



# El trabajo de la interioridad en el marco de la atención a la diversidad



El trabajo de la interioridad cobra especial relevancia en los alumnos con necesidades educativas especiales que encontramos en los centros ordinarios. Cada vez son más las prisas, los ruidos y el exceso de tareas que llenan los pasillos de los colegios. Si a los alumnos ordinarios esto los altera, más aún lo hace con aquellos que tienen especial dificultad para interpretar el mundo (alumnos TEA), de controlar su impulsividad (alumnos TDAH) o de comprender las instrucciones verbales (alumnos TEL). En este artículo ofrecemos algunas ideas prácticas sobre cómo trabajar la interioridad mediante experiencias de observación, calma, escucha, reflexión y autoconocimiento.



Blanca  
Nieto Rico



C. C. Montpellier de Madrid

[blnieto@hotmail.com](mailto:blnieto@hotmail.com)



[@Blanca\\_NietoR](https://twitter.com/Blanca_NietoR)

Educar para la vida. Este es el objetivo de los centros educativos y para conseguirlo transmitimos conocimientos, enseñamos actitudes, destrezas, saberes, competencias... En definitiva, ponemos los cimientos sobre los que luego se sustentará la vida de cada uno de nuestros alumnos. Estos aprendizajes cultivarán su vida interior, su SER, ese que les sostendrá y dará sentido a su vida.

Y esta educación de la interioridad cobra aún más sentido cuando es imposible educar con los parámetros de hace 50 años. Porque como dice Catherine L'Ecuyer, "el niño no ha cambiado, sino que ha cambiado el contexto en el que se desarrolla". Ahora mismo, nuestros alumnos se ven inmersos en multitud de exigencias y presiones externas que son factores negativos en su organismo. "Esta sobreestimulación supone que se está anulando la capacidad de asombro en los niños", como también dice L'Ecuyer. Pero no debemos olvidar que el estímulo más importante para cualquier persona es la relación personal consigo mismo, con el igual y, fundamentalmente, con el adulto.

Todo lo anteriormente enunciado condiciona la vida de cualquier alumno de nuestras escuelas, pero de una forma más impactante para aquellos con necesidades educativas especiales.

Así, en mi práctica docente como profesora de PT (Pedagogía Terapéutica) de secundaria me propongo como objetivo fundamental trabajar estos aspectos, despertar la conexión consigo mismos, reconocer e interpretar sus emociones, fomentar la capacidad de observación y, ¿cómo no?, de asombro y gratitud en ellos.

Para llevar esto a cabo, cada día comenzamos y terminamos las sesiones del aula siguiendo la misma rutina recogida en el cartel "Rutinas del aula" que está colgado en la clase, para facilitar su recordatorio. Así, al llegar a clase y una vez que han dejado el material, los alumnos hacen los dos primeros pasos.

El primero consiste en dejar reflejado "Cómo estoy hoy". Para ello, y siguiendo un esquema del registro visual que les fa-



**Despertar la conexión con uno mismo, reconocer e interpretar sus emociones y fomentar la capacidad de observación, asombro y gratitud en los alumnos con necesidades educativas especiales**

cilita la tarea, ponen qué emoción sienten cuando llegan a clase. Lo hacen coloreando qué emoción o emociones sienten en el día correspondiente del calendario. Esta asociación se hace a partir de un código de colores que previamente cada alumno ha establecido. El calendario queda colgado en la clase y a la vista de todos, con el objetivo de que cada uno se haga consciente de cuál es su tendencia. Algunos están siempre felices (o eso dicen), otros siempre enfadados, otros son capaces de reconocer más de una emoción en cada momento...

Una vez que han registrado el color, nos sentamos en círculo y compartimos cómo estamos en base a tres preguntas:

1. ¿Cómo estás hoy?
2. ¿Qué ha hecho que te sientas así? No es obligatorio compartir el motivo en el grupo si no quieren.



## CAMINANDO JUNTOS

**Diario de agradecimiento individual o familiar.** Esta actividad se puede trabajar en las casas. Se puede hacer un diario por cada miembro o uno familiar. En la cena, por la noche, se puede plantear como familia: hoy damos las gracias por... En aquellas familias que sean creyentes le pueden dar la connotación religiosa, pero si no se es creyente, también tiene cabida: doy las gracias a la vida por la visita de la abuela, porque un hijo estudió mucho y su esfuerzo ha sido recompensado...

- ¿El grupo o algún miembro del grupo puede ayudarte de alguna manera a mantener/cambiar ese estado?

