

***Crear cultura de interioridad.
En el aula, en pastoral, en la vida diaria.***
Carmen Jalón

7 Prólogo: Javier Melloni, S.J.

11 Introducción

19 BLOQUE I: EL POR QUÉ Y EL CÓMO

21 Cap. 1. ¿Por qué es importante cultivar la interioridad?

25 Cap. 2. ¿Cómo cultivar la interioridad? Los itinerarios de unificación, de inmersión y la sesión de interioridad

27 2.1. El itinerario de inmersión y la sesión de interioridad

33 2.2. El itinerario de unificación con la sesión de interioridad

39 BLOQUE II: EN EL AULA, EN TUTORÍA Y EN LA PASTORAL

41 Cap. 3. ¿Por qué utilizar la sesión de interioridad? Es una herramienta para educar el ser

53 Cap. 4. La sesión básica de interioridad: cinco minutos para cultivar la interioridad en todas las áreas

53 4.1. ¿Por qué es útil para alumnos y para educadores?

53 4.2. En el aula: la sesión básica de interioridad

56 4.3. Objetivos

57 4.4. Características

58 4.5. Contribución al desarrollo de todas las dimensiones

59 4.6. Fundamentación teórica: La sesión de interioridad como estrategia de aprendizaje

63 4.7. Contribución de la sesión de interioridad a la adquisición de las competencias básicas

70 4.8. Ejemplos en todas las etapas educativas

85 Cap. 5. La sesión de interioridad para tutoría y pastoral

85 5.1. Introducción

86 5.2. Objetivos

88 5.3. Contenidos

90 5.4. La estructura y el itinerario de la sesión de interioridad

95 5.5. Fundamentación metodológica

100 5.6. Ejemplos de sesiones de interioridad

120 5.7. Su proceso de creación: cómo convertir cualquier actividad en una sesión de interioridad

133 5.8. Los recursos de la sesión de interioridad y los estilos de aprendizaje

138 5.9. Los recursos y su contribución al desarrollo de las inteligencias múltiples

141 Cap.6. Los lenguajes de inmersión: educación de la atención, los sentidos y el silencio, en la “materia que toca”

143 6.1. *La técnica del minuto*

157 6.2. *La escritura mandálica*

175 6.3. *Oración del corazón, meditación breve y flashmobs*

191 BLOQUE III: PROFESORADO Y FAMILIA, CULTIVAR LA INTERIORIDAD EN LA VIDA DIARIA

193 Cap. 7. Crear cultura de interioridad, en clave de experiencia personal

193 7.1. Ejercicios para cultivar la consciencia: Buena o mala suerte ¿Quién sabe?

214 7.2. Tres vías para cultivar el ser. Desde el ser: hacer

- La labor de maternización. El principito
- El camino del no-miedo. Juan sin miedo
- El juego de los niños. Hansel y Gretel

223 7.3. La practica informal en el ritmo diario: antes de hacer, ser

234 7.4. La practica formal: sentado me aquieto. Practicar con la familia: por skype, con iconos y otros casos

245 8. Cultura de interioridad

246 8.1. ¿De qué hablamos cuando hablamos de cultura de interioridad?

250 8.2. *Cuadrante de Covey*, para una planificación estratégica de lo importante y de lo esencial

255 8.3. El modelo de los dos itinerarios para aprender a ser

261 Bibliografía

265 Agradecimientos