



**Universitat de les
Illes Balears**

TÍTOL: AulaPax: un programa de inspiración benedictina para mejorar la convivencia en las aulas.

NOM AUTOR: Javier Palao Bevia.

Memòria del Treball de Final de Màster

**Màster Universitari de Formació del Professorat
(Especialitat/Itinerari de Tecnologia de Serveis)
de la
UNIVERSITAT DE LES ILLES BALEARS**

Curs acadèmic 2016/17

Data: 2 de juny de 2017

Signatura de l'autor:

Nom Tutor del Treball: Marcos Fraile Gómez

Signatura Tutor:

Nom Cotutor (si escau)

Signatura Cotutor:

Acceptat pel Director del Màster Universitari de Formació del Professorat

Signatura _____

Justificación de la elección de tema

Mi deseo de ser profesor de la asignatura de Religión y Moral Católica es la causa última de la elección del tema de este trabajo final. El recurso a la espiritualidad benedictina como fuente de mejora de la vida cotidiana en las aulas de un centro educativo tiene su razón de ser en mi condición de oblatos de san Benito. El papa León XIII (1810-1903) definió, en su Breve *Summum Semper* (12 de junio de 1893), a los oblatos benedictinos como:

aquellos cristianos que, viviendo en el mundo...sintiéndose atraídos hacia una mayor perfección en el cumplimiento de sus deberes religiosos y por un afecto especial al Patriarca de los monjes y su Orden...se afilian a un monasterio determinado y a su comunidad con el fin de llevar una vida más fervorosa, según el espíritu del gran Legislador, para poder participar de los bienes espirituales de la Orden benedictina... (Ruiz, 1953, pp. 15-16).

El lector se preguntará “¿son aplicables las máximas derivadas de la Regla al ejercicio de la labor docente?”. El cardenal George Basil Hume (1923-1999), en un prefacio que redactó para el libro de la historiadora y oblata benedictina Esther de Waal titulado “Buscando a Dios. Tras las huellas de san Benito”, dijo:

La Regla de san Benito...no fue escrita para deleitar a los teólogos o a otros eruditos. Fue escrita para guiar a sus monjes respecto al modo de vivir el Evangelio en comunidad. Una familia de nuestros días puede aprender mucho de ella. (De Waal, 2010, p. 10).

Por tanto, se trata de un texto pensado para regular la vida de una comunidad y sus enseñanzas son, tras la necesaria adaptación, aplicables a la comunidad que son tanto el aula como el centro educativo. Pero no sólo creo que la espiritualidad de la Regla benedictina es aplicable a la educación, sino que creo que las medidas pedagógicas que de aquélla se pueden derivar tienen un profundo impacto en la labor docente y en el proceso de enseñanza-aprendizaje ya que tienen un carácter integral, abarcando la relación de los alumnos con el profesor, la de los alumnos entre sí y consigo mismos.

Desde la perspectiva curricular, la elección del tema está justificada ya que el monacato no es algo ajeno a la asignatura de Religión y Moral Católica. Concretamente, en el currículo de 1º de Bachillerato y dentro del bloque 4 “La Iglesia, generadora de cultura a lo largo de la historia”, se fija como contenido “La vida monacal, fuente de cultura”, como

criterio de evaluación “Caer en la cuenta del cambio que el monacato introduce en la configuración del tiempo y el trabajo”, y se establece como estándar de aprendizaje “Conocer y respetar los rasgos de la vida monástica. Identificar su influencia en la organización social y la vida laboral” (Conferencia Episcopal Española, 2015, p. 7).

Desde el punto de vista docente, estoy hondamente preocupado por los graves problemas de violencia y de mala convivencia que padecen los centros educativos españoles. En estos días se está negociando, entre el Gobierno de España y el resto de interlocutores pertenecientes al mundo de la política y relacionados con el mundo educativo, el llamado “pacto educativo” y uno de los temas importantes está siendo el de la convivencia en los centros educativos. En la Comunidad Autónoma de les Illes Balears hemos padecido durante este curso que ahora acaba algún caso de violencia que ha sido portada de los medios de comunicación nacionales. Con la finalidad de paliar un aspecto del problema, en este mismo periodo se ha promulgado en el ámbito de Baleares un protocolo de bullying. Es la violencia un asunto gravísimo ante el que hay que echar mano de todos los antídotos posibles.

Pero, junto con el de la violencia, hay también otro tipo de problemas que, sin tener la entidad de aquél, implican una grave perturbación del proceso educativo. Me refiero a temas tales como el absentismo, el fracaso escolar, el mal comportamiento en las aulas, etc. Doy fe de ello porque he trabajado durante seis años y medio en las oficinas de un Instituto de Educación Secundaria de Mallorca y me he encargado de notificar estas incidencias. También son problemas importantes, que me preocupan mucho y a los que quiero contribuir a poner solución.

En suma, considero, tras tomar conciencia de la problemática que presenta la labor docente, que la espiritualidad benedictina es la fuente privilegiada de la que puedo nutrirme a la hora de crear soluciones que mejoren en profundidad las condiciones de aprendizaje de los alumnos y palíen el problema de violencia en las aulas que padecemos actualmente.

Resumen

La Regla benedictina es uno de los intentos más perfectos de organización y gestión de una comunidad humana. De hecho, si bien lo miramos, existen muchas semejanzas entre el grupo humano que convive entre los muros de una abadía y el que lo hace entre los de un centro educativo. La Comunidad Autónoma de las Illes Balears padece los mismos problemas que el resto de España en lo tocante al mundo educativo: deficiente rendimiento académico, alta tasa de abandono escolar (aquí en Baleares con tasas mayores que en el resto de España) y conflictividad e incluso violencia en las aulas. Si la Regla de san Benito ha demostrado ser muy eficaz en la gestión de un grupo humano que ha de convivir estrechamente -y lleva mil quinientos años demostrándolo- surge entonces la pregunta en el ánimo del docente “¿por qué no aplicar los principios de la Regla a las aulas?” En el mundo anglosajón, desde los años 70 se viene desarrollando la llamada Pedagogía Contemplativa, que tiene el Mindfulness como gran tronco de desarrollo, y que se basa mayoritariamente en la espiritualidad oriental, sobre todo la budista. Pues bien, la orden benedictina es de naturaleza contemplativa, y entonces ¿por qué no unir las fuerzas en un programa de inspiración benedictina y actividades propias del Mindfulness?

El trabajo comienza con la detallada exposición de los objetivos pedagógicos pretendidos, todos ellos relacionados con la Regla de san Benito. A esto sigue una visión panorámica de los problemas de convivencia en los centros educativos. Más tarde, se expone la visión benedictina de la educación, de la mano de Dominic Milroy OSB. Esta visión teórica se complementa con la referencia práctica a la labor del Movimiento Apostólico Manquehue. Tras esto, se complementa la visión pedagógica con la ayuda de la Pedagogía de la Alteridad y de la Pedagogía Contemplativa. Y aquí acaba la parte que podríamos denominar teórica o fundamental de este trabajo. La segunda parte del trabajo, la exclusivamente práctica, consiste en la fijación del programa pedagógico AulaPax. Como indica su nombre, el programa pretende la paz en las aulas y responde a la aplicación de los principios que han sido elaborados en la primera parte teórica del trabajo. Se detalla su estructura, sus actividades de contenido, su temporalización y su evaluación. Las actividades pedagógicas son expuestas con detalle, explicando todas las fases de su desarrollo. Con ellas acabará este trabajo.

Palabras clave

Convivencia, atención, estabilidad, autoconciencia, paz.

Contenidos

Justificación de la elección de tema.....	2
Resumen.....	4
Objetivos del trabajo.....	6
Estado de la cuestión.....	10
Los problemas que hemos de enfrentar.....	10
Las armas benedictinas que tenemos para enfrentarlos.....	14
La labor educativa benedictina.....	15
La educación benedictina según la RB.....	16
El Movimiento Apostólico Manquehue.....	19
La Regla de san Benito y la Pedagogía de la Alteridad: acoger al otro como al mismo Cristo.....	21
La Pedagogía Contemplativa: el mindfulness y san Benito.....	24
Desarrollo de la propuesta.....	27
Consideración previa.....	27
Denominación del programa.....	27
Destinatarios del programa.....	27
Contenido general.....	28
Finalidad perseguida.....	28
Responsable y participantes.....	29
Lugar de realización.....	29
Aspectos temporales.....	29
Etapas previstas y actividades específicas.....	30
Metodología.....	32
Recursos necesarios.....	35
Evaluación.....	36
El programa AulaPax.....	37
Consideraciones previas.....	37
Sesión tipo.....	37
Fase Primera: Obediencia y Estabilidad.....	40
Fase segunda: Conversión de costumbres.....	45
Conclusiones.....	50
Referencias bibliográficas.....	52
Anexos.....	55
Anexo 1: Árbol de las prácticas contemplativas.....	55
Anexo 2: Cuestionario al alumno.....	56
Anexo 3: Cuestionario a las familias.....	57
Anexo 4: Escrito de las familias de autorización para participar en el programa AulaPax.....	58
Anexo 5: Escrito del alumno de participación en el programa AulaPax.....	59
Anexo 6: Escrito de las familias de abandono del programa.....	60
Anexo 7: Escrito del alumno de abandono del programa.....	61
Anexo 8: Rúbrica para la actividad de lectio divina de la parábola del Buen Samaritano.....	62
Anexo 9: Rúbrica para la actividad de dramatización de la parábola del Buen Samaritano.....	63
Anexo 10: Desarrollo de la actividad de escaneo corporal.....	64
Anexo 11: Desarrollo de la actividad del círculo restaurativo.....	65
Anexo 12: Desarrollo de la actividad de lectio divina.....	66
Anexo 13: Desarrollo de la actividad de marcha meditativa (walking meditation).....	67

Objetivos del trabajo

Los objetivos finales de este trabajo son dos: humanizar al alumnado y pacificar las aulas. Pero estos dos objetivos, a los que podemos llamar mediatos, se logran mediante otros más cercanos o inmediatos que se desglosan a continuación.

El primer objetivo es elaborar un sistema de actividades educativas inspiradas por la visión humanizadora de lo que ha de ser la vida comunitaria que tenía san Benito de Nursia. Por tanto, mi programa se fundamentará en la raíz de toda la Regla de san Benito (en adelante RB): las enseñanzas de Cristo Jesús. Es decir, mi pretensión es reunir una serie de actividades educativas, dándoles una estructura, que será la espiritualidad benedictina.

El segundo objetivo es profundizar en la dimensión contemplativa de los alumnos, como medida necesaria para lograr la humanización del alumnado. Por humanización de los alumnos entiendo un proceso sin final que tiene una meta: la libertad. Evidentemente, ya sabemos desde el principio que este es un criterio orientador, un *desiderátum* que nunca alcanzaremos perfectamente. ¿Qué es esto de la dimensión contemplativa? Es una certeza básica de la religión cristiana: la persona es algo más que su simple materialidad o corporalidad ya que tiene una dimensión sobrenatural trascendente, y en esa dimensión sobrenatural es donde está el núcleo esencial de la persona, su yo auténtico, el lugar en que puede encontrarse con Dios y, por ende, consigo misma. Y ese lugar no está en su exterior sino en su interior más profundo. Ahí, a encontrarse consigo mismos, pretendo guiar a los alumnos. Precisamente, san Benito es un maestro en el cultivo de la interioridad y su Regla pretende establecer el marco idóneo para que los monjes prosperen en dicho culto.

El tercer objetivo es profundizar en la dimensión comunitaria de los alumnos, como medida necesaria para lograr la pacificación de las aulas. ¿Qué es eso de la dimensión comunitaria? Es otra creencia básica de la religión cristiana: el ser humano se realiza al darse al prójimo. El otro como prójimo y no como extraño o como enemigo. Ahí está la raíz de la violencia en las aulas: en ver al otro como un extraño, como un posible enemigo. Frente a eso se alza la voz de san Benito, cuya Regla dice bien fuerte que el otro no es un extraño, es un hermano, y sólo dándote a él te llenarás tú. Es, por tanto, el camino que has de recorrer para lograr la libertad. Mi programa luchará para que los alumnos vean a sus compañeros como prójimos y no como extraños sin valor. La parábola del Buen Samaritano será un criterio inspirador para esta vertiente de mi trabajo.

El cuarto objetivo es concienciar a los alumnos de que tienen unos objetivos comunes. Es decir, que están en el instituto para lograr unos objetivos que no son los objetivos de cada uno sino los objetivos de todos. Uno de los factores más potentes de unión entre las personas es la persecución de objetivos comunes. Por tanto, es un antídoto a la violencia en las aulas porque el otro ya es visto no como un enemigo sino como un colaborador para la consecución de esos objetivos comunes. San Benito, en su Regla, pone siempre delante de sus monjes la idea del objetivo común que tienen todos ellos y que es el motivo de su vida en comunidad: lograr la vida eterna, lograr la libertad. Pues lo mismo pasa en el ámbito educativo: hemos de poner siempre, insistentemente, delante de los alumnos, la idea de que tienen objetivos comunes.

El quinto objetivo es transmitir a los alumnos una correcta concepción del poder. Uno de los motivos de la violencia en las aulas es la voluntad de poder, de imponer a los demás la propia visión de las cosas y, así, se maltrata al que no cumple con los propios estándares. Hay que hacer ver a los alumnos que tras la violencia injusta hay siempre una voluntad de poder. Frente a ello, san Benito, con su Regla, nos dice que el poder, que en la RB está encarnado principalmente en el abad, no es agresor ni represor. Nos dice que el poder tiene su esencia en el servicio al prójimo y que, precisamente, ésa es la razón de su existencia. Por tanto, con este programa pedagógico intentaré concienciar a los alumnos de que el poder auténtico, sin degenerar, es servicial por naturaleza. El profesor, con su comportamiento, ha de ser una encarnación lo más acabada posible de este objetivo: todas sus acciones de autoridad han de transmitir al alumno la certeza de que han sido tomadas con finalidad de servicio y no por el simple hecho de mandar por mandar.

El sexto objetivo es concienciar al alumnado de que la privacidad del ser humano es fundamental y se ha de respetar a toda costa. No respetar esta privacidad, como hoy sucede con tanta facilidad debido a las posibilidades que ofrecen las nuevas tecnologías, es ya violencia de por sí. San Benito, en su Regla, nos dice con claridad que el monje, a pesar de vivir en comunidad, tiene una esfera privada que no se puede invadir ni manipular. En mi programa se trabajará este respeto a la privacidad. Por tanto, ni el equipo directivo del centro, ni el profesor en el aula, pueden manipular esta esfera íntima y privada del alumno.

El séptimo objetivo es que los alumnos vinculen la libertad con la verdad. Esta verdad con mayúsculas, para el Cristianismo, y también para la RB, es el Amor. Por tanto, y con esto se estarán estableciendo las raíces de una cultura de paz en los centros educativos, en mi

programa se trabajará la idea de que sólo cuando el hombre actúa de conformidad con las exigencias del amor, del respeto al prójimo, es verdaderamente libre. Este es un objetivo pedagógico de primer nivel. Hay que dejar claro al alumno que el actuar en disconformidad con las exigencias del Amor, en el fondo lo que provocará es que sea menos libre.

El octavo objetivo es fomentar el gusto por la obediencia en el alumnado. Para lograr este objetivo, que tiene un impacto pedagógico fundamental, hay que desvincular el hecho de obedecer de la sumisión y de la pérdida de libertad. Sin obediencia por parte de los alumnos no hay proceso de aprendizaje posible y sí conflictividad. La obediencia es uno de los tres votos que formulan los monjes benedictinos al profesar. La RB nos transmite un concepto de la obediencia ligado a la Verdad ya que ésta es la única instancia a la que hay que obedecer. Es importante que los alumnos tomen conciencia de que no han de obedecer directrices que sean falsas ya que su única obligación es obedecer a la Verdad. Vinculado con este objetivo está el cultivar la atención en los alumnos ya que sin atención, sin escucha atenta, es imposible obedecer.

