

# ESTILO DE VIDA ESPIRITUAL

---

Una estrategia pedagógica  
para el contexto escolar

Sara Sofía Delgado Merchan  
Elizabeth Salgado Rodriguez  
Marlucio De Souza Martins  
Sandra Posada Bernal  
Javier Omar Sánchez Soledad  
Delimiro Ramón Jaime Pacheco  
Melba Ximena Figueroa Ángel



ISBN: 978-628-01-6041-2



**Delgado-Merchan, Sara Sofía**  
**Salgado-Rodriguez, Elizabeth**  
**De Souza Martins, Marluccio**  
**Posada-Bernal, Sandra**  
**Sánchez-Soledad, Javier Omar**  
**Jaime-Pacheco, Delimiro Ramón**  
**Figueroa-Ángel, Melba Ximena**

**ESTILO DE VIDA ESPIRITUAL: Una estrategia pedagógica para el contexto escolar**  
Bogotá: Colombia, 2024

**ISBN: 978-628-01-6041-2**

36 páginas, 19 ilustraciones\*

**Ilustradora y Diagramadora:**  
**Maria Camila Gómez Orjuela**

**Producto derivado de la tesis denominada:**

“Estilo de Vida Espiritual en los niños y adolescentes de ACODESI” para obtención de título de Licenciatura en Educación Infantil de la Facultad de Educación de la Pontificia Universidad Javeriana - Bogotá, Colombia.

Tesis desarrollada en el marco del proyecto de investigación No. 20850, titulado “Estrategia pedagógica para rediseñar hábitos y comportamientos que contribuyan al desarrollo de los estilos de vida en niños y jóvenes (7 a 17 años) de los colegios de la Compañía de Jesús”.

**Citación APA**

Delgado-Merchan, S., Salgado-Rodriguez, E., De Souza Martins, M., Posada-Bernal, S., Sánchez-Soledad, J., Jaime-Pacheco, D., & Figueroa-Ángel, M. (2024). *Estilo de Vida Espiritual: Una estrategia pedagógica para el contexto escolar*. Bogotá: Autoedición, Cámara Colombiana del Libro. Disponible en: [https://drive.google.com/drive/folders/1W3D5p4z-aEnM52z6R-\\_xZGoT-J9wwwK9R?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1W3D5p4z-aEnM52z6R-_xZGoT-J9wwwK9R?usp=sharing)

**Ejecución**

Pontificia Universidad Javeriana - Colombia  
Facultad de Educación



Pontificia Universidad  
**JAVERIANA**  
Bogotá

Facultad de Educación

**Colaboradores**

Asociación de Colegios Jesuitas de Colombia - ACODESI, Colombia  
Universidad Santo Tomás, Colombia



UNIVERSIDAD  
**SANTO TOMÁS**

## La docencia a la luz de un estilo de vida espiritual

La formación en el contexto escolar se basa en la idea de educar personas de manera integral, promoviendo el desarrollo de sus capacidades, características y potencialidades para que crezcan plenamente, lleven una vida significativa y contribuyan positivamente a su entorno social. Para lograrlo, es fundamental comprender sus procesos de desarrollo en interacción con su entorno inmediato —la escuela—, donde se configuran estilos de vida que, como comportamientos humanos, se ven transformados por factores biopsicosociales.

De este modo, el contexto escolar —en sus dimensiones social y cultural— influye en los niños, niñas y adolescentes a través de cambios en su comportamiento, los cuales generan transformaciones en su estilo de vida y afectan su salud y calidad de vida futura. Desde una perspectiva espiritual, el estilo de vida se comprende como un conjunto de acciones cotidianas que reflejan las actitudes y valores de las personas y están directamente vinculadas tanto a la comprensión de las relaciones humanas, intrínsecas y extrínsecas, como, desde la autoconciencia, a la construcción de un sentido de vida. Así, el estilo de vida espiritual en el ámbito escolar se refiere al desarrollo de la dimensión espiritual de los estudiantes, abarcando aspectos como la búsqueda de significado, la reflexión sobre valores y creencias y la conexión consigo mismos y con los demás.

Fomentar un estilo de vida espiritual en el contexto escolar mediante estrategias didácticas puede transformar la experiencia educativa de los estudiantes. Desde la perspectiva pedagógica, el maestro, al enseñar valores, promover la reflexión y cultivar la conexión humana, puede contribuir a una educación que valore la dimensión espiritual y enriquezca la comunidad escolar. Esto prepara a los estudiantes para enfrentar los desafíos de la vida con una perspectiva más amplia.

Es importante destacar que el desarrollo espiritual no se limita a una perspectiva religiosa; abarca también el crecimiento personal, la autocomprensión y la conexión con el mundo. Un estilo de vida espiritual saludable en el ámbito escolar puede ayudar a los estudiantes a encontrar propósito y dirección, mejorar su bienestar emocional y fomentar la empatía y el respeto hacia los demás. Este enfoque resulta especialmente relevante en un mundo cada vez más diverso y complejo.

El maestro, desde su labor docente, puede integrar el estilo de vida espiritual en la educación, enriqueciendo así la experiencia formativa de sus estudiantes. Este libro presenta 16 actividades pedagógicas centradas en cuatro categorías —«interioridad, comunidad, servicio y celebración»— para que el maestro pueda implementar estrategias didácticas que promuevan la reflexión, la empatía y el sentido de comunidad. Un docente que reconoce la importancia de la dimensión espiritual es capaz de guiar a sus estudiantes de manera más efectiva en su desarrollo personal. Fomentar un ambiente que respalde el crecimiento espiritual contribuye al bienestar integral de los estudiantes, al mismo tiempo que promueve la autoestima, la empatía y el sentido de comunidad.

**Dra. Alba Lucy Guerrero Díaz**  
Decana  
Facultad de Educación  
Pontificia Universidad Javeriana

## La formación integral a la luz de un estilo de vida espiritual

Durante sus más de 400 años de historia, la formación humanística de los jesuitas siempre ha partido de la relación incondicional de Dios con el ser humano y de la manera en que este responde. La pregunta que nos permite crear una relación con Dios dentro de la espiritualidad ignaciana es la búsqueda y el hallazgo de la voluntad de Dios en nuestras vidas. Esta premisa ha guiado el apostolado educativo de los jesuitas durante cuatro siglos, por lo que actualizar la manera en que los niños y jóvenes de nuestros colegios viven su relación con la trascendencia es vital para nosotros.

Realizar una investigación con la Universidad Javeriana, Santo Tomás y ACODESI sobre la manera en que se vive y se experimenta la espiritualidad ignaciana es algo central para la educación jesuita. La primera categoría que adquiere importancia es la interioridad, referida a la capacidad de nuestros alumnos para experimentar la relación central con Dios y, a partir de ahí, ser agentes de transformación de la vida. El llamado de Dios, que se vuelve experiencia y se concreta con el otro, nos permite apropiarnos la capacidad de servir dentro de nuestro estilo de vida. En este sentido, la relación con Dios se vuelve central cuando la puedo vivirla con otros, es decir, sentirme llamado a hacer y construir comunidad. El lugar donde celebro la vida, como una manera de agradecer la plenitud de esta, que vale la pena estar viviendo, es otra forma de vivir lo sacramental desde nuestra perspectiva eclesial.

El ejercicio de escucha que se hizo con niños, niñas y adolescentes de 7 a 14 años sobre su relación con Dios en una sociedad que le cuesta entender la manera de trascender en la vida nos plantea un desafío clave a la hora de vivir el liderazgo ignaciano, que se compromete con un mundo más justo y humano, en clave de reconciliación, y nos exige herramientas para seguir creando estrategias que posibiliten la relación gratuita con Dios.

**Rodolfo Eduardo Abello Rosas, S.J.**

Presidente

Asociación de Colegios Jesuitas de Colombia – ACODESI

## La formación humana a la luz de un estilo de vida espiritual

La educación humana se entiende como un proceso integral de desarrollo del ser humano que abarca las dimensiones intelectual, emocional, ética, social y espiritual. En el contexto educativo, este tipo de formación busca no solo la adquisición de conocimientos técnicos o académicos, sino también el crecimiento personal y el cultivo de virtudes, habilidades interpersonales y una mentalidad crítica. A su vez, la formación humana influye en las elecciones de vida y en cómo una persona edifica estilos de vida. Desde una perspectiva existencialista, el estilo de vida hace referencia a la búsqueda de un sentido profundo del ser, que puede incluir una conexión con valores universales, el desarrollo de la paz interior y la comprensión del propósito personal.

Por ello, un estilo de vida espiritual está intrínsecamente unido a la búsqueda de sentido, propósito y trascendencia en la vida humana. No se trata simplemente de una conexión con la divinidad, sino de conciencia plena de nuestro ser y lugar en el mundo, nuestras relaciones con los demás y nuestra responsabilidad social. Desde este punto de vista, la formación humanista de la Universidad Santo Tomás se vincula con estilos de vida espiritual porque se enriquece a partir de aspectos trascendentales que superan el ámbito del conocimiento académico y lleva a los estudiantes a reflexionar sobre su ser y su vocación en este mundo. La educación humanista contribuye con una visión integral del ser humano y apuesta por el desarrollo de su pensamiento crítico, ético y moral desde una perspectiva no solo intelectual, sino también espiritual.

Desde esta perspectiva, el estilo de vida espiritual no se entiende únicamente como una práctica religiosa, sino como un proceso de autoconocimiento, conexión con los sentidos de vida, y reconocimiento de la dignidad humana en cada persona. Este enfoque espiritual se orienta hacia una vida auténtica, donde el "ser" prevalece sobre el "tener", permitiendo que las personas desarrollen una mirada crítica y compasiva hacia el mundo, los otros y hacia sí mismos.

Por ello, desde la formación humanista, esta estrategia pedagógica promueve la exploración de grandes temas de la vida, como la existencia, el amor, la justicia, la libertad, la trascendencia y la solidaridad, que son aspectos fundamentales de la vida espiritual. A su vez, las actividades propuestas pueden propiciar un estilo de vida basado en principios de justicia, equidad y respeto por lo otro y los otros.

Desde esta dimensión del ser se invita a los estudiantes a reflexionar sobre el sentido de la existencia y a considerarlo desde perspectivas religiosas y espirituales, sin romper el vínculo con las ciencias, la cultura y la responsabilidad social. Además, se promueve la reflexión ética y el apego a una vida en fidelidad a los valores universales de la dignidad humana, la justicia, la paz y el respeto a la diversidad.

**Roberto Alonso Cardona Ospina**  
Director de Humanidades  
Universidad Santo Tomás



---

# TABLA de contenido

Estilos de vida y formación humana.....	1
Estilo de vida espiritual en el contexto educativo.....	5
Planeación de actividades.....	9
Recomendaciones generales.....	13
Actividades para el desarrollo.....	14
Consideraciones.....	31
Glosario .....	33
Referencias .....	34

# CAPÍTULO

# 1

## Estilos de vida y formación humana

El estilo de vida en el ámbito escolar se crea a partir de los hábitos y comportamientos que los estudiantes desarrollan en su interacción con el entorno. Estos comportamientos abarcan múltiples aspectos de su vida diaria, desde la alimentación hasta las relaciones sociales, y juegan un papel fundamental en su salud y bienestar. La escuela, como un microcosmos social, es un espacio donde se forjan identidades y se modelan hábitos que influyen en la vida adulta de los estudiantes. Es crucial entender que el estilo de vida no solo se refiere a elecciones individuales, sino también a la interacción con diversas influencias sociales y culturales que afectan a su desarrollo integral.

Es por ello que el estilo de vida desde una perspectiva escolar «se refiere a las formas particulares de los hábitos que las personas integran del mundo que les rodea e incluye hábitos de alimentación, higiene personal, ocio, modos de relaciones sociales, sexualidad, vida relacional y de familia y mecanismos de afrontamiento social» (Lorenzo & Díaz, 2019, p. 1). Este enfoque integral

destaca cómo el contexto escolar impacta en la formación de hábitos saludables o perjudiciales, que a su vez influyen en la salud física y mental de los estudiantes. Para Gómez-Acosta (2018), los estilos de vida se conciben como conductas que determinan el proceso de salud-enfermedad en combinación con la vulnerabilidad biológica, la reactividad psicofisiológica, la edad y el sexo. De este modo, la escuela se convierte en un escenario vital en el que se forman comportamientos que pueden propiciar el bienestar o, por el contrario, desencadenar problemas de salud.

