

PEDAGOGÍA DE LA INTERIORIDAD

Las escuelas que educan en el silencio obtienen mejores resultados académicos

Cada vez más escuelas incorporan proyectos de interioridad global. Una apuesta por el desarrollo de la dimensión social, emocional y espiritual del alumno.

TEXTO — GLORIA CARRIZOSA

Vamos a exteriorizar nuestros miedos”, comenta la experta en educación emocional **Paula Gelpi**. Los jóvenes verbalizan qué es lo que temen: miedo a la soledad, al paso del tiempo, a morir, a la pérdida de un ser querido, a crecer muy rápido y olvidar cómo eran de pequeños, a ser rechazados y criticados por el grupo... Cada miedo equivale a una pieza de ropa. Los adolescentes comprueban en su cuerpo lo fatigoso que es avanzar con tantas



Foto: César Lluís Espinell

prendas. “En la adolescencia se desarrollan muchas inseguridades. Si conseguimos focalizar nuestros temores, podremos desarrollar las potencialidades que todos tenemos”, afirma la educadora. Estos jóvenes participan en un taller para descubrir su mundo interior. Es una propuesta de *Jesuitas Educación*, la entidad que engloba a los centros catalanes de la Compañía de Jesús. Creen firmemente que la implantación de una pedagogía de la interioridad mejora la capacidad de con-

centración de los alumnos y, por tanto los resultados académicos.

Cada vez más escuelas incorporan proyectos de interioridad global, que suponen una apuesta por el desarrollo de la dimensión social, emocional y espiritual del alumno. Es el caso de las Escuelas Pías en Cataluña. 19 centros están aplicando en sus aulas el método TREVA. Los responsables de llevarlo a

“NUESTRA SOCIEDAD TIENE UN ANALFABETISMO EMOCIONAL EXORBITANTE”

proyecto, TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula) se está aplicando en centros de toda España y consiste en formar al profesorado para que sean ellos los que

cabo son un equipo de profesionales, encabezados por **Luis López González**, doctor en Psicopedagogía y diplomado en Ciencias Religiosas. Su



Luis López de la derecha y en la otra página, distintas experiencias de silencio en colegios.



Foto: Oana Lulu, España

“AL FINAL DE LO QUE SE TRATA ES DE QUE LA ESCUELA AYUDE A LOS CHICOS Y CHICAS A SER FELICES”

educativo de sus centros académicos, “no como una seta aislada sino relacionada con todas las asignaturas. La clave es trabajar distintas inteligencias (la emocional, la intrapersonal, la interpersonal), que son muy importantes, y que ahora empiezan a valorar desde los colegios”.

Albert Sáez, coordinador de este proyecto, habla con conocimiento de causa, ya que durante años fue director de ESO y Bachillerato en la escuela San Estanislao de Kostka-Jesuitas Gracia, de Barcelona. Ya hace unos diez años que coordina los talleres de Secundaria, que se realizan en la Cueva de Manresa, el lugar donde san **Ignacio de Loyola** escribió sus famosos ejercicios espirituales. Los talleres duran un día, aunque también se pueden realizar en la propia escuela, y cabe la modalidad de fin de semana.

Las sesiones están basadas en la inteligencia emocional: el miedo, la autoestima, la introspección, el *mindfulness* o atención plena (la capacidad intrínseca de la mente de estar presente y consciente en un momento determinado, en

que cuerpo y mente se sincronizan totalmente en un instante de realidad presente), el silencio, etc. Y para trabajarlos se utilizan diversas técnicas: la danza, el yoga, la meditación, la música.

Sáez remarca que los talleres, aunque se inspiran en la espiritualidad ignaciana, no son confesionales. “No vinculamos la interioridad a la asignatura de Religión o a la pastoral, sino que debe formar parte del conjunto del proyecto educativo del centro, porque es una dimensión básica de la persona”.

“Las emociones que relacionan con la escuela son obligación, estrés muy fuerte, y para nada felicidad”, explica IPaula Gelpi. El resultado del taller en que los jóvenes exteriorizan sus miedos demuestra que “no somos capaces, desde las instituciones educativas, de programar actividades “auténticas” (extraídas del mundo real), que los alumnos vean relevantes para su desarrollo como personas en el mundo que les ha tocado vivir. Les falta motivación”, observa el coordinador de *Jesuitas Educación*.

