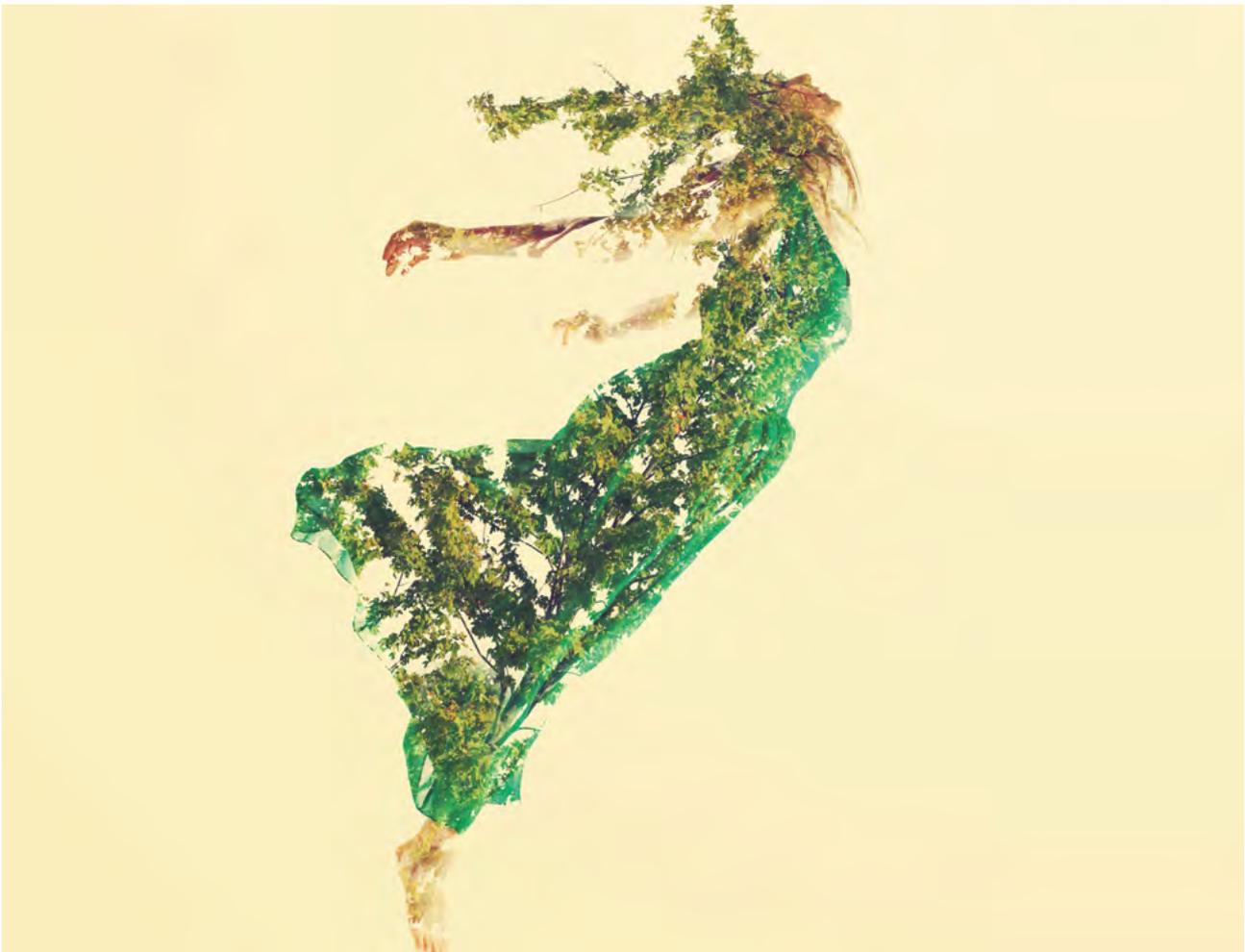


3-A. Tocado, que no hundido

Educación de la interioridad



Hablar de educación de la interioridad es hablar de algo necesario y urgente dentro de la educación. Ayudar a los alumnos a descubrir el gran mundo interior que los habita será un gran regalo. La entrada a ese maravilloso universo pasa por trabajar tres áreas fundamentales de la persona: autoconocimiento, autonomía y autorregulación. Estas habilidades suponen la llave que abrirá las puertas a una vida más plena y consciente, ¡un auténtico tesoro!