El noveno objetivo es familiarizar al alumnado con el orden. Esta es una de las características más conocidas del espíritu benedictino: sin una correcta gestión del tiempo y del espacio no se logra un buen rendimiento. La RB, en su celo por la puntualidad de los monjes, llega a prescribir que, cuando suene la campana llamándolos al coro, dejen inmediatamente todo lo que estén haciendo y acudan al rezo comunitario. Cuando uno pasa unos días en la hospedería de un monasterio benedictino, percibe los efectos transformativos que la regularidad de los horarios tiene sobre la paz interior. Lograr que los alumnos comprueben las ventajas que tiene una correcta disposición de los objetos en el aula, en su consideración espacial, que noten cómo eso les beneficia en su psiquismo, es también un objetivo de este trabajo. También pretendo que comprueben los beneficios de un buen uso del tiempo, del respeto por los plazos, de evitar las prisas.

El décimo objetivo es que los alumnos aprendan a reaccionar frente a los incumplimientos de las normas y frente a las injusticias que sufran. La RB prevé la forma en que la comunidad monástica ha de reaccionar frente a un incumplimiento de las normas de convivencia. Es una reacción en la que no se pretende tanto el castigo del infractor como la reconciliación de éste con el resto de la comunidad. Desde un punto de vista pedagógico, este modo de actuar benedictino tiene muchos puntos en común con la justicia restaurativa. Con mi trabajo pretendo que los alumnos aprendan a no tomarse la

justicia por su mano, sino que asuman que ha de ser la comunidad la que tome cartas en el asunto. Pretendo transmitir al alumno la creencia que cuando se agrede a un miembro del grupo de clase o del centro educativo, en realidad se ha agredido a toda la clase y a todo el centro educativo, respectivamente. Por tanto, pretendo que, como dice textualmente la RB en el versículo 3 de su capítulo LXX: “Los que hayan cometido una falta serán reprendidos en presencia de todos, para que teman los demás”¹.

El decimoprimer objetivo es que los alumnos se beneficien de la estabilidad, que es otro de los votos que formulan los monjes benedictinos al profesar. Es decir, pretendo que los alumnos aprendan a afrontar la realidad con madurez, a aceptar los reveses de la vida con fortaleza de espíritu, a vivir en el presente con atención plena. Esto es, ¡con mindfulness! El tan de moda *mindfulness* resulta que se lleva practicando hace mil quinientos años en los monasterios de san Benito. Pretendo que los alumnos sean sensibles a sus propias sensaciones, que sean conscientes de sus propios procesos mentales y emocionales. Así ganarán en autodominio, en autoconocimiento y en autonomía, siendo ésta uno de los objetivos finales de toda educación. Otra de las dimensiones de la estabilidad es el compromiso, la fidelidad. Pretendo que los alumnos trabajen su capacidad de asumir compromisos tanto consigo mismos como con la comunidad. Otro de los objetivos asociados a la estabilidad es la vinculación con la naturaleza, con lo real. En unos tiempos en que lo virtual ha entrado como un huracán en la vida de los jóvenes, se ha vuelto necesario contrarrestar esta situación mediante la conexión con los árboles, con las rocas, con la tierra.

El decimosegundo objetivo es que los alumnos aprecien y se habitúen al silencio, que tan olvidado está en el mundo de hoy, sobre todo en los medios de comunicación, propagadores de ruido y estruendo. La práctica de dinámicas relacionadas con el silencio reduce considerablemente el nivel de agresividad en los alumnos. También hoy muchos movimientos pedagógicos exploran esta vía del silencio, y mi trabajo se alinea con ellos.

El decimotercer objetivo es la aplicación de otro de los rasgos más entrañables de la RB: el tratamiento de la diversidad. San Benito tiene siempre muy presente en su Regla a los más jóvenes del monasterio y a los ancianos, y establece para ellos medidas especialmente favorables. Yo, en este trabajo, quiero también que los alumnos comprendan que los compañeros más débiles y necesitados, sea cual sea el origen de

¹ Todas las citas de la RB en este trabajo están tomadas de BENITO DE NURSIA, *Regla de los monjes*, traducción y edición de Norberto Núñez OSB, Madrid: Monasterio de Montserrat 2011.

esta debilidad o necesidad, merecen un trato deferente. Hoy, esta diversidad, cada vez mayor en las aulas, requiere que su atención, como ya decía san Benito, sea un objetivo pedagógico.

Como decimocuarto objetivo, pretendo también que los alumnos acojan a sus compañeros, es decir, que hagan suyos los problemas y las circunstancias del otro. En esto la RB tiene uno de los preceptos más hermosos cuando ordena a sus monjes que al visitante que se acerque al monasterio se le trate “como al mismo Cristo”. Es fomentar la compasión, es lo que las nuevas corrientes pedagógicas llaman la pedagogía de la alteridad.

Como decimoquinto y último objetivo, que los alumnos tomen conciencia de la responsabilidad que tienen como custodios de la creación. No sólo surge esta responsabilidad respecto de la Naturaleza sino de todo lo creado por el hombre. Dice san Benito en el capítulo XXXI, versículo 10 de la RB (de la edición traducida por Norberto Núñez, 2011, p. 132), hablando de las obligaciones que ha de cumplir el mayordomo: “Cuide todos los útiles y bienes del monasterio como si fueran vasos sagrados del altar”. Es decir, que cuide de todo lo material del monasterio como si fuera sagrado. En la pedagogía actual, la preocupación por el respeto al medio ambiente es un tema importante, no sólo en lo referente a la ecología sino también al uso racional de los bienes materiales. Es educar en la sostenibilidad.

Estado de la cuestión

Los problemas que hemos de enfrentar

Relacionados con el primer objetivo de este trabajo, el de la humanización del alumnado, los problemas con los que nos enfrentamos tienen que ver con la dimensión psicológica y social de los alumnos. Sin ánimo de exhaustividad, en nuestras aulas proliferan problemas como:

- Deficiencia de atención: según la página web del centro médico Mèdica de Tarragona, consiste en “la dificultad de focalizar y mantener la atención que, de acuerdo con la edad y madurez del sujeto, se considera apropiada” (Mèdica de Tarragona, s.f.).
- Hiperactividad: debido a su impulsividad, los alumnos con este problema han de enfrentarse al conflicto entre lo que exige de ellos el currículo académico y sus

problemas para regular su conducta. Suelen incurrir en problemas disciplinarios.

- Escasa autoestima: la autoestima es la base del proceso de maduración y de personalización. Cuando es deficiente, dicho proceso se entorpece y los problemas de personalidad y académicos se acumulan. Suele ser el reflejo de la falta de equilibrio entre el amor y atención que el alumno ha demandado en su vida y los que efectivamente ha recibido. Los alumnos que padecen este problema no han aprendido a diferenciar entre su valor como personas, que es infinito, y el valor de sus comportamientos o de sus logros.
- Estrés: es la reacción psicológica y somática ante la urgencia de unas exigencias que el alumno se ve compelido a cumplir en unas circunstancias difíciles para su éxito. Suele estar ligado a alumnos con un alto sentido de la responsabilidad. También puede ser la reacción ante un ambiente compulsivo sin que necesariamente se concrete en ninguna exigencia a cumplir. Según nos dicen Maturana y Vargas, “los niños y adolescentes en etapa escolar se ven enfrentados a situaciones de alta demanda y requieren del despliegue de todas sus capacidades de afrontamiento ... Los síntomas asociados al estrés acompañan a cuadros adaptativos, ansiosos, conductuales y emocionales” (Maturana y Vargas, 2015, p. 1).

Junto a los citados, hay una serie de problemas que podríamos englobar bajo la etiqueta de “problemas morales”: egoísmo; falta de compasión; insolidaridad; individualismo; incapacidad de adoptar compromisos estables; falta de habilidad para gestionar las propias emociones; falta de madurez para afrontar las dificultades de la vida, etc.

Una muestra de la importancia que este tipo de problemas tiene para la vida académica en los centros educativos la tenemos en el IES Calvià: durante mis prácticas de este máster ha estado en fase de proyecto el “Pla d'Innovació Pedagògica. Projecte de Direcció. Emoció. Motivació. Aprenentatge. 2017-2021”. En este documento se recogen los programas que ya están en curso en el instituto acerca de la Educación Emocional y se fijan las directrices de actuación para el futuro.

En relación con el segundo objetivo de este trabajo, el de pacificar las aulas, hay que subrayar que la convivencia en los centros educativos es un tema de importancia capital en la educación. En un ámbito mundial, la UNESCO publicó en 2009 una guía para los docentes titulada “Poner fin a la violencia en la escuela”. En ella se enumeran las

principales formas de violencia (UNESCO, 2009, p. 9):

- El castigo físico y psicológico.
- El acoso.
- La violencia sexual y por razones de género.
- La violencia externa: las consecuencias de las bandas, las situaciones de conflicto, las armas y las peleas.

En la citada guía se proponen 10 esferas de acción y en cada una de ellas se dan ejemplos concretos que los maestros pueden adaptar para afrontar y prevenir la violencia. Estas esferas de acción serán tenidas en consideración en mi propuesta pedagógica como principios motivadores de las actividades didácticas que propondré. Las esferas de acción son las siguientes (UNESCO, 2009, pp. 15-22):

1. Abogar por un enfoque holístico que involucre a los estudiantes, el personal de la escuela, los padres de familia y la comunidad.
2. Lograr que los estudiantes se involucren con el docente en la prevención de la violencia.
3. Utilizar técnicas y métodos de disciplina constructivos.
4. Ser un factor activo y eficaz para poner fin al acoso.
5. Fomentar la capacidad de adaptación de los estudiantes y ayudarlos a afrontar los retos de la vida de modo constructivo.
6. Ser un modelo de conducta positivo denunciando la violencia sexual y por razones de género.
7. Promover los mecanismos de seguridad escolar.
8. Brindar espacios seguros y acogedores para los estudiantes.
9. Adquirir aptitudes de prevención de la violencia y resolución de conflictos y transmitirlos a los estudiantes.
10. Reconocer la violencia y la discriminación contra los estudiantes discapacitados y los procedentes de comunidades indígenas o minoritarias y otras comunidades marginadas.

En el ámbito de la comunidad autónoma de las Illes Balears, tal como nos informa el

folleto editado por la Direcció General de l'Oficina de Defensa dels Drets del Menor del Govern de les Illes Balears, titulado “Assejament escolar (*Bullying*)”, se creó en 2005, mediante el Decreto 57, de 20 de mayo, el Observatori i el Comissionat per a la Convivència escolar en els centres educatius de les Illes Balears, como órgano consultivo que pretende servir de instrumento para conocer, analizar, evaluar y valorar la convivencia en los centros educativos baleares. Prueba de la preocupación de las autoridades educativas de las Baleares es la existencia, dentro del organigrama de la Conselleria d'Educació i Universitat, del Institut per a la Convivència i l'Èxit Escolar. Dicho Instituto fue creado mediante el Decreto 10/2008, de 25 de enero, de la entonces llamada Conselleria d'Educació i Cultura. Desde un punto de vista normativo, también hay que reseñar el Decreto 121/2010, de 10 de diciembre, de la Conselleria d'Educació i Cultura, por el que se establecen los derechos y los deberes de los alumnos y las normas de convivencia en los centros docentes no universitarios sostenidos con fondos públicos de las Illes Balears. Un documento muy importante es el “Pla de l'Institut per a la Convivència 2015-19”, ya que en él se establecen los ámbitos de actuación del mencionado Instituto durante la legislatura actual; en dicho plan se dedica un apartado al “Fomento de la Convivencia Positiva”, que es la perspectiva que yo adopto en este trabajo final, y se nos ofrece un catálogo de problemas que afectan a la convivencia, concretamente cita los siguientes:

- Acoso escolar (*Bullying*).
- *Cyberbullying*: acoso escolar mediante el uso de las nuevas tecnologías.
- *Grooming*: consiste en aquellas conductas llevadas a cabo por un adulto para ganarse la confianza de un menor de edad, con la finalidad de abusar de él. Esta perversión de la conducta está aumentando actualmente debido a las posibilidades que ofrecen las nuevas tecnologías de la comunicación.
- *Sexting*: consiste en el envío y difusión mediante las nuevas tecnologías de la comunicación de imágenes o vídeos de contenido sexual obtenidos de modo ilícito.
- Abuso sexual.
- Violencia de género.
- Maltratos en la infancia.
- Duelo.

Lamentablemente, el catálogo es amplio. En la actualidad, la violencia escolar es un problema grave en los centros educativos de las Illes Balears. En este curso 2016-17 que ahora estamos próximos a acabar, un caso de violencia ocurrido en un centro educativo de Son Roca en el que una alumna acabó en el hospital, ha sido portada en todos los periódicos de España. Pero el problema no se reduce a unos cuantos casos extremos que aparecen en los medios de comunicación, sino que radica en la violencia constante, en la rutina agresiva, en la falta de respeto cotidiana, en la falta de amor y compasión del alumnado. Recientemente, en el mes de febrero pasado de 2017, se publicó, por parte de la Direcció General d'Innovació i Comunitat Educativa, el Protocol de prevenció, detecció i intervenció de l'assetjament escolar de les Illes Balears, como instrumento para luchar contra esta lacra.

Unido al problema de la violencia nos encontramos con el del fracaso escolar. También en nuestra comunidad autónoma se trata de un asunto de preocupante gravedad. Una de las variantes del fracaso escolar es el abandono escolar, fenómeno en el que las Illes Balears ocupan el primer lugar en el escalafón de toda España con casi 5 puntos porcentuales por encima de Andalucía, con un 32'1%: así queda reflejado en el informe "Datos y cifras. Curso escolar 2015/16", publicado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.

En la actualidad, hay un factor que enmarca todos estos problemas en los centros educativos: la irrupción, con la fuerza de un huracán devastador, de las nuevas tecnologías de la comunicación (teléfonos móviles, sobre todo) y de Internet. Estas herramientas han provocado que a los alumnos les llegue un torrente de información excesivo y que las posibilidades de comunicación se hayan multiplicado enormemente. De este modo, unas herramientas en sí mismas beneficiosas o, como mínimo, inocuas, han provocado, en manos de alumnos que todavía están en edad de formación de su personalidad, dos fenómenos negativos: el desprecio hacia el centro educativo (que ya no es visto como fuente indispensable del saber) y la falta de atención hacia el propio proceso de aprendizaje, sustituido por el cultivo de las relaciones sociales.

Las armas benedictinas que tenemos para enfrentarlos

Los benedictinos no han producido grandes tratados pedagógicos. La razón de esto hay que buscarla en el mismo carácter de san Benito, que no fue un teórico sino un maestro de vida. Eso no obsta, como aquí se verá, para que las conexiones entre la espiritualidad benedictina y algunas de las actuales corrientes pedagógicas sean múltiples y profundas.

Varios son los asuntos que examinaré para dar una visión, aunque sea panorámica, acerca de lo que es la aportación del mundo benedictino a la educación. Incluiré elementos no pertenecientes a la tradición benedictina pero sí compatibles con ella y que pueden servir como instrumentos para implementar el ideal benedictino en la educación: la Pedagogía Contemplativa y la Pedagogía de la Alteridad.

La labor educativa benedictina

La Orden de San Benito (en adelante OSB) está extendida por todo el mundo y está presente en los cinco continentes. Su labor educativa es, por tanto, inabarcable para un trabajo con las limitaciones de éste. Toda la red mundial de centros educativos benedictinos está organizada en el ICBE (Comisión Internacional sobre la Educación Benedictina). En la sección “Acerca de nosotros” de la web de la International Commission on Benedictine Education (ICBE), se recogen unas palabras del Abad Primado, Notker Wolf, en noviembre de 2002, en el momento de crear esta comisión durante el segundo encuentro internacional BENET, que tuvo lugar en la Abadía de Sao Geraldo (Sao Paulo, Brasil), que afirman la importancia de la educación para la OSB (los subrayados son míos):

La educación ha sido un elemento integral de la historia benedictina y sigue siendo una parte importante de la vida benedictina en la actualidad. En nuestra cultura global, necesitamos una organización internacional para promover este aspecto de la vida benedictina. Con este fin, estoy estableciendo la Comisión Internacional sobre la Educación Benedictina (ICBE, s.f.).

