

Propuesta
izan
Proposamena

Pertsona *izaten* hezteko
zortzi ikaskuntza

*Ocho aprendizajes
para educar en ser **persona***

baketik

Cuadro 1. Preguntas introductorias

- ¿Qué hay que estudiar para educar para la paz, la convivencia, la colaboración, la generosidad, el trabajo en equipo...?
- ¿O para afrontar la dificultad, la soledad, el sufrimiento, la muerte, el sentido de la vida, la amistad, la paternidad, el amor...?
- ¿Cómo me educo yo en ser persona?
- ¿Qué importancia tienen esto para vivir razonablemente feliz?
- ¿Cómo educarme y educar en ser persona?
- A este reto quiere responder esta propuesta educativa.

Cuadro 2. Diagnóstico de la Propuesta Izan

A. Un diagnóstico en torno a dos problemas

(1)Dispersión e (2)inflación de aprendizajes prescriptivos

·(1) Dispersión y desorden de demandas y recursos educativos en educación para la vida y la convivencia.

·(2) Hegemonía e insuficiencia de la pedagogía prescriptiva: inflación de lecciones, consignas y/o métodos sobre el deber ser pacífico, tolerante...

B. Una propuesta

Propuesta Izan. Ocho aprendizajes vivenciales

Cuatro aprendizajes básicos				Tres aprendizajes instrumentales			Un aprendizaje fundamental
<p>·Son vivencias que podemos reconocer en nosotros/as mismos/as y fundamentan los aprendizajes prescriptivos.</p> <p>·Son aprendizajes para aprender a ser, a conocerme a mí mismo, a ser consciente de mi realidad.</p>				<p>·Son capacidades humanas para entrever el más de la persona en la apertura a la vida y a los otros.</p> <p>·Son aprendizajes para aprender a ser persona en la conciencia de uno mismo en la relación con los otros.</p>			<p>·Es don y clave existencial y convivencial.</p> <p>·Integra y engloba todo lo anterior.</p>
1. Aprendizaje de la limitación de la condición humana.	2. Aprendizaje del sentido del agradecimiento.	3. Aprendizaje de la escucha de la conciencia.	4. Aprendizaje del significado de la dignidad humana.	5. Aprendizaje del más del diálogo.	6. Aprendizaje del más de la empatía.	7. Aprendizaje del más de la paciencia.	8. Aprendizaje del amor.

Cuadro 4. Objetivos específicos

- Ofrecer recursos pedagógicos y didácticos para reordenar los aprendizajes troncales y vivenciales de educación para la vida y la convivencia.
- Ofrecer recursos teóricos para toda aquella persona o colectivo que quiera profundizar en la necesidad de educarse en ser persona.
- Ofrecer recursos prácticos para toda aquella persona o colectivo que quiera profundizar en la experiencia de educar en ser persona.
- Crear con una perspectiva progresiva una red de escuelas, familias, educadores... dispuestos a ensayar la Propuesta Izan.

Cuadro 6. Definición de persona

Definición escueta	Ser con capacidad de mejorar.
Definición más elaborada	Ser vivo (de condición limitada y creatividad infinita) con capacidad de elegir mejorar y reobrar su realidad existencial a través de sus posibilidades insólitas de toma conciencia, búsqueda de sentido y amor.
Razonamiento	La felicidad realista es aquella que integra momentos buenos y malos, gozo y conflicto o limitación y creatividad. Esta felicidad se encuentra vinculada al desarrollo de la capacidad de mejorar que caracteriza a la persona.
Un problema	La persona también es un ser con una enorme capacidad de autoengaño y de hacerse trampas en el solitario. Principalmente por dos razones: <ul style="list-style-type: none"> -por nuestra condición limitada. -y porque pudiendo elegir ser algo más que un mero impulso de egoísmo, a veces nos decantamos por ser un mero impulso de deseo o egoísmo.
Una conclusión	La vida es elaboración de una lucha en la que se enfrentan nuestra capacidad de mejorar y nuestra capacidad de autoengaño. Esta lucha es el punto de partida de casi todo. Por supuesto, también lo es de la tarea educativa.

garena eta izan nahi dugunaren
arteko amildegian gara nor

Cuadro 7. Definición y significado de la pedagogía del *experiendizaje*

•Definición sintética	·Una pedagogía para mejorar la vida.
•Definición ampliada	·Una pedagogía, de uso tanto individual como colectivo, para aprender a mejorar la vida personal, la convivencia y la educación.
•Composición del término	· Experie ndizaje Sinergia de dos conceptos integrados: experie ncia y aprend izaje .
•Significado	·Podemos mejorar haciendo aprendizaje de la conciencia de ocho experiencias concretas: -que forman parte de lo más singular y universalmente humano; -y que tienen un enorme potencial didáctico porque nos enseñan lo fundamental.

Cuadro 8. Los ocho «experiendizajes»

•Los ocho experiendizajes

- Cuatro aprendizajes básicos:
 - Aceptar la limitación.
 - Buscar el agradecimiento.
 - Escuchar la conciencia.
 - Situación la dignidad humana.
- Tres aprendizajes instrumentales:
 - El *más* del diálogo.
 - El *más* de la empatía.
 - El *más* de la paciencia.
- Un aprendizaje fundamental:
 - El amor.

•Explicación

- La vida nos enseña que cualquier experiencia es aprendizaje si tomamos conciencia de ella.
- Solo se conoce y aprende verdaderamente aquello que se experimenta conscientemente.
- El experiendizaje, no obstante, priorita 8 experiencias claves para la persona, la convivencia y la educación.

Cuadro 10. Estructura general de la Propuesta Izan

El marco teórico, en el libro Educar en ser persona

Objetivo: *educarnos*. Desarrolla teóricamente los ocho aprendizajes. Útil para cualquier persona.

•Las aplicaciones prácticas, 300 sugerencias en la web

Objetivo: *educar*. Contiene 300 sugerencias prácticas ordenadas por cursos. Accesible a través de la web www.propuestaizan.org.

