



# **EDUCAR A LOS JÓVENES EN LA INTERIORIDAD**

**Becerril de la Sierra, 6 diciembre 2009**

# EDUCAR A LOS JÓVENES EN LA INTERIORIDAD

CEPAJ, Becerril 6 diciembre 2009

Chema Alvear

---

## Objetivos:

- Tomar conciencia de nuestros caminos de acceso a nuestro espacio interior, en especial, del cuerpo y del ritmo.
- Comprender las líneas maestras de los procesos emocionales.
- Descubrir los estilos comunicativos que favorecen la interioridad.
- Proponer tareas que favorezcan la incorporación de los jóvenes a su mundo interior.

## Guión

08.30: Oración de la mañana.

Antes de empezar: **Sitúate en coherencia con tu estado interior.**

¡Buenos días!

Antes de comenzar la oración de la mañana me gustaría que, en un momento de silencio, conectáramos con nuestro estado interior y que nos situáramos como realmente queremos, deseamos o necesitamos. Voy a intentar deshacerme de hábitos y prejuicios como "hay que ponerse delante..." "todos juntos..."

Antes de sentarte siente si ahora necesitas estar lejos o cerca, sentado o de pie o tumbado, de cara o de espaldas... Siéntete libre y expresa con tu posición y tu postura tu estado interior.

*(Se sigue con la oración.*

*Cuando llegue el momento de la oración común, se corta otro momento)*

Intenta expresar sin palabras lo que quieres decir: con tu gesto o tu postura... Muévete para expresar no verbalmente tu oración...

09.00: Desayuno



# EDUCAR A LOS JÓVENES EN LA INTERIORIDAD

CEPAJ, Becerril 6 diciembre 2009

Chema Alvear

---

09.30: Presentación: **¿QUÉ ES INTERIORIDAD?**

- Saludo
  - Es difícil teorizar sobre la interioridad...
  - No es la puerta oportuna para entrar en ella.
  - El esquema de la jornada será un poco distinto del habitual (aunque he intentado respetar algunos tiempos de trabajo personal y de asamblea general)
  - Actitud: cuidar nuestra interioridad...
  
- Lluvia de ideas: INTERIORIDAD
  
- Intervención
  - La interioridad es momento presente, aquí y ahora, es experiencia y encuentro... Es un suave "DARSE CUENTA".
  - La puerta a la interioridad sólo puede ser el cuerpo... Reconocer lo que estoy sintiendo en este momento.
  - Para entrar dentro es muy importante el ritmo: como la piedra que tiramos en el charco, mientras tiene velocidad rebota y no cae, pero cuando se ralentiza, se hunde en el agua...
  - Es en ese contexto donde toma fuerza la escritura como herramienta de interiorización: la cabeza va más rápida que la boca, la boca más rápida que la mano. El cuaderno personal debería estar presente en nuestras vidas y en la de los grupos.
  - Nadie que no se viva desde su centro puede acompañar a otros en su proceso de centramiento...



# EDUCAR A LOS JÓVENES EN LA INTERIORIDAD

CEPAJ, Becerril 6 diciembre 2009

Chema Alvear

---



## 09.45: Dinámica 1: **EL CONTACTO**

✓ Motivación: Vamos a comprobarlo... Nos buscamos una pareja templada, es decir, ni mi compañero con el que he venido al curso, ni el que me corta un montón; confianza media. Nos distribuimos por la sala, de pie y esperamos en silencio... Lo importante es descubrir siempre cómo me siento en cada momento, no perder el contacto conmigo mismo...

- ✓ Mirada con mirada: Nos miramos a los ojos... El rostro es el espejo del alma, y en especial, la mirada... Estamos en silencio mirando al otro...
- ✓ Espalda contra espalda: Nos damos la vuelta y apoyamos mi espalda en la del compañero... Me dejo llevar por lo que siento e intento comunicarme sin palabras, en silencio, desde lo que vivo en la espalda...
- ✓ Dejarse caer: Nos ponemos de nuevo de frente y decidimos sin hablar mucho, quién es A y quién es B... A se coloca de espaldas, y B de frente... A abre suavemente los brazos y se deja caer... B sujeta a A por las axilas hasta dejarlo suavemente en el suelo... Se cambian los roles.
- ✓ Cuaderno personal:
  - ¿Cómo me he sentido?
  - ¿Qué dificultades he encontrado para..
    - Sentir?
    - Expresar con mi cuerpo?
    - Abandonarme y confiar?