Con esto quiero dejar claro que la educación con una perspectiva benedictina existe desde los orígenes de la OSB y que es una vía educativa consolidada. En muchas partes del mundo las instituciones educativas benedictinas son muy importantes y gozan de alta reputación. Sin embargo aquí, en Baleares, las cosas son diferentes porque es un territorio donde la OSB tiene muy poco arraigo: a día de hoy sólo hay un monasterio benedictino en las islas Baleares, el femenino de la Santa Familia, sito en las proximidades de Manacor y que no despliega actividades relacionadas con la educación.

Conscientes de la necesidad de crear una red de unión y comunicación entre los distintos centros educativos benedictinos diseminados por todo el mundo, se instauraron los encuentros internacionales BENET, que se vienen realizando desde 1999 hasta el último llevado a cabo en Roma en 2016. Según se nos dice en la página web de uno de los

colegios pertenecientes al Movimiento Apostólico Manquehue, el Colegio San Anselmo, ubicado en la ciudad de Chicureo (Chile), los objetivos de estos encuentros BENET son los siguientes (Colegio San Anselmo, 2016):

1. Promover el aprecio de la educación según la Regla de san Benito en las diferentes culturas.
2. Promover la colaboración entre las escuelas benedictinas del mundo.
3. Promover el diálogo acerca de la visión benedictina de la educación.

Para esbozar el estado de la cuestión benedictina en la educación voy a distinguir dos niveles:

- Nivel teórico: recogeré las ideas plasmadas por Dominic Milroy OSB, que fue durante doce años (1980-1992) director del Ampleforth College, en una conferencia acerca de la educación según la RB, pronunciada en Manila con motivo de las celebraciones en Filipinas del decimoquinto centenario del natalicio de san Benito (Dominic Milroy OSB, 1983).
- Nivel práctico: recogeré los esfuerzos educativos llevados a cabo por el Movimiento Apostólico Manquehue, que desarrolla su tarea en Chile. Se trata de un movimiento bien organizado, con una Dirección Educacional y un proyecto educativo consolidado.

La educación benedictina según la RB

Resulta curioso que ya desde los primeros tiempos del monaquismo, antes incluso de que naciera san Benito, los anacoretas en el desierto de la Tebaida egipcia, gentes que buscaban la soledad para poder así encontrar a Dios, se vieran rodeados por otros que buscaban su instrucción y guía. De este modo, en los alrededores de las grutas en las que los anacoretas vivían se fueron instalando comunidades deseosas de aprender. Por tanto, ya desde la época de los Padres del Desierto se produce una relación educativa entre el maestro y los discípulos. Son escuelas no de destrezas y habilidades, sino de vida.

El monaquismo benedictino tiene una inherente dimensión educativa. Nos dice Milroy (Dominic Milroy, 1983, p. 1) que este “instinto educativo” surge de la misma personalidad de san Benito, revelada en su Regla. Ésta comienza con la palabra “Escucha”, que exhorta a la vuelta a Dios: “Escucha, hijo, la enseñanza del maestro y aplica el oído de tu

corazón. Acoge con gusto esta exhortación de un padre entrañable y ponla en práctica” (RB I, 1).

El Prólogo de la RB está dedicado a configurar la comunidad monástica como una *escuela del servicio del Señor*, esto es como un lugar en el que todo está regulado para que se facilite el proceso educativo más importante que hay para el hombre: el diálogo con Dios. Por tanto, vemos que para san Benito la capacidad humana más importante es la de escuchar, requisito de toda educación. La principal responsabilidad de los encargados del monasterio o, lo que para aquí es equivalente, de los encargados de un centro educativo o de un aula, será precisamente hacer espacio a este personal proceso de desarrollo (Milroy, 1983, p. 2). En cuanto a este carácter privado de la educación, nos dice Milroy que un aspecto de la espiritualidad benedictina fundamental para cualquier labor educativa es la relación funcional existente entre una vida comunitaria bien organizada y el desarrollo individual. La comunidad monástica benedictina existe para el bien de sus miembros. San Benito sostiene la idea de que el desarrollo personal no puede ser manipulado por ideologías humanas ni tampoco producido en serie. Legisla sobre todos los aspectos de la vida comunitaria convencido de que una comunidad bien ordenada conduce con más facilidad a la santidad que otra mal organizada. Por tanto, en los centros educativos, se debe seguir el principio de que el proceso de aprendizaje de los alumnos es, en última instancia, personal y toda la organización del centro y del aula debe perseguir el beneficio de los alumnos individualmente considerados. Por eso, la RB insiste en que toda actividad en el monasterio debe ser hecha de tal modo que cause las mínimas molestias a los demás. Este respeto por la privacidad, tan socavado en nuestros días por la irrupción de las nuevas tecnologías, es uno de los temas más profundos de la RB, nos dice Milroy, y tiene una importancia evidente en el campo de la educación (Milroy, 1983, p. 2).

A continuación toca Milroy uno de los temas clave de la espiritualidad benedictina que empapa toda su visión de la educación: la concepción de la libertad humana. La perspectiva desde la cual san Benito enfoca la educación tiene sus raíces en el concepto de san Juan del discipulado cristiano: el discípulo es aquél que escucha interiormente la Verdad, que obedece sus exigencias con amor, que avanza hacia donde le guía su espíritu, y que finalmente es liberado por ella. Por tanto, toda la RB se basa en esta idea básica: la libertad no es un medio, sino un fin. Y este fin no puede ser adquirido sin un proceso de aprendizaje, pero no puede ser impuesto por éste. El objetivo de todo proceso

educativo es lograr la libertad de las personas. Para san Benito, sólo el hombre disciplinado, humilde y caritativo (que ama a su prójimo) puede ser interiormente capaz de alcanzar la verdadera libertad. Por tanto, esto equivale a afirmar que no hay educación sin alumnado disciplinado, humilde y caritativo (Milroy, 1983, p. 2).

Llegamos aquí a un aspecto claramente relacionado con la educación: la disciplina. Su meta no es lograr el control sino lo que san Benito llama el “ensanchamiento del corazón”, que permite cumplir con los mandamientos de Dios de un modo natural, sin sufrimientos. Aplicando esta idea a la educación, la disciplina se justifica porque gracias a ella el alumno podrá alcanzar sus objetivos (Milroy, 1983, p. 3).

La humildad es desarrollada ampliamente por san Benito, que la representa en forma de una escalera con doce grados. Cuando el monje llegue al final de esta escalera, gozará de la *delectatio virtutum* (el deleite de las virtudes), esto es, gozará de la caridad, del amor a Dios y del amor a los hermanos. La humildad consiste en la honestidad en el acto de valorarse a uno mismo y también en la generosidad que lleva a dar preferencia a los demás. La caridad, el amor a los compañeros, es fundamental en nuestros centros educativos; fomentarla es el mejor antídoto a la violencia que padecemos actualmente, mucho más poderoso que todos los protocolos de actuación que podamos establecer.

Esta visión de la libertad (un fin al que sólo se llega con disciplina, humildad y amor) siempre debe estar presente en el espíritu de toda empresa educacional auténticamente benedictina (Milroy, 1983, p. 3). El propósito de la educación es crear las condiciones apropiadas para el desarrollo en pos de la libertad interior. Cada una de las disciplinas académicas tiene una verdad interior que sólo se revela al verdadero discípulo: aquél que sabe escuchar, que obedece las exigencias particulares de cualquier asunto que esté haciendo o estudiando. De ahí la insistencia de san Benito en la obediencia (uno de los tres votos benedictinos): no es una subordinación o sumisión a una autoridad externa sino una condición del desarrollo interior. Toda desobediencia representa la búsqueda de una libertad ilusoria que obstruye la adquisición de la verdadera libertad (Milroy, 1983, p. 3). Por tanto, la desobediencia en los alumnos se debe a que no aman la disciplina, no son humildes y no aman a sus compañeros. Por tanto, la base de toda labor docente está en el fomento de estos tres vectores: disciplina, humildad y amor.

Todo lo anterior tiene dos consecuencias en el ámbito educativo (Milroy, 1983, pp. 3-4):

- En un estilo educativo auténticamente benedictino, no cabe la posibilidad de un

enfoque de la educación radicalmente permisivo.

- La disciplina no es un fin en sí misma, y nunca debe ser presentada como tal. Del mismo modo, la obediencia debe fundamentarse en una actitud hacia las exigencias de la verdad y no en una actitud hacia cualquier autoridad humana arbitraria. La obediencia se vuelve progresivamente más compleja, así como también más liberadora, y ésta es una de las funciones principales de la educación: facilitar e incentivar este paso desde un nivel de obediencia a otro más liberador y exigido por la verdad. El peor pecado de las instituciones educativas es extender la autoridad a áreas en las que no se la requiere. San Benito advierte al abad: “Sepa que su misión es más servir que presidir” (RB LXIV, 8).

Para acabar, Milroy nos indica otro de los temas clásicos de la espiritualidad benedictina: la importancia del orden. Es una premisa típica de la tradición benedictina: el buen orden tiene importancia, es decir, una buena planificación, una gestión racional del tiempo, etc., crean, en el contexto de la vida en comunidad, condiciones en las cuales los individuos pueden prosperar adecuadamente. Ante la tendencia humana innata al desorden, san Benito opone la igual valoración de todas las actividades, la concepción del tiempo y de la jornada monástica como un ritmo continuo formado por momentos igualmente valiosos, y también asegurando el que las tareas sean compartidas por todos los hermanos. Su insistencia acerca de la importancia del cumplimiento del horario expresa una filosofía del orden. No hay tareas más importantes que otras y esto implica que todas se deban realizar igualmente bien (Milroy, 1983, pp. 6-7).

El Movimiento Apostólico Manquehue

El Movimiento Apostólico Manquehue (en adelante MAM) fue fundado el 29 de mayo de 1977 en Santiago de Chile por José Eguiguren Guzmán. A mi juicio, un rasgo que le da a este movimiento un interés añadido es el ser una iniciativa seglar ya que, como nos dice su proyecto educativo, “el Movimiento Apostólico Manquehue es una Asociación Privada de Fieles Laicos, cuyos miembros quieren vivir en profundidad el sacramento del Bautismo en la espiritualidad de la Regla de san Benito.” (Dirección Educacional Manquehue, 2005, p. 7). Están bajo su dirección tres colegios: el Colegio San Benito (fundado en 1982), el Colegio San Anselmo (fundado en 1986) y el Colegio San Lorenzo (fundado en 1995). Los dos primeros están sitios en Santiago, mientras que el tercero está ubicado en la localidad de Chicureo. Tal como nos dice su fundador y director, en la carta

de 6 de junio de 2005 que encabeza el documento en el que se recoge el proyecto educativo del MAM, este movimiento pretende que sus comunidades escolares sean profundamente benedictinas, ya que éste es el carácter del movimiento. En cuanto a su concepción de lo que sea un centro educativo, el citado documento nos dice que se trata de:

- Camino comunitario por medio del cual se aprende a escuchar, amar y servir a Dios y a los demás, de acuerdo a los siguientes principios:
- Escuela: es un lugar de entrenamiento donde se aprende junto con otros, es decir, en comunidad.
- Servicio: en esta escuela se aprende a servir a los otros en el amor y a descubrir la misión específica en la construcción de la sociedad.
- Divino: no se trata de un servicio cualquiera, sino de un servicio divino, según la vocación particular que es entregada por Dios y que se encamina a la construcción de Su Reino entre los hombres (DEM, 2005, p. 5).

Siguiendo la idea que defiende en este trabajo, el amor es el gran objetivo de todo el proyecto educativo, tal y como queda reflejado cuando el MAM habla sobre la visión que tiene de la educación:

Nuestra vocación y misión como educadores católicos nace y culmina en el amor. Sin embargo, este amor necesita ser aprendido y ejercitado, pues no sabemos amar como nos enseña el Evangelio. Nuestro colegio pasa a ser un lugar donde cada uno de los miembros de la comunidad escolar aprende a amar y en donde, gracias a la práctica constante de la caridad y el servicio, cada uno puede intuir "...lo que debe ser el amor de Dios, mucho más grande, más cálido, más fuerte y más íntimo que cualquier otro." (Basil Hume, In Praise of Benedict) (DEM, 2005, p. 6).

El MAM es un movimiento con un alto grado de organización, contando con una Dirección Educativa:

El Movimiento busca que sus colegios respondan a un Proyecto Educativo común, para esto existe la Dirección Educativa Manquehue, que se encarga de crear distintas instancias de coordinación, formación, supervisión y trabajo conjunto entre los miembros de los distintos colegios del Movimiento, de manera de ir avanzando juntos en los criterios y en la comunión, respetando las diferencias particulares de

cada uno. (DEM, 2005, p. 12).

En cuanto a su propuesta educativa, se articula en torno a tres elementos:

- Una antropología: la cristiana, con el concepto de la libertad humana que hemos visto anteriormente de la mano de Dominic Milroy.
- Unos principios pedagógicos: búsqueda de Dios y escucha; camino comunitario; servicio y misión.
- Una comunidad escolar con características propias: Escucha, Acogida, Misión, Orden, Estabilidad y Espíritu de Conversión.

No entro ahora a tratar cada uno de estos elementos porque algunos ya han sido vistos en este trabajo y otros serán vistos cuando, en el siguiente apartado, desarrolle mi propuesta.

La Regla de san Benito y la Pedagogía de la Alteridad: acoger al otro como al mismo Cristo

Recogeré ahora las conexiones existentes entre la visión benedictina de la educación y la Pedagogía de la Alteridad, tal como nos la presenta el Doctor en Pedagogía y Catedrático de Teoría e Historia de la Educación de la Universidad de Murcia, Pedro Ortega Ruiz.

Dice Pedro Ortega Ruiz, en su artículo titulado “La Educación Moral como Pedagogía de la Alteridad”:

Se ha investigado mucho sobre las variables que influyen en los procesos de enseñanza-aprendizaje, pero se olvida que la percepción que el profesor tiene de su relación de educador con el educando, su actitud ante él, es una variable decisiva en el proceso educativo, si pretende hacer “algo más” que transmitir conocimientos y enseñar destrezas o habilidades. Mi propuesta es que la relación más radical y originaria que se establece entre maestro y alumno, en una situación educativa, es una relación ética que se traduce en una actitud de acogida y un compromiso con el educando, es decir, hacerse cargo de él. En el núcleo mismo de la acción educativa no está, por tanto, la relación profesoral-técnica del experto en la enseñanza, sino la relación ética que la define y la constituye como tal acción educativa. (Ortega, 2004, p. 1).

Lo anterior encaja perfectamente con la persona de san Benito como educador de sus monjes y con el modelo educativo que se deriva de la espiritualidad benedictina. Hay que tener en cuenta que la RB es esencialmente cristológica, esto es, tiene a Cristo Jesús

como referencia radical, y esta cualidad determina la cabal comprensión de la obra de san Benito. Jesucristo no fue un teórico, no comunicó conocimientos, sino que fue un Maestro de vida. Él mismo lo dijo: “El espíritu es el que da vida; la carne no sirve para nada. Las palabras que os he dicho son espíritu y son vida” (Jn 6, 63)². Por su parte, san Benito de Nursia, fiel imitador de su Maestro, tampoco fue un teórico ni un transmisor de destrezas o habilidades, sino un maestro de vida. La RB es un tratado de vida, no de teología, como ya nos dijo antes el cardenal Basil Hume en el apartado de la justificación de la elección del tema de este trabajo. San Benito pretende hacer “algo más” con sus monjes y nos lo dice con claridad en el final del Prólogo:

Así, pues, no apartándonos nunca de Su magisterio [el de Dios] y perseverando en Su doctrina en el monasterio hasta la muerte, participemos con nuestra paciencia en los sufrimientos de Cristo, para que también merezcamos compartir con Él Su Reino. Amén” (RB Prólogo, 50).

