



12 CLAVES PARA CULTIVAR LA VIDA INTERIOR DE LOS JÓVENES



CONFEDERACIÓN INTERAMERICANA DE EDUCACIÓN CATÓLICA



La idea central es pasar de una interioridad superficial a una interioridad capaz de silencio, verdad, sentido y encuentro.

1. Crear silencio real y frecuente.

El silencio es una condición básica para escuchar lo que ocurre dentro. No se trata solo de apagar ruidos, sino de generar un clima donde el joven pueda parar, respirar y dejar de estar siempre reaccionando.



En la práctica, conviene empezar con tiempos breves y estables: un minuto de silencio al inicio de clase, una respiración consciente, una pregunta interior antes de cerrar la sesión. El silencio educa porque ordena, aquieta y permite que emerja la palabra interior.



2. Enseñar a tener autoconciencia.

La autoconciencia ayuda al joven a reconocer qué piensa, qué siente, qué necesita y qué le mueve. Sin este paso, vive desde impulsos, hábitos o expectativas externas, sin verdadera apropiación de su vida.





Se puede trabajar con preguntas sencillas: “¿Qué me está pasando?”, “¿Qué me preocupa de verdad?”, “¿Qué me alegra?”, “¿Qué estoy evitando?”. La profundidad empieza cuando el joven deja de actuar en automático y aprende a mirarse con verdad.



3. Ayudar a nombrar emociones.

Muchos jóvenes sienten mucho, pero no saben poner nombre a lo que viven. Nombrar emociones les ayuda a ordenar el mundo interior, evitar confusiones y no confundir una emoción pasajera con una decisión definitiva.

Puede trabajarse con un vocabulario emocional amplio: alegría, tristeza, rabia, miedo, vergüenza, gratitud, esperanza, soledad. Poner palabras no elimina lo que se siente, pero lo vuelve más habitable y menos caótico.





4. Trabajar el cuerpo como puerta interior.

El cuerpo no es un obstáculo para la interioridad; es su primera puerta. Cuando un joven aprende a respirar, relajarse y tomar conciencia de su cuerpo, disminuye la dispersión y aumenta su capacidad de presencia.



Esto puede incluir estiramientos suaves, relajación guiada, postura consciente o ejercicios breves de respiración. Estas prácticas ayudan a integrar lo físico, lo psicológico y lo espiritual, que es uno de los objetivos de la educación de la interioridad.

5. Fomentar la escucha interior.

Escuchar hacia dentro significa atender a deseos, temores, heridas, anhelos y convicciones profundas. El joven aprende así que no todo lo que piensa de inmediato es verdad, ni todo lo que siente define su identidad.



Una buena estrategia es ofrecer momentos para escribir en un diario personal, frases incompletas para reflexionar, o preguntas como: “¿Qué voz interior me está guiando?”, “¿Qué me hace bien?”, “¿Qué me resta paz?”. La escucha interior abre un proceso de discernimiento.



6. Ofrecer experiencias de contemplación.



La contemplación no es solo mirar; es aprender a ver con calma, receptividad y profundidad. Educa una mirada capaz de captar el valor de la realidad y no quedarse en lo inmediato o utilitario.

Se puede propiciar con contemplación de la naturaleza, una imagen, un texto breve, una música o un gesto simbólico. La contemplación ayuda a salir de la prisa y a descubrir que la realidad tiene más profundidad de la que parece.



7. Unir interioridad y sentido.

La profundidad aparece cuando el joven empieza a preguntarse por el sentido de su vida. No basta con “estar bien”; necesita descubrir para qué vive, qué lo llama, qué vale la pena y qué tipo de persona quiere llegar a ser.



Aquí ayudan preguntas vocacionales y existenciales: “¿Qué me da sentido?”, “¿Qué me está pidiendo la vida?”, “¿Qué no quiero perder de mí?”. La interioridad madura cuando la vida deja de ser solo emoción o rendimiento y se convierte en búsqueda de significado.



8. Promover el acompañamiento personal.

La interioridad crece más fácilmente cuando hay un adulto que escucha sin juzgar y orienta con respeto. El acompañamiento personal ayuda a leer la propia historia y a evitar que el joven quede solo frente a sus contradicciones o vacíos.





Puede ser tutoría, dirección de grupo, conversación pastoral o mentoría. Lo importante es que el joven perciba un espacio seguro donde pueda hablar de sí mismo con libertad y profundidad.

9. Cultivar gratitud y admiración.

La gratitud ensancha el corazón y saca al joven del encierro en sí mismo. Cuando aprende a reconocer dones, personas, oportunidades y pequeños bienes cotidianos, su interioridad se vuelve más serena y más abierta.





Puede practicarse con un “diario de gratitud”, un momento para agradecer al final del día o una pregunta semanal: “¿Qué recibí hoy que no esperaba?”. La admiración también despierta profundidad, porque enseña a mirar la vida con asombro y no con rutina.

10. Fortalecer la vida espiritual.

La vida espiritual no se reduce a normas o prácticas piadosas; es apertura a una presencia más grande que uno mismo.

En adolescentes y jóvenes, esto puede expresarse como búsqueda de Dios, de trascendencia, de verdad o de bien.





Conviene ofrecer espacios sencillos de oración, lectura creyente, contemplación bíblica o silencio orante. Cuando la espiritualidad se vive con libertad y hondura, ayuda al joven a unificar su vida y a descubrir que no está solo en su camino interior.

11. Educar en la atención al presente.

La atención al presente enseña a vivir aquí y ahora, sin quedar atrapado en la ansiedad por el futuro o el peso del pasado. Esta capacidad es clave para la profundidad, porque una mente dispersa no consigue habitar lo que vive.





Se puede entrenar con ejercicios breves de atención plena, observación consciente o pausas para identificar “qué está pasando en este momento”. La presencia ayuda a que el joven pase de la evasión a la verdad de su experiencia.

12. Vincular interioridad con comunidad.

La interioridad auténtica no aísla; vuelve más humano el vínculo con los demás. Un joven más interior suele escuchar mejor, juzgar menos, empatizar más y construir relaciones menos impulsivas.




Por eso conviene unir ejercicios personales con momentos compartidos: silencio en grupo, oración comunitaria, diálogo respetuoso y revisión de vida. La profundidad personal se fortalece cuando se convierte en capacidad de comunión.





Material elaborado por:

 **OSCAR A. PÉREZ SAYAGO**
Director General de CIEC
Confederación Interamericana
de Educación Católica

 **oscarp347@gmail.com**
direcciongeneral@ciec.edu.co

 **+57 321 444 9650**

 **www.ciec.edu.co**