Este primer paso facilita que, por un lado, ellos cada día conecten con sus emociones y, por otro, que el profesor sepa en qué estado se encuentran para tenerlo en cuenta el resto de la sesión.

A continuación, pasamos al segundo paso que es el ejercicio de respiración. No tiene que ser excesivamente largo, aunque depende de cómo se encuentren cada día. Así, en la clase disponemos de una caja con material variado que los ayuda a conectar con su respiración. De igual manera, se les enseñan técnicas para hacerlo con su propio cuerpo, como respirar con las manos, con el hombro y el brazo o respirar poemas.

El objetivo de la respiración es doble. Por un lado, ofrecer un banco de recursos para el autocontrol respiratorio que puedan usar tanto en el aula como fuera de ella. Por otro, empezar la sesión tranquilos y conectados cada uno consigo mismo. Insistiendo cada día en esto y trabajando cada día este aspecto los ayudamos a parar, silenciar, respirar y conectar, aspectos todos fundamentales para la vida ordinaria.

En la clase está también colgado el cartel "Respira" en el que se hace un recordatorio de los pasos a seguir antes de hacer la respiración. Se insiste mucho en que sigan todos los pasos: la postura de la espalda, "los pies aterrizados en el suelo para que la cabeza no esté en las nubes", la postura de las manos...

Esta segunda parte del ejercicio de respiración es muy valorado por los alumnos, sobre todo por aquellos que tienen un diagnóstico TEA o similar. Lo agradecen y lo piden. Les ayuda a parar y a centrarse antes de trabajar. Cuando valoramos esta parte de la sesión dicen que respirar al principio los ayuda a relajarse, calmar la voz, dejar de estar enfadados o nerviosos...

Otra dinámica que se trabaja de forma semanal es la capacidad de observación. Para eso disponemos de un espacio llamado "Cuidar la mirada", en el que disponemos de imágenes que los alumnos han ido trayendo y que a ellos les inspiran tranquilidad. El objetivo es posar la mirada durante

Los alumnos con necesidades educativas especiales no siempre entienden el mundo que los rodea, por lo que cultivar ese cuidado de la mirada los ayudar a conectar mejor consigo mismos

un minuto en un paisaje y dejarse llevar por lo que sentirían si estuvieran ahí, lo que oírían, lo que olerían... Cuidar la mirada de estos niños es muy importante para ayudarlos a tener espacios y momentos de calma, de disfrute... No siempre entienden el mundo que los rodea y al que están expuestos día a día, por lo que cultivar ese cuidado de la mirada los ayuda a conectar mejor consigo mismos. De igual manera, se trabaja la capacidad de observación del entorno, intentando hacerles conscientes de que en el día a día hay muchas cosas que están o que ocurren, pero que con las prisas no se ven.

Semanalmente también trabajamos el "Rincón del agradecimiento". En él cada uno debe dar gracias por algo que les haya ocurrido esa semana. No tiene que ser siempre positivo ni un gran logro. Puede ser una buena nota, un encuentro con sus abuelos, unas risas en clase... Cultivar el agradecimiento en ellos, que a veces se sienten tan diferentes y tan "pequeños" en comparación con los demás, los ayuda a valorar más lo que tienen y a valorarse más a sí mismos.

Es cierto que hay veces que se invierte mucho tiempo en esto, tiempo que se quita de la actividad "académica" planteada, pero ¿por qué tenemos siempre tanta urgencia con lo conceptual y tan poca con lo emocional?

Antes de salir del aula realizamos la última rutina, el "Diario de aprendizaje". En él, cada día deben poner la fecha, la actividad que se ha hecho, qué han aprendido ese día, su nivel de satisfacción con el trabajo realizado y si creen que podían haber hecho algo diferente para mejorar su

## Respira

**Postura**

 → Si tengo los pies en el suelo no tengo la cabeza en las nubes

**Proceso**

 → Cojo aire por la nariz (inspiración corta)

 → Retengo el aire

 → Suelto el aire por la boca (expiración larga)

