

Sin ánimo de ser demasiado críticos con vosotros mismos como padres, os podéis preguntar: ¿Enseñáis a vuestros hijos a tomar conciencia de sus fortalezas y de sus límites? ¿Les ayudáis en su crecimiento personal? ¿Y en su proyecto de vida?

LUIS LÓPEZ GONZÁLEZ

216

17. La habilidad de ser uno mismo: La competencia de interioridad

Los adolescentes «adolecen» de no tener suficientes habilidades para responsabilizarse todavía de ser UNO MISMO. Para ello, los padres jugamos un papel esencial a la hora de educar su interioridad.

Podéis ayudarles a tomar conciencia de sus fortalezas y de sus límites para que se conozcan a sí mismos. Su crecimiento personal les ayudará a construir un proyecto de vida feliz y una satisfactoria trayectoria profesional.



Los 8 aprendizajes clave de interioridad

217

- 1** *Saber estar en calma, cultivarla y expandirla en tu entorno.*
- 2** *Saber estar solo y disfrutar de ello.*
- 3** *Conocer las propias fortalezas y los propios límites.*
- 4** *Encontrar los nutrientes de «nuestra flor interior».*
- 5** *Cultivar algún arte o actividad que implique sensibilidad.*
- 6** *Expandir la conciencia.*
- 7** *Ser responsable del propio proyecto de vida: saber decir «no».*
- 8** *Dar sentido a todo lo que se hace.*

Se cuenta que, un buen día, un padre de familia muy acomodada llevó a su hijo de viaje por una zona rural con el firme propósito de que el joven, al ver lo pobre que era la gente del campo, comprendiera el valor de las cosas y lo afortunados que eran ellos. Estuvieron por espacio de todo un día y una noche en una granja de una familia campesina muy humilde.

218

Al finalizar el viaje y ya de regreso a casa, el padre le preguntó:

—¿Qué te ha parecido el viaje que hemos hecho?

—¡Muy bonito, papá!

—¿Te diste cuenta de lo pobre que puede llegar a ser la gente?

—¡Sí, papá!

—¿Y qué aprendiste?

—Muchas cosas, papá: Vi que nosotros tenemos un perro y que ellos tienen cuatro. Nosotros, una piscina pequeña en el jardín y ellos, todo un arroyo sin fin. Nosotros tenemos unas lámparas importadas en el patio y ellos tienen las estrellas. Nuestro patio está cerrado con vallas y ellos tienen todo el horizonte. Ellos tienen tiempo para hablar y convivir cada día en familia, mientras que tú y mamá tenéis que trabajar tanto que casi nunca os veo.

Al terminar el hijo el relato de lo que había aprendido, el padre se quedó mudo. Su hijo añadió:

—¡Gracias papá, por enseñarme lo ricos que podemos llegar a ser!

SOLER, J., Y MERCÈ, M.

Aplicate el cuento. Relatos de Ecología Emocional

La **interioridad** es una capacidad que está a caballo entre la psicología y la espiritualidad. Sus competencias son diversas. Cabe destacar la autopacificación, el autocoñocimiento, la sensibilidad, los valores, la cosmovisión (idea sobre el mundo) y el proyecto de vida. La sociedad que estamos construyendo obstaculiza la interioridad, pues nos vemos asediados por un exceso de ruido e información, por prisas, la atrayente virtualidad, el egoísmo, la apa-

riencia, en definitiva, lo que podríamos llamar «activitis».

Pero sabemos que existen tres vías para educar la interioridad: **la razón, el arte y la cuerpo-mente**. En este capítulo te mostraremos lo fundamental para que podáis ayudar a desarrollar y expresar la interioridad de vuestros hijos, partiendo siempre de la reflexión y las autocríticas y acabando con pautas y actividades concretas.

219

¿De qué hablamos cuando hablamos de interioridad?

Las personas, a diferencia de otros seres vivos, estamos dotadas de una dimensión especial, la **conciencia**. A medida que nos hacemos conscientes –a veces por causa del dolor–, nos planteamos más preguntas. Lo cierto es que el buscar nos es innato, o para decirlo de otra forma, lo traemos «de fábrica». Tal búsqueda pasa, tarde o temprano, por uno mismo. Es decir, o **nos incluimos dentro** de lo que buscamos o no profundizamos.

