

Índice

<i>Prólogo</i>	11
<i>Introducción</i>	13
1. LA EDUCACIÓN DE LA INTERIORIDAD: IDEAS PREVIAS	
1.1. Conjugando el presente: vivimos en una sociedad en mutación ..	18
1.2. Los cambios en la escuela cristiana	19
1.3. «Es la primera vez que lloro tanto sin estar borracho»	22
1.3.1. La conjugación del presente del adolescente	23
2. EDUCAR LA INTERIORIDAD: UNA PEDAGOGÍA DEL UMBRAL	
2.1. Educar: los educadores y las educadoras, parteros del ser interior	28
2.2. La interioridad: dimensión de la persona y ámbito de crecimiento	29
2.3. Descripción de la interioridad humana	31
2.3.1. En éxodo hacia uno mismo para encontrarse con Dios ..	31
2.3.2. Sabiduría del crecimiento personal	32
2.4. Antropología y Teología de la Educación de la Interioridad	36
2.5. Pedagogía del umbral	40

2.6. Objetivos, contenidos y metodología de la Educación de la Interioridad	42
2.6.1. Objetivos de la Educación de la Interioridad	42
2.6.2. Contenidos de la Educación de la Interioridad	43
2.6.3. Metodología de la Educación de la Interioridad	43
2.7. La Educación de la Interioridad: cuanto antes, mejor	44

3. TRABAJO CORPORAL

3.1. «Yo tengo un cuerpo» <i>versus</i> «yo soy mi cuerpo»	48
3.2. Una experiencia previa: «yo soy <i>en</i> mi cuerpo»	49
3.3. La relajación	51
3.3.1. ¿Qué es la relajación?	51
3.3.1.1. Relajación física	52
3.3.1.2. La relajación creativa y emocional	53
3.3.2. Posturas para la relajación	54
3.3.2.1. Relajación sentados	54
3.3.2.2. Relajación tumbados	56
3.3.2.3. Relajación de pie	57
3.3.3. La respiración	58
3.3.4. Cómo dirigir una relajación con adolescentes	59
3.3.5. Ejercicios de relajación introductorios	64
3.3.6. Ejercicios de profundización	82
3.4. La conciencia corporal	96
3.5. La expresión corporal	113
3.6. Discografía recomendada	132

4. INTEGRACIÓN EMOCIONAL

4.1. ¿Qué es la integración emocional?	135
4.2. Gestos o dinámicas	136

4.2.1. ¿Qué es un gesto?	137
4.2.2. El animador de un gesto	137
4.2.3. Cómo crear un gesto o dinámica	138
4.2.4. Ejemplos de gestos o dinámicas	139
4.3. Visualizaciones	152
4.3.1. ¿Qué es una visualización?	153
4.3.2. Algunos «escollos» de las visualizaciones	154
4.3.3. Cómo crear una visualización	155
4.3.4. Cómo dirigir una visualización	155
4.3.5. Ejemplos de visualizaciones	156
5. APERTURA A LA TRASCENDENCIA	
5.1. Gestos	175
5.2. Meditaciones guiadas y oración	186
6. TALLERES DE INTERIORIDAD: ¿QUÉ SON?	
6.1. Talleres para Educación Secundaria Obligatoria (ESO)	196
6.2. Taller para Bachillerato	207
<i>Bibliografía</i>	211