Así, el estilo de vida busca vincular lo aprendido de forma implícita (la incorporación de hábitos relacionados con el modelamiento que reciben de los adultos) con los gustos y preferencias personales. Sin embargo, presenta un desarrollo más lento, paso a paso y progresivo para construir la identidad (Posada-Bernal, Castañeda-Cantillo & De Souza Martins, 2021). En este proceso, se debe tener en cuenta que existen diferencias individuales que afectan a la manera en que cada estudiante se relaciona

con su entorno. Las características personales, el contexto familiar (parentesco), las condiciones económicas, la cultura (costumbres) y el grupo étnico (raza, religión, idioma) ejercen una influencia significativa en el estilo de vida de las personas, reproduciendo comportamientos y actitudes de forma inconsciente (Posada-Bernal, Castañeda-Cantillo & De Souza Martins, 2021).

Por lo anterior, el estilo de vida, según Montoya y Salazar (2010, p. 18), «es una construcción humana, producto de la interacción entre factores genéticos, educativos, sociales, económicos y medioambientales». Por ello, es fundamental propiciar experiencias en el contexto educativo que fomenten un estilo de vida integral. Esto implica abordar todas las dimensiones del ser humano, incluida la dimensión espiritual, ya que, como afirman Bueno-Castellanos et al. (2020), «la espiritualidad forma parte de la existencia humana». Relacionar la educación con la espiritualidad no solo enriquece el proceso educativo, sino que también permite a los estudiantes desarrollar una mayor comprensión de sí mismos, lo cual impacta directamente en su capacidad de interactuar de forma ética y significativa con el mundo que los rodea.

La formación integral del ser humano «pretende el desarrollo de capacidades, valores y habilidades que favorezcan su trayectoria académica; es un proceso continuo, permanente y participativo que busca lograr la realización plena del estudiante, preparándolo para enfrentar con éxito los problemas existentes en la sociedad» (Alonzo et al., 2016, p. 109). Esta perspectiva aboga por un enfoque educativo que vaya más allá de la simple transmisión de conocimientos. Del mismo modo, para la ACODESI (2003), la formación integral es

«un estilo educativo que pretende no solo instruir a los estudiantes con los saberes específicos de las ciencias, sino también ofrecerles los elementos necesarios para que crezcan como personas, buscando desarrollar todas sus características, condiciones y potencialidades» (p. 6). Por consiguiente, la formación integral busca la orientación y el reconocimiento de las dimensiones del ser humano y se configura como un proceso educativo orientado al desarrollo humano, el cual está influenciado por la interacción con el entorno.

Este proceso tiene en cuenta los aspectos biopsicosociales y los factores externos que afectan a la persona, y ejerce un impacto considerable en su crecimiento y desarrollo. La integración de estas dimensiones es esencial para preparar a los estudiantes para hacer frente a los retos de la vida. Por lo tanto, el entorno educativo debe convertirse en un lugar que fomente no solo habilidades académicas, sino también competencias socioemocionales que contribuyan al desarrollo integral del estudiante.

En este contexto, se debe tener en cuenta el concepto de espiritualidad, el cual se abordará desde distintas perspectivas. En primer lugar, destacamos a Fuentes (2018), para quien «la espiritualidad es una dimensión que incluye cuestionamientos sobre el significado, el propósito y el sentido de la vida, la conectividad (con los otros, la naturaleza, lo divino), la búsqueda de lo trascendente, los valores (por ejemplo, la justicia), pudiendo incluir o no creencias religiosas» (p. 116). Este autor permite comprender la espiritualidad como un concepto que no se limita a aspectos religiosos, sino que está vinculado con la búsqueda del sentido de la existencia de la persona. Esto sugiere que la espiritualidad tiene un enfoque más existencialista que religioso, lo que abre un espacio para el autodescubrimiento en el contexto escolar.

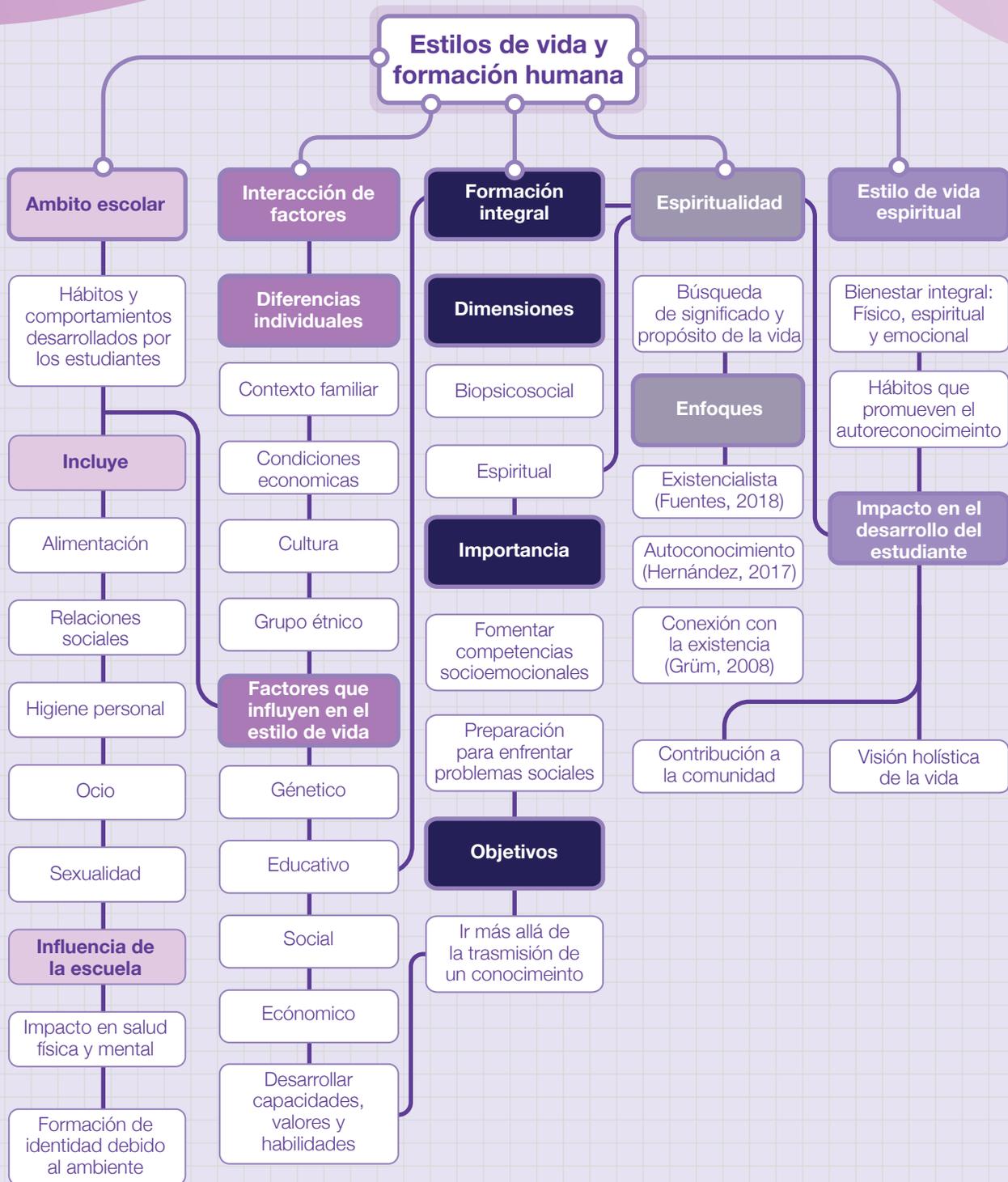
En segundo lugar, Hernández (2017) afirma que la espiritualidad «no constituye un sistema de creencias y dogmas acerca del bien o el mal; se trata de una construcción multidireccional y permanente para alcanzar la comprensión de uno mismo, el mundo, la naturaleza y el cosmos» (p. 96). Hernández produce una flexibilización y ampliación del concepto de espiritualidad, ya que no solo se centra en aspectos externos, sino que también explora el autoconocimiento del ser humano. Este enfoque puede ser particularmente beneficioso en el ámbito escolar, donde los estudiantes afrontan desafíos en su identidad y autoconcepto.

Por último, Grúm (2008) explora la espiritualidad como un «camino que nos abre a una realidad más grande, que nos ayuda a ampliar nuestra conciencia estrecha o a ser uno con nosotros mismos y con Dios —o con el fundamento del ser—» (p. 10). Este autor resalta la conexión que debe sentir el ser humano con su existencia, lo que le permite aferrarse a esa comprensión y, por ende, producir ideas u opiniones que dan significado a su ser interior. Este proceso de búsqueda personal es esencial para el desarrollo de un sentido de propósito y pertenencia a la vida de los estudiantes.

De acuerdo con lo propuesto anteriormente, estos autores permiten reconocer la espiritualidad como la búsqueda del sentido de la vida a

través de prácticas que fortalecen el autodescubrimiento de la persona en aspectos como el significado y el propósito. Teniendo en cuenta esto, se encuentra una conexión entre estilo de vida y espiritualidad, lo cual permite promover un concepto de estilo de vida espiritual en el que la persona genera hábitos y comportamientos que buscan el autorreconocimiento y la significación de la existencia de la persona como ente trascendental. Estos hábitos permiten que la persona obtenga un bienestar completo, no solo físico, sino también emocional y espiritual.

De esta manera, la integración de la espiritualidad en el contexto educativo puede ser un vehículo poderoso para el desarrollo integral de los estudiantes. Al proporcionar un espacio para la reflexión sobre su identidad, su propósito y su conexión con el mundo, se les ofrece la oportunidad de desarrollar un estilo de vida que no solo se centra en el rendimiento académico, sino también en la formación de individuos con una visión holística de la vida, capaces de contribuir positivamente a su comunidad y de encontrar un significado profundo a su existencia. Este enfoque integral es clave para preparar a los estudiantes no solo como académicos competentes, sino también como seres humanos íntegros y conscientes.



# CAPÍTULO

# 2

## Estilo de vida espiritual en el contexto educativo

Al comprender lo que se habla en el capítulo uno sobre el estilo de vida espiritual, se reconoce que, al darle un lugar a la espiritualidad en los estilos de vida, se promueve un ámbito que permite a la persona tener una calidad de vida mucho más satisfactoria, enfocada en la salud y el bienestar. Actualmente, la espiritualidad tiene como objetivo que el ser humano se sienta pleno y satisfecho con la vida que tiene. Al sentirse así, la persona genera un equilibrio que le ayuda a sentirse saludable y agradecido con el propósito y la trascendencia de su vida, lo cual seguirá promoviendo el estilo de vida espiritual.

Por otra parte, al reconocer el papel del estilo de vida espiritual en la vida de la persona, se identifica la necesidad de promover dicho estilo de vida en la infancia y la adolescencia. Sin embargo, en la literatura se identificaron cuatro categorías que permiten reconocer y medir el estilo de vida de la población infantil: a) Interioridad; b) Comunidad; c) Servicio; y d) Celebración.

En primer lugar, la interioridad se define como la capacidad que tiene el ser humano de realizar una introspección. Es decir, observarse y

ser consciente de la realidad interior (sentimientos, intenciones y emociones). En este sentido, «es el cultivo diario de patrones de pensamiento saludable con una profunda consideración de las emociones» (Amankwa, 2022, p. 2). La interioridad permite a la persona generar un autorreconocimiento de sí misma para poder desenvolverse en las diferentes situaciones que se le presentan en la vida cotidiana.

