



# LOS NIÑOS INTROVERTIDOS

## suman, y mucho

Muchos niños con una capacidad reflexiva y de introspección excepcionales han llegado a pensar que esas cualidades tan importantes eran defectos.

Los niños introvertidos (que no tímidos) muestran una actitud que se caracteriza por el interés hacia los procesos internos (pensamientos o sentimientos) de ellos mismos, sin implicar esto una desconexión con el contexto social.

Muchos de esos niños son abrumados habitualmente por otros niños y adultos que no son introvertidos, sino más bien todo lo contrario, y que precisan de desarrollarse de manera externa –los extrovertidos–; seguramente muchos de los que leen esta línea se darán cuenta que nunca han utilizado el tipo de frases anteriormente nombradas de forma positiva al referirse a la introversión, a todas estas personas les pido que le den al *reset* y se planteen la introversión como algo bello y diferente. De hecho, un ejemplo es que muchos niños con una capacidad reflexiva y de introspección excepcionales han llegado a pensar en algún momento que esas cualidades tan importantes eran auténticos defectos, y esto no puede seguir pasando.

Los niños introvertidos precisan conocerse y entenderse, y el papel de las familias y de los docentes es mostrar esa puerta que haga crecer su potencial para que ellos y



todos nosotros podamos disfrutar, compartir y enriquecernos con su reflexión.

### EL PAPEL DE LAS FAMILIAS CON NIÑOS INTROVERTIDOS

El crecimiento económico ha dejado paso a un mayor consumo respecto a la anterior generación, y esto ha tenido una

repercusión en el volumen de juguetes que, en muchos casos, los niños reciben. Este hecho provoca una sobreestimulación externa que es difícil de asimilar para los niños que precisan de espacios con menos estímulos y tienen una vida interior que es necesario potenciar. Es positivo que, en ocasiones, los juguetes puedan estar expuestos, pero es igualmente positivo que sepan jugar con un juguete, o incluso con cajas o papel, de forma que puedan

explorar espacios internos de su mente en el juego diario.

Podemos introducir aprendizajes que favorezcan el autoconocimiento, así como el mejor entendimiento y organización de los pensamientos y emociones de los niños.

● **Forma de hablar:** es algo que todos sabemos, pero que pocas veces ponemos en práctica, me refiero al interés por nuestro lenguaje no verbal –gestos, tono...–, de hecho, nuestro cerebro procesa mucho más ágilmente la forma de hablar que el propio contenido. Cuando hablamos de manera agresiva –generando ansiedad en los más pequeños–, o hay exceso de estimulación oral –en un ambiente con mucha gente–

nuestros procesos mentales son menos reflexivos y tomamos decisiones menos elaboradas, cosa que perjudica a todos los niños, pero especialmente los que tienen más difícil desarrollar su crecimiento en entornos puramente sociales, como es el caso de los niños introvertidos. Por otra parte, si somos pausados al hablar y entendemos que la comunicación debe tener sus espacios para poder procesarla mejor, favorecemos a este tipo de niños.

● **Relajación:** enseñar a respirar y a relajarse a los más pequeños es algo que desde hace tiempo se ha instaurado en aulas de Educación Infantil, y que sin duda sería conveniente que prosiguiese en la etapa



### ¿EL COLEGIO FOMENTA LA INTROSPECCIÓN?

En los últimos tiempos se trabaja mucho más en las aulas desde una perspectiva de colaboración y de equipo, pero no se subraya la importancia de los procesos de introspección y de reflexión tanto en las tareas académicas como en el juego que deben tener los niños. La disposición de las mesas, en grupos y con la posición enfrentada para tener una visión constante de los compañeros, no es una disposición física que invite a los procesos que se han comentado. Es necesario alternar este tipo de disposiciones con otras favorezcan una menor estimulación externa en pro de la estimulación interna, como, por ejemplo, colocando las mesas de forma que el punto de vista de los niños no provoque la interacción con otros compañeros.

### Ejemplos PRÁCTICOS PARA REFORZAR AL NIÑO INTROVERTIDO

“Mirad como Adrián es capaz de él solo hacer esa construcción, ¿le pedimos que nos explique como lo ha hecho?”



“Me encanta cuando lees tranquilamente y después eres capaz de hacer un dibujo de la historia con calma, ¡te sale genial!”

## Para reflexionar

¿Cuántas veces, durante la última semana, has reforzado la conducta de un niño que tuviera un perfil introvertido, ya sea en casa, en el parque, o en la escuela?

¿Cuántas veces, durante la última semana, has reforzado la conducta de un niño que tuviera un perfil más abierto y participativo?

El refuerzo muchas veces es indirecto, es decir, no lo realizamos directamente al niño, sino que se lo comentamos a su familia o al docente.

La mayoría de personas que realizan este ejercicio observan como nuestra escala de valores y creencias sobre la introversión tiene un perfil negativo, ya que nuestra conducta reforzadora no se dirige a ella. Pero, sin duda, este es el primer paso: ser consciente.



de Educación Primaria. Así pues, desde el hogar se puede empezar a introducir de manera diferente, de cara a que los niños introvertidos tengan una mayor capacidad de autocontrol ante situaciones que les puedan generar mayor dificultad. Ejemplo: “Con la boca cerrada vas a inhalar tranquilamente todo el aire que puedas, este aire lo vas a llevar hasta tu barriga (mientras se la acaricias). Tienes que imaginar que estas inflando un globo. Ahora, mentalmente vas a contar despacio 1, 2, 3 sosteniendo el aire... y vas a dejarlo salir mientras cuentas 4, 5, 6. Para entonces tu globo debe estar vacío y listo para ser inflado nuevamente.”

● **Lectura y dibujo:** estas dos actividades dirigen la atención hacia el pensamiento y las emociones de los más pequeños en general, pero en los niños introvertidos es una de las vías de expresión y recreación más positivas que podemos encontrar. ■

*Todos los niños necesitan conocer y explorar su interior, y sin duda los introvertidos tienen mucho que aportar*