Toda la RB es un tratado de acogida y compromiso, todo ello desde una perspectiva ética, ya que la vida es comportamiento y éste está sometido a la valoración acerca del bien y el mal. Siguiendo la lógica de que el guía de la comunidad tiene que ser el modelo para todos, es razonable pensar que san Benito, al dedicarle a la persona del abad el capítulo II, quiere encarnar en él el modelo de comportamiento en su comunidad. En la siguiente cita queda clara la vinculación que se establece entre el abad y sus monjes, que sería extrapolable a la persona del docente o del directivo de un centro educativo respecto de sus alumnos (el texto entre corchetes es mío):

Recuerde siempre el abad lo que es y cómo le llaman [se refiere a que abad viene de abba, padre], sin olvidar que a quien más se le confía más se le exige. Sepa qué difícil y arduo encargo ha recibido de guiar almas y servir a temperamentos tan variados, halagando a unos, reprendiendo a otros, persuadiendo al resto. Y se deberá adaptar a todos, según el modo de ser o inteligencia de cada uno, no sólo para no perjudicar al rebaño que le ha sido encomendado, sino para que de veras pueda alegrarse al verlo crecer en la virtud. (RB II, 30-32).

Una de las vertientes de esta Pedagogía de la Alteridad es lo que Ortega Ruiz llama “Ética de la Compasión”. Nuestra sociedad está atravesada por el individualismo, y también lo están nuestros centros educativos y nuestras aulas, ya que están inmersos en la sociedad

² Todas las citas bíblicas de este trabajo están tomadas de *Biblia de Jerusalén*, Bilbao: Desclée De Brouwer 2009.

y no son un mundo aparte ni una cápsula aséptica. Este individualismo siente extrañeza cuando se le habla de compasión, incluso siente desprecio. Se entiende la compasión como síntoma de debilidad de carácter. Lo que prima es el hombre fuerte, el que vela, por encima de todo y caiga quien caiga, por sus intereses o, como mucho, por los de su círculo familiar más cerrado. Lo mismo se da en las aulas: el débil es con frecuencia el blanco de las mofas, de las faltas de respeto, de la violencia, en suma, de los “fuertes”.

Sostiene Ortega que:

no ha sido el discurso de la ética de la compasión el que ha influido en la práctica educativa y en el discurso pedagógico en los últimos siglos. Por el contrario, a partir de Kant la ética idealista ha configurado toda una manera de pensar y de vivir que se ha traducido, por una parte, en un modelo de hombre autosuficiente, centrado en su yo (Ortega, 2016, pp. 1-2).

La clave de la Ética de la Compasión estriba en la afirmación de que el imperativo moral hacia el otro es anterior a toda elaboración conceptual o a todo pensamiento sino que más bien pertenecería al ámbito de lo más radicalmente ligado a la naturaleza humana. Podríamos decir que es algo “intuitivo” o, en palabras de Ortega, “la responsabilidad ante el otro es anterior a toda conciencia” (Ortega, 2016, p. 7).

La compasión no puede considerarse equivalente a la simple lástima ante el sufrimiento ajeno. Precisamente, la *con-pasión* significa “padecer con el otro”, esto es sentir los problemas y las circunstancias del otro como propios. Es a esta “carnalidad” del padecer con otro a lo que se refiere la Ética de la Compasión.

La Pedagogía de la Alteridad, como propuesta de Educación Moral, sostiene que la educación es (Ortega, 2016, pp. 12-19):

- Deudora de una circunstancia: Cualquier respuesta, para ser significativa, se ha de dar en un contexto o circunstancia en el que ambos interlocutores se expresen en una misma gramática, es decir, desde un mismo conjunto de símbolos, valores, normas e instituciones que configuran un universo cultural, un modo de entender al hombre y al mundo. Sólo desde un mundo gramatical compartido es posible la relación educativa, porque sólo en una situación gramatical concreta es posible la existencia humana y también la educación (Ortega, 2016, p. 12).
- Respuesta a un ser singular y concreto.

- Acogida, responsabilidad.
- Resistencia al mal.
- Memoria: todo el pasado personal del educador y del educando es un factor que interviene en la relación educativa.
- Testimonio: el educador no es alguien neutro sino que tiene que dar testimonio, tiene que transmitir compasión. Ya no es suficiente con ser un buen profesional, con dominar la materia que se imparte. Sí, hay que impartir la materia, pero en el actuar docente la compasión ha de estar entremezclada inextricablemente.

¿Hace falta argumentar las conexiones entre esta Pedagogía de la Alteridad y la educación vista bajo el prisma benedictino? Creo que no. Sin embargo, haré dos apreciaciones para acabar. La primera tiene que ver con Jesucristo, referente absoluto de la espiritualidad benedictina: la parábola del Buen Samaritano es el ejemplo perfecto del mensaje que hay tras la Pedagogía de la Alteridad. Y la segunda, ya para acabar este apartado, es el hermoso capítulo 72 de la RB, síntesis perfecta de lo que es la acogida y la compasión en una comunidad:

Así como existe un celo malo de amargura que separa de Dios y conduce al Infierno, también existe un celo bueno que aparta de los vicios y lleva a Dios y a la vida eterna. Practiquen los monjes este celo con amor ardiente, es decir, estimarán a los demás más que a uno mismo, tolerándose con gran paciencia sus debilidades tanto físicas como morales. Se emularán en obedecerse mutuamente. Nadie busque lo que cree mejor para sí sino lo que más le conviene al otro. Practiquen una desinteresada caridad fraterna. (RB LXXII, 1-8).

La Pedagogía Contemplativa: el mindfulness y san Benito

La Filosofía de la Educación sostiene que el proceso de enseñanza-aprendizaje consiste en realizar y llevar a cumplimiento todo el potencial humano encerrado en los educandos y, como tal proceso, no tiene fin (Mackler, Peña y Camacho, 2009, p. 1). Esta misma idea era sostenida anteriormente en este trabajo, adhiriéndome a lo dicho por Dominic Milroy acerca de la pretensión última de todo el proceso educativo.

Afirman las profesoras Jane M. Mackler, Argelia Peña y Karina Camacho, componentes del grupo de investigación pedagógica “Educación Contemplativa y Aprendizaje”, vinculado a la Universidad de Quintana Roo, que el aprendizaje y la enseñanza

significativos implican estar verdaderamente presentes, aquí y ahora, comprometidos con las personas que participan en el proceso educativo y con la materia objeto de estudio. Y para lograr esta presencia actual verdadera es necesario estar concentrado y lo más relajado posible. A la vez, para conseguir esta concentración y relajación, uno ha de cultivar la atención plena, el *mindfulness*. Esta sería la cadena lógica que está en la matriz del surgimiento de la llamada Pedagogía Contemplativa. Sin embargo, esta corriente pedagógica hunde sus raíces, no en la tradición cristiana occidental, sino en la filosofía oriental, predominantemente en el Budismo. Por tanto, aquí ya tenemos una sustancial diferencia entre la Pedagogía Contemplativa, que no es más que el *mindfulness* aplicado a la educación, y la visión benedictina de la educación. Sin embargo, las diferencias no conllevan incompatibilidad entre ambas visiones pedagógicas porque aunque Budismo y Cristianismo son teológicamente diferentes, la Moral de uno y otro son similares.

La Educación Contemplativa puede ser sintetizada en la siguiente idea: traer al momento presente tanto el corazón como la mente con el objetivo de lograr un proceso de enseñanza-aprendizaje más significativo (Mackler et al., 2009, p. 2). Esta idea está íntimamente relacionada con el voto de estabilidad benedictino.

Los objetivos de la Educación Contemplativa son los siguientes: reducción del estrés, profundización del aprendizaje, mejora del rendimiento académico y la promoción del bienestar emocional y social (Mackler et al., 2009, p. 2). Todos ellos son subsumibles en los objetivos educacionales de la visión benedictina de la educación.

Tal como nos dicen Mackler, Peña y Camacho, el *mindfulness* y la Educación Contemplativa surgieron y se desarrollaron en los Estados Unidos en el principio de los años 70 del siglo pasado y desde entonces han ido ganando fuerza y popularidad en todos los niveles educativos. Prestigiosas instituciones educativas, incluyendo entre ellas a la Universidad Stanford, a la Universidad de California en Los Angeles (UCLA) y a la Universidad de Massachusetts, están promocionando la educación contemplativa y liderando la investigación en esta materia. La Universidad Naropa, ubicada en Boulder (Colorado), tiene un programa de Educación Contemplativa que es bien conocido y altamente respetado en todo el país. Naropa es la universidad que lidera este campo y su programa educativo tiene un fuerte componente budista.

Las integrantes del grupo de investigación pedagógica “Educación Contemplativa y Aprendizaje” ven la Educación Contemplativa como el uso de una mezcla de técnicas orientales y occidentales en el aula, las cuales pueden procurar un aumento de la

relajación, concentración y autoestima. Esta mezcla de técnicas incluye ejercicios de respiración, uso de gongs o campanas en el aula, música relajante, estiramientos, imágenes guiadas, gimnasia mental, aromaterapia, visualizaciones, diarios de reflexión, y todo aquello que encaja en la categoría de “técnicas de aprendizaje de ambiente amistoso” (Mackler et al., 2009, p. 3). Dice el monje budista Thich Naht Hahn, en su obra *The Miracle of Mindfulness*, que si en un aula un estudiante vive en atención plena, en *mindfulness*, el aula entera se ve influida (Thich Naht Hahn, 1998, p. 64).

En su página web (www.contemplativemind.org), el Centro para la Mente Contemplativa en la Sociedad tiene distribuidas las prácticas educativas englobadas en la Pedagogía Contemplativa formando un árbol. Es el llamado “Árbol de las Prácticas Contemplativas” (ver en los anexos). En él se representa que todas las prácticas beben de dos fuentes: conciencia, por un lado, y comunidad y conexión, por otro. Están agrupadas en 7 categorías, de la forma siguiente:

- Relacionales: Diálogo; Escucha profunda; Narración (*storytelling*); Círculo de consejo (*council circle*).
- Rituales o Cíclicas: Establecimiento de un espacio sagrado o personal; Retiros; Ceremonias y rituales basados en tradiciones espirituales o culturales.
- Movimiento: Caminar meditativo; Caminar por el laberinto; Yoga; Danza; Aikido; T'ai chi ch'uan; Qigong.
- Activistas: Peregrinaciones a áreas donde los asuntos de justicia social están en primer plano; Trabajo y voluntariado; Vigilias y marchas; Dar testimonio.
- Creativas: Artes contemplativas; Improvisación; Diarios (*Journaling*); Música y canto.
- Generativas: Lectio divina; Visualización; Contemplación; Meditación compasiva (*Loving-kindness meditation*).
- Quietud: Meditación; Aquietamiento mental; Silencio; Centrado.

Este tipo de técnicas serán utilizadas en mi propuesta y con mayor profusión en el vector dedicado a la estabilidad.

Desarrollo de la propuesta

Consideración previa

Las actividades educativas que componen el programa AulaPax pueden ser llevadas a cabo por todo tipo de alumnos. Es decir, la confesión religiosa no es un factor que impida la práctica de las actividades programadas. Es más, aunque su inspiración es cristiana, está dirigido precisamente a todo tipo de alumnos. Uno de los temas que se trabajan es el de la aceptación de la diversidad, sea ésta del tipo que sea. Por tanto, excluir de la aplicación del programa a aquellos alumnos ateos, agnósticos, o de credo religioso diferente al católico, sería una contradicción a su misma naturaleza inclusiva.

Denominación del programa

El programa se llama AulaPax. En esta denominación se fusionan dos palabras: aula y Pax. La palabra “aula” indica que las actividades que se llevan a cabo en este programa se desarrollarán predominantemente en el aula. Es decir, están dirigidas al grupo que comparte un aula. Algunas de las actividades, no obstante, se harán fuera del aula pero por el grupo que comparte aula en el centro educativo. En cuanto a la palabra Pax, es el distintivo de la orden benedictina. Con ella encabezan los benedictinos sus escritos tras el símbolo de la Cruz. Además, la paz es un tema fundamental en la religión católica: valga como ejemplo que cuando Jesucristo envió por delante a 72 discípulos, en grupos de dos, a todas las poblaciones y sitios adonde Él había de ir, les dijo que cuando entraran en una casa lo primero que dijeran fuera “paz a esta casa” (cf. Lc. 10, 5).

Destinatarios del programa

Por razones de prudencia pedagógica, los destinatarios de este programa serán, en principio, los alumnos de la asignatura de Religión y Moral Católica de los cuatro cursos que componen la Educación Secundaria Obligatoria. No quedarán excluidos los alumnos con necesidades educativas especiales (NEE) ya que especialmente pueden beneficiarse enormemente de las actividades referidas al voto de estabilidad. En cuanto a los alumnos que presenten algún tipo de discapacidad física, únicamente no podrían participar en aquellas actividades que requieran un esfuerzo físico incompatible con aquélla. El número de alumnos que participarían en el programa, para que éste se desarrollase con el deseado provecho, sería de no más de 15 por grupo.

Como paso previo, se llevaría a cabo una reunión informativa con las familias de los

alumnos de Religión en la que se les detallaría el contenido de las actividades del programa y se les informaría sobre la necesidad de su consentimiento para que los alumnos pudieran participar (ver el documento de consentimiento en los anexos). Una vez que se supiera qué familias han aceptado la participación de sus hijos en el programa, se celebraría una reunión con los propios alumnos interesados en la que se les explicaría detalladamente en qué consistiría y se requeriría de cada uno de ellos su compromiso con el programa (ver el documento de consentimiento en los anexos). Los alumnos podrán abandonar el programa cuando quieran, siempre que presenten la autorización de sus tutores y su propia renuncia formal (ver ambos documentos en los anexos).

Si, tras los primeros cumplimientos del programa, la evaluación de los efectos que haya provocado en los alumnos es positiva, entonces se ampliaría la oferta de su aplicación al resto de los alumnos de E.S.O. La razón de esta elección es que yo aspiro a ser profesor de la asignatura citada, conocería mejor a los alumnos y esto facilitaría las primeras aplicaciones del programa.

Contenido general

Se llevarán a cabo una serie de actividades didácticas que corresponderán a los tres votos que profesan los monjes de la orden benedictina: obediencia, estabilidad y conversión de costumbres. Por tanto, dichos votos serán los vectores que estructurarán el programa AulaPax. A su vez, a cada uno de estos vectores les corresponderá una serie de objetivos que ya han sido expuestos en el apartado correspondiente de este trabajo; éstos, a su vez, están vinculados con los doce grados de humildad que establece san Benito en el capítulo séptimo de la RB y también con otros textos de ésta. Es decir, todas las actividades que se realizarán estarán conectadas, de modo mediato, con la RB. De este modo se consigue que el programa se enmarque en la espiritualidad benedictina. Una característica a remarcar de este programa es su carácter sistemático, es decir, todas las actividades coadyuvan, como mínimo, a la consecución de todos los objetivos, sin que se puedan establecer compartimentos estancos ni entre dichas actividades ni entre las fases del programa. El esfuerzo hecho más adelante para asignar temas, lemas y objetivos, responde a la necesidad de distinguir las cosas y no a la esencia de ellas.

Finalidad perseguida

Las dos finalidades últimas de este programa son: humanizar y pacificar las aulas. Son dos objetivos interdependientes pero diferentes. Con ellos se pretende paliar el grave

problema actual de la violencia en las aulas y potenciar el proceso de maduración del alumnado.

Responsable y participantes

Todas las actividades del programa se llevarán a cabo con la participación y la supervisión del profesor, que será el responsable de su desarrollo. También participarán personas ajenas al centro pero vinculadas a proyectos sociales como el voluntariado. Debido a la inspiración confesional del programa, es de prever que únicamente será el profesor de Religión Católica del centro el encargado de su desarrollo.

Lugar de realización

Las actividades didácticas se llevarán a cabo predominantemente en el interior del centro, tanto en el aula como en el gimnasio o polideportivo y, para algunas de ellas, el profesor y los alumnos saldrán al aire libre. Para estas actividades al aire libre se supone que el centro educativo está rodeado de espacio rural, en la naturaleza. En caso de que no sea así, esas actividades no se podrán realizar. Sería ideal disponer de un aula propia para poder desarrollar todo el programa, eso permitiría personalizar el aula: por ejemplo, una actividad muy bonita es la de que cada alumno establezca su lugar personal o sagrado dentro del aula.