Esta categoría es importante porque permite que la persona sea consciente de sus actos. Como afirma Álvarez-Valdés (2021, p. 8): «El desarrollo de la interioridad se corresponde con la reflexividad que vuelve sobre sí misma para actuar con autenticidad, con conocimiento de causa». Por lo tanto, se comprende que la interioridad no es solamente un examen que se hace la persona en un estado de reflexión, sino que también es un acto que busca reconocer que nuestras acciones no solo nos afectan a nosotros, sino también a otras personas.

Melloni (2010) explica que «el primer paso consiste en tomar conciencia del acto primordial y continuo de nuestra vida» (p. 7). Esto significa que se debe prestar mucha atención a la

forma en que la persona actúa en los diferentes momentos de su vida, teniendo en cuenta que todo lo que hace tiene un impacto en su entorno. Cuando el ser humano es consciente de su acción, puede actuar de forma más intencionada y reflexiva.

Por otro lado, la interioridad permite que la persona identifique la importancia de su existencia. Como afirma Melloni (2010, p. 9): «lo que hay tras toda búsqueda de interioridad, la de hoy y la de siempre, es el anhelo de una más profunda manera de vivir». Este anhelo de la persona se evidencia en la necesidad de generar una conexión consigo misma, buscando un sentido de vida que trascienda lo superficial. Cuando la persona dedica tiempo a su interioridad, genera un espacio en el que puede escucharse a sí misma y reconocer todo aquello que la rodea.

En segundo lugar, se presenta la categoría de comunidad, que se explica como la capacidad que tiene el ser humano desde la autoconciencia que le permite buscar y generar sistemas de apoyo en diversos órdenes y para enfrentar situaciones con el fin de lograr un desarrollo autónomo-reflexivo (Meana, 2019; Dorrego et al., 2023). En este sentido, se cultiva la construcción de una estructura de comunidad mediante el cultivo de la voluntad para fortalecer el encuentro fraterno, la vocación y la actitud de acogida a partir del vínculo comunitario (ACODESI, 2003). Por lo anterior, se infiere que la creación de una estructura comunitaria permite fortalecer los vínculos entre diferentes personas.

La importancia de la categoría de comunidad se centra en la capacidad que tienen las personas de sentirse pertenecientes a un grupo. Como exponen Romero y Muñoz (2014), la comunidad

«incluye el sentimiento o conciencia de similitud y pertenencia, que hace que la gente se perciba y sea percibida como parte de una red de relaciones que la identifican con la comunidad de la que forma parte» (p. 6). La comunidad promueve el desarrollo de individuos y colectivos, ya que cuando la persona se siente parte de algo más grande que ella, tiende a involucrarse de forma más activa en su entorno.

Los beneficios de la comunidad están recogidos en la explicación de Romero y Muñoz (2014), quienes afirman que «la comunidad va más allá de mejorar sus condiciones materiales de vida; implica que se produzcan crecimientos en las personas, en los grupos y cambios en las relaciones sociales asimétricas. El desarrollo comunitario puede incluir transformaciones físicas, económicas, sociales, políticas o culturales (p. 85). Por lo tanto, se puede decir que la categoría de comunidad promueve el bienestar emocional y social de las personas que la componen.

En tercer lugar, está el servicio, que se puede entender como un «sentimiento de afecto o cercanía hacia otros seres humanos» (García, 2020, p. 9), así como la máxima ignaciana «el amor ha de ponerse más en las obras que en las palabras» (San Ignacio, 1541/2014, p. 230). Este concepto permite definir el valor del servicio en aquellas acciones que lo ponen de manifiesto en la vida cotidiana, de modo que el servicio se convierte en una expresión tangible del compromiso social, donde todas las acciones del individuo son importantes y pueden impactar positivamente en la vida de otros.

La importancia de esta categoría radica en la capacidad de construir sociedad. Suárez (2024, p. 63) destaca que «el servicio, guiado por valores como el amor, la compasión, la justicia y la responsabilidad social, tiene el potencial de construir una sociedad más justa, inclusiva y ética». El

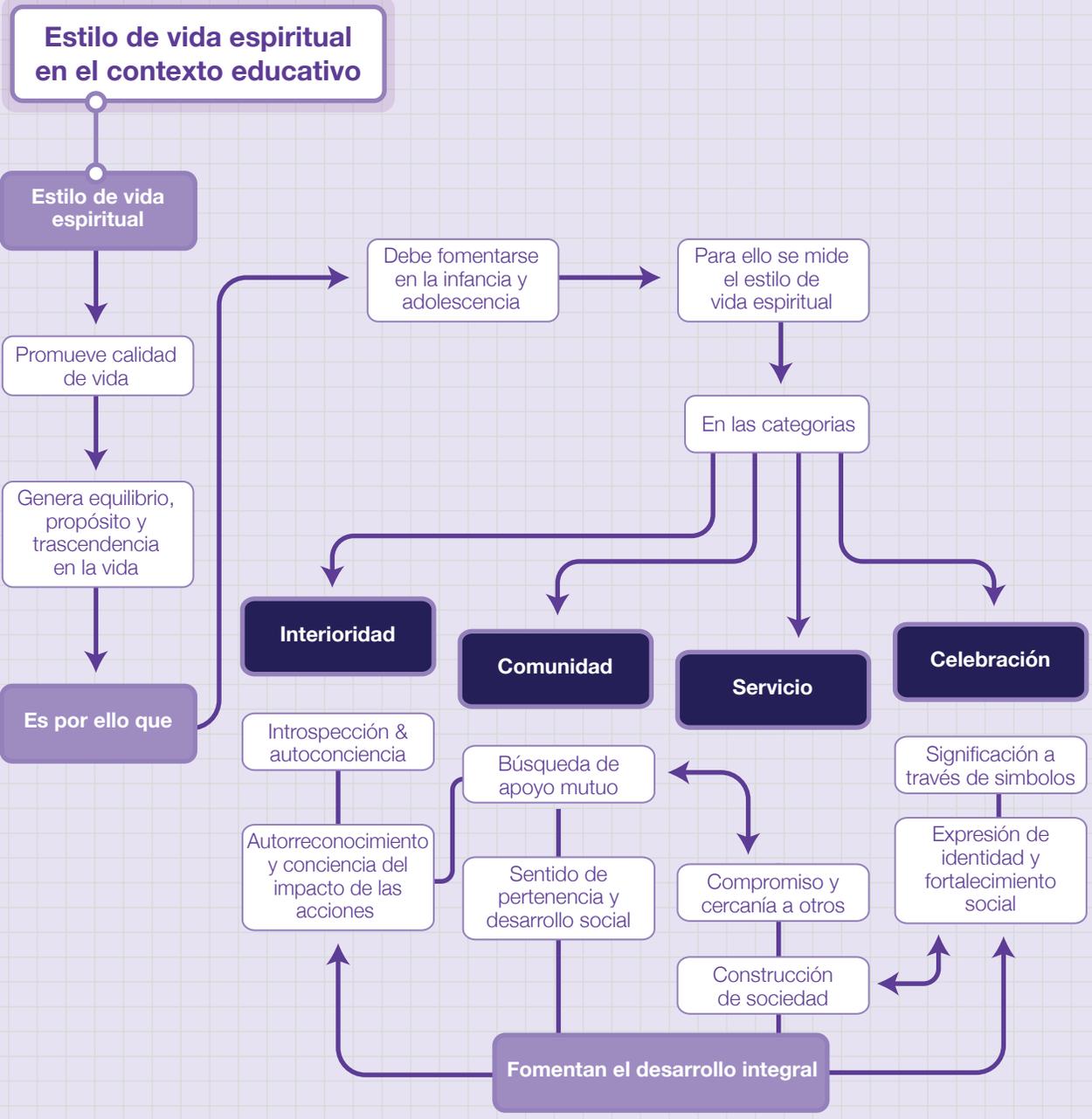
servicio fortalece los diferentes lazos sociales que se presentan en una sociedad, ya que las personas desarrollan una mayor conciencia de la situación de los demás, generando empatía y apoyo entre diferentes individuos. Por lo tanto, el servicio se convierte en un motor que promueve un cambio social, en el que cada acción cuenta para generar sociedades más justas y empáticas.

Suárez (2024, p. 63) afirma que «el servicio, cuando se basa en una sólida conexión espiritual, puede ser una herramienta poderosa para generar un cambio significativo tanto a nivel individual como social». Este es uno de los beneficios de fomentar el servicio en diferentes contextos y espacios, ya que este promueve habilidades sociales como la comunicación y la resolución de conflictos debido a la red de apoyo que se genera en momentos de crisis. Esto quiere decir que el servicio fortalece el tejido social, ya que este fomenta valores que permiten la concienciación sobre el otro y sobre cómo ayudarle.

La celebración es la capacidad que tiene el ser humano de dar sentido a sus creencias y actuar desde las mismas a través de la expresión de signos y símbolos que conmemoran la interioridad, la comunidad y el servicio. En este sentido, se concibe como «una relación de interdependencia entre partes, que consiste en el reconocimiento de los derechos y pretensiones de los otros» (Gonnet, 2011, p. 2). Este enfoque destaca la importancia de las conexiones humanas y el respeto mutuo, aspectos esenciales en cualquier acto de celebración.

La importancia de la celebración radica en su capacidad para sintetizar el ethos de un pueblo y su cosmovisión. Según Geertz (1973, p. 88), «los símbolos sagrados tienen la función de sintetizar el ethos de un pueblo —el tono, el carácter y la calidad de su vida, su estilo moral y estético— y su cosmovisión, el cuadro que ese pueblo se forja de cómo son las cosas en la realidad, sus ideas más abarcativas acerca del orden». El reconocimiento de los símbolos sagrados permite a las comunidades expresar su identidad, valores y creencias en un contexto más amplio, lo que fomenta un sentido de pertenencia y cohesión.

Los beneficios de la celebración son igualmente significativos. Según Geertz (1973), en la búsqueda de conexión y significación con nuestras aspiraciones personales, esta «se limita a expresar algo de una manera oblicua y figurada que no puede enunciarse de una manera directa y literal [...] se usa el término para designar cualquier objeto, acto, hecho, cualidad o relación» (p. 89). Esto implica que, a través de la celebración, los individuos pueden explorar y dar forma a sus sentimientos y aspiraciones, encontrando significado en sus experiencias de manera indirecta. Así, la celebración no solo enriquece la vida individual, sino que también fortalece el tejido social al unir a las personas en torno a valores compartidos y experiencias significativas.



# CAPÍTULO

# 3

## Planeación de actividades

Para iniciar las planeaciones de actividades, se debe aclarar que la didáctica, la planeación y el paradigma ignaciano son elementos que se vinculan para formar la base de la búsqueda del desarrollo del estilo de vida espiritual de niños y adolescentes. Sin embargo, antes de continuar, se aclararán estos conceptos. Inicialmente, para Barajas et al (2010), «la secuencia didáctica representa una poderosa herramienta pedagógica para apoyar al estudiante» (p. 28), por lo que Zabala (2008) afirma que la secuencia didáctica es un «conjunto de actividades ordenadas, estructuradas y articuladas para la consecución de unos objetivos educativos, que tienen un principio y un final conocidos tanto por el profesorado como por el alumnado» (p. 16).

Por otra parte, la planificación es uno de los componentes que complementan la secuencia didáctica. Según Carriazo, Pérez y Gaviria (2020, p. 88), «la planificación considera lo que hay que hacer, cómo hacerlo, por qué, con qué, quién y cuándo se debe hacer algo». Por lo tanto, este método permite al docente diseñar experiencias que representan aprendizajes significativos para

sus estudiantes. Por esta razón, Carriazo, Pérez y Gaviria (2020) hacen hincapié en que «educar sin planificar es como construir una casa sin plano o escribir una novela sin borrador. El arte de educar requiere esfuerzo, análisis racional, pensamiento crítico y creatividad» (p. 88). Por tanto, la planificación se convierte en una pieza clave a la hora de generar objetivos que permitan la formación integral de los estudiantes.

Por otro lado, el paradigma ignaciano «es un modo de proceder que todos podemos adoptar confiadamente en nuestra tarea de ayudar a los estudiantes en su verdadero desarrollo como personas competentes, conscientes y sensibilizadas en la compasión» (Compañía de Jesús, 1993, p. 10).