CINCO MINUTOS DE SILENCIO. Los ojos cerrados, bien sentados, los alumnos de Bachillerato antes del examen están unos minutos en silencio, hacen unas respiraciones, pueden visualizar un paisaje ideal, escuchar una música suave, enfocan la atención en sus emo-

ciones. Son unos ejercicios sencillos pero les dan buen resultado. **José Castillo**, profesor de Bachillerato en la Escuela Pia de Granollers, opina que “estas pequeñas pausas de relajación ayudan a los jóvenes, que siempre tienen trabajo y van a un ritmo acelerado”. Y es que los adolescentes sienten que necesitan estar permanentemente conectados a su móvil, los avisos de *whatsapp* y *twitter* marcan sus vidas. Por tanto, conseguir que descubran su mundo interior es toda una proeza, que además, una vez puesto en práctica, les ayuda en el día a día.

“Nuestra sociedad tiene un analfabetismo emocional exorbitante”, sentencia **Berta Meneses**, religiosa filipense, química y maestra zen. Desde hace años ha introducido la meditación en sus clases. “Los ejercicios que ayudan a conectar los dos hemisferios, me facilitan la enseñanza de las matemáticas. Están mucho más atentos y entienden mejor los ejercicios”.

En el programa TREVA, tener una postura correcta es uno de los puntos indispensables para estar más concentrados en clase. Proponen a los alumnos escribir o escu-



“CUANDO SEAN ADULTOS DESCUBRIRÁN QUE NO PUEDE HABER ÉXITO SOCIAL Y PROFESIONAL SI HAY FRACASO INTERIOR”

char mientras sostienen un lápiz en la cabeza. Otros ejercicios son repetir un mantra, una frase que contenga sonidos nasales, entre 5 y 10 veces; o imaginarnos que somos una bombilla y nos penetra una corriente de energía luminosa blanca y templada por la cabeza, que se extiende por todo el cuerpo.

“Al final de lo que se trata es de que la escuela ayude a los chicos y chicas a ser mejores personas, a ser felices, cada uno con sus habilidades y competencias –sentencia el creador de TREVA–. Cuando sean adultos descubrirán que no puede haber éxito social y profesional si hay fracaso interior”. •

DIFÍCIL EQUILIBRIO

• ¿Qué no descubrirán los americanos? Resulta que la afición a comer fuera de casa tiene una raíz genética. Han encontrado un gen en las moscas que las clasifica en merodeadoras y sedentarias. Las que lo poseen no se conforman en encontrar la comida en su hoja de parra correspondiente sino que se empeñan en alejarse aventureras para buscarla lejos de la fruta familiar. Otras, por el contrario, permanecen y se conforman antes con lo que tienen. Por lo visto, este gen produce una enzima cerebral que compartimos los humanos con las moscas y los conejos. En la investigación sobre el genoma humano se ha puesto de moda la epigenética, esto es, cómo el ambiente y las experiencias pueden tener un impacto tan grande en el organismo que lleguen a modificar nuestros genes y pasar a formar parte de la herencia que dejamos a nuestros hijos. En plena resaca navideña seguro que muchos nos hemos enfadado con ellos porque no llegan al postre en Nochebuena, que antes no era noche de salir, y otros se habrán saturado porque la casa no se vacía ni para ventilar...

Un desafío difícil que tenemos es encontrar el

¡Sabía lección eso de mimar la calidez del nido para cuando necesiten volver!

equilibrio entre el necesario control que ejercemos y el grado progresivo de autonomía y libertad que les

APRENDER A VIVIR...

CARMEN PELLICER
@carmenpellicer



vamos mucho encontrando los límites

adecuados, y cuando quieren volar, consensuar entre lo que ellos consideran normal en sus hábitos de disfrutar las noches fuera, y lo que nosotros vemos prudente... Y esos miedos silenciosos que intentamos vencer a que puedan sufrir algún daño. Luego crecen y vuelven, más o menos despegados, hechos con un estilo de querer y pertenecer que desvela la profundidad de los vínculos que tenemos con ellos.

Dicen que las moscas merodeadoras cambian de hábitos si las circunstancias son duras y fuera no encuentran suficiente comida, o si lo que se les ofrece en casa es tan jugoso que seduce sus golosos paladares... ¡Sabía lección eso de mimar la calidez del nido que se mantiene permanentemente abierto para cuando necesiten volver! •