

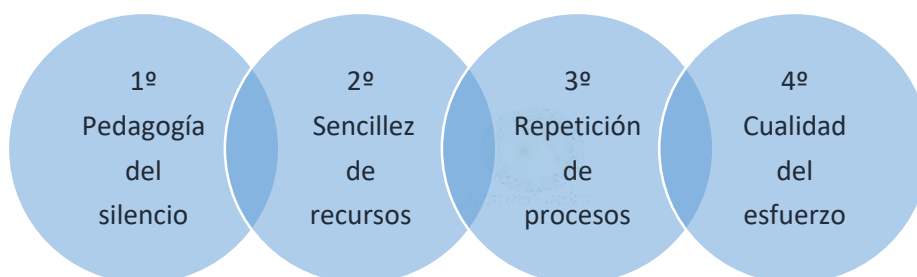
Técnicas de Interioridad

Modelo CHF

Carmen María Jalón

Basado en el libro: *CREAR CULTURA DE INTERIORIDAD. EN EL AULA, EN LA PASTORAL Y EN LA VIDA DIARIA* (KHAF, 2014).

En los lenguajes de inmersión integramos cuatro elementos básicos: la pedagogía del silencio, la sencillez de recursos, la repetición de ciertos procesos y la cualidad del esfuerzo. Con los lenguajes de inmersión, se trata de aprender a introducir en el ritmo ordinario escolar, unos hábitos de interiorización. Veremos: [la técnica del minuto](#), [la escritura mandálica](#), [la meditación breve](#) y [la oración del corazón](#). También los flashmobs. Otros son: la contemplación mandálica, las figuras mandálicas, [la técnica de la lluvia](#), la cascada de oración, la meditación lúdica y las «danzas contemplativas»¹.



Con los lenguajes de inmersión [aprendemos a focalizar nuestra atención](#), [a través de experiencias breves \(de uno a diez minutos\)](#) relacionadas con el arte, el juego, la música o la palabra, posibilitando entrar en contacto con la fuerza del aquí y del ahora. De este modo, mediante su aparente sencillez, impulsamos a un nuevo modo de relacionarnos con la realidad. Focalizando nuestra atención nos entrenamos en la práctica silente y con esta potenciamos los que F. Torralba denomina **poderes de la inteligencia espiritual**, entre otros: «la búsqueda del sentido, la autotranscendencia, la facultad de valorar, el sentido del misterio, la búsqueda de sabiduría, la llamada interior, la superación de la dualidad, la ironía y el humor, la capacidad de religación, el sentido de pertenencia al Todo»².

¹ M^a VICTORIA HERNÁNDEZ, Ediciones S. Pablo, Madrid, 2005.

² F. TORRALBA, op. cit., p.8.

Los Lenguajes de Inmersión, **puedes encontrarlos en el primer capítulo del libro:**



La atención

El término atención procede del latín, como muchos vocablos castellanos, y se refiere a tender hacia, implicando una tendencia o propensión del sujeto a entrar en contacto (visual, auditivo, táctil, cerebral, etc.) con algo en concreto, sea ese algo muy particular y específico (concentrado en ello) o más amplio o genérico, atento o alerta a lo que ocurre (Morilla 2002). La atención es una destreza aprendida, de reaccionar pasivamente o de no distraerse ante estímulos irrelevantes. La atención también significa el estar totalmente aquí y en el ahora, en el presente (Schmid y Peper, 1991).³ Como la atención es la capacidad voluntaria de orientar la mente hacia un objeto concreto⁴, al ser una destreza, es susceptible de mejorarse y desarrollarse por la práctica.

³<http://www.monografias.com/trabajos76/ejercicios-aumentar-atencion-retraso/ejercicios-aumentar-atencion-retraso2.shtml>. Consultado 19 nov. 2013

⁴ L. LÓPEZ, *Relajación en el aula, recursos para educación emocional*, Wolters Kluwer, Madrid, 2012, p. 149.

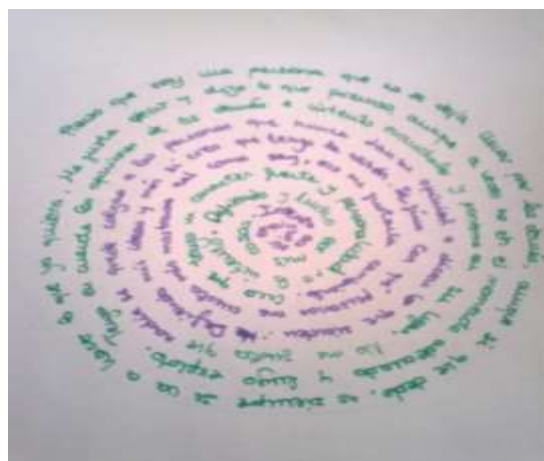
El catedrático de Psicobiología de la Universidad de Valencia, el Dr. Vicente Simón, afirma:

“Cuando dedicamos nuestra atención a lo que está sucediendo en el momento presente, decrece la actividad de las zonas mediales de la corteza prefrontal y entran en juego circuitos nerviosos situados más lateralmente en el cerebro, concretamente la corteza prefrontal dorso-lateral. Cuando dedicamos nuestra atención a lo que está sucediendo en lugar de vagar por los «cerros de Úbeda», nuestra mente se centra en lo que estamos viviendo en ese momento. Entonces concentramos nuestra atención en lo que está sucediendo en el presente, bien en nuestro cuerpo, bien en el mundo exterior. Dejamos de rumiar sobre el pasado y de preocuparnos acerca del futuro. Eso es bueno porque, ponemos también en marcha los circuitos de la felicidad.. Son incompatibles, cuando aumenta la actividad de una zona, disminuye la de la otra. Es decir: a medida que centramos nuestra atención a lo que está sucediendo, disminuye la «mente de mono» que equivale a silenciar nuestra mente discursiva”.⁵



Escritura mandálica

La escritura mandálica es una técnica de expresión libre y focalizada que invita a plasmar, sin juicios ni análisis, palabras, símbolos, trazos o dibujos surgidos de la experiencia interna. No persigue elaborar un texto coherente ni producir un resultado estético, sino favorecer la externalización espontánea de vivencias, emociones, sensaciones corporales o intuiciones. Su finalidad es facilitar la integración de la experiencia mediante un proceso creativo, libre y seguro.



⁵ V. SIMÓN, Mindfulness y neurobiología en Revista de PSICOTERAPIA. *Mindfulness y psicoterapia*. Época II, Vol. XVII- 2º/3er. Trimestre 2006, pp. 5-31.



- **Conciencia abierta:** "Constituye una especie de trampolín mental para el avance creativo y la comprensión inesperada. En la conciencia abierta no hay abogado del diablo, crítico ni juicio alguno, sino tan solo una receptividad permeable a todo lo que aflora en la mente. Un modelo clásico de los estadios de la creatividad la señala como una de las tres modalidades de atención".⁶ D. Goleman apunta que el "método freudiano de la asociación libre, en el que uno muestra sin censura todo lo que discurre por su mente, abre la puerta a esta modalidad de la conciencia abierta".⁷
- **Mente errante:** "Ensoñaciones espontáneas. Nos puede acercar a lo que nos interesa y no solo alejarnos de lo que nos importa. Es la cantidad de divagaciones que supone cerca del 50 por ciento de nuestros pensamientos. El escáner cerebral nos revela que mientras la mente divaga, se activa la franja medial".⁸ Entre las funciones positivas de la mente errante se hallan, entre otras, "la reflexión sobre uno mismo, la incubación de ideas creativas, la ponderación de lo que estamos aprendiendo, o la simple reflexión sobre nuestra vida".⁹
- **Ejemplo de mente errante:** "Los raperos inmersos en su peculiar variedad asociativa de estilo libre, que le permite improvisar letras en el momento, presentan una intensificación de la actividad, entre otros, de los circuitos asociados a la mente errante lo que posibilita el establecimiento de nuevas conexiones entre redes neuronales muy alejadas. En tan espacioso ámbito mental es más probable advertir la emergencia de nuevas asociaciones, la sensación de ¡Aja! que jalona una intuición creativa o una buena rima".¹⁰

⁶ D. GOLEMAN, *FOCUS, Desarrollar la atención para alcanzar la excelencia*, Kairos, Barcelona, 2013, p. 59.

⁷ D. GOLEMAN, op. cit., p. 62.

⁸ D. GOLEMAN, op. cit., p. 58.

⁹ D. GOLEMAN, op. cit., p. 58.

¹⁰ D. GOLEMAN, op. cit., p. 61.

Definición.