Aspectos temporales

El programa se llevará a cabo fuera del horario lectivo, como una actividad extracurricular. Por tanto, será necesario que los tutores legales de los alumnos den su consentimiento a que participen y esto con mayor razón en el caso de los alumnos que presenten necesidades educativas especiales. También será necesario que el equipo directivo del centro haya autorizado la ejecución del programa. Sería recomendable que se llevara a cabo al final de la primera evaluación para que en ese tiempo el profesor pueda llegar a conocer a los alumnos y así preparar mejor la realización de las actividades. La duración del programa es de un trimestre, con lo que concuerda prácticamente con una evaluación. De este modo, se podría repetir el programa en la tercera evaluación en el caso de que los alumnos estén satisfechos. El programa se aplicará por separado a cada uno de los grupos de ESO. La duración de las sesiones es variable aunque la previsión es de una hora por sesión, aproximadamente.

Etapas previstas y actividades específicas

El programa AulaPax se estructura en dos grandes fases: en la primera se trabajan la obediencia y la estabilidad, mientras que en la segunda se trabaja únicamente la conversión de costumbres. Las dos fases son de igual duración: 6 semanas, a razón de una sesión semanal. Las dos fases siguen el orden cronológico en que las he mencionado: primero se trabajan la obediencia y la estabilidad y, luego, la conversión de costumbres. En la primera fase se incide en la dimensión meramente personal del alumno mientras que en la segunda fase se incide en la dimensión social, relacional, del alumnado. En cuanto a las actividades específicas que se realizarán, serán actividades que ya hayan demostrado su eficacia en el campo docente. En la primera fase se utilizarán muchas de las prácticas contenidas en el “árbol de las prácticas contemplativas” que figura en los anexos de este trabajo. La segunda fase estará compuesta por actividades más tradicionales.

El número de actividades que se realizarán en cada sesión será de una sola. Por tanto, el programa comprenderá un total de 12 actividades didácticas. Son las llamadas “actividades específicas”. AulaPax es un programa cíclico, en el sentido de que una vez acabado se puede volver a comenzar, con lo cual, en el seno de un curso académico se podría realizar dos veces completas. Es, incluso, un programa modular, en el sentido de que se podría trabajar únicamente una de sus fases para insistir en un aspecto. Con todo esto quiero decir que lo importante del programa es su estructura temática y no sus actividades concretas que no serán más que eso, una concreción del programa en sí. Por tanto, cada curso escolar o cada vez que se realice el programa, las actividades serán distintas aunque aborden los mismos temas.

Detalle a continuación la estructura del programa, con sus fases, los temas que se trabajarán en cada una de ellas y las actividades didácticas específicas programadas (éstas sólo a modo de ejemplo):

1. Fase primera: Obediencia y Estabilidad (duración 6 semanas):

a) Temas:

- Obediencia:
 - Atención (escucha).
 - Autoridad (correcta concepción del poder)

- Estabilidad:
 - Silencio.
 - Vivir en el presente.
 - Vinculación con la realidad.
 - Compromiso.

b) Actividades específicas:

- Obediencia:
 - Escucha profunda (*Deep listening*).
 - Debate sobre la legitimidad de la autoridad: ¿he de obedecer siempre?
- Estabilidad:
 - Diálogo cuáquero (*Quaker dialogue*).
 - Marcha meditativa (*Walking meditation*).
 - Escáner corporal (*Body scanning*).
 - Diálogo y debate sobre el compromiso: los monjes de Tibhirine.

2. Fase segunda: Conversión de costumbres (duración 6 semanas):

a) Temas:

- Comportamiento ético: correcta concepción de la libertad.
- Madurez: saber afrontar los problemas.
- El otro como colaborador: tenemos objetivos comunes.
- Acoger al otro: aceptar la diversidad.
- Respeto a la intimidad y privacidad.
- Custodios de la Creación.

b) Actividades específicas:

- Lectio divina: parábola del buen samaritano.
- Dramatización: parábola del buen samaritano.

- Conocer el trabajo de voluntariado en asistencia social.
- Círculo restaurativo (*Council Circle*): gestión de un conflicto.
- Docufórum: la privacidad y la intimidad.
- Mural “Custodios de la Creación”.

Junto a lo anterior, hay una serie de “actividades comunes” que se realizarán en todas las sesiones del programa y que son las siguientes:

- Relajación respiratoria (*Breathing*).
- Estiramientos (*Stretching*).
- Música: canto gregoriano.
- Diario personal (*Journaling*).
- Círculo de resonancia.

Metodología

El programa AulaPax no tiene por objeto la transmisión de conocimientos sino el trabajo de la dimensión espiritual y moral de los alumnos. Por tanto, podríamos adscribirlo a los modelos didácticos alternativos o integradores ya que

se concibe la metodología didáctica como un proceso de “investigación escolar”, no espontáneo, desarrollado por parte del alumno con la ayuda del profesor; a partir del planteamiento de “problemas” se desarrolla una secuencia de actividades dirigida al tratamiento de los mismos, lo que, a su vez, propicia la construcción del conocimiento manejado en relación con dichos problemas (Mayorga y Madrid, 2010, p. 97).

Dentro de este modelo, el programa se podría adscribir al modelo activo-situado ya que los estudiantes son los verdaderos protagonistas del aprendizaje: sus intereses, el estudio de su singularidad y problemas, la aceptación de la autonomía y la libertad individualizada, que ha de ser promovida y respetada (Mayorga y Madrid, 2010, p. 97). Dentro de los “contenidos” del programa, se trabajarán asuntos relacionados con la problemática social y ambiental, y el alumno tendrá un papel activo como constructor (y reconstructor) de su conocimiento mientras que el profesor tendrá un papel activo como coordinador de los procesos y como “investigador en el aula” (Mayorga y Madrid, 2010, pp. 100-101).

En cuanto a las estrategias metodológicas empleadas, y siguiendo la clasificación fijada por Mayorga y Madrid, en el programa se utilizan las siguientes (Mayorga y Madrid, 2010, p. 105-106):

- Técnicas expositivas: en el programa se exponen ideas por parte del profesor a los alumnos, aunque no se trate de una clase magistral. Por ejemplo, cuando informe a los alumnos de las características de las actividades que se realizarán en la sesión.
- Seminario-taller: en AulaPax se utiliza la interacción y la interactividad.
- Trabajo en grupo: en AulaPax se pretende que los alumnos aprendan entre ellos mediante la discusión, el debate, la lluvia de ideas, el *role playing*, el círculo restaurativo, etc.

Siguiendo la clasificación de los métodos didácticos establecida por Immaculada Gómez (Gómez, 2014, p. 4), el programa AulaPax tendría las siguientes características:

- Por la organización de la materia: basado en la psicología del alumno, ya que los intereses del alumno son los que determinan el programa.
- Por su relación con la realidad: se combinan el método simbólico o verbalístico, ya que el lenguaje oral y escrito serán usados en las sesiones, con el método intuitivo, ya que se fomenta la actividad y experiencia real de los alumnos.
- Por la actividad del alumnado: activo.
- Por la sistematización de contenidos: especializado, ya que en cada sesión se trata un aspecto específico.
- Por la aceptación de la enseñanza: heurístico o por descubrimiento.

En lo referente a la dimensión moral, que se tratará en las dos fases del programa, dos son los modelos ético-didácticos que asume el programa AulaPax:

A) Sensibilidad ética a través del dilema moral y la narración de conflictos (Lawrence Kohlberg):

Las historias de dilemas sirven de estímulo, son el medio para llegar a un mayor juicio o mayor conciencia moral (o religioso/a) (Kohlberg, 1982). El campo de la educación ética no sólo tiene como objetivo estimular el juicio moral (esto se consigue principalmente a través de la discusión), sino también en llevar a la acción a través del juego de roles, la identificación, el

psicodrama, la acción” (Evelyn Schlenk, 2012, p. 51).

Para Kohlberg, el objetivo de la educación es el desarrollo, idea que casa perfectamente con el ideal benedictino de educación para la libertad, que es el fin último y nunca alcanzado. Sigue diciéndonos Evelyn Schlenk acerca del modelo de Kohlberg:

Para Kohlberg, el desarrollo de la capacidad de juzgar ha de ser orientado hacia la acción buscando, a través de su concepto de "comunidad justa", proyectos para comunidades equitativas, en todos los ámbitos de la convivencia, incluso en las cárceles. A través de la identificación, de los juegos de rol y del psicodrama –destinados a ir más allá de lo cognitivo– la emoción y la acción se ensayan en situaciones de laboratorio. De esta manera, surge la oportunidad de abordar directamente los problemas en las escuelas y los jardines de infancia, y de organizar "consejos de clase" y "reuniones escolares", donde todos los participantes pueden exponer sus inquietudes. Se trata de ampliar el concepto de desarrollo individual al de la comunidad (Schlenk, 2012, p. 52).

Esto es lo que pretende mi programa AulaPax, trabajar en el desarrollo comunitario precisamente, siguiendo el espíritu de san Benito, para mejorar a las personas individuales de los alumnos.

- B) Racionalidad ética como vía para definir normas (Alfons Auer): según se nos dice en el proyecto Ethos, “el modelo de discusión de los aspectos éticos de Alfons Auer es especialmente útil y provechoso, ya que toma muy en serio el pensamiento racional y permite a cada uno aportar su propio horizonte de comprensión” (Schlenk, 2012, p. 53). Hace Auer una referencia al horizonte de comprensión, una especie de marco conceptual propio de cada participante, señalando que: “El horizonte cristiano (“horizonte de comprensión”) no se superpone, sino que se le integra con cuidado en el proceso de discusión de la búsqueda de soluciones y normas éticas (Auer, 1975, p. 53)” (Schlenk, 2012, p. 53). En el caso del programa AulaPax esto significará que el horizonte de comprensión cristiano no será superpuesto ni impuesto aunque sí que será introducido en el proceso de debate y discusión ya que yo, como profesor, también daré mi opinión, que será expresada como una más, sin ninguna pretensión de adhesión automática por parte de los alumnos participantes en el programa ya que cada uno de ellos podrá introducir su

propio horizonte de comprensión, tal como dice Auer. Aquí he de señalar que mi papel en el programa será meramente el de guía, conductor y responsable de que las pautas del programa se cumplan.

La prudencia, el orden y la ausencia de precipitación, rasgos todos ellos muy benedictinos, están presentes en este modelo ético-didáctico. Veamos, para acabar, cómo nos lo explica Evelyn Schlenk:

En este modelo, no se trata de transmitir las normas desde arriba hacia abajo de manera impuesta sino todo lo contrario, mediante la integración de todos los argumentos racionales en el debate. Ni tampoco de definir la ética a partir de soluciones precipitadas y conclusiones prematuras, sino a partir de la argumentación racional y la razón. El horizonte (cristiano) de comprensión tampoco debe ser introducido precipitadamente en la discusión, sino poco a poco, con el fin de distinguir críticamente lo mejor, de estimular la transferencia a un estado superior, y de integrar lo que ya está anclado en la sociedad (por ejemplo, mediante la ley) (Schlenk, 2012, p. 54).

Recursos necesarios

Los recursos materiales necesarios para desarrollar el programa serán pocos:

- Los alumnos y el profesor tendrán que usar ropa cómoda, de deporte, que permita a los participantes facilidad de movimientos.
- Una campanilla como elemento sonoro para temporizar las fases de las sesiones.
- Una pantalla en la que poder proyectar vídeos, junto con un proyector y unos altavoces para el sonido.
- Un ordenador portátil para poder reproducir el canto gregoriano.
- Requisitos del aula donde se desarrollará el programa:
 - Tatami o colchonetas en el suelo para que los participantes puedan sentarse cómodamente.
 - Con ventanas que den al exterior y que permitan una buena ventilación e iluminación.
 - Que esté en la planta baja y dando a la naturaleza, a ser posible.

Los recursos humanos necesarios serán, aparte del profesor y los alumnos, la presencia de representantes de organizaciones dedicadas al voluntariado o a la asistencia social para realizar una de las sesiones en la segunda fase, dedicada a la conversión de

costumbres. El posible coste que generaría esta visita sería cubierto a partes iguales por todos los participantes del programa.

Evaluación

Como señalan Mayorga y Madrid, la evaluación, en el caso de una metodología como la que he adoptado en este programa, se centra, a la vez, en el seguimiento de la evolución del conocimiento de los alumnos, de la actuación del profesor y del desarrollo del proyecto. Atiende también a los procesos de manera sistemática, en el sentido de que las actividades que componen el programa son evaluadas teniendo en cuenta el funcionamiento del programa entero, si lo benefician o lo perjudican. Asimismo, reformula la propuesta educativa a partir de las conclusiones que se van obteniendo y es realizada mediante un conjunto de instrumentos de seguimiento, como veremos a continuación (Mayorga y Madrid, 2010, pp. 101-102).

La evaluación del programa la llevarán a cabo conjuntamente el profesor, los alumnos participantes y las familias. Los instrumentos para llevarla a cabo serán los siguientes:

- Por parte del profesor:
 - La observación directa de lo acontecido en cada sesión.
 - Una rúbrica para las actividades específicas, de las que pueden verse dos ejemplos en los anexos de este trabajo (hechas para las actividades referentes a la parábola del Buen Samaritano).
 - La recogida de todo lo hecho en cada sesión en un libro diario.
 - La retroalimentación (*feedback*) por parte de los alumnos y las familias durante el programa.
- Por parte de los alumnos: mediante la respuesta a un cuestionario de evaluación que se realizará en dos momentos: antes de comenzar el programa y al final de éste. En dicho cuestionario habrá dos bloques de preguntas, referentes el primero a posibles problemas que tengan los alumnos con la obediencia, la atención y la estabilidad, y el segundo a posibles problemas de convivencia que padezcan. Los dos cuestionarios serán idénticos y, de su comparación, se podrá concluir si el programa ha generado efectos beneficiosos para los participantes. En el apartado de Anexos se puede ver este cuestionario.
- Por parte de las familias: mediante la respuesta a un cuestionario paralelo al entregado a sus hijos, pero con las preguntas formuladas teniendo en cuenta su relación con el alumno. Como sucede en el caso del cuestionario para los alumnos,

de la comparación entre el cuestionario inicial y final, el profesor podrá sacar sus conclusiones acerca de los efectos del programa. En el apartado de Anexos se puede ver este cuestionario.

El programa AulaPax

“El que va a ser admitido, prometa en el oratorio delante de todos estabilidad, conversión de sus costumbres y obediencia” (RB 58, 17).

Consideraciones previas

El método que emplearé para describir el programa es el siguiente: estableceré una sesión tipo, en la que estarán detalladas las actividades comunes y sólo citada la actividad específica. A continuación, se reflejarán las doce sesiones, sólo detallando su actividad específica respectiva, en el bien entendido de que toda la sesión sigue el esquema de la sesión tipo anteriormente fijado. Insisto en la idea de que las actividades específicas son variables de una ejecución del programa para otra ya que lo que importa es el tema que se trabaja, que es lo único que permanece fijo. Una consideración importante: si un alumno se equivoca durante los ejercicios, el profesor le corregirá con una atención personalizada sin que con ello se interrumpa el curso de la actividad (por esta razón no he previsto esta contingencia en la descripción de las sesiones).

Con la elaboración del programa que detallo acto seguido cumplo con el objetivo 1 de los fijados para este trabajo, que era el elaborar un programa educativo basado en la espiritualidad benedictina.

Sesión tipo

Vector:

Tema:

Lema: se entregará a los alumnos al comienzo de cada sesión en forma de tarjeta de visita y lo tendrán que pegar en la página que dediquen a la sesión correspondiente en su diario del programa para la actividad de *Journaling*. Así, al acabar el programa, tendrán una línea de seguimiento temático de todo lo practicado en AulaPax.