# EDUCAR A LOS JÓVENES EN LA INTERIORIDAD

CEPAJ, Becerril 6 diciembre 2009

Chema Alvear

---

10.30: Dinámica 2: **DARSE CUENTA**

❖ Intervención: *LOS TRES ESPACIOS*.

**El espacio EXTERIOR**: todo lo que percibo del entorno, mi entorno. Es el espacio sensorial, relacional, comportamental.

**El espacio INTERIOR**: todo lo que ocurre de mi piel para adentro: mi percepción interna física, emocional. Es el espacio de lo corporal-afectivo.

**El espacio INTERMEDIO**: todo lo que tiene que ver con el nivel cognitivo: ideas, proyectos, juicios, fantasías, sueños... Es necesario, pero puede interferir en los otros espacios. Estar en la zona intermedia no implica ser consciente de ella (mis sueños, fantasías...)

❖ Práctica: Por parejas, elegimos quién es A y quién es B... Vamos a practicar lo que hemos aprendido, para eso usamos la frase: **Es obvio que...**

Comienza A y B escucha en silencio:

- Contemplo el espacio EXTERIOR... (5'). Completo la frase anterior con todo lo que me llega por los sentidos...
- Contemplo el espacio INTERIOR... (5'). Completo la frase anterior con sensaciones corporales, por emociones...
- Contemplo el espacio INTERMEDIO... (5'). Completo la frase anterior con pensamientos, deseos, fantasías...

Cerramos los ojos por unos instantes y anotamos en el cuaderno cómo nos hemos sentidos... Se cambian los roles...

❖ Puesta en común: por parejas, comprobamos si el compañero ha comprendido bien de qué espacio se está hablando en cada momento y, sobre todo, el reflejo interior, el impacto emocional... Nos volvemos al grupo...

11.30: Descanso



## EDUCAR A LOS JÓVENES EN LA INTERIORIDAD

CEPAJ, Becerril 6 diciembre 2009

Chema Alvear

---

### 12.00: Presentación Tx 1: **LA AFECTIVIDAD**

Vamos a tener un tiempo de trabajo personal con un primer texto. Es un capítulo del libro de Ana Gimeno Bayón, *Para conocernos mejor. Dimensiones de la persona*. Es un *best-seller* de la colección *Serendipity* de **DDB** (muy recomendable para estos temas). ¿Por qué analizamos la afectividad? Porque constituye el espacio INTERIOR. Y no podemos olvidarlo.

Talante para afrontar su lectura: el reconocimiento, más que la mera comprensión mental. Por ejemplo: nos podemos preguntar...

- ✓ ¿Soy una persona afectiva?
- ✓ ¿Cuál es mi sentimiento básico más habitual?
- ✓ ¿Con cuál de ellos tengo más problemas?
- ✓ ¿Considero que soy emocionalmente maduro? ¿Por qué?
- ✓ ¿Reconozco que en mi vida está presente alguna distorsión afectiva?
- ✓ ¿Qué necesito hacer? ¿Qué quiero hacer?

A las 13.15 h volvemos, puntuales a la sala.

### 12.15: Trabajo personal



### 13.15: Dinámica 3: **EL HIJO PRÓDIGO**

Dejamos espacio central libre. Ponemos las sillas contra la pared. Se forman tríos. Vamos a identificarnos con los tres personajes de la parábola del Hijo pródigo, del evangelio de Lucas. Para eso, es bueno que quede claro quién va a ser el padre, quién el hijo mayor (el que se quedó) y el pequeño, el hijo pródigo. Vamos a representar en silencio la narración. ¡Atención! Es un texto muy conocido y es probable que nos adelantemos en el relato. Es importante mantener siempre el presente de la narración. Se lee despacio la parábola, haciendo pausas. Se pide que vayan adecuando su cuerpo a los sentimientos que le provoca escuchar el relato; no deben quedarse parados, sin implicarse. Incluso cuando mi personaje no está en la escena, completo con el sentido común lo que estaría en ese momento haciendo y sigo moviéndome. En las pausas los actores se quedan en estatuas, interiorizando los sentimientos de cada escena.