Cuadro 11. Esquema de aplicación de la Propuesta Izan

Primaria	En 2°	·los aprendizajes 1, 2, 3 y 4		
	En 3°	·los aprendizajes 5, 6, 7 y 8		
	En 5°	·los aprendizajes 1, 2, 3 y 4		
	En 6°	·los aprendizajes 5, 6, 7 y 8		
Secundaria	En 2°	·los aprendizajes 1, 2, 3 y 4		
	En 3°	·los aprendizajes 5, 6, 7 y 8		
Bachiller	En 1°	·los aprendizajes 1, 2, 3 y 4		
	En 2°	·los aprendizajes 5, 6, 7 y 8		
·Propuesta circular	·4 aprendizajes por curso	·Un curso paréntesis	·4-6 semanas por aprendizaje	·Aplicación no programada

IZAN

Proposamena Propuesta

Itzuli Argibideak

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

	1. ikaskuntza Izaera mugatua	2. ikaskuntza Esker ona	3. ikaskuntza Kontzientziarientzutea	4. ikaskuntza Giza dulintasuna	5. ikaskuntza Elkarrizketaren plusa	6. ikaskuntza Enpatia-aren plusa	7. ikaskuntza Pazientziaren plusa	8. ikaskuntza Maltasuna
Lehen zatia	Eremu teorikoa	Eremu teorikoa	Eremu teorikoa	Eremu teorikoa	Eremu teorikoa	Eremu teorikoa	Eremu teorikoa	Eremu teorikoa
Bigarren zatia	Sarrera	Sarrera	Sarrera	Sarrera	Sarrera	Sarrera	Sarrera	Sarrera
Lehen Hezkuntza 2. maila								
Lehen Hezkuntza 3. maila								
Lehen Hezkuntza 5. maila								
Lehen Hezkuntza 6. maila								
Bigarren Hezkuntza 2. maila								
Bigarren Hezkuntza 3. maila								
Batzilergoa 1. maila								
Batzilergoa 2. maila								
Eranskinak	1, 2, 3, 4 eta 5 eranskinak	1, 2, 3, 4 eta 5 eranskinak	1, 2, 3, 4 eta 5 eranskinak	1, 2, 3, 4 eta 5 eranskinak	1, 2, 3, 4 eta 5 eranskinak	1, 2, 3, 4 eta 5 eranskinak	1, 2, 3, 4 eta 5 eranskinak	1, 2, 3, 4 eta 5 eranskinak



ISO 9660

Cuadro 13. Rasgos singulares de la Propuesta Izan

No es un plato precocinado

Esta propuesta necesita que el/la educador/a se convierta en actor y sujeto creativo de la misma. La Propuesta Izan es una caja de herramientas para elaborar una pedagogía del vivir y del convivir. Están las herramientas, pero no el producto acabado.

Requiere vivir primero lo que trata de suscitar

Tampoco esta propuesta es un material cuyos contenidos se aprenden o memorizan intelectualmente y simplemente se enseñan como un tema de lengua o matemáticas. El/la maestro/a necesita vivenciar primero la experiencia de aprendizajes que sugiere.

No solo es para su aplicación programada

El/la educador/a comprobará que esta propuesta educativa puede aplicarse en cualquier momento o asignatura, no solo sin menoscabo de la materia de estudio programada, sino como refuerzo y complemento de la misma.

En definitiva, necesita el «Pacto al 50%»

Proponemos un pacto al 50%. Baketik aporta la mitad del trabajo. El otro 50% queda en manos del educador/a, del claustro y de las familias que se convierten en coautores y sujetos activos de esta propuesta.

Módulo 1.

Aprendizaje de la limitación
de la condición humana

Cuadro 14. Las significaciones de la conciencia de limitación

1. Somos seres imperfectos, todo lo que hacemos es perfectible.

2. Ni lo sabemos, ni lo podemos todo porque ni lo vemos ni lo conocemos todo.

3. No somos dueños de la verdad, ni de la razón absoluta.

4. Somos incapaces de plenitud y de felicidad permanente.

5. Somos seres inacabados para dar respuesta al sentido de la vida.

6. Somos seres finitos y mortales, estamos de paso.

7. Además, si llegamos a ella, nos espera la vejez que implica deterioro.

8. Cometemos injusticias y provocamos daño y dolor, el conflicto nos acompaña.

9. Un significado muy práctico y concreto: no sabemos qué pasará mañana.

10. Estos significados afectan a toda la humanidad, antes, ahora y siempre.

Cuadro 15. Las implicaciones de la conciencia de limitación

Resitúa mi orientación ante el sentido de la vida.	Me sitúa en la realidad sin falsas expectativas sobre lo que soy, lo que puedo esperar y aquello a lo que puedo aspirar. Me abre a lo que me supera.
Resitúa mi relación con el «otro» y en la convivencia.	Desde la humildad de mi realidad, crea condiciones para comprender mejor la convivencia, el diálogo, el perdón, la empatía, la generosidad.
Resitúa mi relación con la sociedad y con un mundo mejor.	Integra la imperfección en mis juicios sobre la sociedad y me hace consciente de que mi expectativa solo puede ser crear condiciones.
Resitúa mi relación con la injusticia.	Me ayuda a no hacer sentencias morales definitivas, a diferenciar hechos y personas y a insistir éticamente sin desesperar del ser humano.
Resitúa mi relación con las dificultades	La conciencia de limitación me ayuda a aceptar y verbalizar las dificultades. Lo que no se acepta no se transforma.

Cuadro 16. Dónde buscar la limitación de la condición humana



Cuadro 17. Qué hacer con nuestra limitación o cómo elaborarla

Paso 1

Identificar, reconocer y tomar consciencia de la limitación en la propia vida.

Paso 2

Sostener esa toma de consciencia y no huir ni rehuir de las sensaciones que nos provoca.

Paso 3

Observar y mirar de frente nuestro sentimiento de culpa y los malestares que este suscita en nosotros/as.

Paso 4

Aceptar y verbalizar la limitación y la culpa sin justificarnos, exculparnos o disculparnos, ni flagelarnos o mortimizarnos en el remordimiento.

Paso 5

Esperar y escuchar atentamente para entender la respuesta ética que sugiere nuestra consciencia.

Paso 6

Vivir nuestra limitación como esperanza pasiva —esperar lo mejor del ser humano— y activa —crear condiciones para que actúe.

Recursos en situaciones de la vida cotidiana

- **Primera:** las derrotas deportivas
- **Segunda:** los conflictos
- **Tercera:** el análisis de acontecimientos críticos
- **Cuarta:** los juicios morales
- **Quinta:** la diversidad cultural
- **Sexta:** textos, noticias, vídeos, anuncios, programas de televisión...
- **Séptima:** el duelo y la pérdida

Módulo 2.

Aprendizaje del sentido del agradecimiento

Cuadro 18. Significado del aprendizaje del sentido del agradecimiento

Significado

Aprender a despertar esas realidades, que nos acompañan y merecen nuestra expresión consciente de agradecimiento profundo porque son un regalo extraordinario para la vida, y reaccionar dando gracias por ellas.

Ejemplos de esas realidades que merecen agradecimiento

Lo que tengo	Lo que recibo	Lo que puedo	Lo que me encuentro
<ul style="list-style-type: none">·El universo y yo en él.·Amar y ser amado.·Crear vida y hacer familia.·Lo que construyo.·Lo que proyecto.·Lo que soy.·El trabajo.	<ul style="list-style-type: none">·Lo que me dan los «otros»:<ul style="list-style-type: none">-La pareja, hijos/as, familia...-Los/as amigos/as, compañeros/as.·Lo que me encuentro ya dado:<ul style="list-style-type: none">-Mi pueblo, raíces, lengua...-Mi entorno, identidad, comunidad.-Mi sociedad, mis derechos...	<ul style="list-style-type: none">·Mis posibilidades:<ul style="list-style-type: none">-La amistad.-La solidaridad.-El diálogo.-La rectificación.-El humor.-La reconciliación.-El perdón.-La generosidad.-El razonamiento.-La ética.	<ul style="list-style-type: none">·Y otras realidades:<ul style="list-style-type: none">-Las construcciones humanas.-La naturaleza.-El arte.-La belleza.-La lucha por la justicia.-La educación.-Dios, en todo ello, para los creyentes.

