

COLEGIO SANTA FRANCISCA JAVIER CABRINI
EDUCACIÓN DE LA INTERIORIDAD

CUIDAR EL SER PARA APRENDER A SER

Educación en la interioridad es abrir la mirada interior, descubrir la capacidad que tiene el ser humano de ver más profundo. Tiene que ver con lo que tú puedes hacer en tu aula.

La educación de la interioridad abarca el trabajo corporal, la integración emocional y la apertura a la trascendencia.

La interioridad no sólo tiene que ver con estar bien, es trabajar el desarrollo de la conciencia moral de nuestros alumnos, el compromiso del cuidado del otro.



OBJETIVOS
CONTENIDOS
METODOLOGÍA



DENOMINADORES COMUNES

Favorecer experiencias.
Hacer nacer interrogantes.
Atender a la diversidad.
Transmitir confianza.

OBJETIVOS

GENERALES

1. Unificación de las dimensiones de la persona.
2. Construcción de la unidad con los demás, con el mundo y con Dios.

OBJETIVOS

CONCRETOS

1. Interiorizar las técnicas precisas para la Educación de la Interioridad.
2. Mejorar la calidad del pensamiento y la vivencia del sí mismo para alcanzar una mayor autonomía personal.

CONTENIDOS

GENERALES

Trabajo corporal
(ámbito corporal).

Integración emocional
(ámbito psicológico).

Apertura a la
trascendencia
(ámbito espiritual).

Educación Infantil (3-5)
Educación Primaria (6-12)
Interiorización de técnicas.

Educación Secundaria (12-16)
Bachillerato y Ciclos Formativos
(16-18)
Mejorar la calidad del
pensamiento y la vivencia de sí.

CONCRETOS

CONTENIDOS



DESARROLLO

OBJETIVOS + CONTENIDOS

Primera fase (3-9 años)

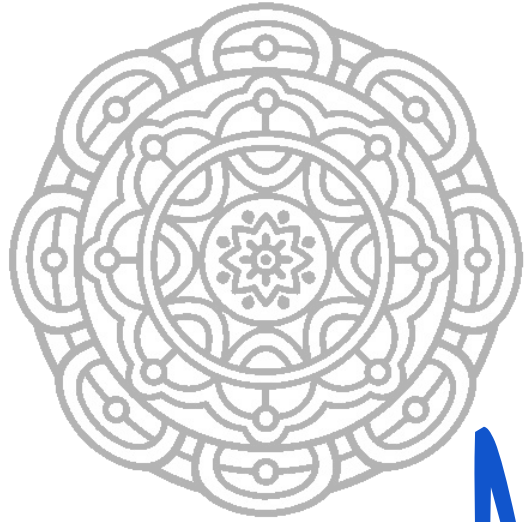
- Trabajo corporal
- Integración emocional:
Fomentar buenos hábitos afectivos.
- Apertura a la trascendencia.

Segunda fase (10-15 años)

- **Trabajo corporal.** Mejorar la calidad del pensamiento y la vivencia de mi mismo para alcanzar mejor autonomía personal.
- **Inteligencia emocional.** Gestionar las emociones. Fomentar buenos hábitos afectivos. Sentir mejor.
- **Apertura a la trascendencia.** Cuidar la mirada contemplativa. Concretar las virtudes de los valores morales.

Tercera fase (16-18 años)

- **Trabajo corporal.** Mejorar la calidad del pensamiento y la vivencia de mi mismo para alcanzar mejor autonomía personal.
- **Inteligencia emocional.** Gestionar las emociones. Fomentar buenos hábitos afectivos. Sentir mejor.
- **Apertura a la trascendencia.** Cuidar la mirada contemplativa. Concretar las virtudes de los valores morales. Descubrir el lugar en el mundo (vocación)



METODOLOGÍA

OBJETIVOS + CONTENIDOS + DESARROLLO

Metodología eminentemente activa.

Trata de generar una experiencia que produzca interrogantes y conexiones significativas, en la línea de los objetivos.



Primera fase (3-9 años)

- **Trabajo corporal.** Respiración consciente. Relajación activa y pasiva. Masajes.
- **Integración emocional:** Visualización. Arte-terapia (dibujo libre con pintura de dedos, modelaje de plastilina).
- **Apertura a la trascendencia.** Mandalas. Visualización. Contemplación de iconos. Cantos sagrados religiosos. Meditación. Oración contemplativa.

Segunda fase (10-15 años)

- **Trabajo corporal.** Respiración consciente. Relajación activa y pasiva. Masajes. Conciencia corporal. Expresión corporal. Voz. Juegos.
- **Inteligencia emocional.** Conciencia corporal. Visualización. Arte-terapia (modelaje, collages...). Juegos. Diario de interioridad.
- **Apertura a la trascendencia.** Mandalas. Visualización. Contemplación de iconos. Cantos sagrados religiosos. Meditación. Oración contemplativa.

Tercera fase (16-18 años)

- **Trabajo corporal.** Respiración consciente. Relajación activa y pasiva. Masajes. Conciencia corporal. Expresión corporal. Voz. Juegos.
- **Inteligencia emocional.** Respiración consciente. Conciencia corporal. Visualización. Meditación. Expresión corporal. Gestos. Arte-terapia (fotografía-vídeos). Cinefórum. Lectura. Trabajo bibliográfico. Diario de interioridad.
- **Apertura a la trascendencia.** Mandalas. Visualización. Meditación. Lectura de textos sagrados. Meditación. Oración contemplativa. Gestos.



Educación de la Interioridad como paradigma pedagógico basado en cuidar el ser para aprender a ser, es una propuesta de Elena Andrés, directora de contenidos del Posgrado Universitario Experto en Educación de la Interioridad para Centros Educativos en el Campus La Salle de Madrid.