 Dori Díaz Montejo



C. C. Montpellier de Madrid
dori@colegiomontpellier.es
 @DoriDiaz_
 @dori1616
 Dori Díaz Montejo



A

**AUTONOMIA
AUTOCONOCIMIENTO
AUTORREGULACION**

3

3-A: autoconocimiento, autonomía, autorregulación

Dice el Oráculo de Delfos: “Te advierto, quienquiera que fueres tú, que desees sondear los arcanos de la naturaleza, que, si no hallas dentro de ti mismo aquello que buscas, tampoco podrás hallarlo fuera. Si tú ignoras las excelencias de tu propia casa, ¿cómo pretendes encontrar otras excelencias? En ti se halla oculto el Tesoro de los Tesoros. Hombre, concóctete a ti mismo y conocerás el universo y a los dioses”.

Pues, efectivamente, el conocimiento de uno mismo es la mayor y más importante empresa que tenemos que acometer los seres humanos en nuestra vida. Porque desde ese autoconocimiento emana la comprensión de uno y de los otros, la autogestión, el autocontrol... y desde esa sabiduría podemos salir al mundo y transformarlo, mejorarlo. Así pues, en el trabajo en educación, con nuestros alumnos, este habrá de ser un objetivo primordial.

Tres grandes áreas son objeto de este trabajo imprescindible en los centros educativos: autoconocimiento (como ya hemos indicado), autonomía, autorregulación. Lo hemos querido llamar con 3 Aes (3-A). Y como si de un “juego de barcos” se tratase, la coordenada en esta ocasión supone estar TOCADO. Porque si acometemos estas tres grandes tareas en los centros educativos, los alumnos quedan tocados, se consigue uno de los objetivos más elevados a los que estamos llamados los educadores: educar la interioridad, educar el Ser.

Estas tres áreas están más que relacionadas con el perfil de salida del alumno del que nos habla la LOMLOE: “El perfil de salida del alumnado al término de la

enseñanza básica es la herramienta en la que se concretan los principios y los fines del sistema educativo español referidos a dicho periodo. El perfil identifica y define, en conexión con los retos del siglo XXI, las competencias clave que se espera que los alumnos y alumnas hayan desarrollado al completar esta fase de su itinerario formativo”. Vendría a ser algo así como “la piedra angular del edificio curricular” y con los aprendizajes esenciales que propone el perfil de salida. Nosotros preferimos hablar de la persona que queremos educar, más que del perfil de salida del alumno. Porque alumno hace referencia a una parte de lo que son los chicos y chicas que “pululan” en la escuela. Persona hace referencia a todo el ser humano.

Todo esto, en línea con las competencias clave y específicas, pero, sobre todo, en línea con las destrezas transversales presentes en todas las competencias (iniciativa, creatividad, pensamiento crítico, toma de decisiones, gestión de sentimientos...). Los saberes básicos, desde esta perspectiva, estarían al servicio del crecimiento de la persona de forma integral y no al revés como se ha venido haciendo tradicionalmente. Es decir, no solo se trata de llenar cabezas, sino de amueblarlas, conectarlas con el corazón (mundo emocional) y con las manos (conductas).

Y este poner a la persona en el centro, enlaza y está muy en la línea del Pacto educativo global. Y para poner a la persona en el centro en los centros educativos hace falta valentía, mucha valentía. Porque muchas son las tiranías que nos someten: la de la décima en las notas, la de los resultados, la de qué sabe y qué no el alumno...

Así, esta triada (autoconocimiento, autonomía y autorregulación) queda engarzada en círculos holísticos, interconectados, interrelacionados, interdependientes, donde el escenario ideal es que todo fluya. Y entre esos círculos hay espacios de intersección, donde se mezclan habilidades, valores, sensibilidades... Y en el centro, la persona, la educación del SER.

Veamos cada una de estas Aes.



Ya lo decía san Agustín:

“Conócete, acéptate, supérate”.

¡Casi nada! Conocerse supone observarse, acoger lo maravilloso que hay en cada uno