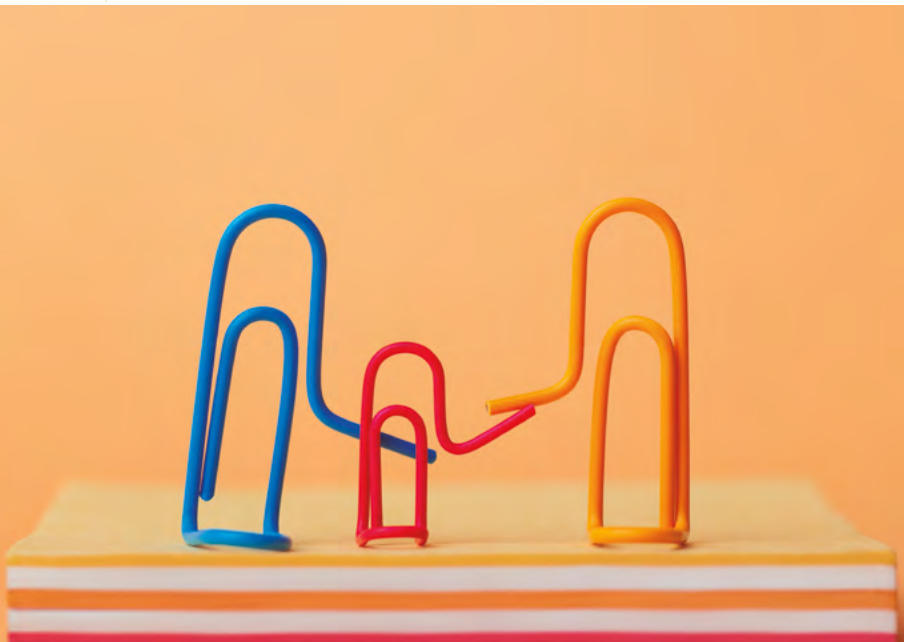
 → Paro un segundo



nivel de satisfacción personal. Todo queda registrado y guardado en el aula de apoyo.

Con este ejercicio de reflexión se pretende que los alumnos entiendan que toda actividad que hacen es aprendizaje, aunque haya habido errores y equivocaciones, y que en su mano siempre está valorar su satisfacción personal, no con la tarea, sino con la ejecución que han tenido de la misma. Así se trabaja también el autoconocimiento, la autoobservación, la autoestima...

Como decíamos al principio, estamos en un mundo dirigido por lo que sucede en el afuera, olvidando el adentro, un mun-



## ÁGORA DE PROFESORES

Para y respira. El profesor debería ser el primero en parar y tomar el pulso a sus emociones antes de entrar en el aula. Se puede ofrecer al claustro un espacio de calma, donde puedan acudir cuando se sientan desbordados por su tarea docente. Somos conscientes de que el profesorado de alumnos con necesidades educativas especiales no es especialista en estos alumnos, sobre todo en ESO, por lo que es un grupo de profesores con el que sería especialmente importante trabajar estos aspectos.



## ACTIVIDADES DE AULA

Diario de aprendizaje. Esta actividad que se propone en el aula de apoyo se puede llevar al aula general. Quizá no se puede hacer hora a hora, pero sería interesante que cada alumno antes de irse a casa parara cinco minutos a pensar "¿Qué he aprendido hoy en el colegio?".



## PARA SABER MÁS

- D'ORS, P. (2020). *Biografía del silencio. Breve ensayo sobre la meditación*. Galaxia Gutenberg.
- L'ECUYER, C. (2013). *Educación en el Asombro*. Plataforma.
- SÁNCHEZ RAMOS, L. (2016). *Meditaciones para el aula*. PPC.

**A veces se quita tiempo de la actividad académica planteada para trabajar otros aspectos pero, ¿por qué tenemos siempre tanta urgencia en trabajar lo conceptual y tan poca para trabajar lo emocional?**

do que invita poco a pararse y entender cómo nos encontramos en cada momento. Si esto es difícil para cualquier alumno, lo es de forma especial para aquellos que tienen talentos diferentes, aquellos a los que les cuesta entender la realidad y encontrar su sitio en la misma. De ahí que se haga fundamental trabajar con ellos estos aspectos.

El trabajo de las escuelas es hacer a los alumnos personas competentes para desarrollarse en la sociedad y esto no se consigue solo con conocimientos intelectuales. Frecuentemente escucho la frase: "la vida nos la jugamos en las relaciones: con uno mismo, con los demás, con el entorno, con la naturaleza, con la trascendencia...". Tener recursos para manejar estas relaciones es tan importante para el futuro de nuestros alumnos como saber leer, escribir o hacer operaciones matemáticas. No perdamos el foco: la finalidad de las escuelas es preparar a los alumnos para la vida. Y la vida tiene muchas dimensiones •



## HEMOS HABLADO DE

**Interioridad; silencio; observación; emoción; asombro.**

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