Cuadro 19. Implicaciones del aprendizaje del sentido del agradecimiento

Crea un hábito constructivo	Desarrolla nuestra sensibilidad para identificar lo bueno, lo positivo, lo que une, los puntos de acuerdo, las oportunidades, la belleza, lo admirable, lo emocionante...
Tiene un valor sanador	Es muy difícil tener una experiencia más o menos estable de felicidad si no somos capaces de valorar lo que tenemos. Da sentido a la vida y ensancha el sentido de la vida.
Resitúa mi relación con los otros	Más allá de sus limitaciones, la voluntad de buscar aquello que merece ser agradecido me lleva a encontrar en los otros todo lo que hay de bueno en ellos.
Ayuda a resolver conflictos	Más allá de lo que divide y desune, contribuye a identificar los acuerdos y las oportunidades; el primer consenso, los puntos en común y lo constructivo por delante de lo destructivo.
Genera espacios de confianza	Permite depositar confianza en la vida y en los otros. Sin este depósito la vida enferma, la convivencia es inviable. Descansamos allá donde confiamos, y confiamos allá donde agradecemos.
Orienta en situaciones extremas	Nos permite reposar en aquello que merece ser agradecido (el sentido de vida vivido, el sentido de vida por vivir...) para superar las crisis que nos toca padecer.
Da libertad para ver y elegir	Nos permite ver lo bello, lo bueno, lo positivo, lo constructivo, las oportunidades, la lucha del mundo por mejorar... Verlo es abrir la posibilidad de optar por ello. Es clave para poder elegir.

Cuadro 20. Obstáculos para desarrollar el sentido del agradecimiento

Obstáculos

Primero	No darnos cuenta de todo lo que tenemos. Vivir en la ignorancia o en la inconsciencia de las realidades que pueden merecer nuestro agradecimiento.
Segundo	Sentir que todo lo que tenemos no tiene valor especial. Es como un derecho adquirido o una herencia que se da por descontado.
Tercero	Pensar y actuar como si los regalos de la vida fueran algo que nos corresponden sencillamente porque nos lo merecemos.
Cuarto	No ver nada positivo, ni entrever ningún don o regalo en la vida porque sólo se ve lo negativo y deprimente.

Cuadro 21. Pasos para desarrollar el sentido del agradecimiento

Pasos

Primero	Reafirmar insistentemente en nosotros/as la voluntad de querer buscar y encontrar las realidades que merecen agradecimiento en nuestra vida.
Segundo	Detenernos de vez en cuando un instante y preguntarnos ¿qué puedo ver a mi alrededor que merezca ser agradecido?
Tercero	Sostener, aunque sólo sea unos segundos, la mirada sobre esa realidad que merece agradecimiento y disfrutarla, tomar conciencia de ella.
Cuarto	Decir ¡gracias!, en silencio o con voz, eso no importa; lo relevante es que no se diga solo como una fórmula retórica sino desde dentro de uno/a mismo/a.
Quinto	No utilizar el agradecimiento como una técnica a dominar. Ejercitarlo y dejar que sea la experiencia del agradecimiento quien conduzca el proceso.

Recursos en situaciones de la vida cotidiana

- **Primera:** los acontecimientos felices
- **Segunda:** los conflictos
- **Tercera:** el trabajo bien hecho
- **Cuarta:** la belleza
- **Quinta:** la diversidad cultural
- **Sexta:** textos, noticias, vídeos, anuncios, programas de tv...
- **Séptima:** la solidaridad

Módulo 3.

Aprendizaje de la escucha de la conciencia

Cuadro 22. Comprensión del aprendizaje de la escucha de la conciencia

Definiciones

Consciencia	El conocimiento que el sujeto tiene de sí mismo, de sus actos o reflexiones y de lo que le rodea.
Conciencia	El conocimiento interior del bien y del mal.
Escuchar/oír	Escuchar es prestar atención a lo que se oye. Oír es percibir con el oído los sonidos, o atender a ruegos, súplicas o avisos de uno.
Escucha de la conciencia	Prestar atención a los ruegos, indicaciones o propuestas que envía la conciencia para distinguir lo que está bien de lo que no lo está.

Las tres claves de la escucha de la conciencia

Primera	Saber que, salvo patologías, la conciencia siempre tiene a nuestra disposición y en cualquier circunstancia una propuesta ética.
Segunda	Ser conscientes de que habitualmente o no escuchamos o escuchamos poco y mal los mensajes de la propia conciencia.
Tercera	Entender que tenemos diferentes niveles de conciencia y que la ética requiere que lleguemos al nivel más profundo.

Funciones que cumple la escucha de la conciencia

Primera	Nos ayuda a elaborar nuestra propias contradicciones, el conflicto con nosotros/as mismos/as.
Segunda	Contribuye a elaborar éticamente nuestros conflictos con los otros según las exigencias que el respeto a la dignidad humana plantea.
Tercera	Nos orienta para discernir cuál es la respuesta que, en cada circunstancia, se acerca más al ideal ético.
Cuarta	Desarrolla nuestra capacidad de espiritualidad porque pone en contacto la búsqueda del ideal ético con nuestro interior.

Cuadro 23. La identificación de lo ético

<p>Punto de partida</p>	<p>La principal implicación del aprendizaje de la escucha de la conciencia es la necesidad de aprender a diferenciar lo que es ético de lo que no lo es.</p>
<p>Diferencia entre moral y ética</p>	<ul style="list-style-type: none"> ·«La moral es la moral vivida». Está instalada y es particular de una comunidad. La define la historia, la tradición o la autoridad competente. ·«La ética es la moral pensada». Es dinámica y busca la universalidad. Su definición es personal.
<p>¿Quién define lo ético?</p>	<p>En última instancia, es cada persona la que decide lo que para ella es ético. Forma parte de su libertad; pero esto no significa impunidad o infalibilidad, añade responsabilidad.</p>
<p>Referencias objetivas para distinguir lo ético</p>	<p>El núcleo de las declaraciones de derechos y libertades fundamentales y tres premisas: universalidad, solidaridad e igualdad.</p>
<p>Referencias subjetivas y de discernimiento personal</p>	<p>Lo ético es una experiencia que integra obediencia y libertad y que implica un proceso permanente de escucha de nuestra conciencia para elaborar la contradicción entre el ideal ético y lo que vivimos realmente.</p>

Cuadro 24. El método del «efecto biblioteca» para escuchar a la conciencia

- Paso 1** | Preguntar a nuestra conciencia con intención introspectiva.