Objetivos pedagógicos:

Secuenciación de la sesión:

- Ritual de entrada: antes de empezar, el profesor prepara el aula, abriendo las ventanas para que entre luz y aire. Pone música de canto gregoriano a un volumen

ligeramente audible (actividad transversal de música). El profesor espera a los alumnos, que van entrando en el aula. Los alumnos están eximidos de saludar al entrar y al salir, así como de expresiones de cortesía como dar las gracias. Durante el programa estas expresiones son superfluas (The Center of Contemplative Mind in Society, 2008, p. 33) ya que durante todo el programa se cultiva el silencio. Alumnos y profesor forman, de pie, un círculo en el centro del aula y permanecen en silencio. El profesor hace sonar una campanilla. Tras el sonido, cada participante, profesor incluido, saluda a su compañero de la derecha dándole la mano y luego hace lo mismo con el situado a su izquierda. Tras esto, la sesión ha comenzado³.

- Ejercicio de respiración relajante (*Breathing*): Explicación del profesor (menos de 5 minutos): el profesor indica a los alumnos que se sienten en el suelo y adopten la postura en que se encuentren más cómodos. La instrucción para el ejercicio es que presten atención a su proceso de respiración: inhalación y exhalación. Se les recomienda que cierren los ojos pero pueden tenerlos abiertos sin quieren. La clave es permanecer atentos a la respiración. Si surgen pensamientos involuntarios, no deben involucrarse en ellos sino limitarse a observarlos. El ejercicio se debe realizar en silencio. Práctica de la actividad (5 minutos): la música de canto gregoriano se mantendrá durante este ejercicio.
- Actividad de *Journaling*: Explicación del profesor (menos de 5 minutos): después de cada actividad, el profesor invitará a los alumnos a que escriban sus impresiones en su diario del programa. Este diario debe recoger las actividades agrupadas por sesiones y en el orden cronológico en que se han realizado. Se insistirá a los alumnos en que uno de los pilares de esta actividad es que el diario esté ordenado. Se les pide a los alumnos que recojan aquello que han experimentado, y que lo hagan con economía de palabras. Estas actividades de *Journaling* servirán también para que la transición entre las actividades sea relajada y no agobiante ya que tras cada actividad el alumno tendrá la opción de escribir sus impresiones sin tener que ir inmediatamente a la siguiente actividad. Práctica de la actividad (aprox. 5 minutos).
- Ejercicios de estiramientos (*Stretching*): Explicación del profesor (menos de 5

³ Este rito de entrada es una adaptación de la práctica habitual en los monasterios benedictinos a la hora de la entrada en el coro para el rezo de la Liturgia de las Horas.

minutos): la finalidad de este ejercicio es estirar lentamente todo el cuerpo. Se insistirá a los alumnos en la lentitud del estiramiento para así evitar lesiones. Tienen que llegar al límite del estiramiento que les resulte confortable. También se insistirá en que tienen que permanecer atentos a las sensaciones de sus cuerpos durante el ejercicio. Práctica de la actividad (10 minutos): el profesor guiará los ejercicios (estos son un ejemplo, pueden variar para evitar el aburrimiento) en el siguiente orden:

- Sentados, manteniendo siempre la espalda recta, se levantarán los dos brazos en paralelo por encima de la cabeza y se intentará llegar con las manos lo más arriba posible sin levantarse del asiento. Cuando hayan llegado a lo más alto, tocarán las puntas de los dedos, juntando las manos. Luego, lentamente, han de bajar los brazos hasta volver a situarlos junto al cuerpo, lateralmente. Tienen que mantener una respiración relajada.
 - Sentados, se repite el ejercicio anterior hasta el momento en que los brazos están estirados hacia arriba y entonces, manteniéndolos en paralelo, se inclinará el tronco hacia un lado lentamente y luego hacia el otro.
 - Sentados, se elevan las dos piernas simultáneamente hasta quedar horizontales y con las plantas de los pies mirando al frente.
 - Extendidos en el suelo, se eleva una pierna lo más alto posible manteniéndola estirada y con la planta del pie mirando hacia arriba. Luego se desciende lentamente. Lo mismo se hace con la otra pierna.
 - En pie, se da un paso hacia delante, manteniendo la otra pierna detrás y, cargando el peso del cuerpo en la pierna adelantada, se estira la pierna atrasada. Luego se hace lo mismo con la otra pierna.
- Actividad de Journaling (aprox. 5 minutos): los alumnos recogerán en sus diarios todas las sensaciones e impresiones tras los estiramientos. Al concluir el tiempo, el profesor tocará la campanilla, dando paso así a la actividad específica. La música de gregoriano se apaga.
 - **Actividad específica.**
 - Actividad de Journaling (aprox. 5 minutos) donde los alumnos recogen sus impresiones sobre la actividad realizada.

- Círculo de resonancia: Explicación del profesor (menos de 5 minutos): sentados en círculo, los alumnos, utilizando un objeto como testigo para tener la palabra, dicen lo que han sentido en esta última actividad y en toda la sesión en general. No es obligatorio hablar, sólo lo harán los que lo deseen. El profesor remarcará a los alumnos que lo aprendido en esta actividad pueden aplicarlo a su vida cotidiana. Práctica de la actividad (aprox. 5 minutos). Al concluir, toque de campanilla para indicar que la sesión entra en su recta final.
- Actividad de música: se vuelve a poner la música de canto gregoriano para ambientar el final de la sesión.
- Ejercicios de estiramientos (10 minutos): los mismos de antes.
- Ejercicio de respiración relajante (5 minutos): los mismos de antes, para concluir la sesión.
- Ritual de salida: el profesor apaga la música. Los alumnos y el profesor, puestos en pie, permanecen en silencio unos momentos. Van abandonando el círculo y el aula en parejas que, al abandonar el círculo, hacen una ligera inclinación en señal de despedida⁴. Se evitarán aquí las palabras. La sesión queda acabada.

Fase Primera: Obediencia y Estabilidad

Sesión 1

Vector: Obediencia.

Tema: La Atención.

Lema: “Escucha, hijo, la enseñanza del maestro y aplica el oído de tu corazón” (*Pról.*, 1)

Objetivos pedagógicos: fomentar el gusto por la obediencia en el alumnado (objetivo 7); aprender a escuchar con el cuerpo y con el corazón (objetivo 8); que los alumnos acojan a sus compañeros, es decir, hagan suyos sus problemas y circunstancias (objetivo 14).

Secuenciación de la sesión:

- Actividad específica: **Escucha profunda** (*Deep Listening*): Explicación del profesor (5 minutos): esta práctica pretende que el alumno preste atención a alguien que está hablando, y que abandone hábitos como planear su próxima declaración

⁴ Este ritual de salida es una adaptación de la práctica habitual en los monasterios benedictinos al concluir el rezo de la Liturgia de las Horas y abandonar el coro.

(cuando debería estar escuchando al otro) o interrumpir y corregir constantemente al interlocutor. El alumno tiene que centrarse en las palabras del compañero y escucharlas con todo su corazón. Aquí se trabajan los fundamentos de la obediencia mediante el cultivo de la atención. Previamente, el profesor formará grupos de dos alumnos, colocando a los alumnos con NESE formando pareja con los alumnos más capaces del grupo. Práctica de la actividad (20 minutos): la actividad se desarrollará del siguiente modo (The Center of Contemplative Mind in Society, 2008, p. 31):

- Uno de los alumnos contará al otro un acontecimiento de su vida que tenga un especial sentido para él. El tiempo de que cuenta es de alrededor de 5 minutos.
- El otro alumno de la pareja, mientras tanto, debe estar en absoluto silencio y atento a lo que está contando su compañero. No debe interrumpir, corregir, o apostillar al compañero. Debe ser consciente de todos estos deseos de hablar que surgen, pero no ceder a ellos. No debe juzgar lo que el otro le está contando, sólo debe relajarse y escuchar con toda la atención de que sea capaz. Puede cerrar los ojos durante la escucha para concentrarse mejor, si quiere.
- Cuando el primer alumno ha acabado de hablar, el otro ha de repetir lo que el compañero acaba de contarle. No importa si no lo ha entendido bien del todo o si hay cosas de las que no se acuerda. Ahora es el momento de preguntar lo que no ha comprendido bien. El objetivo es que llegue a una buena comprensión de lo dicho por el compañero. Cuando el narrador queda satisfecho del grado de comprensión, entonces se cambian los roles.
- Ahora le toca el turno al otro compañero para contar su historia y el proceso se repite igual en todo lo demás.
- Es importante que el alumno sea consciente de lo que siente al ser tan profundamente escuchado.

Sesión 2

Vector: Obediencia.

Tema: La obediencia.

Lema: “El primer grado de humildad es una obediencia sin demora” (RB 5, 1).

Objetivos pedagógicos: transmitir a los alumnos una correcta concepción del poder (objetivo 5); que los alumnos vinculen la libertad con la verdad (objetivo 7); fomentar el gusto por la obediencia en el alumnado, concienciándolo de que la obediencia sólo se debe a la verdad (objetivo 8); familiarizar al alumnado con el orden (objetivo 9).

Secuenciación de la sesión:

- Actividad específica: Debate: todos los participantes se sentarán en círculo. Explicación del profesor (aprox. 15 minutos): el profesor introducirá los asuntos del debate: la autoridad, el poder que ésta detenta y la obligación de obedecerla. La exposición versará sobre ejemplos históricos que reflejen la idea de que no toda autoridad es legítima y, por tanto, no hay obligación moral de obedecerla y que, al obedecerla, se incurre en una conducta negativa. En esta sesión se pondrá como ejemplo el caso de Thomas Moore. Esta exposición servirá como incitación al debate, que se desarrollará según las siguientes normas: se usará un objeto como testigo para tener la palabra. Cuando un participante quiera hablar, levantará la mano en señal de que pide que se le pase el testigo. Cuando alguien tenga el testigo, los demás tendrán que respetar su turno de palabra, sin que puedan intervenir interrumpiendo. El profesor insistirá en que tienen que aplicar en este debate las enseñanzas de la actividad de escucha profunda que practicaron en la sesión anterior. También indicará a los alumnos que tienen que mantener una actitud constructiva durante el debate, es decir, que tengan una actitud creativa y que no caigan en la tendencia a contradecir las intervenciones de los demás. Práctica de la actividad (aprox. 30 minutos): el profesor irá introduciendo en el debate la idea de la necesidad de contrastar las órdenes que emite el poder con criterios últimos de moralidad como la dignidad humana, la verdad objetiva, el bien de la comunidad, el respeto y el fomento de los derechos y libertades de las personas, etc. También hará ver a los alumnos que, cuando la autoridad y sus órdenes son legítimas, es positivo obedecer.

Sesión 3

Vector: Estabilidad.

Tema: Silencio.

Lema: “Que el monje, guardando silencio, no hable hasta que se le pregunte” (RB 7, 56).

Objetivos pedagógicos: familiarizar a los alumnos con el orden temporal, respetando los tiempos marcados (objetivo 9); que los alumnos se beneficien de la estabilidad (objetivo 11); que los alumnos aprecien y se habitúen al silencio (objetivo 12).

Secuenciación de la sesión:

- Actividad específica: Diálogo cuáquero (Quaker Dialogue) (The Center of Contemplative Mind in Society, 2008, p. 33). Es una actividad muy indicada para hacerla en el exterior, a la sombra de un árbol, para así ir vinculando a los alumnos con la naturaleza. Todos los participantes, profesor incluido, se sientan en el suelo en círculo. Explicación del profesor (aprox. 5 minutos): el profesor explica a los alumnos que la actividad consistirá en la lectura de un texto especialmente elegido por su poder evocador, dicha lectura la hará el profesor y pedirá a los alumnos que apliquen todo lo trabajado en la actividad de escucha profunda. Práctica de la actividad (aprox. 25 minutos): para esta sesión, por ejemplo, se leería el Salmo 23 (El Buen Pastor). Durante la lectura, todo el grupo estará en silencio. Tras la lectura, primero se abrirá un turno para formular dudas de comprensión de lo leído. Tras esto, cada alumno del grupo puede decir una palabra o una frase breve en la que exprese la impresión que le ha producido el texto. Es vital la concisión y por eso se pedirá a los alumnos que no hay prisa y que se examinen bien, siendo conscientes de todo lo que experimentaban mientras se leía el texto. Antes de hablar, los alumnos levantarán la mano para pedir el turno, que asignará el profesor. Si sobra tiempo cuando ya hayan intervenido todos los alumnos, el profesor puede leer otro texto y repetirse el proceso.

Sesión 4

Vector: Estabilidad.

Tema: Vinculación con la realidad.

Lema: "Caminar no para llegar a algún sitio, sino por el simple placer de caminar. Los niños pueden hacerlo. Todo consiste en dar un paso como ése, y luego otro, y tres, y cuatro, y cinco". (*Hacia la paz interior*, Thich Nhat Hanh).

Objetivos pedagógicos: que los alumnos tomen conciencia de su dimensión contemplativa (objetivo 2); que los alumnos vivan en el presente con atención plena y se vinculen con lo real (objetivo11).

Secuenciación de la sesión:

- Actividad específica: Marcha meditativa (*Walking meditation*) (The Center of Contemplative Mind in Society, 2008, p. 23). Sigo aquí las instrucciones de Steven Smith⁵: Explicación del profesor (aprox. 10 minutos): en el exterior del aula, con todos los participantes en pie formando un círculo, el profesor explicará que con esta actividad se pretende que sean conscientes de cada paso: caminar es una actividad natural de nuestra vida y se trata de ser conscientes de su desarrollo. Una vez familiarizados con esta práctica, la podremos realizar casi en cualquier lugar. Así, nos ayudará a sentirnos totalmente vinculados a la tierra. Práctica de la actividad (25 minutos): ver el desarrollo de esta actividad en los anexos.

Sesión 5

Vector: Estabilidad.

Tema: Vivir en el presente.

Lema: “La estabilidad nos conduce de una sensación de alienación, producida tal vez por la huida a nuestras fantasías e ilusiones, al mundo real. Significa escuchar las exigencias particulares de esta tarea y de este momento concreto, ni más ni menos” (*Buscando a Dios*, Esther de Waal).

Objetivos pedagógicos: que los alumnos, al aprender a vivir en el presente, se beneficien de la estabilidad (objetivo 11); fomento de la autoestima en los alumnos, de aceptación de sus cuerpos.

Secuenciación de la sesión:

- Actividad específica: Escaneo corporal (*Body Scanning*) (The Center of Contemplative Mind in Society, 2008, p. 27). Explicación del profesor (aprox. 5 minutos): es una práctica encuadrada en las llamadas “Prácticas centradas en el cuerpo” (*body-focused practices*). Los alumnos se extenderán en el suelo (se puede hacer también sentados en una silla o de pie). El profesor les pedirá que recompongan la postura hasta armonizar las partes superior e inferior del cuerpo. Explicará que harán un barrido con su mente por todo el cuerpo de un modo ordenado. La atención de la mente en las zonas corporales tiene que ser amorosa, de aceptación. Práctica de la actividad (20 minutos): ver en los anexos el desarrollo

5 Steven Smith es miembro del Hawai'i Insight Meditation Center.

de esta actividad.

Sesión 6

Vector: Estabilidad.

Tema: Compromiso.

Lema: “El cuarto grado de humildad consiste en armarse interiormente de paciencia cuando, al obedecer, se le presenten situaciones difíciles e ingratas, o incluso hirientes. Soportándolas, no se canse ni desista, pues dice la Escritura: El que perseverare hasta el final se salvará” (RB VII, 35-36).

Objetivos pedagógicos: profundizar en la dimensión comunitaria de los alumnos (objetivo 3); que los alumnos aprendan a vincular su libertad con las exigencias del amor a los demás (objetivo 7); que los alumnos se beneficien de la estabilidad en cuanto aprendan a valorar la asunción de compromisos (objetivo 11).

Secuenciación de la sesión:

- Actividad específica: Debate: Explicación del profesor (aprox. 15 minutos): en esta actividad se debatirá sobre un ejemplo real que ilustre la idea del compromiso de las personas con la comunidad. Con los participantes sentados en círculo en el suelo, el profesor expone a los alumnos un ejemplo histórico sobre la idea de compromiso con los demás. Como ejemplo de tema para este debate pongo el de los sucesos ocurridos en Argelia a los monjes del monasterio de Tibhirine que, a pesar de la amenaza de los terroristas musulmanes del GIA, continuaron en su lugar por su vinculación con la comunidad local. Ello les costó la vida. Práctica de la actividad (30 minutos): a partir de aquí, y recordándoles que han de aplicar todo aquello que se ha trabajado en las sesiones previas, se empieza un diálogo creativo y un debate sobre el tema del compromiso. Para articular el debate, se usará un objeto como testigo para la tenencia de la palabra.

