CRECER DIFERENTE

VÍDEO 20 · 5 PÁG.

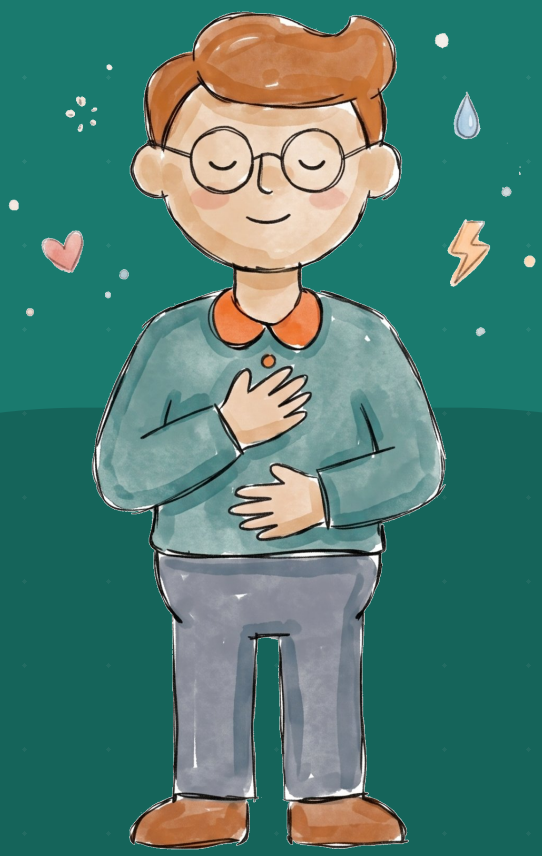
YouTube

INTEROCEPCIÓN · SEÑALES DEL CUERPO

Mapa corporal de señales

Para anotar, con la persona, qué señales nota su cuerpo, qué palabras o apoyos prefiere y qué le ayuda. No es un test ni le dice cómo debería sentirse.

Incluye: qué es la interocepción · qué sabemos (y qué no) · el mapa de señales rellenable · mirar sin suponer + apoyos.
Apoyo conversacional individual, no diagnóstico. Base: Williams et al. (2023), Klein et al. (2025), Shah et al. (2016).





Escuchar el cuerpo (sin dar por hecho)

La **interocepción** es el conjunto de procesos con los que el sistema nervioso recibe e integra información del estado interno del cuerpo: respiración, latido, temperatura, sed, hambre, vejiga, estómago, cansancio o dolor. **No es un interruptor** que esté encendido o apagado.

No es lo mismo notar que saber qué hacer

Conviene separar varias preguntas, porque cada persona puede estar en un punto distinto:

- [ ] ¿**detecta** la señal del cuerpo?
- [ ] ¿la nota con **frecuencia o intensidad**?
- [ ] ¿la **identifica** y la relaciona con una necesidad?
- [ ] ¿sabe **qué hacer** después?

OJO CON EL «OCTAVO SENTIDO»

Se usa esa etiqueta para presentarla de forma sencilla, pero puede hacer pensar que es una capacidad única y fácil de medir. Es más preciso hablar de **varias maneras** en que el cuerpo y el cerebro intercambian información. Se relaciona con la alexitimia (V14) y con la conducta (V19), pero no es lo mismo ni lo explica todo.



NOTA DE LEO

La persona es quien nos enseña cómo se siente por dentro. Nuestro papel es preguntar y acompañar.

Para el porqué: vídeo 20 de *Crecer Diferente* (interocepción) — cómo percibimos las señales del cuerpo, sin dar por hecho que todos las sentimos igual.

Orientación educativa general. No es un test, ni un diagnóstico, ni un tratamiento: se completa con la persona. No sustituye una valoración de salud; ante un dolor nuevo, persistente o preocupante, consulta a un profesional sanitario.



Qué dice la ciencia (sin perfil único)

Los estudios **no dibujan una única respuesta** sobre autismo e interocepción. Conviene no convertir una tarea de laboratorio en una regla sobre todas las personas.

Resultados variados, diferencias pequeñas

Un metaanálisis de 2023 (Williams et al.) reunió 15 estudios: encontró una diferencia media **pequeña** en una tarea concreta (contar los propios latidos) y **equivalencia** en otras medidas. Una revisión de 2025 (Klein et al.), con 31 estudios, volvió a hallar resultados heterogéneos; al combinar los de adultos con medidas comparables, la diferencia **no fue significativa**.