- Paso 2** | Escuchar la respuesta inmediata, sin adoptarla como conclusión.

- Paso 3** | Crear condiciones para una escucha más profunda. Buscar el «efecto biblioteca»: silencio y retiro. Escuchar sin sacar conclusiones definitivas.

- Paso 4** | Repetirlo cuantas veces sea necesario, poco a poco y con mentalidad de proceso. Abrirnos a la posibilidad de consultarlo con otros.

- Paso 5** | Adoptar la conclusión y seguir escuchando. La decisión no la hemos tomado sólo con la cabeza, sentimos que se ha tomado en nosotros/as.

Cuadro 25. Recomendaciones para el desarrollo de los pasos 3, 4 y 5

- A.** Lo primero es encontrar un espacio y condiciones adecuadas de aislamiento y dedicar periodos de tiempo significativos (más de 15 min.)

- B.** Lo segundo es concentrarse y para ello puede ayudarnos la respiración. Realizar una serie de respiraciones profundas al principio.

- C.** Estimular la escucha de la conciencia con preguntas como ¿Qué me dice el corazón? ¿O la cabeza? ¿Y la conciencia? ¿Qué le aconsejaría a mi mejor amigo en esta situación? ¿Y él a mí?

- D.** Si nos asaltan sentimientos negativos que nos monopolizan y bloquean la escucha: insistir con paciencia de proceso y aceptar lo que sentimos. Ayudarnos con la respiración: inspirar para aceptar, espirar para mejorar.

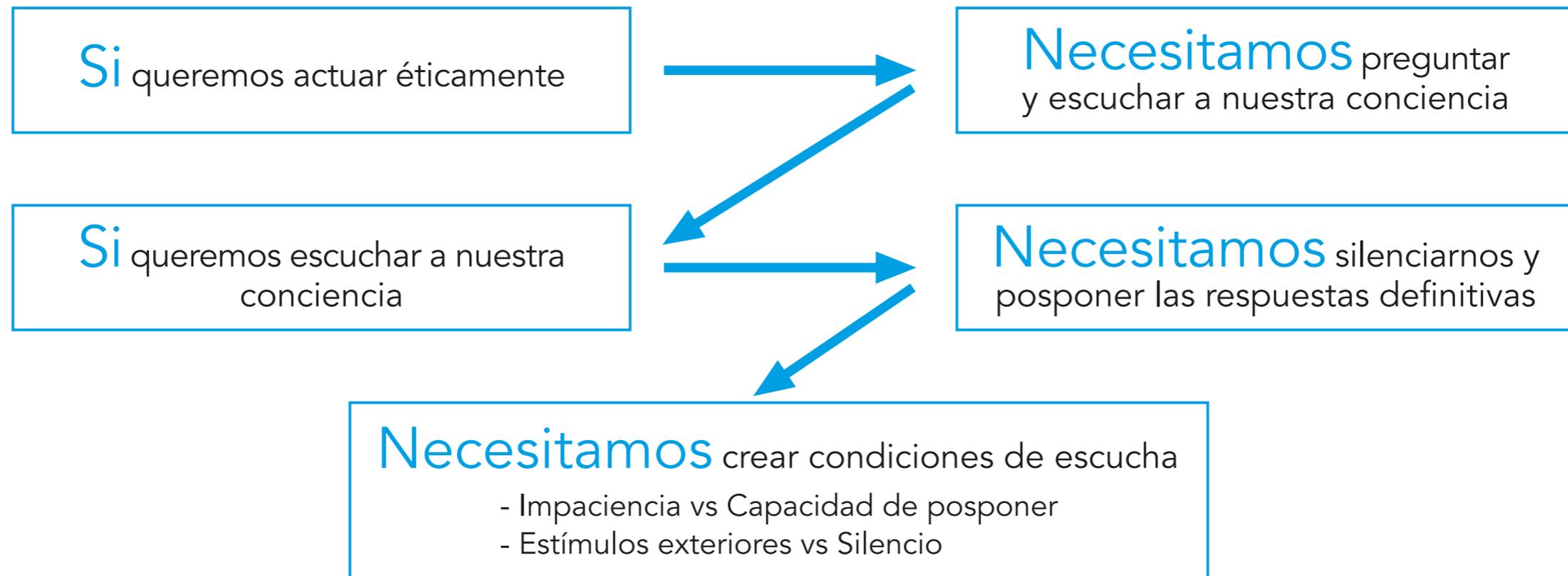
Cuadro 26. Las razones que explican este método

Bases

1. La ética es el esfuerzo de la conciencia por responder a las exigencias que plantea el respeto a la dignidad humana.

2. La conciencia siempre tiene en cada circunstancia a nuestra disposición una propuesta justa y ética.

Conclusiones



Recursos en situaciones de la vida cotidiana

- **Primera:** los dilemas
- **Segunda:** los conflictos
- **Tercera:** el medio ambiente
- **Cuarta:** las situaciones de arrinconamiento, marginación o acoso
- **Quinta:** la convivencia en la diversidad, el respeto, la igualdad y la diferencia
- **Sexta:** textos, noticias, vídeos, anuncios, programas de tv, películas...
- **Séptima:** la solidaridad

Módulo 4.

Aprendizaje del significado
de la dignidad humana

Cuadro 27. El significado del aprendizaje de la dignidad humana

Definición de dignidad humana	Esencia común a todas las personas que nos hace sujetos con capacidad para los mismos derechos y merecedoras de respeto para no ser utilizadas como meros instrumentos.	
Fundamentación	·Desde un punto de vista laico, el ser humano no es un medio sino un fin en sí mismo.	·Desde un punto de vista creyente, el ser humano es hijo de Dios.
Consecuencias	·La dignidad humana no es un derecho de la persona. Es el fundamento de los derechos de la persona.	·La dignidad humana cobra su sentido y dimensión real cuando se vincula al concepto de respeto a uno/a mismo/a y al «otro».
Qué es el respeto de la dignidad humana	Todavía no se ha logrado un consenso ético, normativo y universal sobre la aplicación práctica del respeto a la dignidad humana.	Pero hay una «Regla de oro» reconocida: «trata a los otros tal como querrías que ellos te trataran a ti».
Qué significa el aprendizaje de la dignidad humana	Abrirse al «otro». Aprender a ver en él o ella una parte de mí y en mí una parte de él o ella.	