Fase segunda: Conversión de costumbres

Sesión 7

Vector: Conversión de costumbres.

Tema: Comportamiento ético.

Lema: “Honra a todos los hombres y no hagas a otro lo que no quieres que te hagan a ti”

(RB IV, 8-9).

Objetivos pedagógicos: profundizar en la dimensión comunitaria del ser humano (objetivo 3); que los alumnos vinculen la libertad con el amor al otro (objetivo 7); que los alumnos acojan a sus compañeros (objetivo 14).

Secuenciación de la sesión:

- Actividad específica: Lectio divina: Explicación del profesor (aprox. 10 minutos) se trata de una adaptación del método escolástico medieval que consiste en trabajar un texto en cuatro etapas: *lectio*, *meditatio*, *oratio* y *contemplatio*. Sentados todos en el suelo en círculo, el profesor explicará en qué consiste el método de la lectio divina. Práctica de la actividad (aprox. 25 minutos): para trabajar la compasión y el cambio de comportamientos insolidarios, se tomará el texto evangélico de la parábola del Buen Samaritano (Lc 10, 25-37). El desarrollo del proceso se puede ver en los anexos.

Antes de pasar a la siguiente actividad, el profesor anunciará que en la siguiente sesión se dramatizará la parábola que acaba de trabajarse. Con este fin, propondrá a los alumnos que ellos mismo se distribuyan los distintos roles: el maestro de la Ley, Jesucristo, el judío apaleado, el levita, el sacerdote, el samaritano y el hospedero. El profesor adjudicará roles a los alumnos con NESE, que participarán en la dramatización. Se les invita a que durante la semana elaboren los diálogos tomándolos del texto evangélico, pudiendo añadir textos adicionales. Además, se elegirá a un alumno para que anuncie la función. Se les invitará también a que preparen el escenario, a que vistan un vestuario especial, a que aprendan de memoria las intervenciones, ... en definitiva, a que liberen su espíritu creativo a la hora de abordar la actividad. El resto de alumnos serán espectadores junto al profesor.

Sesión 8

Vector: Conversión de costumbres.

Tema: Acoger al otro con su diversidad.

Lema: “A todos los huéspedes que vienen al monasterio recíbaseles como a Cristo, porque Él dirá: fui forastero y me hospedasteis” (RB LIII, 1).

Objetivos pedagógicos: profundizar en la dimensión comunitaria (objetivo 3); vincular la

libertad con el amor (objetivo 7); acoger la diversidad (objetivo 13); acoger a los compañeros (objetivo 14).

Secuenciación de la sesión:

- Actividad específica: Dramatización (aprox. 20 minutos): el profesor y los alumnos espectadores se colocarán mirando hacia la zona elegida como escenario. El alumno elegido para anunciar la función saldrá al escenario y hará un breve resumen de lo que se va a representar y anunciará el comienzo de la actuación. Se desarrollará la dramatización.

Sesión 9

Vector: Conversión de costumbres.

Tema: El otro como colaborador.

Lema: “Los hermanos de san Benito conviven como iguales [...] participando igualmente del trabajo comunitario” (*Buscando a Dios*, Esther de Waal).

Objetivos pedagógicos: profundizar en la dimensión comunitaria de los alumnos (objetivo 3); concienciar a los alumnos de que tienen unos objetivos comunes (objetivo 4); que los alumnos acojan a sus compañeros (objetivo 14).

Secuenciación de la sesión:

- Actividad específica: Trabajo y voluntariado (45 minutos): esta sesión será un poco más larga de lo habitual debido a la presencia del invitado y a las posibles actividades que éste proponga realizar. Se recibirá a los representantes de una organización que se dedique a la asistencia social. Los alumnos y el profesor escucharán la explicación del invitado y, a continuación, se abrirá el turno de preguntas y de diálogo. Cabe la posibilidad de que se proponga a los alumnos la participación en tareas de voluntariado para esa organización. Durante la intervención del invitado, será éste quien decida qué tipo de medios utilizará para su exposición así como la realización de actividades tipo taller durante la sesión. El profesor habrá informado anteriormente al invitado del tiempo aproximado de que se dispone.

Sesión 10

Vector: Conversión de costumbres.

Tema: La madurez en la gestión de los conflictos.

Lema: “Si algún hermano no se enmienda, se le reprenderá públicamente en presencia de todos” (RB XXIII, 3).

Objetivos pedagógicos: concienciar a los alumnos de que tienen unos objetivos comunes (objetivo 4); transmitir a los alumnos una correcta concepción del poder y la autoridad (objetivo 5); que los alumnos vinculen la libertad con el amor (objetivo 7); que los alumnos aprendan a reaccionar frente a los incumplimientos de las normas y frente a las injusticias (objetivo 10); que los alumnos acojan a sus compañeros (objetivo 14).

Secuenciación de la sesión:

- Actividad específica: Actividad restaurativa: el profesor y los alumnos, sentados en círculo. Explicación del profesor (aprox. 10 minutos): el profesor hará saber a los alumnos que en esta actividad el objetivo es saber gestionar las injusticias y los conflictos. El profesor explicará un caso basado en la vida real en el cual se haya producido y padecido una conducta injusta. Práctica de la actividad (aprox. 30 minutos): ver en los anexos el desarrollo de esta actividad.

Sesión 11

Vector: Conversión de costumbres.

Tema: Respeto a la intimidad y privacidad.

Lema: “La única persona que tiene derechos sobre la vida interior de otra es Dios mismo” (Dominic Milroy, *La educación según la Regla de san Benito*).

Objetivos pedagógicos: concienciar al alumnado de que la privacidad e intimidad del ser humano es fundamental y se ha de respetar (objetivo 6).

Secuenciación de la sesión:

- Actividad específica: Cinefórum (máximo 75 minutos): es la sesión más larga de todo el programa. Se proyectará un documental que haga referencia al tema de la intimidad o privacidad de las personas en sus múltiples facetas: personal, de sus comunicaciones postales, telefónicas, de sus datos, etc. Acabada la proyección, el profesor y los alumnos se colocarán sentados en círculo y el profesor comenzará un debate sobre la cuestión. Primero se tratará lo visto en la película y a partir de ahí se dialogará y debatirá sobre lo que conlleva la exigencia de respeto a la

intimidad y privacidad de las personas. El profesor, con sus intervenciones, dejará clara la postura de la necesidad del respeto a dicha intimidad como base de toda convivencia. Durante el debate, el turno de palabra se pedirá alzando la mano y se utilizará un objeto como testigo de quién tiene la palabra. Se pedirá a los alumnos que apliquen todo lo que ya se ha trabajado en el programa sobre atención, escucha, diálogo creativo y respeto de los tiempos. La duración del debate no excederá de 20 minutos. Antes de pasar a la siguiente actividad, el profesor anunciará a los alumnos que, de cara a la última sesión del programa, tendrán que traer fotografías que reflejen aquellos problemas que más les preocupan sobre el tema del respeto a la naturaleza y al medio ambiente. También tendrán que traer rotuladores y una cartulina grande para poder confeccionar un mural sobre el cuidado de la naturaleza.

Sesión 12

Vector: Conversión de costumbres.

Tema: Custodios de lo creado.

Lema: “Cuide todos los útiles y bienes del monasterio como si fueran vasos sagrados del altar” (RB XXXI, 10).

Objetivos pedagógicos: que los alumnos se vinculen a la naturaleza, a lo real (objetivo 11); que los alumnos tomen conciencia de la responsabilidad que tienen como custodios de la creación (objetivo 15).

Secuenciación de la sesión:

- Actividad específica: Mural (30 minutos): es la última sesión y vamos a desarrollar la faceta artística. Todos nos sentaremos en el suelo formando un círculo. Cada alumno tendrá que aportar una foto sobre un problema ecológico que le preocupa especialmente. Aunque es preferible la variedad de asuntos, si se han repetido temas no importa porque se repetirán en el mural, siendo el reflejo de la preocupación de los alumnos. Cada alumno, por turno, tendrá que explicar qué tema ha elegido y el porqué de su elección. Luego, tendrán que confeccionar un mural donde añadirán a cada foto que aporten un párrafo expresando un deseo sobre ese problema o alguna intención de acción por su parte. Al final de la actividad, todos los participantes nos haremos una foto de final de programa junto al mural.

Conclusiones

De mis años de trabajo en el IES Calvià surgió en mí la conciencia de la superior importancia de la prevención de la violencia en los centros escolares así como de la necesidad de luchar contra el abandono escolar. Para contribuir a paliar estos problemas he acudido a aquello que conozco bien: la espiritualidad benedictina. Me dije que san Benito tenía algo que decir en esta cuestión y me propuse trabajar esa idea. ¿Qué puede aportar la tradición benedictina a esta cuestión capital? Todo aquello que se derive de los tres votos monásticos que profesan los monjes de san Benito: obediencia, estabilidad y conversión de costumbres. Por ello, he fijado quince objetivos educativos ligados a dicha tradición. Estos objetivos han sido abarcados por completo en el programa AulaPax.

Mis estudios en el Màster de Formació del Professorat me confirmaron en la convicción de la gran importancia de la convivencia en los centros educativos. No sólo de esa violencia que accede a las primeras páginas de los periódicos sino también de la cotidiana. Del mismo modo, dichos estudios confirmaron mi experiencia en el IES Calvià acerca de que el centro educativo es un sistema, donde todo depende de todo, sin compartimentos estancos. A la hora de programar AulaPax, los conocimientos adquiridos en las clases de Metodología me han ayudado a la hora de vertebrar las actividades a realizar. Por último, las clases de la asignatura de Evaluación me han servido para tener en cuenta este aspecto, incluso en un programa educativo de las características especiales del mío.

A lo largo del proceso de elaboración de este trabajo, he conocido en profundidad la visión de la enseñanza bajo un prisma benedictino de la mano de Dominic Milroy. También he tomado conciencia de la compleja red internacional de centros educativos benedictinos al trabajar lo relativo al Movimiento Apostólico Manquehue. Para no quedarme sólo en el reducto de lo benedictino, he acudido a las actuales corrientes pedagógicas y he encontrado muchos lazos con dos de ellas: la Pedagogía de la Alteridad (con su asociada Ética de la Compasión) y la Pedagogía Contemplativa. He mantenido comunicación por correo con el profesor Pedro Ortega Ruiz, de la Universidad de Murcia, promotor de la Pedagogía de la Alteridad. Me ratificó los vínculos de su visión pedagógica con el mundo de lo benedictino ya que me confesó tener en gran estima a san Benito y su obra. Además, es visitante frecuente de la abadía de Santo Domingo de Silos. En cuanto a la Pedagogía Contemplativa, la profesora Argelia Peña, de la Universidad de Quintana Roo, mantuvo también correspondencia conmigo y fue muy amable proporcionándome

orientación y bibliografía. También tuve el ánimo del que fue mi profesor de Fenomenología de la Religión en el Instituto Superior de Ciencias Religiosas de Mallorca, Miguel Ángel Garau, quien me recomendó la figura de Alasdair MacIntyre y su obra *After Virtue*.

Me he quedado con deseos de profundizar en la labor, en la Universitat de Barcelona y dependiente del Institut de Ciències de l'Educació, del equipo interdisciplinar TREVA, coordinado por el doctor en Psicopedagogía Luis López González, que es pionero en la Educación de la Interioridad. El programa TREVA está siendo aplicado por decenas de docentes en múltiples centros catalanes y españoles. Mi propuesta se alinea en esta misma dirección pedagógica. También me he quedado con ganas de estudiar como se merece la obra del profesor James R. Pelech, de la Benedictine University. El profesor Pelech habla abiertamente de Pedagogía Benedictina en su trabajo *Benedictine Pedagogy through a Constructivist Lens* (Pedagogía Benedictina a través de una lente constructivista). El trabajo del profesor Pelech, citado en las referencias bibliográficas, es tan profundo y extenso que su mera referencia sucinta hubiera provocado que este trabajo excediera en mucho su debido límite. También me he quedado con ganas de dedicar una versión del programa AulaPax para docentes. Si la práctica del programa en alumnos resulta exitosa, crearé la versión para los docentes ya que también a ellos les ejercería una benéfica influencia.

Acabo ya este trabajo final de máster con las palabras con las que Alasdair MacIntyre concluye su obra "Tras la virtud" y que reflejan la perennidad de la tradición benedictina:

Lo que importa ahora es la construcción de formas locales de comunidad, dentro de las cuales la civilidad, la vida moral y la vida intelectual puedan sostenerse a través de las nuevas edades oscuras que caen ya sobre nosotros. Y si la tradición de las virtudes fue capaz de sobrevivir a los horrores de las edades oscuras pasadas, no estamos enteramente faltos de esperanza. Sin embargo, en nuestra época los bárbaros no esperan al otro lado de las fronteras, sino que llevan gobernándonos hace algún tiempo. Y nuestra falta de conciencia de ello constituye parte de nuestra difícil situación. No estamos esperando a Godot, sino a otro, sin duda muy diferente, a San Benito. (MacIntyre, 1987, p. 343).

Referencias bibliográficas

- BENITO DE NURSIA, *Regla de los monjes*, traducci3n y edici3n de Nnuez, Norberto (2011). Madrid, España: Monasterio de Montserrat.
- COLEGIO SAN ANSELMO. *Encuentro BENET Roma 2016*. Recuperado de <http://www.colegiosananselmo.org/2016/04/benet-roma-2016>.
- CONFERENCIA EPISCOPAL ESPAÑOLA (2015). *Currículo LOMCE de religi3n y Moral Cat3lica. Bachillerato*. Recuperado de http://conferenciaepiscopal.es/wp-content/uploads/2014/10/comisiones_ensenanza_Curriculo_LOMCE_Bachillerato.pdf.
- DE WAAL, ESTHER (2006). *BUSCANDO A DIOS. TRAS LAS HUELLAS DE SAN BENITO*. SALAMANCA, ESPAÑA: EDICIONES SÍGUEME.
- DIRECCI3N EDUCACIONAL DE MANQUEHUE (DEM) (2005). *Proyecto Educativo del Movimiento Apost3lico Manquehue*. Recuperado de www.manquehue.org/dem/quienes-somos/proyecto-educativo.
- FERNÁNDEZ, MARIANO Y MENA, LUIS Y RIVIERE, JAIME (2010). *Fracaso y abandono escolar en España*. Barcelona, España: Fundaci3n La Caixa. Recuperado de <https://www.forotf.com/u/uploads/File/CAPWIN/La%20caixa.pdf>.
- G3MEZ, IMMACULADA (2014). *Mètodes didàctics en el procés d'ensenyament-aprenentatge*. Recuperado de https://ce2.uib.es/estudis1617/pluginfile.php/86640/mod_resource/content/1/metodes_didactics.pdf.
- GOVERN DE LES ILLES BALEARS. CONSELLERIA D'EDUCACI3 I CULTURA. Decret 57/2005, de 20 de maig, pel qual es crea l'Observatori i el Comissionat per a la Convivència escolar en els centres educatius de les Illes Balears. Butlletí Oficial de les Illes Balears (104). 12 juliol 2005.
- GOVERN DE LES ILLES BALEARS. CONSELLERIA D'EDUCACI3 I CULTURA. Decret 10/2008, de 25 de gener, pel qual es crea l'Institut per a la Convivència i l'èxit Escolar. Butlletí Oficial de les Illes Balears (15). 31 gener 2008.
- GOVERN DE LES ILLES BALEARS. CONSELLERIA D'EDUCACI3 I CULTURA. Decret 121/2010, de 10 de desembre, pel qual s'estableixen els drets i els deures dels alumnes i les normes de convivència en els centres docents no universitaris sostinguts amb fons públics de les Illes Balears. Butlletí Oficial de les Illes Balears (187). 23 desembre 2010.
- GOVERN DE LES ILLES BALEARS. CONSELLERIA D'EDUCACI3 I UNIVERSITAT. DIRECCI3 GENERAL

D'INNOVACIÓ I COMUNITAT EDUCATIVA. *Protocol de prevenció, detecció i intervenció de l'assetjament escolar de les Illes Balears*. Recuperado de http://www.illesbalears.cat/sites/convivexit/ca/normativa_i_protocols/archivopub.do?ctrl=MCRST8146ZI218139&id=218139.