Autoconocimiento

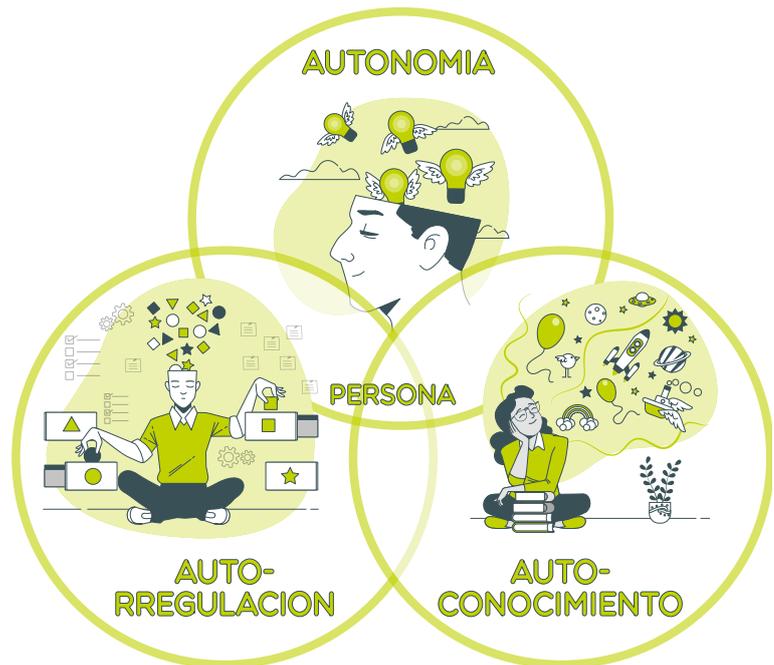
Autoconocimiento definido como conocimiento de uno mismo que llega tras reconocerse como persona individual con sus cualidades particulares.

El conocimiento de sí mismo o el autoconocimiento es el saber que una persona adquiere sobre ella misma, en términos psicológicos y espirituales.

El autoconocimiento tiene que ver con mirarse a uno mismo en el adentro, mirarse con ternura y también con admiración, mirarse con compasión y también asumiendo debilidades, mirarse en lo profundo, donde todo lo que uno encuentra tiene muchas veces que ver con lo que te pasa y con lo que te sobrepasa.

Cuando hablamos de autoconocimiento en educación, hacemos referencia a la autoobservación, al descubrimiento de las propias fortalezas y las áreas de mejora, a la aceptación de mi ser, cómo está y cómo viene, al respeto a la diversidad personal y cultural, a la empatía, a la generosidad, a la educación afectiva, a la autoestima, al autoconcepto bien formado, a la autoaceptación, a la interioridad...

Ya lo decía san Agustín: “Conócete, acéptate, supérate”. ¡Casi nada! Conocerse supone observarse, acoger lo maravilloso que hay en cada uno, pero también la debilidad y fragilidad que forman parte de la vida, de nuestra vida. Entender tu momento y también tu historia, tus raíces y también tus alas. Conocerse y acogerse son tareas importantes de las que depende nuestro bienestar y el de los que conviven con nosotros. No conocerse supone vivir en modo automático, so-



metido a secuestros emocionales ahora, a pensamientos ruminantes después o a conductas obsesivas más tarde. El autoconocimiento supone poder elegir, ser libre para hacerlo, pero también supone aceptar con valentía y humildad todo lo que habita en nuestro interior, mucho más hermoso de lo que imaginamos. ¿Hay mayor o mejor objetivo educativo que acompañar a nuestros alumnos en este camino y trayecto?

Hay una tribu africana que tiene una costumbre muy antigua. Cuando alguien hace algo perjudicial y equivocado, ellos llevan a la persona al centro de la aldea y toda la tribu se acerca y lo rodea. Durante dos días ellos le dicen a la persona todas las cosas buenas que él hizo. La tribu cree que cada ser humano viene al mundo como un ser bueno. Cada uno de nosotros desea seguridad, amor, paz, felicidad. Pero a veces, en la búsqueda de esas cosas, las personas cometen errores. La comunidad percibe aquellos errores como un grito de auxilio. Entonces ellos se reúnen para enderezarlo, para reconectarlo con su verdadera naturaleza, para recordarle quién es realmente, hasta que se acuerde totalmente de la verdad de la cual él se había desconectado temporalmente. ¡Sawabona Shikoba!, es la expresión que usan en estos momentos. *Sawabona* es un agradecimiento utilizado en África del Sur y dicen que quiere decir: “Yo te respeto, yo te valoro, tú eres impor-

Triada interconectada e interrelacionada y en el centro, la persona



CAMINANDO JUNTOS

Compartir en familia un diario de agradecimiento que se puede poner en común de manera semanal: por qué o por quién me siento agradecido, qué ha hecho que hoy mi día sea especial, qué es lo mejor que me ha sucedido, qué tengo, qué necesito, cuántas personas han hecho posible que hoy yo esté aquí, por qué doy gracias a cada miembro de mi familia...

tante para mí". En respuesta, las personas dicen: *Shikoba* que es: "Entonces yo existo para ti".