Asimismo, cuando el docente hace uso del paradigma ignaciano, puede guiar a sus estudiantes a través de un proceso compuesto por contexto, experiencia, reflexión, acción y evaluación. De esta forma, se fomenta una comprensión del conocimiento mucho más amplia e integral de las necesidades de los estudiantes. Es por esta razón que, a continuación, se explicarán de

forma más detallada aquellos componentes del esquema del paradigma ignaciano que buscan la formación integral del estudiante.

En primer lugar, se encuentra el contexto, que tiene como objetivo que el docente comprenda los aprendizajes que los estudiantes han adquirido previamente, así como su perspectiva. Cabe señalar que, como indica Dupla (2000), «el contexto en el que se desarrolla la acción pedagógica es múltiple: social, familiar, institucional, pedagógico» (p. 3). Esto quiere decir que estos conceptos o aprendizajes previos pueden haber sido adquiridos fuera del ambiente educativo escolar. Es importante que el docente sea consciente de que el aprendizaje no se limita a lo que ocurre en el aula educativa, sino que también procede de experiencias cotidianas y del contexto social del estudiante para poder adaptar sus contenidos y que estos resulten más significativos y relevantes para el proceso educativo del estudiante.

En segundo lugar, se encuentra la experiencia, dentro de la cual «el profesor crea las condiciones para que los estudiantes reúnan y recuerden los contenidos de su propia experiencia y seleccionen lo que ellos consideren relevante para el tema en cuestión, sobre hechos, sentimientos, valores, introspecciones e intuiciones» (Compañía de Jesús, 1993, p. 9). De este modo, podemos considerar la experiencia como esa fuente de conocimiento que busca que el estudiante interiorice lo que aprendió. Sin embargo, esta experiencia se divide en dos subcategorías: directas e indirectas.

- **Experiencia directa:** es aquella que permite vivir de forma más personal el conocimiento e impacta más al estudiante. «Suele ocurrir en las relaciones interpersonales, tales

como conversaciones o debates, hallazgos en el laboratorio, trabajos de campo, prácticas de servicio social, actividades deportivas u otras cosas semejantes» (Compañía de Jesús, 1993, p. 16).

- **Experiencia indirecta:** sin embargo, la experiencia directa no siempre se puede lograr. Es por ello que aquí la tarea del docente se amplía, ya que «los profesores tienen el reto de estimular la imaginación de los estudiantes y el uso de los sentidos de forma tal que puedan acceder más plenamente a la realidad estudiada» (Compañía de Jesús, 1993, p. 16).

En tercer lugar, tenemos la reflexión. La reflexión en la planificación pedagógica es un proceso esencial que permite a los educadores y estudiantes examinar sus experiencias y motivaciones. Este proceso implica reconsiderar seriamente y con detenimiento las experiencias educativas, lo que ayuda a comprender el significado más profundo de lo que se estudia. Es por ello que «la reflexión es el proceso por el cual se saca a la superficie el sentido de la experiencia». (Compañía de Jesús, 1993, p. 17)

Esta capacidad de reflexionar no solo mejora la comprensión de los contenidos, sino que también promueve un ambiente en el que los estudiantes pueden cuestionar sus propias motivaciones y valores, impulsándolos hacia un aprendizaje más significativo.

Además, la reflexión fomenta el diálogo y la interacción entre estudiantes y profesores, creando un entorno colaborativo que enriquece el proceso educativo. En este sentido, «la memoria, el entendimiento, la imaginación y los sentimientos se utilizan para captar el significado y el valor esencial de lo que se está estudiando». (Compañía de Jesús, 1993, p. 17) Este enfoque permite a los docentes no solo establecer objetivos claros, sino también adaptar

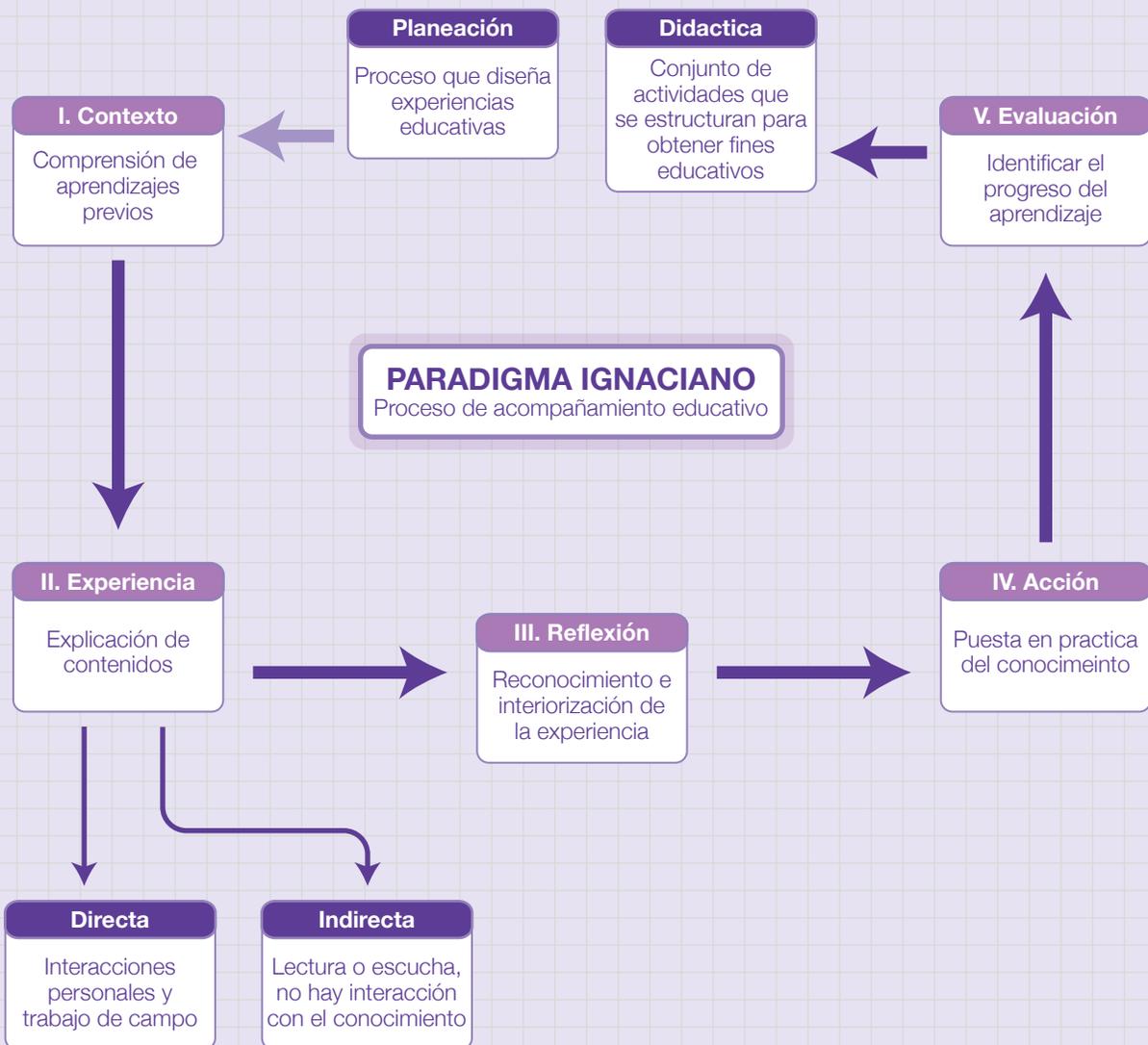
sus estrategias pedagógicas para responder a las particularidades del grupo. Así, la reflexión se convierte en un componente fundamental para garantizar que la educación sea relevante y efectiva, y ayude a los estudiantes a desarrollar las competencias que les serán útiles en su vida cotidiana.

En cuarto lugar, encontramos la acción. En el contexto educativo, la acción se refiere al crecimiento humano interior que surge de la reflexión sobre experiencias vividas, así como a su manifestación externa. Este proceso implica dos pasos fundamentales. En el primer paso, las opciones interiorizadas, donde el estudiante considera la experiencia desde un punto de vista personal y humano. A medida que comprende intelectualmente la experiencia y los sentimientos involucrados, «es en este momento cuando un estudiante puede decidir asumir tal verdad como propia» (Compañía de Jesús, 1993, p. 19). Este proceso de reflexión permite que el estudiante clarifique sus prioridades y valores, lo que es esencial para su desarrollo personal.

El segundo paso se manifiesta en las opciones que se exteriorizan con el tiempo. Los contenidos, actitudes y valores que el estudiante ha interiorizado se convierten en parte de su identidad, impulsándolo a actuar de manera coherente con sus convicciones. Por ejemplo, si un estudiante ha tenido éxito en alguna asignatura, es probable que «intente incrementar aquellas condiciones o circunstancias en las que la experiencia original tuvo lugar» (Compañía de Jesús, 1993, p. 20). Así, la acción se convierte en una extensión natural del proceso reflexivo y guía al estudiante hacia decisiones que reflejan sus valores y experiencias previas, ya sea en la elección de actividades recreativas o en su compromiso social.

Por último, la evaluación es un componente esencial en el proceso educativo, ya que permite a los profesores medir el progreso académico de cada estudiante. Las preguntas diarias, las pruebas semanales y los exámenes finales son herramientas comunes para valorar la asimilación de los conocimientos adquiridos. Estas evaluaciones no solo sirven para informar al profesor sobre el avance intelectual de los estudiantes, sino que también ofrecen la oportunidad de estimular y aconsejar personalmente a cada estudiante sobre su progreso académico (Compañía de Jesús, 1993, p. 20). Este tipo de retroalimentación proporciona al docente la oportunidad de ajustar sus métodos de enseñanza y ofrecer orientación personalizada a cada estudiante, lo que resulta fundamental para su desarrollo académico.

Sin embargo, la pedagogía ignaciana busca ir más allá del simple dominio académico y se centra en el desarrollo integral de los estudiantes. Esto implica la necesidad de una evaluación periódica que contemple no solo el progreso académico, sino también las actitudes y las prioridades de los estudiantes. Aunque esta evaluación integral puede no ser tan frecuente como la académica, «necesita programarse periódicamente, por lo menos una vez por trimestre» (Compañía de Jesús, 1993, p. 20). Los métodos que se utilizan, como el diálogo personal y la autoevaluación, crean un clima de confianza en el que profesores y estudiantes pueden reflexionar sobre la madurez y el crecimiento personal. Así, la evaluación se convierte en una herramienta valiosa para fomentar un aprendizaje significativo y un compromiso más profundo con los valores humanos.



## Recomendaciones generales

A continuación, se ofrecen una serie de recomendaciones para obtener mejores resultados al poner en práctica las planificaciones de estilo de vida espiritual:

1. Espacios seguros, tanto física como emocionalmente
2. Escucha activa por parte de estudiantes y maestros.
3. Disposición del maestro y de los estudiantes.
4. Fomenta la interacción.
5. Durante los momentos de reflexión y evaluación, poner música relajante.
6. No fuerces el diálogo, deja que fluya.
7. No interrumpas a tus compañeros o estudiantes cuando estén hablando.
8. Crea espacios de confidencialidad.
9. Estas planificaciones también pueden practicarse al aire libre para que los estudiantes establezcan conexión con la naturaleza.
10. Durante la planificación, se pueden realizar ejercicios de respiración para que los estudiantes puedan organizar sus pensamientos y concentrarse más en las actividades.
11. Permite el uso de otros métodos de expresión para que los estudiantes puedan expresar lo que sienten durante las actividades. Recuerda que no siempre es necesario hablar para expresarse; los estudiantes pueden usar la escritura o el arte como método de expresión.
12. Da las gracias a los estudiantes por compartir sus sentimientos y opiniones.