GOVERN DE LES ILLES BALEARS. CONSELLERIA D'EDUCACIÓ I UNIVERSITAT. DIRECCIÓ GENERAL DE L'OFICINA DE DEFENSA DELS DRETS DEL MENOR. *Assetjament (Bullying)*. Recuperado de <http://www.caib.es/sacmicrofront/archivopub.do?ctrl=MCRST205ZI54329&id=54329>.

HUME, BASIL (1996). *In Praise of Benedict*. York, Reino Unido: Ampleforth Abbey Press.

INTERNATIONAL COMMISSION ON BENEDICTINE EDUCATION. *Acerca de nosotros*. Recuperado de <http://osb-icbe.org/es/acerca-de-nosotros>.

MACINTYRE, ALASDAIR (1987). *Tras la virtud*. Barcelona, España: Crítica.

MACKLER, JANE M. Y PEÑA, ARGELIA Y CAMACHO, KARINA (2009). What is Contemplative Education and what are some ways to introduce it into higher education in Mexico? *Newsletter of The Association for Contemplative Mind in Higher Education* (3).

Recuperado de

http://www.contemplativemind.org/enewsletter/2009_Summer/What_is_Contemplative_Education_2008.pdf.

MATURANA, ALEJANDRO Y VARGAS, ANA (2015). El estrés escolar. *Revista Médica Clínica Las Condes* (1) 34-41. Recuperado de <http://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-el-estres-escolar-S0716864015000073>.

MAYORGA FERNÁNDEZ, MARÍA JOSÉ Y MADRID VIVAR, DOLORES (2010). Modelos didácticos y Estrategias de enseñanza en el Espacio Europeo de Educación Superior.

Tendencias Pedagógicas (15) 91-111. Recuperado de

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3221568>

MÈDICA DE TARRAGONA. *Déficit de atención*. Recuperado de

<http://www.medicadetarragona.es/2212>.

MILROY, DOMINIC (1983). La educación según la Regla de san Benito. *Cuadernos Monásticos*, (64), 83-92. Recuperado de

http://www.surco.org/files/cuadmon/disponible_disponible-forma-gratuita/cuadernos-monasticos-64-2753.pdf

MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE. *Datos. Curso escolar 2015/16*. Recuperado de <http://www.mecd.gob.es/servicios-al-ciudadano-mecd/dms/mecd/servicios-al-ciudadano-mecd/estadisticas/educacion/indicadores-publicaciones-sintesis/datos->

[cifras/Datosycifras1516esp.pdf](#).

ORTEGA RUIZ, PEDRO (2004). La Educación Moral como Pedagogía de la Alteridad. *Revista Española de Pedagogía* (227) 5-30. Recuperado de

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/866846.pdf>.

ORTEGA RUIZ, PEDRO (2016). La Ética de la Compasión en la Pedagogía de la Alteridad.

Revista Española de Pedagogía (264) 243-264. Recuperado de

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5436657>.

PELECH, JAMES R. (2006). *Benedictine Pedagogy through a Constructivist Lens*.

Recuperado de <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED491810.pdf>.

RUIZ, AGUSTÍN (1953). *El oblato benedictino*. Madrid, España: Editorial Semilla.

SCHLENK, EVELYN (2012). Ethos – *Educación ética para un futuro y un diálogo sostenibles*.

Guía metodológica. Manual de apoyo para profesores y educadores con materiales y herramientas para promover la ética en la educación. Recuperado de

http://www.ethics-education.eu/resources/D6_Methodology_Guidelines_ES.pdf.

THE CENTER FOR CONTEMPLATIVE MIND IN SOCIETY (2008). *Contemplative Practices in Higher Education: A Handbook of Classroom Practices*.

THICH NHAT HANH (2014). *Hacia la paz interior*. DEBOLSILLO. ISBN: 9788499086422.

THICH NHAT HAHN (1976). *The Miracle of Mindfulness: A Manual on Meditation*. Boston, USA: Beacon Press.

UNESCO. *Poner fin a la violencia en la escuela: Guía para los docentes*. Recuperado de

unesdoc.unesco.org/images/0018/001841/184162s.pdf.

WACHTEL, TED (2013). *Definiendo qué es restaurativo*. Recuperado de

<http://www.iirp.edu/pdf/Defining-Restorative-Spanish.pdf>.

Anexos

Anexo 1: Árbol de las prácticas contemplativas



Anexo 2: Cuestionario al alumno

Nombre:

Curso:

Curso escolar:/.....

Puntúa en una escala del 1 al 4 (1 para poco, 4 para mucho) los siguientes aspectos:

1. ¿Eres capaz de prestar atención cuando el profesor empieza a explicar?:
2. ¿Cuánto tiempo eres capaz de mantener la atención sin distraerte?:
3. ¿Te distraes por cualquier cosa?
4. ¿Crees que es necesario obedecer al profesor?
5. ¿Tienes una buena imagen de ti mismo?
6. ¿Discutes con tus compañeros?
7. ¿Te gusta ir al instituto?
8. ¿Te relacionas sólo con tu grupo de amigos?
9. ¿Te fijas en si tus compañeros necesitan ayuda?
10. ¿Colaboras con cualquier compañero?
11. ¿Intentas cuidar las instalaciones del instituto?
12. ¿Llevas en orden tus tareas y tus apuntes?
13. ¿Cumples un horario diario de estudio?
14. ¿Tienes problemas para conciliar el sueño?
15. ¿Te pones nervioso cuando tienes que afrontar trabajos o exámenes?

Anexo 3: Cuestionario a las familias

Nombre del tutor:

Nombre del alumno/a:

Curso:

Curso escolar:/.....

Puntúa en una escala del 1 al 4 (1 para poco, 4 para mucho) los siguientes aspectos:

1. ¿Hace los deberes sin necesidad de ayuda?
2. ¿Obedece a sus padres?
3. ¿Cuida bien sus cosas y las de casa?
4. ¿Tiene amigos fuera del instituto?
5. ¿Se relaciona bien con sus hermanos?
6. ¿Se pone nervioso con facilidad?
7. ¿Colabora en las tareas de la casa?
8. ¿Acepta las correcciones?
9. ¿Respeto los horarios de llegada a casa?
10. ¿Tiene buenos hábitos de sueño?
11. ¿Se puede dialogar con él?
12. ¿Expresa sus problemas con facilidad?
13. ¿Le gusta ir al instituto?
14. ¿Afronta las cosas con optimismo?
15. ¿Se muestra satisfecho consigo mismo?

Anexo 4: Escrito de las familias de autorización para participar en el programa AulaPax

Nombre del tutor:

Nombre del alumno/a:

Curso:

Curso escolar:/.....

Autorizo al alumno/a a que participe en el programa AulaPax. Declaro que conozco las características de dicho programa y que he sido informado/a del derecho a abandonarlo en cualquier momento.

En, a de de

Firma del tutor:

Anexo 5: Escrito del alumno de participación en el programa AulaPax

Nombre del alumno/a:

Curso:

Curso escolar:/.....

Yo,, manifiesto mi voluntad de participar en el programa AulaPax. Declaro que conozco las características de dicho programa y que he sido informado/a del derecho a abandonarlo en cualquier momento.

En, a de de

Firma del alumno/a:

Anexo 6: Escrito de las familias de abandono del programa

Nombre del tutor:

Nombre del alumno/a:

Curso:

Curso escolar:/.....

Por el presente escrito manifiesto mi voluntad de que mi hijo/a abandone el programa AulaPax. Los motivos por los que he tomado la decisión son los siguientes (opcional):

En, a de de

Firma del tutor:

Anexo 7: Escrito del alumno de abandono del programa

Nombre del alumno/a:

Curso:

Curso escolar:/.....

Por el presente escrito manifiesto mi voluntad de abandonar el programa AulaPax. Los motivos por los que he tomado la decisión son los siguientes (opcional):

En, a de de

Firma del alumno/a:

Anexo 8: Rúbrica para la actividad de lectio divina de la parábola del Buen Samaritano

Programa AulaPax.

Sesión 7.

Curso:

Curso escolar:/.....

Fecha:

Actividad: Lectio divina sobre la parábola del Buen Samaritano.

Puntúa de 1 a 4 (siendo 1 muy poco y 4 mucho) los siguientes aspectos del desarrollo de la actividad:

1. Los alumnos han escuchado en silencio la lectura del texto:
2. Los alumnos han preguntado dudas al acabar la lectura:
3. Los alumnos han mantenido el orden a la hora de preguntar:
4. Los alumnos han respetado el turno de palabra de los compañeros:
5. Los alumnos han participado exponiendo sus conclusiones tras la actividad:
6. Los alumnos han acogido con entusiasmo el anuncio de la dramatización:
7. Los alumnos han colaborado en la asignación de los roles de la dramatización:

Anexo 9: Rúbrica para la actividad de dramatización de la parábola del Buen Samaritano

Programa AulaPax

Sesión 8.

Curso:

Curso escolar:/.....

Fecha:

Actividad: Dramatización de la parábola del Buen Samaritano

Puntúa de 1 a 4 (siendo 1 muy poco y 4 mucho) los siguientes aspectos del desarrollo de la actividad:

1. Los alumnos han preparado textos adicionales al Evangelio:
2. Los alumnos han preparado vestuario especial para la dramatización:
3. Los alumnos han memorizado los papeles para la dramatización:
4. Los alumnos han preparado elementos decorativos para el escenario:
5. La dramatización ha tenido un nivel aceptable:
6. Los alumnos espectadores han prestado atención a la representación:
7. Los alumnos NESE han participado con normalidad en la dramatización:

Anexo 10: Desarrollo de la actividad de escaneo corporal

Se comenzará por los dedos del pie izquierdo y después, moviéndonos por todo el pie, subiendo por la pierna izquierda hasta llegar a la ingle y la cadera izquierdas. Ahora empezamos con los dedos del pie derecho y llevamos a cabo el mismo recorrido. Al llegar a la cadera derecha, la atención se dirige a toda la pelvis, se continúa ascendiendo por el tronco, primero el abdomen, luego la caja torácica, los pulmones, el corazón, el esternón, las clavículas, omóplatos, hombros, de aquí pasamos a los brazos, ascendiendo desde las puntas de los dedos de las manos, pasando por las manos, las muñecas, los codos, los hombros y, de aquí, al cuello, la garganta y acabamos en la cabeza. Durante todo este recorrido, que será pausado y guiado por el profesor, los alumnos han de fijar su atención amorosa en cada parte de su cuerpo, siendo conscientes de las sensaciones que experimenten pero sin involucrarse en ellas.

Anexo 11: Desarrollo de la actividad del círculo restaurativo

El profesor designará a un alumno para que represente el papel de agresor, a otro para que represente el papel de víctima, se designará a un grupo de alumnos para representar el papel de familiares y amigos de la víctima y a otro para el de familiares y amigos del agresor. El resto de alumnos representarán el papel de la comunidad. Tras esto, se concederán unos cinco minutos para que cada grupo pueda asumir el rol que le ha sido asignado conforme a la historia explicada al principio por el profesor. Después se comienza con el agresor, a quien se le coloca en un extremo del círculo de manera que quede identificado. Para poder tomar la palabra, habrá que pedirla alzando la mano y se concederá el turno por el profesor. Muy importante respetar todo lo trabajado en las sesiones anteriores acerca de la escucha y del respeto de los turnos. En lo que sigue, adopto lo dicho por Ted Wachtel⁶. Las preguntas que se le harán al agresor serán las siguientes (a modo de ejemplo): *¿Qué pasó?, ¿Qué estabas pensando en ese momento?, ¿En qué has pensado desde el incidente?, ¿Quién crees que se ha visto afectado por tus acciones?, ¿Cómo se han visto afectados?* Tras acabar las preguntas, el agresor sale del círculo y, tras unos instantes, ocupa su lugar la víctima. Las preguntas que se formularán a la víctima serán las siguientes (a modo de ejemplo): *¿Cuál fue tu reacción al momento del incidente?, ¿Cómo te sientes con respecto a lo que pasó?, ¿Qué ha sido lo más difícil para ti?, ¿Cómo reaccionaron tu familia y amigos cuando se enteraron del incidente?* Finalmente, se le pregunta a la víctima cuál le gustaría que fuera el resultado de la reunión. Tras esto, la víctima abandona el círculo y, tras unos momentos, el agresor vuelve al círculo y se le informa de la petición de la víctima. Aquí empieza la fase de diálogo, en la cual todos los asistentes pueden intervenir pidiendo el turno de palabra, que se concederá por el profesor. Si hay acuerdo, entonces se firma un contrato simple y se firma (Ted Wachtel, 2012, pp. 7-8). Aquí se acaba la actividad.

6 Ted Wachtel es presidente y fundador del Instituto Internacional de Prácticas Restaurativas.

Anexo 12: Desarrollo de la actividad de *lectio divina*

- **Leer:** el profesor leerá en voz alta, lentamente, el texto. A continuación, los alumnos volverán a leer el texto mentalmente durante unos momentos. Los alumnos, pidiendo el turno alzando la mano, preguntarán al profesor aquellas partes del texto que no comprendan. Una vez aclaradas todas las dudas, se volverá a leer el texto por el profesor. El profesor explicará aquellos aspectos importantes del texto, como los referentes al acogimiento de la diversidad.
- **Meditar:** el profesor pedirá a los alumnos que sinteticen el mensaje que ha surgido en ellos como consecuencia de la meditación. Esto es, las conclusiones a las que han llegado.
- **Orar:** el profesor pedirá a los alumnos que, en silencio, durante unos minutos, cada uno de ellos reflexione sobre la aplicación de lo leído a su propia vida.
- **Actuar:** el profesor le pedirá a los alumnos que piensen qué van a hacer en su vida diaria respecto de las enseñanzas que han sacado de la lectura. El profesor invita a los alumnos a que expongan estas decisiones que han tomado tras la actividad. Para hacerlo, pedirán la palabra alzando la mano. La actividad acaba cuando todos hayan intervenido o no queda nadie más que quiera hacerlo. El profesor anima a los alumnos a que pongan en práctica en sus vidas las enseñanzas que han recibido en la sesión.

Anexo 13: Desarrollo de la actividad de marcha meditativa (*walking meditation*)

Se empezará con los alumnos en pie, manteniendo las manos quietas. Sentir las sensaciones de estar de pie. Ser conscientes del contacto con el suelo, de la presión y de la tensión. Comienza a caminar dando el primer paso, sintiendo el cambio en el peso y el movimiento en la cadera y los glúteos. El movimiento no tiene por qué ser excesivamente lento, de hecho, con la práctica, la tendencia es a ralentizar la marcha. Lo importante es que el alumno sea plenamente consciente de todas las transformaciones que se dan en su cuerpo con el caminar. Se puede detener la marcha en cualquier momento para permanecer de pie sintiendo el reposo del cuerpo y luego continuarla. El profesor dará la señal para detener la marcha e invertir el sentido para regresar al punto de partida. Es importante el vínculo del alumno con el suelo, con la tierra. En cuanto a las posibles molestias físicas o pensamientos involuntarios que puedan surgir, es importante que el alumno no se involucre en ellos sino que meramente los observe. El objetivo es llegar a un estado de plena comunión del cuerpo con el espíritu. A los alumnos se les dirá que ese punto de su interior que observa y es consciente de todo lo que les sucede, de los cambios físicos y de los pensamientos involuntarios, es su yo interior, su lugar de refugio, su reducto sagrado.

Quizá en la primera ocasión en que se desarrolla esta actividad sea necesaria una muestra del profesor sobre cómo se practica la marcha meditativa. Vale la pena extenderse en esta demostración ya que en todo este programa es más importante la calidad de las actividades que no la cantidad.