Las comunidades educativas deberían ser espacios donde yo soy consciente de mi ser y la comunidad reconoce mi ser, cuando consigo logros. Esto lo hacemos con bastante facilidad, pero, sobre todo, cuando pierdo el rumbo. Esto no lo hacemos tanto, pero es más que necesario para que el otro se sienta valorado, sostenido y acompañado en su ser.

Autonomía

Autonomía definida, entre otras acepciones, como la capacidad de controlar, afrontar y tomar, por propia iniciativa, decisiones personales acerca de cómo vivir de acuerdo con las normas y preferencias propias, así como de desarrollar las actividades básicas de la vida diaria. Facultad de la persona o la entidad que puede obrar

según su criterio, con independencia de la opinión o el deseo de otros. La autonomía es un concepto moderno, procedente de la filosofía y, más recientemente, de la psicología que, en términos generales, expresa la capacidad de cada persona para darse reglas a sí misma o de tomar decisiones sin intervención ni influencias externas. Se opone a heteronomía y no a dependencia.

Autonomía tiene que ver con valerse por sí mismo, con ser independiente, con conseguir logros y asumir derrotas, con responsabilizarse de los propios pensamientos, de las propias emociones y de los propios actos que no es otra cosa, sino ser capaz de responder de ellos y ante ellos.

Cuando hablamos de autonomía en educación, hablamos de hacerse cargo de uno mismo, de responsabilidad en todas las áreas de la vida, de superación de metas personales y colectivas, de personas que cuidan y son cuidadas, de participación, de cooperación, de solidaridad, de corresponsabilidad... Educar en autonomía es educar en independencia de criterios, de pensamientos, de actitudes... La realidad aumentada nos hace creer que algo, por ser repetitivo y constante a nuestro alrededor, es real o cierto y no siempre es así. Las redes sociales muestran modelos de ser y de estar en la sociedad no siempre ciertos, no siempre reales y no siempre sanos. Educar en criterios y

sensibilidades garantiza esa independencia a la hora de elegir o no lo establecido.

Autorregulación

Autorregulación definida como regulación de uno mismo. La autorregulación emocional es la capacidad de responder a las demandas continuas de tal manera que un ambiente social sea tolerable y lo suficientemente flexible como para permitir reacciones emocionales espontáneas, así como la capacidad de retrasar dichas reacciones según sea necesario.

Autorregulación, tiene que ver con regular, con sopesar, con medir, con decidir qué sí y qué no en cada momento.

Cuando hablamos de autorregulación en educación, queremos integrar en este espacio actitudes, valores, estilos de vida, compromiso, autocuidado, autocompasión, hábitos de vida saludables, convivencia, aprender a relacionarse...

Parece que la palabra autorregulación nos lleva directamente a conceptos que tienen que ver con controlar, con rigidez, con contención. No necesariamente. Tiene más bien que ver con estados de calma, quietud y sosiego buscados conscientemente, para poder decidir y elegir cómo estoy y cómo me presento o qué hago con lo que acontece dentro de mí. La autorregulación vuelve a tener mucho que ver con un conocimiento profundo de mi persona y de los hitos que encienden o apagan diferentes aspectos de mi persona. Autorregularse tiene que ver con vivir de modo más consciente, más centrado, más desde el SER.

El Titanic se hundió en las aguas del Atlántico, tras colisionar con un iceberg. Muchos pasajeros, dormidos en su camarote, ni siquiera sintieron el impacto. Esa noche no hubo baile y la orquesta había terminado su jornada. Sin embargo, fueron los músicos los primeros miembros de la tripulación en actuar frente al desastre. Como les sucedió a estos músicos que tocaron hasta el final, es tiempo de preguntarse en educación qué música debemos tocar, ahora, hasta el final. Y nosotros consideramos que, en educación, debemos tocar la interiori-



ÁGORA DE PROFESORES

Tener experiencias de trabajo de la interioridad, a nivel personal. Experiencias de silencio y de silenciamento, de cuidado y de autocuidado, de observación y de autoobservación, de gestión y de autogestión emocional... Recordar que nadie da lo que no tiene y que se transmite y se enseña desde lo que uno es



ACTIVIDADES DE AULA

Plantear dinámicas de autoobservación de las propias emociones y de la propia conducta. ¿Qué me pasa? ¿Cuándo me pasa? ¿Por qué me pasa? ¿Con quién me pasa...?, generando espacios de dialogo de aceptación, de validación, de confianza, de apertura, de respeto a la diversidad.

dad, aquello de lo que nuestros alumnos están más carentes y necesitados.