---

# Actividades para el desarrollo

# Interioridad

7 – 12 AÑOS

<b>Categoría</b>	Interioridad		
<b>Nombre de la actividad</b>	Pensando Saludable		
<b>Objetivos de la actividad</b>	Desarrollar capacidades de introspección y autoobservación a través de la meditación.	Duración de la actividad	1 hora
<b>Materiales</b>	Herramientas para reproducir música (computador, bafle), Arcilla, Tapetes, Hojas, Pintura.		

## Momentos

Momento	Elemento	Descripción	Tiempo
Inicio	Contexto	<p>Para reconocer los conocimientos y experiencias previas es necesario que, al comienzo de la sesión, se les invite a compartir lo que saben o han escuchado acerca de prácticas para calmarse y concentrarse. Se pueden hacer preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Han intentado alguna vez cerrar los ojos y respirar profundamente cuando se sienten nerviosos?</li> <li>• ¿Qué cosas les ayudan a sentirse tranquilos?</li> </ul> <p>Estas preguntas iniciales permiten entender las actitudes hacia la relajación y la reflexión. Además, se pueden incorporar elementos culturales que puedan estar presentes en sus experiencias previas, como si algunos han participado en actividades similares en casa, en la escuela o en otros entornos sociales.</p>	6 minutos
Desarrollo	Experiencia	<p><b>Meditación Guiada:</b> Se llevará a cabo sesiones de 10 minutos donde los niños se sientan cómodamente, cierran los ojos y se concentran en su respiración. Se les guía con frases como:</p> <p>“Inhalen profundamente por la nariz... y exhalen suavemente por la boca.”</p> <p>“Imaginen que están en un lugar tranquilo, como una playa con olas suaves o un bosque lleno de árboles altos.”</p> <p>“somos capaces de hacer lo que nos proponemos, somos fuertes, valientes y valiosos”</p> <p>“Sientan cómo cada respiración los ayuda a relajarse más y más.”</p> <p>Las frases guías deben incluir visualizaciones que les permitan imaginar lugares serenos y calmados, ayudándoles a concentrarse en sus sensaciones internas y a desarrollar la conciencia de su cuerpo y mente. Esto les enseña a centrarse y a regular su respiración para calmar la mente</p> <p>Si no es posible llevar a cabo una meditación guiada en vivo, se pueden usar videos o grabaciones de audio que conduzcan a los niños a un estado de calma. Las imágenes de lugares naturales, junto con sonidos relajantes como el agua corriendo o el canto de los pájaros, pueden ser efectivas</p>	10 minutos
	Reflexión	<p><b>Círculos de Reflexión:</b> Después de la meditación, los niños se sientan en un círculo con sus compañeros en el que reflexionaran en torno a la meditación anteriormente realizada</p> <p>“¿Cómo se sintieron durante la meditación?”</p> <p>“¿Qué les pareció imaginar ese lugar tranquilo? ¿Les ayudó a calmarse?”</p> <p>“¿De que soy capaz?”</p> <p>Los niños comparten sus pensamientos mientras los demás escuchan con respeto. Estas conversaciones les ayudan a expresar sus emociones y a aprender a escuchar a otros, fomentando la empatía y la comunicación abierta.</p>	7 minutos
	Acción	<p>A continuación, los niños reflejarán y expresarán a través del arte lo que sintieron en la meditación y en el círculo de la reflexión, esto se va a realizar por medio de la arcilla, a través de crear figuras que representen sus emociones, sentimientos y mociones que sintieron en el desarrollo de la meditación</p>	32 minutos
Cierre	Evaluación	<p>A través de la autoevaluación, los niños expresarán su proceso dentro de toda la actividad, a través de una frase respondiendo a la siguiente pregunta ¿Cómo me siento y de que soy capaz?</p>	5 minutos



## 7 – 12 AÑOS

<b>Categoría</b>	Interioridad		
<b>Nombre de la actividad</b>	Jardín de la Interioridad		
<b>Objetivos de la actividad</b>	Desarrollar la introspección y el autoconocimiento.	Duración de la actividad	1 hora
<b>Materiales</b>	Cartulina de colores, Tijeras, Pegamento, Lápices, Colores, Marcadores, Palitos de madera, Cinta verde.		

### Momentos

Momento	Elemento	Descripción	Tiempo
Inicio	Contexto	Para reconocer los conocimientos y experiencias previas es necesario que, al comienzo de la sesión los estudiantes exploraran preguntas como ¿Qué es lo que hace que te sientas bien contigo mismo? ¿Qué es lo que más te gusta de ti mismo? ¿Cómo expresas tus pensamientos positivos? Estas preguntas permiten al agente educativo situarse en las experiencias y conocimientos del estudiante para con la actividad	<b>6 minutos</b>
Desarrollo	Experiencia	Los niños participarán en la creación de flores de papel. Inicialmente se debe dibujar formas de pétalos en el papel. Asegurándose de que sean lo suficientemente grandes como para poder escribir en ellos. Los pétalos pueden ser redondeados, en forma de lágrima o cualquier forma que prefieras. Corta al menos cinco a seis pétalos para cada flor. Puedes usar diferentes colores para darle un toque más vibrante. Posteriormente corta un pequeño círculo de papel que será el centro de la flor. Puedes hacerlo del mismo color o de un color que contraste con los pétalos y pega los pétalos uno por uno alrededor del centro si quieres que tu flor tenga un tallo, pega un palito de madera en la parte posterior del centro finalmente envuelve el palito con cinta floral verde para darle un acabado más realista.	<b>25 minutos</b>
	Reflexión	Se les pedirá que piensen en una palabra que los describa y la deben colocar en el centro de la flor y del mismo modo frases que les hagan sentir bien consigo mismos y las escriban en pétalos de papel	<b>10 minutos</b>
	Acción	Los niños uno por uno compartirá las frases y palabras con sus compañeros para posteriormente plantaran sus flores en un jardín que estará en una área común o salón de clases.	<b>15 minutos</b>
Cierre	Evaluación	Para evaluar el impacto de la actividad, se pueden hacer preguntas diarias durante las semanas siguientes para que los niños compartan cómo se sienten cuando miran el “Jardín de la Interioridad” y si recuerdan aplicar en su día a día los pensamientos positivos que escribieron.	<b>4 minutos</b>



## 13 – 17 AÑOS

<b>Categoría</b>	Interioridad		
<b>Nombre de la actividad</b>	Deconstruyendo para construir		
<b>Objetivos de la actividad</b>	Identificar patrones negativos.	Duración de la actividad	1 hora
<b>Materiales</b>	Fichas bibliográficas, Carteleras, Lápices, Colores, Posters.		

### Momentos

Momento	Elemento	Descripción	Tiempo
Inicio	Contexto	<p>Antes de iniciar la actividad, es esencial comprender los conceptos y experiencias previas de los estudiantes, incluyendo sus puntos de vista sobre la autocrítica y pensamientos negativos, sus aprendizajes previos sobre gestión emocional y autoestima, y sus sentimientos y actitudes hacia sus patrones de pensamiento actuales. Esto permitirá crear un ambiente de confianza que fomente la comodidad para compartir y aprender.</p> <p>Para ello es necesario reflexionar en torno a diferentes preguntas como</p> <p>¿Cómo actúas en situaciones de frustración?</p> <p>¿Tengo momentos en los que me autocrítico?</p>	<b>5 minutos</b>
Desarrollo	Experiencia	<p>Comenzar con una dinámica de grupo donde los estudiantes compartan (de manera anónima si es necesario) algunos de sus pensamientos negativos o autocríticos. Esto puede facilitar la conexión entre los participantes y normalizar la conversación sobre estos temas.</p> <p>Para ello es necesario que todos los estudiantes expresen sus pensamientos autocríticos o situaciones específicas que desencadenen pensamientos negativos en una hoja, si lo desean que sea de forma anónima</p>	<b>10 minutos</b>
	Reflexión	<p>Una vez que todos los papeles estén en el centro del salón, cada estudiante pasará por turnos a leer en voz alta uno de los papeles frente al grupo. Después de la lectura, el agente educativo guiará la conversación, alentando a los estudiantes a identificar y analizar los patrones de pensamiento negativo presentes en el mensaje leído.</p>	<b>15 minutos</b>
	Acción	<p>Los estudiantes se reunirán en grupos para proponer acciones que ayuden a transformar los patrones de autocrítica y pensamientos negativos. Cada grupo elaborará un cartel con sus ideas y luego lo presentará al resto de la clase, compartiendo sus estrategias. Finalmente, los carteles se colocarán en un mural, creando un espacio visual con soluciones colectivas para inspirar a todos.</p>	<b>25 minutos</b>
Cierre	Evaluación	<p>Para finalizar solicitar que los estudiantes que evalúen su propio progreso en la identificación y transformación de pensamientos negativos y solicitar a los estudiantes que escriban una breve reflexión sobre cómo piensan aplicar lo aprendido en su vida cotidiana.</p>	<b>5 minutos</b>



## 13 – 17 AÑOS

<b>Categoría</b>	Interioridad		
<b>Nombre de la actividad</b>	Diario de la Reflexión		
<b>Objetivos de la actividad</b>	Promover la autoexpresión a partir de sentimientos de gratitud.	<b>Duración de la actividad</b>	1 hora
<b>Materiales</b>	Hojas blancas, Hojas de colores, Marcadores, Esferos, Lápices, Pegante, Cartón paja, Materiales decorativos, Stickers, Cuaderno.		

### Momentos

Momento	Elemento	Descripción	Tiempo
Inicio	Contexto	Para el contexto, es fundamental que los agentes educativos realicen preguntas para saber cuáles son los conocimientos previos y las opiniones que tienen los estudiantes sobre el valor de mantener un diario. Esta práctica un espacio de diálogo y reflexión que puede enriquecer el proceso de aprendizaje. Al formular preguntas abiertas, como “¿Qué piensan sobre la idea de escribir un diario?” o “¿Cómo creen que podría ayudarles a expresar sus emociones?”, los educadores pueden estimular el pensamiento crítico y la autoexploración. Esto también brinda la oportunidad de identificar posibles prejuicios o malentendidos que los estudiantes puedan tener respecto a la escritura personal. Además, al alentar a los estudiantes a compartir sus experiencias o ejemplos de diarios, se fomenta un ambiente de confianza y colaboración, donde cada voz es valorada y respetada. Así, se establece un marco significativo que puede servir como punto de partida para profundizar en la práctica del diario como herramienta de autoexpresión y desarrollo personal.	<b>8 minutos</b>
Desarrollo	Experiencia	Se les explicará a los estudiantes la dinámica de un diario, abarcando su funcionamiento y los beneficios que conlleva. En primer lugar, se presentará la idea de un diario como un espacio personal y seguro donde pueden expresar libremente sus pensamientos, emociones y experiencias sin el temor a ser juzgados. Es fundamental que comprendan que el diario no es solo un registro de eventos, sino una herramienta poderosa para la autoexploración y el crecimiento personal.	<b>7 minutos</b>
	Reflexión	Los estudiantes decorarán y crearán sus diarios utilizando elementos que más les gusten y que les permitan identificarse plenamente. Este proceso de personalización es fundamental, ya que les ofrece la oportunidad de expresar su individualidad y sus intereses. Al separar el diario por días, cada estudiante podrá organizar sus pensamientos y emociones de manera estructurada, facilitando el acceso a sus reflexiones en el futuro. Para cada día, se incluirán una serie de preguntas diarias que invitarán a los estudiantes a profundizar en su interioridad y a identificar sus emociones, vivencias y sentimientos del día. Preguntas como “¿Qué me hizo sentir feliz hoy?” o “¿Qué desafíos enfrenté y cómo los manejé?” Esta práctica puede convertirse en una herramienta poderosa para que los estudiantes comprendan y gestionen sus emociones, contribuyendo a su bienestar emocional general. Del mismo modo también contará con un espacio reservado para la expresión artística, donde los estudiantes podrán plasmar sus pensamientos y emociones de manera creativa. Esto puede incluir dibujos, collages, frases significativas, o incluso el nombre de una película que resuene con su estado emocional. Este enfoque no solo hace que el diario sea más atractivo visualmente, sino que también permite a los estudiantes explorar diferentes formas de comunicación, ayudándoles a conectarse con su creatividad y a expresar lo que a veces las palabras no pueden capturar.	<b>25 minutos</b>
	Acción	Los estudiantes realizarán el proceso de llenar su diario de reflexión el primer día, permitiéndose reflexionar a fondo mediante las preguntas que ellos mismos han desarrollado. Este ejercicio de auto formulación de preguntas es esencial, ya se involucran activamente en la práctica de la reflexión, promoviendo un sentido de propiedad sobre su proceso interior.	<b>15 minutos</b>
Cierre	Evaluación	Sera un espacio en el que los estudiantes que deseen voluntariamente para expresar sus opiniones sobre la actividad y se incentivara reuniones periódicas donde los estudiantes compartan su progreso con el docente	<b>5 minutos</b>



# Servicio

7 –12 AÑOS

<b>Categoría</b>	Servicio		
<b>Nombre de la actividad</b>	Todos podemos ser un buen samaritano		
<b>Objetivos de la actividad</b>	Desarrollar en los estudiantes una actitud de ayuda.	Duración de la actividad	60min
<b>Materiales</b>	Papelitos de colores con sinónimos de la palabra ayuda, títere de buen samaritano, bolsa mágica de preguntas, lápices y hojas.		