Cuadro 27B. La dignidad humana en primera persona

Primera clave	Es un valor referencial supremo. Se proyecta como conciencia profunda y honesta de uno/a mismo/a. Implica búsqueda de la autenticidad. Es, por todo ello, conflicto con uno/a mismo/a, con nuestra capacidad de autoengaño.
Segunda clave	Significa aceptarse, respetarse, quererse y cuidarse. Es tratar de descubrir que yo soy mi limitación, creatividad, dificultades, miedos, sufrimientos, sentimientos... y algo más que eso. Encontrarse con la médula de nuestro ser humano.
Tercera clave	En primera persona necesita silencio, escucha de la conciencia, observación, elaboración interior... Es indispensable para desplegar el sentido de la ética de la dignidad humana con relación a los «otros».

Cuadro 28. Implicaciones hacia los «otros» de la ética de la dignidad humana

Primera implicación	No sentenciar al «otro». No juzgarle definitivamente para que esa condena no le haga indigno a nuestros ojos. No lo sabemos todo sobre él o ella. Si juzgamos, diferenciar hechos y personas.
Segunda implicación	Desarrollar la voluntad de encontrarnos con la dignidad humana de los otros, incluso de los enemigos, tomar consciencia de su existencia y hacernos parte de ella.
Tercera implicación	Escuchar y ponernos en su lugar: empatía. La certeza de la dignidad humana nos lleva a buscar, detrás de lo superfluo, el núcleo del ser humano, nuestra semejanza en lo más hondo.
Cuarta implicación	Predisposición a dialogar, perdonar y pedir perdón, y buscar la reconciliación. Porque soy consciente de mi limitación y de la dignidad humana común puedo reencontrarme con el otro.
Quinta implicación	La no pasividad ante la injusticia o el sufrimiento de los otros. Nuestra capacidad de solidaridad representa lo más específica y universalmente humano y nos hace dignos de dignidad.
Sexta implicación	Asumir compromisos concretos. Vivir en la sensibilidad consciente de la injusticia y seleccionar aquellos compromisos a los que dedicaremos gratuitamente una parte de nuestra vida

Cuadro 29. Sugerencias para vivir a fondo el aprendizaje de la dignidad humana

La vivencia de la dignidad humana en primera persona

Escucha de la conciencia

- Escucha y diálogo interior para encontrarnos con el núcleo de nuestro ser humano. Somos más que la reducción que hacemos de nosotros/as mismos/as.

La vivencia de la dignidad humana en relación con los/as otros/as

1. Aprender a escuchar

- Las cinco reglas de oro de la escucha:
 1. Exponer sin juzgar.
 2. Escuchar sin replicar.
 3. Preguntar para entender e interesarnos por lo que hay más al fondo.
 4. Destacar lo positivo.
 5. Unir lo mejor con lo mejor.

2. Trabajar la imagen de semejante

- Tomar conciencia de que no hay nada por delante del valor de la persona.
- Mirar al «otro» e identificar todo lo que nos une.
- Ver al «otro» como un fin, no como un medio y sentir la dignidad humana que compartimos.

3. Experimentar una reconciliación

- Mirar al «otro» como semejante y abrirme a su dignidad humana.
- Tomar conciencia de que mi perspectiva es incompleta. No tengo toda la razón. Puedo perdonar y pedir perdón.
- Me concentro en el adversario y espero en mi conciencia hasta encontrar el respeto que merece.

4. Adoptar un compromiso

- Tomar conciencia de todo aquello en que somos ricos y afortunados.
- Reflexionar desde nuestra vida sobre aquello en que podemos ser más útiles.
- Decidimos nuestro compromiso en escucha con la conciencia y revisamos su fundamento.

5

El *m*ás del
diálogo

Cuadro 30. Definición y presupuestos del aprendizaje del más del diálogo

Definición de diálogo

Etimológicamente:

Viene del griego διάλογος. Diá (διά) quiere decir a través , y logos (λόγος), palabra (o discurso) que busca el rigor y la verdad.

Desde el punto de vista de su finalidad:

- (1) proceso de discernimiento compartido.
- (2) de emociones y razones de consenso o disenso.
- (3) para buscar en cada circunstancia el mejor servicio a la verdad.

Desde el punto de vista de su metodología:

- (4) mediante una comunicación entre dos o más interlocutores.
- (5) basada en el intercambio de la palabra expresada y acogida.
- (6) que excluye el uso de medios no éticos.

En síntesis:

Discernimiento compartido de emociones y razones de consenso o disenso que busca servir a la verdad con el uso exclusivo de la palabra.

Muy resumidamente:

Discernimiento compartido al servicio de la verdad.

Cuadro 30. Definición y presupuestos del aprendizaje del más del diálogo

Presupuestos del diálogo

1. Busca ensanchar la propia verdad. Dialogar es aceptar que nuestras perspectivas son siempre incompletas.

Conecta con el aprendizaje de la limitación.

2. Se asienta, al menos al 50%, en la escucha. Necesita desarrollar la capacidad y la sensibilidad de reconocer lo valioso en los/as otros/as.

Conecta con el aprendizaje del agradecimiento.

3. Conlleva honestidad con uno/a mismo/a. Dialogar es intentar discernir desde uno/a mismo/a de forma no arbitraria.

Conecta con el aprendizaje de la escucha de la conciencia.

4. Es depósito de confianza en el «otro». Confiar en lo mejor del ser humano y crear condiciones para que lo mejor del ser humano actúe.

Conecta con el aprendizaje de la dignidad humana.

Cuadro 31. Implicaciones del diálogo

Principios a los que compromete el diálogo

1. Autenticidad y no arbitrariedad. Enfrentarnos a nuestra verdad en diálogo honesto con nuestra conciencia para no hacer ni hacernos trampas con nuestras razones y palabras, y para contribuir con nuestros argumentos a un diálogo no arbitrario, auténtico y riguroso.

Evita el diálogo de besugos.

2. Derechos humanos y no violencia. El diálogo por su propia definición es compromiso de exclusividad con las vías pacíficas y democráticas, el respeto a los derechos humanos y con la renuncia y oposición al uso de métodos violentos, injustos o de imposición autoritaria.

Evita el diálogo de músculos.

3. Pluralismo y no exclusión. Nuestra realidad es plural porque somos incapaces de demostrar la existencia de una única verdad. El diálogo es compromiso con esta realidad que busca, sin exclusiones, los consensos para convivir y los disensos para la aceptación mutua.

Evita el diálogo de sordos.

4. Igualdad y no autoritarismo. El diálogo requiere condiciones de igualdad, es decir, reglas de aceptación común. Si no existen, no estamos ante un escenario de diálogo, sino ante una imposición autoritaria (distinta de una imposición de autoridad).

Evita el diálogo de soberbios.

Cuadro 31. Implicaciones del diálogo

Competencias que necesita el diálogo

a) Saber escucharse. Discernimiento interior honesto, previo al discernimiento para contribuir a un diálogo no arbitrario.

Primera, **entenderme** a mi mismo/a

b) Saber escuchar. Nacemos sabiendo oír, pero no sabiendo escuchar. Significa comprender intelectual, vital y emocionalmente al «otro/a».