¿Y qué podemos hacer en la escuela para trabajar la interioridad desde esta perspectiva de las tres Aes?

- Ayudar a dar sentido a la vida, que tiene que ver con amar y cuidar y con sentirnos amados y sentirnos cuidados.
- Enseñar a tener y a gestionar buenas relaciones, que tienen mucho que ver con tener una buena vida.
- Generar confianza y compromiso, que se relaciona directamente con la filosofía del "yo gano, tú ganas".
- Poner el foco en el crecimiento, en las posibilidades. Con entusiasmo (palabra que viene del griego y que significa "tener un dios dentro"). Poner el foco en el dios, en el potencial, en la fuerza, que cada persona lleva dentro.
- Dotar de herramientas para la consciencia y la lucidez, porque desde ellas somos más libres.
- Acompañar a comprender, a aceptar, a aliviar.
- Aprender a elegir bien desde el aprender a tener buenos criterios. Deberíamos enseñar todo lo que no está en la red. La red es como una biblioteca gigante (no siempre ordenada) de conocimiento, donde está todo. Lo importante es tener criterios para elegir con qué me quedo y con qué no.
- Enganchar, conectar emocionalmente, aportar seguridad y establecer un



¿Y qué podemos hacer en la escuela para trabajar la interioridad? Por ejemplo, acoger, que es cuidar. Cuidar como un hacer artesanal, siendo artesanos del cuidado. Leonardo Boff dice que “amamos lo que cuidamos y cuidamos lo que amamos”

compromiso mutuo entre educador y alumno. Porque no hay cambio si no se percibe que se encamina hacia un sitio seguro.

- Ser buenos espejos de aprendizaje, porque en la educación de la interioridad hay poco que enseñar y mucho que transmitir.
- Crear buenas relaciones, alianzas y vínculos. Lo que más ayuda a cambiar es una buena relación con la persona que acompaña el cambio.
- Trabajar la sabiduría emocional: conciencia emocional (sé lo que siento), regulación emocional (sé lo que tengo que hacer con lo que siento) y autonomía emocional (autogenero emociones).
- Generar espacio para ser capaz de amarse, respetarse, cuidarse, reconocerse, condecorarse, valorarse y mejorar.
- Acoger, que es cuidar. Cuidar como un hacer artesanal, siendo artesanos del cuidado. Leonardo Boff dice que “amamos lo que cuidamos y cuidamos lo que amamos”.
- Acompañar que es mirar quién eres y quién estás llamado a ser.

- Bucear en lo profundo de la persona, frente al surfteo de la superficie.

Y terminamos con una sabia historia. Cuenta una leyenda que al matemático griego Tales de Mileto se le acercó un día un filósofo quien, tratando de confundirlo, le hizo nueve preguntas para probar su sabiduría.

¿Qué es lo más antiguo? Dios, porque siempre ha existido.

¿Qué es lo más bello? El universo, porque es obra de Dios.

¿Cuál es la mayor de todas las cosas? El espacio, porque contiene todo lo creado.

¿Qué es lo más constante? La esperanza, porque permanece en el hombre después de que lo ha perdido todo.

¿Cuál es la mejor de todas las cosas? La virtud, porque sin ella no existiría nada bueno.

¿Cuál es la más rápida de todas las cosas? El pensamiento, porque en menos de un minuto nos permite volar hasta los confines del universo.

¿Cuál es la más fuerte de todas las cosas? La necesidad, porque es con lo que el hombre se enfrenta a todos los peligros en la vida.

¿Cuál es la más fácil de todas las cosas? Dar consejos.

Por fin, la última pregunta, que dejó atónito al filósofo, quien no logró entender la respuesta de Tales de Mileto: ¿Y cuál es la más difícil de todas las cosas? El sabio respondió: «conocerse a sí mismo».

3-A, tocado. “Dejar tocados” a los alumnos de esta manera, ¿se te ocurre mejor tarea para hoy, querido educador? •



PARA SABER MÁS

ANDRÉS SUÁREZ, E. y ESTEBAN GARCÉS, C. (2018). *La interioridad como oportunidad educativa*. PPC.

CORBERA, E. (2018). *Emociones para la vida: el camino hacia tu bienestar. Nuestro momento*. Grijalbo.

ESCLAPEZ, M. (2023). *Tú eres tu lugar seguro*. Bruguera Tendencias.



HEMOS HABLADO DE

Autoconocimiento; autonomía; autorregulación; interioridad; tesoro.

Este artículo fue solicitado por PADRES Y MAESTROS en abril de 2023, revisado y aceptado en junio de 2023.