## Momentos

Momento	Elemento	Descripción	Tiempo
Inicio	Contexto	Con papelitos de diferentes colores llevaremos sinónimos de la palabra ayuda, la idea es que al leer los sinónimos los niños descubran la palabra correcta (ayuda). Después de esto se les preguntara que significa para ellos ayuda	10min
Desarrollo	Experiencia	Se leerá la parábola del buen samaritano (Lucas 10:25-37). Es importante que el docente haga diferentes cambios en los timbres de la voz para mantener los estudiantes concentrados y enfocados en el relato	10min
	Reflexión	Se llevará un títere del buen samaritano y una bolsa mágica de preguntas que el títere del buen samaritano les hará a los niños: Preguntas <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué hubieran hecho ustedes en mi lugar?</li> <li>• ¿Cómo creen que se sentía la persona a la que ayude, al recibir mi ayuda?</li> <li>• ¿creen que el comportamiento de las otras personas al no ayudar estuvo bien?</li> </ul>	15min
	Acción	Se realizará un juego de roles donde se presentarán situaciones para que los estudiantes ayuden: Situaciones <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un compañero de clases no trajo colores</li> <li>• Alguien se cayo durante la clase de corporalidad</li> <li>• Un niño se saco mala nota en el examen</li> </ul>	15min
Cierre	Evaluación	Los niños realizaran un dibujo de como se sintieron en las diferentes situaciones	10min





## 13 –17 AÑOS

<b>Categoría</b>	Servicio (13 – 17)		
<b>Nombre de la actividad</b>	Contagiando el servicio		
<b>Objetivos de la actividad</b>	Identificar de qué forma podemos contagiar el servicio.	Duración de la actividad	60min
<b>Materiales</b>	Postips, cartelera con el título: El contagio del servicio, impresión de emojis de las 5 emociones básicas para colorear (alegría, tristeza, furia, desagrado y temor), colores, tarritos con tapa para todos los estudiantes, hojas iris.		

### Momentos

Momento	Elemento	Descripción	Tiempo
Inicio	Contexto	Se le entregara a cada estudiante un postip dentro del deberán escribir algún servicio que puedan practicar durante la clase, por ejemplo: amarrar un zapato, ayudar con una tarea, dar un abrazo, etc.	10min
Desarrollo	Experiencia	Pegaran los postips en la cartelera de “El servicio es contagioso”. En cadena pasara un estudiante el cual coherá un postip que no sea el de él, hará el servicio solicitado y la persona que recibe el servicio pasara por otro postip y así sucesivamente	20min
	Reflexión	Colorearan el emoji con el que se sintieron identificados al momento de servir y ser servidor por otros	5min
	Acción	Realizaremos un “tarro de servicios contagiosos” dentro del pondremos papelitos con diferentes servicios. Cada día los estudiantes deberán sacar un papelito y realizar el servicio descrito allí	15min
Cierre	Evaluación	Desarrollaremos un dialogo guiado dentro del cual se preguntará ¿qué servicios pusieron en el tarrito?, ¿Por qué los pusieron? O ¿Qué los inspiro a poner ese servicio?	10min



## 13 –17 AÑOS

<b>Categoría</b>	Servicio (13-17)		
<b>Nombre de la actividad</b>	Entrevista servicial		
<b>Objetivos de la actividad</b>	Identificar actos de servicio que practican personas de su entorno en la cotidianidad.	Duración de la actividad	60min
<b>Materiales</b>	Marcadores de tablero, lápices y hojas.		

### Momentos

Momento	Elemento	Descripción	Tiempo
Inicio	Contexto	Realizar parejas de dialogo, cada pareja intentara hablar de un momento dificil en el que alguna persona le haya ayudado	5min
Desarrollo	Experiencia	Generar una lluvia de ideas en la cual los estudiantes pasaran al tablero y escribirán formas en las que pueden ayudar a otros y ser bondadosos con aquellos que lo necesiten	10min
	Reflexión	En parejas compartirán a través de mímica algún acto de bondad que hayan practicado durante la semana	10min
	Acción	Los estudiantes entrevistaran a dos o tres personas, ya sean maestros o compañeros de otras clases e indagaran acerca de actos de servicio o de bondad que hayan tenido por otras personas. Preguntas de la entrevista: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre, edad, cargo del colegio (estudiante o profesor)</li> <li>• ¿para ti que es un acto de servicio?</li> <li>• ¿has practicado actos de servicio esta semana?</li> <li>• ¿Qué actos de servicio has practicado?</li> <li>• ¿Crees que es bueno servir a otros?</li> <li>• ¿Qué me aconsejas que debo hacer para poder estar mas pendiente de las necesidades de otros y ayudarles?</li> </ul>	25min
Cierre	Evaluación	Los niños compartirán acerca de sus entrevistas y responderán la siguiente pregunta: ¿de que forma hubieran ayudado a ustedes en las situaciones de las personas a las que entrevistaron?	10min



# Comunidad

7 –12 AÑOS

<b>Categoría</b>	Comunidad (7-12)		
<b>Nombre de la actividad</b>	El árbol de la diversidad		
<b>Objetivos de la actividad</b>	Comprender que en medio de las diferencias hay cosas que nos unen y por lo tanto nos necesitamos unos a otros.	Duración de la actividad	60min
<b>Materiales</b>	Papelitos de colores, conos, cuerda, hula hula, pinturas, papel Kraft o periódico y lápices.		

## Momentos

Momento	Elemento	Descripción	Tiempo
Inicio	Contexto	Cada estudiante realizara un dibujo a través del cual pueda mostrar aquello lo identifica como persona, estos dibujos los podremos en el piso.	10min
Desarrollo	Experiencia	Alrededor de los dibujos los niños se sentarán y entre todos los niños se responderá la siguiente pregunta; ¿Qué nos hace parecidos a todos? En este momento el docente deberá explicar que, aunque somos diferentes hay cosas que todavía nos unen como grupo, por ejemplo: todos queremos pasar el año, algunos de ustedes les gustan las mismas cosas, etc.	10min
	Reflexión	Después de realizar está explicación se les preguntara a los niños lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Ser diferentes es bueno o malo?</li> <li>• ¿Qué hacemos con aquellas personas que son diferentes a nosotros?</li> <li>• ¿Aunque somos diferentes podemos ayudarnos los unos a los otros? ¿De qué forma?</li> </ul>	10min
	Acción	Se realizará un árbol de la diversidad en dónde en las ramas se pondrán las manitos de los niños con su pintura favorita, y encima pegaremos el dibujo que lo representa a cada uno.	15min
Cierre	Evaluación	Finalmente se hará un dialogo guiada el cual tiene como objetivo buscar aquello que los representa a todos como uno solo. Después de reconocer esta información en el tronco del árbol se realizará un dibujo que represente aquel acuerdo y entre todos lo pintaran.	15min



## 7 -12 AÑOS

<b>Categoría</b>	Comunidad (7- 12)		
<b>Nombre de la actividad</b>	La lonchera de la bondad		
<b>Objetivos de la actividad</b>	Identificar la importancia de ayudar a personas de nuestra comunidad.	Duración de la actividad	60min
<b>Materiales</b>	Hojas, lápices, bolsa, lonchera (sin nada), sonidos de un niño llorando, plastilina, papeles de colores, cinta.		

### Momentos

Momento	Elemento	Descripción	Tiempo
Inicio	Contexto	Los niños harán un dibujo que represente un momento en donde hayan necesitado de otras personas, todos estos dibujos se pondrán en una bolsa. Luego un estudiante sacara un papel de la bolsa e intentara adivinar la situación.	5min
Desarrollo	Experiencia	Se les explicara una narrativa a los niños en donde se cuenta que: Unos padres se quedaron sin trabajo y su hijo tuvo que ir a la escuela sin nada para comer durante el día (se mostrara la lonchera vacía y se pondrá el sonido de un niño llorando)	5min
	Reflexión	En papelitos los niños responderán las siguientes preguntas y las pondrán dentro de la lonchera. Preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo se sentirían en el lugar del niño?</li> <li>• ¿Qué podemos hacer para que el niño se sienta mejor?</li> <li>• ¿Qué le dirías al niño para que se sienta mejor?</li> </ul>	15min
	Acción	A cada niño se le entregará un poco de plastilina de diversos colores, con ella moldearán algún alimento u objeto que le quieran regalar a el niño y lo pondrán en la lonchera,	25min
Cierre	Evaluación	Finalmente se hará un círculo de la palabra en donde aquellos niños que lo deseen pueden expresar algún problema que estén teniendo, y sus compañeros les darán ideas para que puedan resolver el problema.	10min



## 13 –17 AÑOS

<b>Categoría</b>	Comunidad (13- 17)		
<b>Nombre de la actividad</b>	Mis compañeros me pueden enseñar cosas nuevas		
<b>Objetivos de la actividad</b>	Reconocer que en una comunidad todos podemos aprender de todos	Duración de la actividad	60min
<b>Materiales</b>	Lana, (colores, lápices, música, dependiendo de las habilidades que quieran enseñar los niños).		

### Momentos

Momento	Elemento	Descripción	Tiempo
Inicio	Contexto	Con ayuda de la lana, realizaremos una telaraña de habilidades. En un primer momento se le entregara un extremo de la lana a un niño el cual dirá algo en lo que siente que es muy bueno; por ejemplo: cantar, bailar, pintar, dibujar, escribir, tejer, cocinar, etc. Luego de ello le pasara la otra punta de la lana a otro niño, así sucesivamente hasta que se forme una telaraña.	10min
Desarrollo	Experiencia	Luego de reconocer las habilidades que tienen todos, se jugara el juego del nudo humano en el cual todos los niños menos uno deberá tomarse de la mano, el docente tendrá la labor de enredarlos sin que el estudiante que no está dentro del nudo lo vea, luego ese estudiante vendrá e intentara desenredar el nudo.	15min
	Reflexión	Al estar desenredados los estudiantes se sentarán y el docente explicara la importancia de trabajar en equipo y que muchas veces necesitamos las habilidades o capacidades los unos de los otros. Después de ello se les preguntara si alguna vez han necesitada de otra persona.	5min
	Acción	Se reunirán parejas de estudiantes con habilidades distintas con el fin de que entre ellos se enseñen algo (así sea pequeño) sobre esa habilidad en la que son tan buenos.	20min
Cierre	Evaluación	Para cerrar los estudiantes mostraran ante todos aquello que su compañero les enseñó y luego de ello se les invitara a hacer una reflexión sobre el papel que tienen otras personas en su vida.	10min



## 13 –17 AÑOS

<b>Categoría</b>	Comunidad (13- 17)		
<b>Nombre de la actividad</b>	Conociendo nuestras diferencias		
<b>Objetivos de la actividad</b>	Reconocer la diversidad de pensamiento y perspectivas de la comunidad.	Duración de la actividad	60min
<b>Materiales</b>	Rompecabezas de palabras, impresiones de relatos, buzón comunitario, marcadores de tablero.		