Segunda, **entenderle** al «otro»

c) Saber expresarse. Hablar y escribir con una cierta soltura es un presupuesto de importancia prioritaria y capital para la convivencia

Tercera, **hacerme entender** ante el «otro»

d) Saber entenderse (o cooperar). Dialogamos para un discernimiento compartido, para ser capaces de crear espacios de cooperación.

Cuarta, **entendernos** mutuamente

Cuadro 32. La vivencia de la escucha

La base

- La experiencia de los cuatro aprendizajes básicos:
 - limitación (no ssoy dueño de la verdad),
 - agradecimiento (sensibilidad para reconocer lo bueno en los otros),
 - escucha de la conciencia (discernir desde mí sin arbitrariedad),
 - y dignidad humana (confiar en lo mejor del ser humano).

El criterio rector

- Posponer la réplica.

Las reglas de oro de la escucha

1. Exponer sin juzgar.
2. Escuchar sin contradecir, discutir o replicar.
3. Preguntar para entender, sin contradecir, discutir o replicar.
4. Destacar lo positivo.
5. Unir lo mejor con lo mejor

El método de los tres turnos

- Primer turno: Exponer sin juzgar (regla 1) y escuchar sin replicar (regla 2).
- Segundo turno: Preguntar para entender, sin contradecir o replicar (regla 3).
- Tercer turno: Destacar lo positivo (regla 4).
- El acta: Unir lo mejor con lo mejor (regla 5).

6

El *más* de la
empatía

Cuadro 33. Qué significa la empatía

A. Claves preliminares

Etimología	Viene del griego εν (em) en el interior de, y πάθος (patía) «sufrimiento». «Capacidad de entrar en el sufrimiento del otro».
Claves de los estudios sobre la empatía	<p>La empatía es una capacidad cognitiva y afectiva presente en la genética humana que tiene un carácter germinal y necesita verse cultivada y promovida para su despliegue más pleno (Hoffman).</p> <p>La empatía activa el sentido de moralidad, favorece la conducta pro-social e inhibe la antisocial (Eisemberg). La presencia de la empatía en nuestra genética humana es la base del altruismo (Hoffman).</p>
Una deducción	Estamos dotados, aunque no determinados para la empatía, su potencial despliegue altruista y prosocial depende del entorno y de nosotros mismos.

Cuadro 33. Qué significa la empatía

B. Propuestas de definición

Propuestas de definición coloquial	<p>«Preocuparse y ocuparse de los demás».</p> <p>«La capacidad propia del ser humano que le permite preocuparse y ocuparse de los otros».</p>
Una propuesta de definición más elaborada	<p>«La empatía es una capacidad cognitiva y afectiva propia del ser humano para preocuparse y ocuparse de los demás, que le permite ser en los otros, es decir desarrollar, mediante el altruismo, un sentido fundamental de la existencia en la relación y en la donación.</p> <p>Esta capacidad tiene en la naturaleza humana carácter germinal y necesita desarrollar una sensibilidad específica que debe ser promovida con condiciones sociales y educativas adecuadas y, sobre todo, cultivada con determinación de autenticidad personal y voluntad libre.</p> <p>Esta sensibilidad específica promovida y cultivada nos permite acercarnos al sufrimiento, preocupaciones o circunstancias de los otros para sentirlos, en alguna medida, como propios, y poder intervenir sobre sus causas o efectos, en función de nuestras posibilidades».</p>
Propuesta de conclusión	<p>El menos de la empatía es ponerse técnicamente en el lugar del otro.</p> <p>El más de la empatía es ser en los otros. Es auto-donación y se expresa en el altruismo, la solidaridad, la compasión...</p>

Cuadro 34. Qué implica la empatía

A. Una premisa «cinematográfica» vinculada a la capacidad de empatía

Punto de partida	El ser humano tiene la posibilidad de auto-distanciarse. Puede ver su realidad como una película. Lo que se proyecta en esa película es nuestra realidad. Nuestra conciencia es la pantalla en la que cobra forma. La distancia con la pantalla permite el diálogo con la conciencia. La luz de la película es la referencia para analizar críticamente esa realidad.
Alcance	Todo ello nos da la posibilidad de cambiar el guión y las escenas de la próxima película de nuestra realidad y transformarla. Podemos elegir, por ejemplo, la luz que debe alumbrar nuestra película. Si la luz más fuerte es la solidaridad, las conclusiones sobre el siguiente guión serán de un tipo. Si la luz más intensa es el egoísmo, el resultado será otro.
Conclusión	El <i>más</i> de la empatía se cultiva y desarrolla sobre la capacidad de ser actores, espectadores y directores de la película de nuestra vida. Precisamente, porque podemos repensar y rehacer nuestra película, podemos elegir ser algo más que un puro impulso de egoísmo. Podemos elegir desarrollar nuestra empatía para ser en los otros.

Cuadro 34. Qué implica la empatía

B. Claves del proceso de elaboración personal de la empatía

Condiciones	Características	Requisitos
1. Condición de autenticidad personal	<p>La empatía es humilde y necesita humildad.</p> <p>Una empatía fundamentada en un sentimiento de superioridad explícita o implícita no es empatía, es soberbia que busca el interés de la vanidad. La empatía es auténtica si es humilde y gratuita.</p>	Aprendizaje de la limitación de la condición humana
2. Condición de determinación altruismo	<p>La empatía es sanadora y necesita donación.</p> <p>La empatía sana cuando sabemos ser en los otros (Auto-donación). El agradecimiento que reconoce lo valioso, permite sentir la confianza básica que la entrega de la empatía necesita para desplegarse.</p>	Aprendizaje del sentido del agradecimiento
3. Condición de diálogo interior	<p>La empatía es transformadora y necesita honestidad.</p> <p>Gracias a la empatía, sentimos el sufrimiento del prójimo. Ese dolor nos empuja a intentar cambiar la realidad que lo causa. La empatía es transformadora pero necesita diálogo honesto con la conciencia.</p>	Aprendizaje de la escucha de la conciencia
4. Condición de marco de referencia crítico	<p>La empatía es universal y necesita generosidad.</p> <p>La empatía tiene que ver con lo que nos hace iguales. Necesita generosidad para ver en el prójimo y más allá de etiquetas su dignidad. La solidaridad en la dignidad humana es el marco de referencia.</p>	Aprendizaje del significado de la dignidad humana

Cuadro 34. Qué implica la empatía

C. Causas a las que compromete la empatía

Causas de sufrimiento	Compromisos de solidaridad
<p>Limitaciones radicales Enfermedad, dolor, pérdida, muerte, abandono, sinsentido, vacío, miedo, impotencia, imposibilidad...</p>	<p>Acompañamiento Estar ahí, escuchar, dar calor, acompañar... Responder al sufrimiento, dentro de nuestra posibilidad, radio de acción y encomienda.</p>
<p>Desigualdad Cualquier discriminación injustificada por razón de procedencia, género, condición social, edad, identidad sexual, religión, lengua, cultura...</p>	<p>Igualdad Todos/as tenemos dignidad humana, capacidad para los mismos derechos y posibilidad para las mismas oportunidades.</p>
<p>Injusticia Cualquier expresión derivada estructuralmente de la falta de libertad, opresión, hambre, miseria, exclusión, abusos ecológicos...</p>	<p>Justicia Una convivencia comprometida y tendente a la igualdad de condiciones vitales, socioeconómicas, democráticas y políticas.</p>
<p>Guerra y violencia Los padecimientos de todas las víctimas de las guerras, las violencias y las violaciones de derechos humanos.</p>	<p>Paz Lucha solidaria por la paz, la no violencia, los derechos humanos, las víctimas, la memoria crítica y la reconciliación.</p>

Cuadro 35. Cómo se vive a fondo

A. Primero: entender el más la empatía resumido en cuatro puntos

1. La empatía esta en nuestra naturaleza como capacidad que podemos desarrollar y eso significa e implica algo que nos interpela directamente.