La escritura mandálica es una herramienta que favorece el conocimiento de uno mismo, ayudando a buscar respuestas en el propio interior. En la escritura mandálica se trata de responder a una o varias preguntas planteadas, sobre el tema en el que se quiere profundizar. Se responde de forma espontánea, manteniendo la conciencia abierta, sin juicio ni crítica alguna, sino con una receptividad permeable a lo que aflora en la mente. En la conciencia abierta nos entregamos a la asociación libre hasta dar la solución, “constituye una especie de trampolín mental para el avance creativo y la comprensión inesperada, en ésta no hay abogado del diablo, crítico ni juicio alguno”.¹¹ La respuesta se escribe en el papel en forma concéntrica, siguiendo la forma de un laberinto, desde la periferia al centro. “No es casualidad que la imagen concéntrica, subyacente en todo mándala, esté presente en todas las culturas: el ser humano se “encuentra” completamente inmerso en esta estructura, que es el esquema básico de su funcionamiento y particularmente en el campo cerebral”.¹²

Se propone como una breve actividad **de recentramiento**, al final de una sesión/clase/explicación/unidad didáctica, para vincular la información con el contexto personal. En la escritura espontánea, la expresión está libre de cualquier orden exterior de rendimiento, estilismo, sentido o coherencia, para



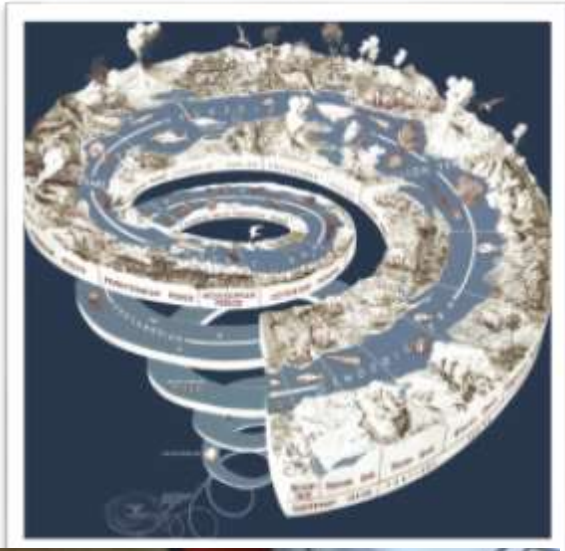
que nos ayude a llevar la conciencia de **fuera a dentro**, a interiorizarla, “y esto no se puede hacer si no se deja aquella parcela cerebral que tiene relación directa con lo exterior”.¹³ De esta forma todos los condicionamientos, se van quedando en una suave periferia, sin fuerza, sin influencia, lo que libera de alguna forma la conciencia, ésta se va liberando del exterior y en esta misma liberación hay un

¹¹ D. GOLEMAN, op. cit., p. 58.

¹² M. PRÉ, *Mandalas y pedagogía*, Mtm empírica, Barcelona, 2004, p. 76.

¹³ N. CABALLERO, *Cerebro, personalización y meditación*, Edicep, Valencia, 1984, p. 338.

cierto grado de mayor interiorización, porque la mente pasa a centrarse en lo que está dentro de uno mismo.



Técnica de la lluvia

La técnica de la lluvia consiste en escribir de manera continua y espontánea, sin detenerse a pensar ni organizar el contenido. Las palabras 'caen' sobre el papel como una lluvia, permitiendo que emerja el material interno sin censura. La atención permanece en el fluir de la experiencia y no en la corrección ni en el significado inmediato de lo escrito. Constituye una herramienta de descarga emocional y de acceso a contenidos implícitos que posteriormente pueden ser integrados por la propia persona.

UNA APLICACIÓN ES EN: LA SESIÓN DE INTERIORIDAD BÁSICA DE INTERIORIDAD.

La sesión de interioridad básica es una herramienta para cultivar el mundo interior, abordando todas las dimensiones de la persona, a la vez que se refuerza un contenido curricular, en un periodo breve de tiempo. Se realiza al terminar de explicar un contenido curricular o siempre que se quiera consolidar un tema. Su duración básica es de 5 minutos. Y esta aumenta, en función de los objetivos planteados en su realización. La sesión de interioridad favorece, como veremos, la inmersión en uno mismo. En la medida que la apliquemos, estaremos entrenando el cuerpo como puerta de entrada a la propia profundidad, a través de la relajación corporal, la escucha de mis emociones y la experiencia silente.

La sesión de interioridad es una suma de ejercicios de corta duración:

1º Un ejercicio de práctica silente: la técnica del minuto. Puede utilizarse otra técnica que conozca el educador. Pero la duración no debe pasar de un minuto.

2º Un ejercicio de autoconciencia emocional: consiste en realizar una pregunta a los alumnos, siempre la misma y ellos responderán con la técnica de la lluvia. **La técnica de la lluvia consiste en responder a una pregunta formulada en un *post-it* y con los ojos cerrados.**

La pregunta es: «¿Cómo te sientes?» o «¿Cómo estás?». La duración de este ejercicio es otro minuto. En la medida que haga falta se enseñará a los alumnos un vocabulario emocional según su edad evolutiva.

3º Un ejercicio consistente en hacerles la siguiente pregunta: «¿Qué ideas, palabras o conceptos recuerdas sobre el tema/unidad didáctica explicada?».