### Momentos

Momento	Elemento	Descripción	Tiempo
Inicio	Contexto	Se realiza un juego de pictionary por parte del profesor, en donde el docente deberá hacer dibujos en el tablero que representen el concepto de comunidad. Los estudiantes intentaran adivinar la palabra.	5min
Desarrollo	Experiencia	Se les entregara a los estudiantes diferentes palabras que componen el concepto de comunidad, ellos deberán ordenarlas para darle coherencia y sentido, esto se realizara en grupo de cinco personas.	10min
	Reflexión	En los grupos ya realizados, los estudiantes hablaran sobre el concepto dado y entre todos intentaran crear un nuevo concepto	10min
	Acción	Por medio de la dinámica del reloj los estudiantes generaran una dinámica de reconocimiento del otro. La idea del juego es que cada estudiante indague sobre las opiniones y gustos de sus compañeros, a través de doce citas, cada hora tiene una cita y una pregunta. Preguntas <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué te gustan más los gatos o los perros?</li> <li>• ¿Qué te pone triste?</li> <li>• ¿Qué te pone feliz?</li> <li>• ¿Cuál es tu lugar favorito en el mundo?</li> <li>• ¿Qué te gustaría que te regalaran?</li> <li>• ¿Qué es lo que más asusta?</li> <li>• ¿Cuál es tu película favorita?</li> <li>• ¿Cuál es tu comida favorita?</li> <li>• ¿Cuál es tu materia favorita?</li> <li>• ¿Qué comida no te gusta?</li> <li>• ¿Qué idioma te gustaría aprender?</li> <li>• ¿Te gustaría vivir en el pasado o en el futuro?</li> </ul>	25min
Cierre	Evaluación	Tendremos un buzón comunitario en donde cada estudiante tendrá la oportunidad de escribir aquellos aspectos en los que se siente identificado con sus compañeros.	10min



# Celebración

7 –12 AÑOS

<b>Categoría</b>	Celebración		
<b>Nombre de la actividad</b>	Capsula del tiempo		
<b>Objetivos de la actividad</b>	Reconocer símbolos y signos de momentos y vivencias importantes de la vida.	Duración de la actividad	1 hora
<b>Materiales</b>	Caja grande para la cápsula del tiempo, Papel y bolígrafos para las cartas, Objetos personales traídos por los estudiantes.		

## Momentos

Momento	Elemento	Descripción	Tiempo
Inicio	Contexto	Al iniciar la actividad, se realizará una conversación abierta en la que los estudiantes compartirán experiencias previas sobre momentos significativos en sus vidas. Esto puede incluir anécdotas de logros, desafíos, aprendizajes importantes, o eventos familiares que consideran valiosos. Se les preguntará qué objetos simbolizan esos momentos, animándolos a pensar en lo que esos objetos representan. Esta introducción servirá para conocer sus actitudes y valores hacia la actividad y para ayudar a los estudiantes a identificar los sentimientos y reflexiones que cada momento evoca en ellos.	10 minutos
Desarrollo	Experiencia	Los estudiantes traerán de casa un pequeño objeto que represente un momento significativo en sus vidas, si no desean compartir un objeto, pueden escribir una carta que describa ese momento y su significado. Durante la actividad, se organizará una sesión de grupo en la que cada estudiante compartirá la historia detrás del objeto o carta elegida, permitiendo una experiencia de interacción personal y emocional	20 minutos
	Reflexión	Después de la presentación de cada objeto o carta, se hará una ronda de reflexión en la que se explorarán preguntas como: “¿Qué aprendiste de esa experiencia?”, “¿Qué emociones asocias a ese momento?”, “¿Cómo crees que esa experiencia ha influido en quién eres hoy?”. Esta parte busca que los estudiantes no solo describan sus experiencias, sino que también reflexionen sobre su impacto emocional y su conexión con su desarrollo personal.	15 minutos
	Acción	Para esta actividad, los estudiantes colocarán todos sus símbolos en una cápsula del tiempo, que será guardada y abierta después de algunos meses o años. Al abrirla, podrán recordar y reflexionar sobre el significado de cada uno de esos símbolos.	10 minutos
Cierre	Evaluación	Al finalizar la actividad, se hará una evaluación grupal e individual en la que los estudiantes expresarán cómo se sintieron al compartir sus historias y al escuchar las de sus compañeros.	5 minutos



## 7 –12 AÑOS

<b>Categoría</b>	Celebración		
<b>Nombre de la actividad</b>	Mi propio símbolo		
<b>Objetivos de la actividad</b>	Desarrollar la creatividad e imaginación a través de expresiones artísticas.	Duración de la actividad	1 hora
<b>Materiales</b>	Cartulinas, papel, colores, marcadores, materiales reciclados, Imágenes de ejemplos de símbolos de diferentes culturas, Espacio para la exposición de los símbolos en el aula.		

### Momentos

Momento	Elemento	Descripción	Tiempo
Inicio	Contexto	Al comienzo de la actividad, se iniciará con una conversación abierta para explorar lo que los estudiantes entienden por “símbolo” y cómo los símbolos se utilizan para representar ideas, emociones o aspectos de la identidad. Se les pedirá que piensen en símbolos que ya conocen y en cómo esos símbolos transmiten significados (por ejemplo, banderas, logos, íconos culturales).	5 minutos
Desarrollo	Experiencia	Los estudiantes diseñarán un símbolo que represente quiénes son, usando materiales artísticos como cartulinas, colores, marcadores y materiales reciclados para crear una imagen o un collage que simbolice aspectos clave de su identidad. Se les dará tiempo para pensar en qué colores, formas y elementos quieren incluir y por qué, haciendo énfasis en el proceso de selección como una parte importante del autoconocimiento.	20 minutos
	Reflexión	Después de crear sus símbolos, los estudiantes tendrán la oportunidad de compartirlos con el grupo. Durante esta presentación, se les animará a explicar qué representa cada elemento de su diseño y por qué lo eligieron. Se les harán preguntas como: “¿Cómo refleja tu símbolo tus cualidades?”, “¿Qué emociones deseas transmitir con tu símbolo?” y “¿Cómo refleja tu símbolo quién eres o lo que valoras?”. Este momento busca que los estudiantes no solo expresen visualmente sus identidades, sino que también verbalicen y profundicen en el significado de su creación, ayudando a otros a comprender la diversidad y complejidad de las identidades en el grupo.	15 minutos
	Acción	Los símbolos creados por los estudiantes se expondrán en un mural o galería dentro del aula, como una representación colectiva de la diversidad y la identidad personal. Además, cada estudiante podrá escribir una breve descripción de su símbolo que acompañará a su diseño, explicando los aspectos importantes que representa. Como acción adicional, se les invitará a elegir un símbolo ajeno que les haya llamado la atención y expresar en una pequeña nota qué aprendieron de su compañero al conocer su símbolo, fomentando así el reconocimiento y la apreciación mutua.	10 minutos
Cierre	Evaluación	La evaluación será tanto grupal como individual. En la evaluación grupal, se discutirá cómo fue el proceso de creación del símbolo y si hubo algún desafío o descubrimiento personal en el camino	10 minutos



## 13 –17 AÑOS

<b>Categoría</b>	Celebración		
<b>Nombre de la actividad</b>	Mural de símbolos		
<b>Objetivos de la actividad</b>	Reflexionar sobre la importancia de desarrollar símbolos personales.	Duración de la actividad	1 hora
<b>Materiales</b>	Pared o cartulinas para hacer mural, Cartulinas, Pinturas, Cartón, Hojas, Lápices, Marcadores y colores.		

### Momentos

Momento	Elemento	Descripción	Tiempo
Inicio	Contexto	Se inicia la actividad con una charla grupal donde se exploran preguntas como: “¿Qué representa un símbolo para ustedes?” y “¿Cómo podemos contar historias a través de imágenes y palabras?”. Los estudiantes compartirán ejemplos de símbolos que consideran importantes en su vida cotidiana, como logotipos, emblemas culturales, o íconos personales (por ejemplo, un símbolo de su equipo deportivo favorito). Esta conversación permitirá identificar las ideas y sentimientos previos de los estudiantes, así como sus actitudes hacia el uso del arte para expresar su identidad	10 minutos
Desarrollo	Experiencia	Cada estudiante diseñará un símbolo que represente quiénes son en este momento de sus vidas. Para hacerlo, se les proporcionarán materiales de arte como papel, pinturas, rotuladores y ejemplos de símbolos históricos y culturales. Durante el diseño, se animará a los estudiantes a reflexionar sobre los colores, formas y elementos que elijan, pensando en cómo estos representan sus valores, experiencias o características personales.	15 minutos
	Reflexión	Los estudiantes trabajarán en grupos para crear un mural con los símbolos anteriormente desarrollados. Se les animará a pensar en imágenes, palabras y símbolos que ilustren recuerdos importantes, emociones, logros, retos, o sueños futuros para unir su propio símbolo con el de su compañero. La experiencia será colaborativa, fomentando la comunicación y el trabajo en equipo, mientras cada estudiante decide cómo quiere representar su historia dentro del mural común.	15 minutos
	Acción	Después de crear sus partes del mural y sus símbolos personales, se les pedirá a los estudiantes que compartan sus creaciones con el grupo. Durante esta presentación, cada estudiante explicará el significado detrás de sus contribuciones al mural y el símbolo que crearon, destacando por qué eligieron ciertos colores, formas o palabras. Preguntas como “¿Qué historia querías contar con tu parte del mural?” o “¿Cómo refleja tu símbolo tu identidad actual?” El mural final se colocará en un lugar visible dentro de la escuela o aula, como un reflejo de la historia colectiva del grupo. Se invitará a otros estudiantes y profesores a visitar el mural y leer las descripciones individuales que acompañarán las contribuciones artísticas de cada estudiante	10 minutos
Cierre	Evaluación	Se les pedirá a los estudiantes que escriban un breve texto al final de la actividad, reflexionando sobre lo que aprendieron sobre sí mismos y sobre sus compañeros.	5 minutos



## 13 –17 AÑOS

<b>Categoría</b>	Celebración		
<b>Nombre de la actividad</b>	Círculo de celebraciones		
<b>Objetivos de la actividad</b>	Reconocer las tradiciones de mi comunidad	Duración de la actividad	1 hora
<b>Materiales</b>	Cartulinas, Colores, Marcadores, Símbolo de cada uno.		

### Momentos

Momento	Elemento	Descripción	Tiempo
Inicio	Contexto	Se iniciará la actividad con una conversación abierta donde se plantearán preguntas como: ¿Qué es un símbolo para ti? ¿Conoces algún símbolo que tu familia utilice para expresar su espiritualidad o identidad?	5 minutos
Desarrollo	Experiencia	Los estudiantes se reunirán en un círculo donde cada uno tendrá la oportunidad de compartir un símbolo o signo que su familia utiliza. Podrán traer objetos físicos, dibujos, fotos o simplemente describir el símbolo y explicar su significado y uso en su vida diaria. Esta actividad busca crear un entorno seguro y abierto donde se puedan expresar aspectos íntimos de la identidad cultural y espiritual.	15 minutos
	Reflexión	Después de compartir en el círculo, se les pedirá a los estudiantes que reflexionen sobre las presentaciones de sus compañeros. Se pueden plantear preguntas como: ¿Qué símbolo te sorprendió más y por qué? o ¿Qué similitudes encontraste entre los diferentes símbolos que se compartieron?	15 minutos
	Acción	Los estudiantes crearán un “Mapa de Símbolos” en el que cada uno dibujará o describirá el símbolo que compartió, junto con una breve explicación de su significado.	20 minutos
Cierre	Evaluación	cada estudiante escribirá un breve texto reflexionando sobre lo que descubrió durante el Círculo de Celebraciones. Preguntas orientadoras como ¿Qué aprendiste sobre los símbolos de tus compañeros? y ¿Cómo te ayudó esta actividad a comprender mejor tu propio símbolo?	5 minutos



## Consideraciones

El estilo de vida de las personas se configura a través de la interacción compleja de factores personales, familiares, económicos y culturales. Este proceso se desarrolla de manera gradual, y destaca la importancia de la identidad personal en la formación de hábitos y preferencias. Las diferencias individuales desempeñan un papel clave, ya que cada estudiante interactúa con su entorno de manera única, influido por su contexto familiar, su situación económica y sus características culturales.