#### *HISTORIA DE DOS HIJOS Y SU PADRE*

*Un padre tenía dos hijos.*

*El menor dijo a su padre: "Padre, dame la parte de la herencia que me corresponde". Y el padre les repartió la herencia...*

*A los pocos días el hijo menor reunió todo lo suyo, se fue a un país lejano y allí gastó toda su fortuna llevando una mala vida.*

*Cuando se lo había gastado todo, sobrevino una gran hambre en aquella comarca y comenzó a pasar necesidad. Se fue a servir a casa de un hombre del país, que le mandó a sus tierras a cuidar cerdos. Gustosamente hubiera llenado su estómago con las algarrobas que comían los cerdos pero nadie se las daba...*

*Entonces, reflexionando, dijo: "¡Cuántos jornaleros de mi padre tienen pan de sobra mientras que yo aquí me muero de hambre! Me pondré en camino, volveré a casa de mi padre y le diré: Padre, he pecado contra el cielo y contra ti. Ya no merezco llamarme hijo tuyo; trátame como a uno de tus jornaleros". Se puso en camino y se fue a casa de su padre...*

*Cuando aún estaba lejos, su padre lo vio y se conmovió. Fue corriendo, se echó al cuello de su hijo y lo cubrió de besos...*



## EDUCAR A LOS JÓVENES EN LA INTERIORIDAD

CEPAJ, Becerril 6 diciembre 2009

Chema Alvear

---

*El hijo comenzó a decir: "Padre, he pecado contra el cielo y contra ti. Ya no merezco llamarme hijo tuyo". Pero el padre dijo a sus criados: "traed enseguida el mejor vestido y ponérselo; ponedle también un anillo en la mano y sandalias en los pies. Tomad el ternero cebado, matadlo y celebremos un banquete de fiesta, porque este hijo mío había muerto y ha vuelto a la vida, se había perdido y ha sido encontrado". Y se pusieron todos a festejarlo...*

*El hijo mayor estaba en el campo y, al volver y acercarse a la casa oyó la música y los bailes. Llamó a uno de los criados y le preguntó qué significaba aquello. Y éste le contestó: "Ha vuelto tu hermano y tu padre ha matado el ternero cebado porque lo ha recobrado sano". Él se enfadó y no quiso entrar...*

*Su padre salió y se puso a convencerlo. Él contestó a su padre: "hace ya muchos años que te sirvo sin desobedecer jamás tus órdenes, y nunca me diste si un cabrito para celebrar una fiesta con mis amigos. Pero llega este hijo tuyo, que se ha gastado tu patrimonio en prostitutas, y tú le matas el ternero cebado".*

*El padre le respondió: "Hijo, tú estás siempre conmigo, y todo lo mío es tuyo. Pero tenemos que alegrarnos y hacer fiesta porque este hermano tuyo estaba muerto y ha vuelto a la vida; estaba perdido y ha sido encontrado"...*

- En un momento de silencio, interiorizamos lo vivido y lo convertimos en oración personal. Se deja una rueda espontánea.
- Cambiamos los personajes: padre > hermano mayor > hermano pequeño > padre. Se repite; y se vuelve a cambiar para que todos puedan hacer de los tres personajes.
- Rueda final: ¿Cómo me he sentido?