A esa profundidad le llamamos **interioridad**. A veces, las personas que cultivan la interioridad sienten que todo trasciende a nuestra existencia y a los valores tangibles (dinero, negocios, etc.) y descubren la **espiritualidad**. Cuando esta espiritualidad gira en torno a la vivencia de una persona o a

unos hechos o creencias, y acaba implicando una serie de ritos, credos y prácticas devocionales, se configura lo que llamamos una **religión**. Al fin y al cabo, religión quiere decir volver a unirse (*re-ligare*). Para algunas personas, es normal sentir la necesidad de re-unirse, de re-componerse, de *re-ligare*. **Pero no es necesario ser religioso para buscar en el interior.**

Os propongo que reflexionéis sobre el desarrollo de la competencia de interioridad en vuestro hogar familiar realizando el siguiente cuestionario.¹ Se trata de poner una crucecita donde creáis conveniente teniendo en cuenta el significado de cada opción. A continuación, os plantearéis en qué aspectos os gustaría profundizar y crecer como familia.

1. Adaptado de «Cuestionario de Competencias de Interioridad (CCI)», extraído de L. López-González, *Educación la interioridad*, Barcelona, Plataforma, 2015, pp. 222-223, donde se puede encontrar una versión más completa y las normas de interpretación cuantitativa.

Cuestionario de evaluación de la competencia de interioridad en el hogar familiar

0 = Nada/nunca; 1 = Ni mucho ni poco/a veces; 2 = Mucho/siempre.

INDICADOR	0	1	2
1. Hay paz y tranquilidad en nuestro hogar.			
2. Somos una familia solidaria.			
3. Hacemos cosas toda la familia junta.			
4. Cultivamos nuestra manera de ser.			
5. Sabemos resolver los conflictos hablando lo antes posible.			
6. Ganar dinero y tener éxito no es lo más importante.			
7. Sabemos expresar nuestros sentimientos.			
8. Propiciamos el autoconocimiento.			
9. Nos preocupa el dolor ajeno.			
10. Practicamos la introspección.			
11. Damos importancia a los demás.			
12. Intentamos encontrar un sentido a lo que hacemos.			

220

¿Qué obstaculiza el desarrollo de la interioridad?

Si os fijáis en nuestro día a día, los obstáculos que impiden el desarrollo de vuestra interioridad y la de vuestros hijos son los siguientes:

- El **exceso de información** nos hace prestar atención a muchos sitios diferentes a la vez.
- La **prisa** nos impide vivir en el «aquí-ahora», que es donde está la interioridad.
- La **virtualidad** y el exceso de **consumo** de artefactos tecnológicos puede terminar por alienarnos.
- El dar más importancia al **hacer-tener** que al **ser-saber**.
- La **falta de valores** nos aboca a una deshumanización constante.
- La **pérdida del sentido de vivir** no permite que la vida tenga gusto a eso, a vida.

Observad a vuestros hijos, ¿cuál de estos obstáculos están más presentes en sus vidas?

¿Qué competencias integran la interioridad?

Un referente para cultivar la interioridad es pasar del **qué** soy al **quién** soy. Para ello podemos tener en cuenta estas cuatro intenciones:

1. Descubrir y desarrollar el potencial interior.
2. Profundizar en el sentido de la vida.
3. Crecer como persona.
4. Abrirse al amor, al misterio y a la belleza.

221

Estas intenciones suelen llevar consigo el desarrollo de una serie de competencias que recogemos en la ilustración siguiente.



Seis peldaños para «bajar» a nuestro interior

Vuestros hijos, cuando llegan a los 12 años y comienzan la ESO, ya llevan viviendo con vosotros mucho tiempo. Por eso, todo lo que no hayamos sembrado antes, será muy difícil hacerlo ahora. Aun así, podemos plantearnos tomar en serio su educación interior. Para eso, ni siquiera hará falta leer libros, sino que sólo es menester cimentar los fundamentos para que, por sí misma, la vida se despliegue en ellos. A poco que prestemos atención, nos daremos cuenta de que la mayoría de culturas coinciden en potenciar los siguientes aspectos, los cuales os invitamos a contrastar con vuestros hijos:

1 Lo primero es preguntarnos cómo vemos por nuestro crecimiento como padres delante de ellos.

2 ¿Qué normas podemos consensuar abiertamente con ellos y qué pueden aportar ellos para velar por el orden, la paz y la armonía (normas)?

3 Se puede concretar una serie de hábitos o **rituales** (costumbres) a cumplir (comer juntos, poner música de fondo suave, dar un paseo una vez a la semana, ir al campo, meditar juntos, etc.).

4 Sería conveniente elaborar una lista de aquellos aspectos a los que ellos y vuestra familia dais máximo valor. Se pueden discutir y contrastar opiniones. Es como construir lo **fundamental** entre todos.

5 ¿Qué sienten ellos de especial perteneciendo a vuestra familia?