Quizá pesa más la alexitimia que el autismo en sí

Shah et al. (2016) observaron que, en las medidas que usaron, lo que se asociaba con una interocepción más difícil era la **alexitimia** (la dificultad para identificar emociones), no el autismo por sí solo. Es un hallazgo sobre esas medidas, no una explicación universal.

LA IDEA CLAVE

Que los estudios no vean un patrón único **no significa** que las dificultades del día a día no existan. Significa que **percibir** una señal no es lo mismo que **identificarla, expresarla o poder actuar** sobre ella. Mira a esta persona, no al diagnóstico.

Para el porqué: vídeo 20 de *Crecer Diferente* (interocepción) — cómo percibimos las señales del cuerpo, sin dar por hecho que todos las sentimos igual.

Orientación educativa general. No es un test, ni un diagnóstico, ni un tratamiento: se completa con la persona. No sustituye una valoración de salud; ante un dolor nuevo, persistente o preocupante, consulta a un profesional sanitario.



El mapa corporal de señales

Rellénalo **con** la persona, no por ella. Se puede dejar en blanco, escribir «no sé» y cambiarlo cuando haga falta. No es un examen: cada fila es una hipótesis que comprobáis juntos.

Señal del cuerpo	¿Cómo la noto?	Palabra o apoyo que prefiero	Qué me ayuda
Sed			
Hambre			
Pis / caca			
Cansancio			
Dolor / molestia			
Mucha emoción			

Ejemplos para empezar la conversación (no respuestas correctas): «la boca seca *puede* ser sed, ¿quieres agua?» · «un nudo en la barriga *puede* ser nervios». La persona puede señalar, dibujar o usar un pictograma.

Para el porqué: vídeo 20 de *Crecer Diferente* (interocepción) — cómo percibimos las señales del cuerpo, sin dar por hecho que todos las sentimos igual.

Orientación educativa general. No es un test, ni un diagnóstico, ni un tratamiento: se completa con la persona. No sustituye una valoración de salud; ante un dolor nuevo, persistente o preocupante, consulta a un profesional sanitario.



Mirar sin suponer

Observar · preguntar · comprobar. Si hay escapes, o no come o bebe, o no cuenta que le duele: revisa con calma rutina, acceso, contexto y posibles causas médicas. No asumas «no notó la vejiga». Una reacción intensa al dolor tampoco es exagerar.

- [ ] **Pregunta sin examen.** «¿Quieres parar un momento?», «¿notas algo en la barriga, la boca o la cabeza?». Vale «no sé» o no responder.
- [ ] **Ofrece palabras y apoyos visuales.** Relaciona sensación y necesidad como posibilidad, no como respuesta que memorizar.
- [ ] **Anticipa sin imponer.** Agua accesible, pausas acordadas, oportunidades de ir al baño, apoyos visuales. Nunca se fuerza a beber, comer, ir al baño o tocarse.
- [ ] **Revisa qué funciona.** Anota situación, señal, apoyo ofrecido y resultado — para ver patrones y compartir (con acuerdo), no para vigilar.

Qué NO ayuda

«¿Cómo no te has dado cuenta?» · **«No puede dolerte tanto»** · **«Tienes que notarlo»**

Añaden vergüenza. Tampoco ayuda decidir por adelantado que **todo** se debe a la interocepción. Ante una señal que preocupa, preguntamos y buscamos ayuda; no ponemos a prueba su cuerpo.

TARJETA PARA EL COLE

«Esta persona puede notar las señales del cuerpo de otra manera. Ofrézcanle agua, pausas y baño de forma previsible, pregunten sin examinar y respeten su «no sé». Si hay dolor nuevo o preocupante, avisen a la familia.»



NOTA DE LEO

El objetivo no es que todos sientan igual: es facilitar bienestar, comunicación y participación.

Para el porqué: vídeo 20 de *Crecer Diferente* (interocepción) — cómo percibimos las señales del cuerpo, sin dar por hecho que todos las sentimos igual. Nota: hay programas centrados en interocepción (p. ej. K. Mahler) con evidencia preliminar de viabilidad, no concluyente; conviene hacerlos con un profesional. Evidencia web: Williams et al. 2023 · Klein et al. 2025 · Shah et al. 2016 · Craig 2002.

Orientación educativa general. No es un test, ni un diagnóstico, ni un tratamiento: se completa con la persona. No sustituye una valoración de salud; ante un dolor nuevo, persistente o preocupante, consulta a un profesional sanitario.