14.00: Comida




# EDUCAR A LOS JÓVENES EN LA INTERIORIDAD

CEPAJ, Becerril 6 diciembre 2009

Chema Alvear

---

## 16.00: Dinámica 4: **YO QUIERO...**

- Motivación: Bienvenidos al trabajo de la tarde... En este rato nos vamos a centrar un poco más en el espacio de la relación y el encuentro (que ya hemos iniciado con la Parábola del Hijo Pródigo). Vamos a hacerlo lentamente, de lo más básico a lo más complejo, de lo más importante, lo más fundamental a lo más relativo... Comenzamos.
- 
- Por parejas
    - Elegimos una pareja con la que quiera trabajar... Distinta de las que hemos tenido esta mañana.
    - Nos colocamos sentados en un lugar cómodo... Lo comprobamos... ¿Estamos cómodos? ¿Queremos cambiar?...
    - Decidimos quién es A y quién es B... ¿Listos?
    - Pues bien: durante un tiempo, A va a completar la frase YO QUIERO... con cosas que NO tiene (dejando que la fantasía vuele si es preciso), mientras B lo escucha completamente en silencio, especialmente atento al eco interior (emocional) que le suscita escuchar todo lo que A dice...
    - (Después de unos minutos) Paramos, cerramos los ojos y conectamos con nuestro estado interior...
    - Sigue hablando ahora A y B escuchando... Pero ahora A va a completar la frase YO QUIERO con cosas que YA tiene... ¡Adelante!...
    - De la misma manera, al parar, se cierran los ojos y se conecta con el interior...
    - Cambiamos de roles...
  - Cuaderno personal y diálogo: Escribimos durante un tiempo...
    - ¿Cómo me he sentido en cada uno de los momentos?
    - ¿He notado diferencias?
    - ¿Me he dado cuenta de la energía de la sala? ¿Ha cambiado?
    - ¿De qué me doy cuenta?

## EDUCAR A LOS JÓVENES EN LA INTERIORIDAD

CEPAJ, Becerril 6 diciembre 2009

Chema Alvear

---

- Aplicación a nuestras relaciones
  - Siempre que vivo en el deseo estoy fuera de mí, desconectado conmigo y con la realidad...
  - Eso se nota en las relaciones: ¿cómo? Escuchándote... Cuando alguien me habla de dentro, desde su interior, eso me toca, me conmueve y me llega... Pero para eso tengo que estar yo conectado conmigo...
  - Para fomentar la comunicación desde el interior, tengo que expresarme desde mi interior... y para eso tengo que estar familiarizado con mi interior... y para eso tengo que bajar el ritmo de mi vida... y para eso...



16.30: Dinámica 5: **DI SÍ, DI NO...**

- Motivación: Hay palabras más o menos importantes en cada lengua. No es lo mismo "chorizo" que "justicia", "aprobado" que "amor", "compras" que "soledad", "fútbol" que "madre"... Podríamos seguir... Ahora quiero que trabajemos con dos palabras muy importantes: SÍ y NO... Veremos cómo son mucho más cruciales de lo que pensamos...
- Por parejas
  - Nos volvemos a colocar por parejas, pero ahora vamos a trabajar de pie, el uno frente al otro; si cabemos hacemos dos filas enfrentadas con un pasillo en medio.

## EDUCAR A LOS JÓVENES EN LA INTERIORIDAD

CEPAJ, Becerril 6 diciembre 2009

Chema Alvear

---

- Una fila es A y la otra es B... (si no hay filas se ponen de acuerdo en las parejas)
  - En silencio, cerramos los ojos y nos damos cuenta de cómo estamos por dentro...
  - Abrimos los ojos y A empieza a decirle a B NO, sólo esa palabra... B escucha en silencio, sintiéndose... A lo dice conectando con lo que dice, usa el mayor número de variantes posibles de la palabra, cambiando el volumen, el tono, el gesto facial y corporal, TAL COMO LE VENGA...
  - Paramos y cerramos los ojos... Ahora es B quién dice NO y A escucha callado... Volvemos a parar...
  - De nuevo A habla, para decirle a B, SÍ... De muchas maneras, desde dentro siempre... Y B en silencio...
  - Se cambian los roles: B dice SÍ y A escucha en silencio...
- Puesta en común ligera
    - Se devuelve al grupo la energía del grupo en uno y otro ejercicio...
    - ¿Quiénes se han sentido mejor diciendo SÍ?
    - ¿Quiénes diciendo NO?
    - ¿Qué os ha pasado al escuchar una u otra palabra?
  - Cierre: he estado pendiente del otro, fuera de mí... ¡Vamos a probar una cosa distinta!
    - Volvemos con la pareja: A mira a B y dice SÍ a sí mismo, no a B... y B lo escucha... A lo dice de muchas maneras, pero siempre a sí mismo, no a B...
    - Silencio: cerramos los ojos y conectamos...
    - Cambiamos de roles: B se dice SÍ a sí mismo y A escucha en silencio...
  - Puesta en común: *¿Qué ha cambiado?*