Responderán también con la técnica de la lluvia, es decir en el *post-it* y con los ojos cerrados.

Para sustituir los *post-its* en los dos ejercicios, pueden utilizarse hojas de colores o blancas, cortadas de forma que el tamaño sea el equivalente a un *post-it*.

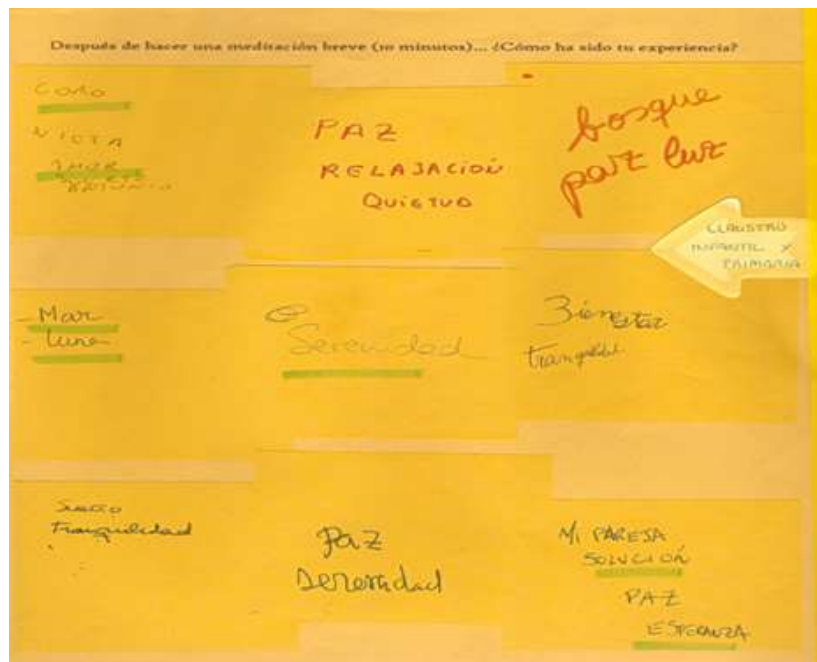
La duración es la que sea necesaria para que puedan recordar con tranquilidad, sin agobiarse por la premura del tiempo, que podría ponerles nervioso y ser contraproducente. La experiencia muestra que con unos pocos minutos es suficiente.



Meditación breve

La meditación breve es una práctica de focalización atencional inspirada en el escáner corporal, adaptada para ser sencilla, accesible y fácilmente aplicable a personas con perfiles muy diversos. La intervención consiste en dirigir progresivamente la atención hacia distintas partes del cuerpo, sin intentar modificar las sensaciones, favoreciendo la presencia, la conciencia corporal y el anclaje al momento presente. Posteriormente puede enlazarse con la observación de la respiración, el contacto afiliativo y otras estrategias de regulación emocional dentro del Modelo CHF.





FUNDAMENTO COMÚN

Estas técnicas comparten una misma finalidad: favorecer la conciencia de la experiencia presente, facilitar la expresión de los procesos internos y promover su integración desde una actitud de aceptación, sin juicio y con respeto al ritmo de cada persona. Dependiendo del contexto, pueden utilizarse de forma independiente o integrarse en una secuencia de regulación, exploración, simbolización y reactivación.

Los recursos de la sesión de interioridad y los estilos de aprendizaje

Algunos ejemplos de actividades adaptadas a cada estilo:

VISUAL	AUDITIVO	KINESTESICO
• Las visualizaciones. • Las fotos o imágenes. • Comics, contar historias a partir de viñetas. • Videos. • Dibujos. • Pasatiempos: las 7 diferencias, el laberinto. • Utilización de objetos cotidianos. • Ejercicios zoom con el sentido de la vista. • Escritura mandálica.	• Los cuentos, relatos y leyendas. • Las lecturas. • Trabajo con canciones. • Escucha de música, • Los momentos de reflexión, debate o puesta en común en pequeños grupos. • Ejercicios zoom con el sentido del oído. • Meditación breve.	• Los flasmobs. • Escenificaciones. • Los ejercicios corporales (en los que la información se asocia sensaciones y movimientos). • Role-playing. • Ejercicios de autoconciencia corporal o emocional. • Ejercicios zoom con sentido del tacto. • Las danzas contemplativas. • Las figuras mandálicas. • Juegos de aquí y ahora. • Técnica del minuto. • Ejercicios con la respiración.

Referencia

Jalón, C. M. (2014). CREAR CULTURA DE INTERIORIDAD. EN EL AULA, EN LA PASTORAL Y EN LA VIDA DIARIA. KHAF.