La educación integral se propone como un enfoque necesario para promover un estilo de vida saludable y significativo. Este enfoque no se limita a la transmisión de conocimientos académicos, sino que también busca desarrollar capacidades, valores y habilidades que permitan a los estudiantes hacer frente a los desafíos sociales. La incorporación de la espiritualidad en el proceso educativo puede enriquecer la experiencia de aprendizaje, ofreciendo a los estudiantes un sentido más profundo de identidad y propósito.

La relación entre el estilo de vida y la espiritualidad enfatiza la búsqueda de significado en la vida. Al fomentar hábitos que promuevan el autodescubrimiento, se facilita el desarrollo de un bienestar integral que abarque aspectos físicos, emocionales y espirituales. Este enfoque no solo beneficia al individuo, sino que también contribuye

a la creación de comunidades más cohesionadas y con un sentido compartido de pertenencia.

Integrar la espiritualidad en el contexto educativo es esencial para lograr una formación integral que prepare a los estudiantes no solo como académicos competentes, sino también como seres humanos conscientes y comprometidos con su entorno. Este modelo educativo debe reconocer y valorar las diversas dimensiones del ser humano y fomentar un desarrollo que permita a cada individuo encontrar su propio camino hacia una vida plena y significativa. Al integrar la espiritualidad en los estilos de vida, se promueve un ámbito que permite a las personas alcanzar una calidad de vida más satisfactoria, centrada en la salud y el bienestar.

Este enfoque busca que los individuos se sientan plenos y equilibrados, y les brinda un sentido de propósito y trascendencia. Para fomentar este estilo de vida espiritual desde la infancia y la adolescencia, es fundamental medir y reconocer las capacidades espirituales de los niños en el contexto escolar. Dentro del estilo de vida espiritual, se distinguen cuatro categorías fundamentales: interioridad, que implica introspección y autoconocimiento, lo que permite tomar conciencia de las emociones y las acciones; comunidad, que favorece la creación de vínculos y sistemas de apoyo entre individuos, promoviendo

un sentido de pertenencia; servicio, entendido como el compromiso con los demás a través de acciones concretas en beneficio de la sociedad; y celebración, que da sentido a las creencias y los valores mediante actos simbólicos que conectan la interioridad, la comunidad y el servicio. Estas categorías no solo benefician al individuo, sino que también contribuyen al bienestar colectivo, ya que fomentan una educación integral que prepara a los estudiantes para ser seres humanos íntegros y conscientes, capaces de generar un impacto positivo en su entorno.

El papel de las instituciones educativas, los maestros y los agentes educativos es crucial en este proceso. Estas entidades son responsables de crear un ambiente propicio para el desarrollo

espiritual de los estudiantes, facilitando la exploración de su interioridad a través de actividades reflexivas y prácticas que fomenten el autoconocimiento. Los educadores deben promover un sentido de comunidad mediante el cultivo de relaciones solidarias entre los estudiantes, lo que les permitirá sentirse parte de un grupo más grande. Además, deben fomentar el servicio como una forma de compromiso social, alentando a los estudiantes a participar en actividades que beneficien a su entorno. Por último, las instituciones educativas deben organizar celebraciones que reconozcan y valoren la diversidad cultural y las experiencias compartidas, para así fortalecer la identidad colectiva. En conjunto, estas acciones no solo permiten el desarrollo integral del estudiante, sino también la construcción de una sociedad más empática y consciente.

## Glosario

**Contexto educativo:** Zapata (2018, p. 21) «Aquel medio en el que los individuos pueden interactuar entre sí, favoreciendo el intercambio de ideas y pensamientos, y al mismo tiempo evidencia las conductas de cada uno de los miembros que conforman un contexto determinado».

**Calidad de vida:** Verdugo & Schalock (2013, p. 446) «Cuando sus necesidades personales están satisfechas y tiene la oportunidad de enriquecer su vida en las principales áreas de actividad vital para cualquier persona» (p. 446).

**Espiritualidad:** Fuentes (2018, p. 116) «La espiritualidad es una dimensión que incluye cuestionamientos sobre el significado, el propósito y el sentido de la vida, la conectividad (con los otros, la naturaleza, lo divino), la búsqueda de lo trascendente, los valores (por ejemplo, la justicia) y puede incluir o no creencias religiosas».

**Estilo de vida espiritual:** son acciones cotidianas que reflejan las actitudes y los valores de las personas, que están directamente relacionadas con la calidad de vida. Desde la espiritualidad, supone comprender las relaciones humanas (intrínsecas y extrínsecas) y, desde la autoconciencia, construir el sentido de la vida (De Souza Martins & Figueroa-Ángel, 2020; Bueno Castellanos et al., 2020).

**Estilo de vida:** Álvarez (2012, p. 95) afirma que «los estilos de vida son patrones de comportamiento grupales sobre los que la estructura social ejerce una influencia considerable».

**Escucha activa:** Ariste (2021, p. 10) «Es el proceso de comprensión de la experiencia de la otra persona en un momento puntual y la capacidad de comunicar esta comprensión».

**Educación:** De Souza Martins et al. (2019, p. 165) «Formar a los sujetos de manera integral buscando desarrollar todas sus características, condiciones y potencialidades para que crezcan como personas, además de que puedan lograr una vida plena y contribuyan a la mejora de su contexto social».

**Formación integral:** Lugo (2007, p. 11). «La formación integral implica una perspectiva de aprendizaje intencionada, tendiente al fortalecimiento de una personalidad responsable, ética, crítica, participativa, creativa, solidaria y con capacidad de reconocer e interactuar con su entorno para que construya su identidad cultural».

**Pedagogía ignaciana:** Compañía de Jesús (2000, p. 150) «Es la incorporación continua y sistemática de aquellos métodos, tomados de diversas fuentes, que pueden contribuir mejor a la formación integral, intelectual, social, moral y religiosa de la persona».

## Referencias

- ACODESI. (2003). *Formación integral de sus dimensiones: Texto didáctico*. Bogotá: Editorial Kimpres.
- Alonzo, D., Valencia, M., Vargas, J., Bolívar, N., & García, M. (2016). Los estilos de aprendizaje en la formación integral de los estudiantes. *Revista Boletín Redipe*, 5(4), 109–114.
- Álvarez-Valdés, L. G. (2021). La libertad humana: condición de interioridad. *Diálogo Filosófico*, 37(109), 4-43.
- Álvarez, L. (2012). Los estilos de vida: del individuo al contexto. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 30(1), 95–101.
- Amankwa, E. (2022). Significance of Soul Health, and Contemporary Applications: The Case of Prayerless Life. *ResearchGate*, disponible en <https://www.researchgate.net/publication/359219321>
- Ariste, E. (2021). *Escucha activa: Aprender a escuchar y responder con eficacia y empatía*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.
- Barajas, M., Navarro, J., Reyes, G. & Osua, M. (2010). La secuencia didáctica, herramienta pedagógica del modelo educativo ENFACE. *Universidades*, (46), 27-33
- Bueno, M., De Souza Martins, M. & Posada, S. (2020). Espiritualidad y estilos de vida. *Cuestiones Teológicas*, 47(108), 102-118.
- Carriazo, C., Perez, M., & Gaviria, K. (2020). Planificación educativa como herramienta fundamental para una educación con calidad. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 25(3), 87-94.
- Compañía de Jesús. (1993). *Pedagogía Ignaciana: Un planteamiento práctico*. Roma: CERPE
- Compañía de Jesús (2000). *Pedagogía Ignaciana: tres documentos contemporáneos*. Caracas: UCAB
- De Souza Martins, M. & Figueroa-Ángel, M. (2020). Estilos de vida de los estudiantes universitarios: una revisión sistemática. *Revista da Sociedade de Pesquisa Qualitativa em Motricidade*, 4(3), 297-310.
- De Souza Martins, M., Posada-Bernal, S., & Tavera, P. (2019). Neuroeducación: una propuesta pedagógica para la educación infantil. *Revista Análisis*, 51(94), 159-179.
- Dorrego, L. et al. (2023) La lectura y literaria y las capacidades espirituales: cuentos y desarrollo humano. *Revista Latinoamericana de Psicoterapia Existencial*, 14(27), 28-32.
- Dupla, J. (2000). *La pedagogía Ignaciana: Una ayuda importante para nuestro tiempo*. Caracas: Conferencias sobre Pedagogía Ignaciana.

- Fuentes, L. (2018) La Religiosidad y la Espiritualidad ¿Son conceptos teóricos independientes? *Revista de Psicología*, 4(28), 109-119.
- García Vázquez, E., Mendoza Robles, G., & Bustamante, M. (2020). El marco conceptual como referente del conocimiento, competencias y valores del futuro maestro. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(3), 296-303.
- Geertz, C. (1973). *La interpretación de las culturas*. Nueva York: Gedisa.
- Gonnet, J. (2011). Reciprocidad, interacción y doble contingencia. Una aproximación a lo social. *Aposta. Revista de Ciencias Sociales*, (50), 1-17.
- Gómez, C. (2018). Factores psicológicos de estilos de vida saludable. *Revista de Salud Pública*, 20(2), 155-162.
- Grun, A., (2008). *Espiritualidad para que mi vida tenga sentido*. Ciudad: Argentina. Bonum
- Hernández, M., (2017). *Espiritualidad y educación en la sociedad del conocimiento*. *Innovaciones Educativas*, 20(28), 96-105.
- Lorenzo-Díaz, J., & Díaz-Alfonso, H. (2019). Estilos y calidad de vida, su vínculo con la depresión en el siglo 21. *Rev Ciencias Médicas*, 23(2), 170-171.
- Lugo, L. (2007). Formación integral: desarrollo intelectual, emocional, social y ético de los estudiantes. *Revista Universitaria de Sonora*, (1), 1-3.
- Montoya, L. & Salazar, A. (2010). Estilo de vida y salud. *Edurece*, 14(48), 13-19.
- Meana, R. (2019). *Las potencias del alma revisitadas: pilares para una antropología ignaciana*. En R. Meana S.J. (dir). *El sujeto. Reflexiones para una antropología ignaciana* (pp. 383-407). España: Mensajero.
- Melloni, J. (2010). *Búsqueda de interioridad*. Barcelona: Misión Joven, (369)
- Posada-Bernal, S., Castañeda, A., & De Souza Martins, M. (2021). Resiliencia, estilos de vida y manejo del tempo en jóvenes universitarios de Colombia, ante la pandemia Covid-19. *Revista da Sociedade de Pesquisa Qualitativa em Motricidade Humana*, 5(2), 196-212
- Romero Sarduy, M., & Muñoz Campos, M. (2014). Comunidad y desarrollo comunitario: aspectos teóricos y metodológicos. *Estudios del Desarrollo Social: Cuba y América Latina*, 2(2), 77-89.
- San Ignacio (1541/2014). *Ejercicios Espirituales*. Colombia: Pontificia Universidad Javeriana.
- Suárez-Solano, C. (2024). El servicio como herramienta espiritual para la transformación social. *Estudios Religiosos y Teológicos*, 2(1), 63-72.
- Verdugo, M., & Schalock, R. (2013). *Discapacidad e Inclusión*. Salamanca: Amarú.
- Zabala, V. (2008). *La práctica educativa. Cómo enseñar*. México: Grao
- Zapata, A. (2018). *Características del contexto educativo y familiar en el desarrollo psicomotor en niños de 6 a 11 años de la Fundación Educativa San Juan Eudes*. (Trabajo de grado Licenciatura en Educación Física y Deportes). Universidad de San Buenaventura Colombia, Facultad de Educación, Medellín.



ISBN: 978-628-01-6041-2

# ESTILO DE VIDA ESPIRITUAL

---

Una estrategia pedagógica  
para el contexto escolar