
El invierno y la hormiguita [El esfuerzo]	52
Entre todos [El trabajo en equipo]	54
Camino [Aprender de todo y de todos]	55
Fiesta [La alegría y la amistad]	57
2. Sesiones de interioridad	58
1. Movimiento-pausa	58
2. Cuento motor	60
3. Entre todos	63
4. Taller de abrazos	65

5. Bendita tu luz	67
6. Mandalas	69
7. Expresión corporal	70
8. Danza de bendición	72
9. Acaba el curso	74
3. Talleres de interioridad	75
Formación de acompañantes	76
Primera sesión de acompañantes	79
El encuentro	79
Segunda sesión de acompañantes	81
Suave y áspero	82
Tercera sesión de acompañantes	84
Sentirse protegido	84
Cuarta sesión de acompañantes	86
Un corazón lleno de amor	87
4: Con las familias	91
1. Parar, un verdadero regalo	91
2. La respiración, fuente de serenidad	94
3. Me está permitido sentir	95
4. Creando ambientes favorables	97
1. A la hora de levantarse	97
2. Vamos a comer	98
3. Toca recoger	98
4. Hora de irse a la cama	99
5. Mensajes positivos	100
Epílogo. El regalo de vivir desde lo más profundo	105
Bibliografía	107