2. El más de la empatía es preocuparse y ocuparse de los demás: sentir, en alguna medida como propio, el sufrimiento ajeno para poder actuar sobre sus causas o efectos

3. Necesita autenticidad y diálogo interior y se vincula a cuatro compromisos de solidaridad ante los sufrimientos de las limitaciones radicales (acompañamiento), la desigualdad (igualdad), la injusticia (justicia), y la guerra y la violencia (paz, no violencia y derechos humanos).

4. La empatía **nos hace mejores** (porque nos sitúa en la humildad), **nos sana** (porque nos da afectividad y sentido a la vida), **mejora el mundo** (porque mejora nuestro mundo), y **nos compromete** (porque nos lleva a la humanización de la solidaridad en la dignidad humana)

Cuadro 35. Cómo se vive a fondo

B. Segundo: desarrollar algunos criterios y pasos

Criterios	Pasos
<p>Criterio 1. Toma de conciencia de la capacidad de empatía</p>	<p>Somos, actores, espectadores y directores.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Me hago consciente de mi capacidad para la empatía. 2. La reconozco en mi y en diferentes situaciones 3. Me doy cuenta de todas las posibilidades que me abre. 4. Puedo sentir agradecimiento y alegría por esa capacidad.
<p>Criterio 2. Orientar nuestra preocupación</p>	<p>Podemos analizar la película del sufrimiento humano.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Analizo lo que me preocupa: sólo lo mío o algo más 6. Me pregunto y compruebo si me afecta algún sufrimiento causado por limitaciones radicales, desigualdad, injusticia o violencia. 7. Oriento mi sensibilidad y dirijo mi mirada conscientemente al sufrimiento que me rodea en diálogo con mi conciencia y con la referencia de la solidaridad en la dignidad humana.
<p>Criterio 3. Centrar nuestra ocupación</p>	<p>Podemos intentar rehacer esa película.</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Analizamos qué compromiso de solidaridad nos ocupa en nuestra vida cotidiana 9. Podemos elegir ser algo más que un impulso de egoísmo y ocuparnos en alguna medida del sufrimiento ajeno. 10. Selecciono mis compromisos de solidaridad en el acompañamiento, la igualdad, la justicia o la paz.

7

El *m*ás de la
paciencia

Cuadro 36. Etimología, definición y significado de la paciencia

Etimología	Viene del latín, <i>patientia</i> , la raíz <i>pati</i> significa sufrir. Su raíz se relaciona con familias de palabras como pacificar o pacer, apacentar, pastorear...
Definición	Aguante (paciencia pasiva) y constancia (paciencia activa) para afrontar la adversidad (retos, dificultades y sufrimientos).
Significado del <i>más</i> de la paciencia	Es la principal herramienta natural con que cuenta el ser humano para afrontar constructivamente los retos, dificultades y sufrimientos no patológicos.

Cuadro 37. Una clasificación de los sufrimientos

<p>Las dificultades humanas y sus sufrimientos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ·El miedo de la existencia: el sufrimiento de la finitud. ·La angustia de las heridas y de la culpa, el sufrimiento del pasado. ·La ansiedad del control de la existencia, el sufrimiento del futuro. ·La frustración de sentimientos que nos perturban, el sufrimiento presente.
<p>Nuestros sufrimientos y la soledad radical</p>	<p>La principal característica del sufrimiento es que nos deja solos, nos aísla, individualiza, y nos recuerda nuestra soledad radical ante los interrogantes de la vida. Afrontar el sufrimiento es afrontar esa soledad.</p>

Cuadro 38. El más de la paciencia y el sufrimiento

Soledad radical, sufrimiento y paciencia

·Nuestra soledad radical es una montaña con dos vertientes: la debilidad del dolor del sufrimiento y la fortaleza de la paciencia en el sufrimiento. La ascensión de esta montaña se afronta por la vertiente de la paciencia.

La paciencia, herramienta principal y constructiva

La paciencia es herramienta principal y constructiva porque es indispensable para abrir camino a opciones alternativas a la pura impulsividad de los sufrimientos del miedo, la angustia, la ansiedad, o la frustración.

Cuadro 39. El victimismo contra la paciencia y la vida

Victimización

·El bloqueo destructivo que un sufrimiento puede llegar a producir en la vida de una persona.

Victimismo

·La tendencia a anteponer la condición de víctima a cualquier otra vertiente de nuestra realidad personal.

Los cinco mensajes devastadores del victimismo

- Estás exento del esfuerzo por la vida.
- Tienes derecho a permanecer deprimido.
- Aprovecha tus ventajas para eludir tus responsabilidades.
- Acomódate porque eres protagonista.
- No necesitas buscar más un sentido para la vida, ya lo tienes.

Cuadro 40. Cuatro criterios

Criterio de interpretación

Proceso.

- Asumir que el *más* de la paciencia es
 - primero, un proceso;
 - segundo, un proceso contradictorio y no una estrategia controlable;
 - tercero, un proceso con una vertiente pasiva y otra activa;
 - cuarto, con dos claves: espera perseverante y constancia esperanzada.

Criterio de actitud

Determinación

- Buscar en nosotros/as la determinación para afrontar la soledad del sufrimiento desde la soledad de nuestra paciencia. Dos actitudes:
 - paciente determinación para aceptar el duelo del dolor;
 - determinación paciente para arrebatarse al dolor el timón de la vida.

Criterio de desarrollo

Aprendizajes

- Entender que el *más* de la paciencia se ve fuertemente promovido en la perseverancia de los cuatro aprendizajes básicos:
 - Limitación. Nos ayuda a aceptar nuestra realidad, una y otra vez.
 - Agradecimiento. Vemos y valoramos lo bueno y positivo, sostenidamente.
 - Escucha de la conciencia. Accedemos a pensamientos justos, insistentemente.
 - Dignidad humana. Hallamos nuestro lugar en el mundo, perseverantemente.