Construyendo con vuestros hijos la competencia de interioridad

Lo primero a lo que os invito es a realizar todos juntos una DAFO² (D = Debilidades; A = Amenazas; F = Fortalezas; O = Oportunidades) sobre la interioridad en vuestra familia. Ello os dará pistas para trabajar después con vuestros hijos. Se trata de hacer una lista de aquellos aspectos internos de vuestra familia que creéis que deben ser mejorados respecto a la interioridad (D = Debilidades). A continuación, observad qué elementos externos vivís como distorsiones o influencias negativas (A = Amenazas). Después

expresáis vuestros puntos fuertes en ese sentido (F = Fortalezas) y, finalmente, os proponéis señalar varias situaciones cotidianas o rasgos característicos de vuestra familia que puedan considerarse como oportunidades (O = Oportunidades). Por lo general, el hecho de hacer este ejercicio en un entorno natural o un tanto apartados del ámbito cotidiano suele dar muy buenos resultados. También os puede ayudar en esta reflexión repasar el Cuestionario de Competencias de Interioridad.

2. Técnica de análisis de desarrollo organizacional utilizada en muchos ámbitos que se atribuye a Alfred Humprey de la Universidad de Standford (entre 1960 y 1970), y que fue desarrollada a partir de 1980 por Michael Porter.

Os propongo tres caminos para que, de forma natural desde el hogar familiar, fomentéis en vuestros hijos desde muy niños el **desarrollo de su competencia de interioridad**.

El arte

Ayúdales a desarrollar alguna actividad artística y procura que se «enganchen» a ella. Da igual si es la escritura, la música, la pintura, el teatro, etcétera.

La reflexión

Proponles que escriban un diario. Ayúdales a filosofar, a saber enunciar sus inquietudes y sus problemas. Enséñales a formularse bien las preguntas y a plantearse abiertamente las cosas sin pretender llegar a la solución de todo.

Las técnicas de relajación/meditación

Invertir en saber relajarse e interiorizarse es de sabios. No hace falta que seamos expertos en yoga para poder gozar de algunas habilidades introspectivas. Todas las tradiciones espirituales utilizan los recursos psicocorporales para acceder al mundo interior. ¿Cuáles son, exactamente? Un estudio de la Universidad de Barcelona determinó que existen nueve que podemos considerar como los más

importantes. Éstos son: **atención, respiración, relajación, visualización, voz-habla, conciencia sensorial, postura, energía y movimiento**. El desarrollo de estas nueve habilidades conforman el Programa TREVA (ICE-UB) sobre el que podéis obtener más información en el apartado de recursos en la red que recogemos al final del capítulo.

Permitidme una breve reflexión final a modo de despedida. Vuestros hijos, en la adolescencia, se encuentran ante muchas encrucijadas en las que tienen que tomar decisiones de todo tipo, tanto en el ámbito académico como personal. Estas decisiones afectarán a su desarrollo vital y a su inserción futura en el mundo laboral. Si lo que te hemos comentado en este capítulo ha resonado dentro de ti y lo consideras importante, estarás de acuerdo con nosotros en la idea de que, sea cuál sea el trabajo con el que finalmente se gane la vida tu hijo, o los distintos tipos de ocupaciones que desempeñe, **educar su competencia de interioridad le dará acceso, siempre que lo necesite, a su «templo interior», es decir, a su conciencia, a su interioridad**. Allí encontrará la paz y la fuerza necesaria para saber cuidar de sí mismo y de aquellos que sean de su responsabilidad.

PARA PROFUNDIZAR RECOMENDAMOS

Libros recomendados

López-González, L., *Educación la interioridad*, Barcelona, Plataforma, 2015. Es una ampliación de este capítulo. Contiene muchas actividades y pautas concretas para trabajar la interioridad en familia, así como fichas de autoevaluación.

López-González, L., *Relajación en el aula. Recursos para la educación emocional*, Madrid, Wolters Kluwer, 2013. Es un libro teórico con más de doscientos ejercicios de todas las competencias con introducciones teóricas.

Gaarder, J., *El mundo de Sofía*, Madrid, Siruela, 2014. Una novela preciosa que enseña a pensar y a filosofar a niños y adolescentes.

224

Recursos en la red

Programa Teva: <www.programatreva.com>. Información, actividades y cursos de relajación, meditación y *mindfulness* aplicados a la educación.

Jornadas de Relajación y Meditación en la Escuela: <www.relajacionymeditaciones-escuela.com>. Materiales (vídeos, actividades, webs...) recogidas en diversas jornadas específicas de interioridad en la escuela.

Programa Aulas Felices: <<http://catedu.es/psicologiapositiva/descarga.htm>>. Programa a base de ejemplos prácticos para desarrollar la atención plena y las fortalezas de los adolescentes.



LUIS LÓPEZ GONZÁLEZ (Mérida, 1961)

Doctor en Psicología. Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Diplomado en Ciencias Religiosas. Director del Máster de Relajación, Meditación y Mindfulness (Universidad de Barcelona) y del Programa TREVA (relajación y meditación escolar) (ICE-UB). Ha escrito numerosos libros y artículos sobre pedagogía de la interioridad.