# EDUCAR A LOS JÓVENES EN LA INTERIORIDAD

CEPAJ, Becerril 6 diciembre 2009

Chema Alvear

---

## Intervención: Modelos de RELACIÓN.



- A) EL CAMELLO
- a. Dice SÍ al otro (y NO a sí mismo)
  - b. Es REACTIVO
  - c. Conductas COMPLACIENTES, SUMISAS
  - d. Pierde su ESPACIO y, a la larga, su IDENTIDAD: es muy cómo vivir con él, pero con el tiempo, de tanto callar, suele EXPLOTAR de forma descontrolada y con las personas menos apropiadas.



- B) EL LEÓN
- a. Dice NO al otro (y NO a sí mismo)
  - b. Es REACTIVO
  - c. Conductas AGRESIVAS, DEFENSIVAS
  - d. Defiende su ESPACIO, pero acaba INVADIENDO el espacio de los demás: al principio se sale CON LA SUYA, pero con el tiempo se queda SOLO.



- C) EL NIÑO
- a. Dice Sí a sí mismo (y lo que quiere al otro)
  - b. RESPONDE
  - c. Conducta ESPONTÁNEA, LIBRE
  - d. Al principio genera malestar, porque no satisface las expectativas ni se somete a las normas establecidas, pero con el tiempo genera CONFIANZA.

Analiza tu relación con los jóvenes... La pregunta fundamental es: ¿Te dices SÍ a ti mismo? ¿Eres REACTIVO con ellos? ¿Qué has aprendido de todo esto que puedas aplicar en la educación?

## EDUCAR A LOS JÓVENES EN LA INTERIORIDAD

CEPAJ, Becerril 6 diciembre 2009

Chema Alvear

---

### 17.15: Presentación Tx 2: **BLANCANIEVES Y LOS SIETE ENANITOS**

El artículo que os presento se incluye en un número de Misión Joven (Octubre 2007) dedicado a la *Búsqueda de Interioridad* que os recomiendo... Está basado en una dinámica incluida en el libro que escribimos Rogelio y yo, *Soy yo. Aprendo a ser persona* y parte de una fantasía que quiere ser una burda proyección de la realidad juvenil. Con lo que escribí entonces no quería tanto trabajar directamente con las pistas para un trabajo de la interioridad con los jóvenes, sino en un marco de referencia más amplio sobre el autoconocimiento y la personalización... Lo interesante es que el artículo desciende a tareas concretas (no son las únicas) y a ellas nos vamos a centrar. Lo importante no es tanto el discutir el artículo, sino descubrir los campos de actividades para trabajar, más en concreto, la Interioridad con los jóvenes. Para ello:

- ¿Qué propuestas te parecen interesantes?
- ¿Tienes alguna duda sobre cómo aplicarlas?
- ¿Qué otras actividades estás llevando a cabo (y funcionan)?
- ¿Qué otras se te ocurren que pueden venir bien?

17.30: Trabajo personal

18.30: Descanso

19.00: Asamblea

19.45: Descanso



## EDUCAR A LOS JÓVENES EN LA INTERIORIDAD

CEPAJ, Becerril 6 diciembre 2009

Chema Alvear

---

20.00: Eucaristía dominical

Evangelio: (Lucas 3, 1-6) "Una voz grita en el desierto..."

En vez de homilía, se hace la siguiente oración:

- ✚ Cierra los ojos, respira y conecta con tu cuerpo... Nota si algo se mueve... Reconoce qué sentimiento te habita...
- ✚ Eres Juan Bautista... Hazte una imagen detallada de ti, exterior e interior...



✚ Colócate en el desierto... Vive en él... Reconoce el paisaje, abre tus sentidos... Conecta con tu corazón...

✚ En escena entran personas... Vienen a escucharte... Mira quiénes son y qué esperan de ti...

✚ En cambio tú, conectas con tu corazón y les dices... ¡JESÚS ESTÁ CERCA!

21.00: Cena