Criterio de consecuencia

Valores

- Promover valores asociados a la paciencia, devaluados, pero fundamentales para afrontar la adversidad y cualquier logro constructivo en la vida:
 - El *más* de la paciencia se cultiva con calma, entereza, esperanza o dignidad para saber estar cuando hay que construir, esperar, padecer o sufrir.
 - El *más* de la paciencia crece con constancia, insistencia, perseverancia, esfuerzo, abnegación, regularidad, firmeza...

Cuadro 41. Sugerencias para vivir a fondo el aprendizaje del más de la paciencia

Recordar	·En cada circunstancia adversa, recordar nuestras vivencias de paciencia en el pasado, actualizarlas en el contexto presente y elaborarlas con determinación de novedad y de futuro. Nos podemos ayudar con los cuatro aprendizajes básicos.
Contemplar	·Elegir cada semana algo que contemplar pasivamente: una persona o cualquier realidad, conflicto, sentimiento, percepción, o dolor. Lo miraremos en profundidad. Pasada la semana vemos el viaje de nuestra mirada y la novedad que nos desvela.
Pausar	·Elegir cada semana algo cuya ejecución ralentizaremos: una carta, decisión, problema, trabajo o cualquier proyecto. Cada día lo elaboraremos, sin acabarlo. Pausamos y ralentizamos para tener una vivencia consciente de perseverancia y constancia.
Escribir	·Llevar todo lo anterior a un diario de nuestra paciencia en la dificultad. Escribir cada día las luces y sombras de ese proceso. Se trata de comprender en lo que escribimos y en el paso del tiempo el secreto profundo del más de la paciencia.

8

Un aprendizaje fundamental:
el amor

Cuadro 42. Qué significa el aprendizaje del amor

A. Dos limitaciones previas

1. Lograr una definición última del amor, desborda la limitación humana. Es más de lo que entendemos con palabras.

2. El abanico de comprensiones del amor es tan amplio que su alcance se antoja ilimitado.

·Ejemplos:

- Amor a la pareja, hijos/as, padres y madres o familiares. Amor a Dios y al prójimo.
- Amor sinónimo de amistad, afinidad, admiración, cariño, enamoramiento, pasión, sexo... Incluso amor al dinero, el éxito, el poder...
- Amor propio y autoestima o también caridad, solidaridad, empatía...
- Amor a la naturaleza, nuestra tierra, una afición, una causa, un lugar, una obra de arte...

Cuadro 42. Qué significa el aprendizaje del amor

B. Clarificaciones

I. Una primera distinción: Eros y Ágape

•Amor instintivo. Eros.

Responde a un impulso de reproducción, deseo sexual y/o vinculación interpersonal, física o afectiva, sin capacidad valorativa.

•Amor personalizado. Agape.

Responde a un deseo de apertura a la existencia, al «otro», a los «otros», a lo otro... con capacidad valorativa y elección de entrega a algo o alguien.

II. Distintas comprensiones del amor personalizado (Ágape)

•Amor a uno/a mismo/a

Respeto afectivo por uno mismo. Sin humildad y entrega puede confundirse con la soberbia o el narcisismo. (Es discutible que sea amor si no es como parte de un amor que se entrega)

•Amor de relación interpersonal

Relación de entrega a un tú personal.

- Amor de pareja.
- Amor paterno y filial.
- Amor fraternal.
- Amor de amistad.
- Amor de solidaridad.
- Amor a Dios.

•Amor de relación no interpersonal

Relación de unión con una realidad no personal.

- Amor a la naturaleza.
- Amor a objetos inanimados y concretos.
- Amor a objetos inanimados e inconcretos.

Cuadro 42. Qué significa el aprendizaje del amor

C. Definiciones

Amor

Don de la vida que nos hace capaces de autodonación (entrega) desinteresada y que invita a procurar el mayor bien.

Amor interpersonal

Respuesta personal al don de la vida (amor) que nos hace capaces de autodonación (entrega) desinteresada en el otro y que invita a procurar su mayor bien.

Cuadro 43. Tres implicaciones del aprendizaje del amor

1. Conocer las claves que identifican el aprendizaje del amor

-No apropiación.

Es un don del que no podemos adueñarnos

-Donación de sí.

Es amor si se entrega a algo o alguien.

-Elaboración.

Es don que invita a una respuesta personal.

-Filantropía.

Busca el mayor bien desinteresadamente.

Cuadro 43. Tres implicaciones del aprendizaje del amor

2. Reconocer los matices que evitan confusiones

-El amor no siempre es sentimiento.

El sentimiento está en el amor de pareja, a los/as hijos/as, o a Dios. No es indispensable en otras relaciones de amor.

-El amor es más que sentimiento.

Con o sin sentimiento, amar sin esperar una gratificación emocional, es experiencia de ensanchamiento del corazón.

-El amor no es apropiación de lo amado.

No es poseer lo amado. Es experiencia de gratuidad. Amar no es cortar sino dar alas a lo que amamos.

Cuadro 43. Tres implicaciones del aprendizaje del amor

3. Ser consciente de por qué el amor es lo más importante

-Lo recorre todo abriéndonos el espíritu.

La felicidad no consiste en encerrarse sobre uno mismo sino en abrirse a la vida.

-Es alternativa a la libertad que se hace injusticia.

Es alternativa si sé que el amor es el bien superior que me vincula a la dignidad humana.

-Es posibilidad de superar la angustia existencial.

O la confianza del amor supera la angustia de la muerte, o ésta sepulta el don de la vida.

Cuadro 44. Cómo se vive a fondo el aprendizaje de amor

A. Desde la vivencia de la desapropiación

-
- Paso 1** | Tomar de vez en cuando un tiempo de sosiego para detenernos y mirar una vivencia de amor presente en nuestra vida.
-
- Paso 2** | Centrarnos en una vivencia concreta de amor: pareja, hijos, padres, familia, amigos, solidaridad, Dios...
-
- Paso 3** | Observar cómo vinculamos ese amor a la satisfacción de expectativas, necesidades, o deseos. Nos hacemos conscientes de ello y lo aceptamos.
-
- Paso 4** | Observar también cómo intentamos adueñarnos de lo amado. Nos hacemos conscientes de ello y lo aceptamos.
-
- Paso 5** | Intentar por un momento vivenciar ese amor sin esperar recompensa y sin adueñarnos de lo amado. Sentir y vivir interiormente esta experiencia.
-
- Paso 6** | Intuir que podemos amar más allá de nuestras expectativas y más al fondo de la apropiación. Experiencia de ensanchamiento del corazón.
-
- Paso 7** | Repetir este ejercicio periódicamente. Especialmente cada vez que intuimos la necesidad de renovar o vivificar una historia de amor.

Propuesta
izan
Proposamena

Pertsona *izaten* hezteko
zortzi ikaskuntza

*Ocho aprendizajes
para educar en ser **persona***

baketik