

MATERIALES EDUCATIVOS

Para familias y docentes

INTRODUCCIÓN

Desarrollado por M. Baryła-Matejczuk

Tabla de contenidos

Marco teórico	3
Principios para desarrollar materiales educativos	5
Tipos de materiales educativos	7

Marco teórico

La sensibilidad del proceso sensorial es un rasgo que describe las diferencias interpersonales en la sensibilidad hacia el ambiente, tanto positivas como negativas. La sensibilidad del proceso sensorial es un rasgo del temperamento. Es un rasgo que se asocia al riesgo de sufrir psicopatologías y problemas relacionados con el estrés cuando la persona crece en un entorno o condiciones inadecuados o negativos. Asimismo, es un rasgo asociado con aspectos beneficiosos (como el buen estado de ánimo, mayor conciencia del entorno, respuestas positivas a las intervenciones) cuando la persona crece en entornos y condiciones positivos (Pluess, 2015). Las personas que presentan altos niveles en este rasgo son denominadas altamente sensibles.

Las variaciones en un continuo desde baja a alta sensibilidad ambiental se observan en la población. La sensibilidad del proceso sensorial (SPS) comenzó a ser abordada hace 20 años (Aron & Aron, 1997). Este rasgo no es un nuevo descubrimiento, pero desde hace años ha sido entendido e interpretado desde distintas aproximaciones teóricas. Los asuntos relacionados con la sensibilidad del proceso sensorial fueron popularizados por la psicóloga americana Elaine N. Aron. Ella afirmó que la sensibilidad del proceso sensorial ocurre simultáneamente con la reactividad emocional (Aron, Aron, & Jagiellowicz, 2012). Según dicha psicóloga, debido a que las personas altamente sensibles prefieren observar primeramente antes de adentrarse a situaciones nuevas, normalmente son denominados como “personas tímidas”. No obstante, según Aron, la timidez se aprende, mientras que la sensibilidad es innata. De hecho, se estima que el 30% de la población altamente sensible es extrovertida, aunque la alta sensibilidad sea erróneamente identificada como introversión (Aron & Aron, 1997). La alta sensibilidad también ha sido concebida como inhibición, cobardía o neuroticismo. Algunas personas altamente sensibles pueden comportarse de esa forma, pero no es una característica indicativa o equivalente de la alta sensibilidad (Aron, 2002). Las características de las personas altamente sensibles indican que el ambiente que les rodea puede ser tanto un espacio donde poder crecer y desarrollar su potencial como una amenaza, como por ejemplo un lugar abrumador que incita

que la persona no quiera participar o estar en dicho lugar. Además, la manera en la que la sensibilidad es valorada en una cultura determinada (por ejemplo: si la valoran positivamente o la ridiculizan) se refleja en la autoestima de las personas altamente sensibles, en la confianza que tienen en sus propias habilidades o en sus planes de futuro (Evers, Rasche, & Schabracq, 2008). La alta sensibilidad no es un trastorno, pero bajo condiciones adversas en el ambiente inmediato (el hogar, el jardín de infancia o la escuela), los niños y niñas altamente sensibles puede que cambien su comportamiento de manera que se aparte de la norma. Esto se manifiesta, entre otros, por la irritabilidad, el llanto, la explosión de ira, pero también por la timidez y el hecho de estar retraído. Los niños y niñas altamente sensibles criados en condiciones difíciles y poco favorables pueden experimentar problemas en la vida adulta, más crisis frecuentes y, a veces, trastornos psicológicos (Aron, Aron, & Davies, 2005). Asimismo, los niños y niñas altamente sensibles criados en ambientes estresantes, tanto en el hogar como en la escuela, tienen más probabilidades de ponerse enfermos y sufrir heridas. Por el contrario, en ambientes menos estresantes, tendrán menos probabilidades de ponerse enfermos o sufrir heridas en comparación con su grupo de iguales (Boyce & Ellis, 2005).

Teniendo en cuenta las consideraciones mencionadas anteriormente y el conocimiento obtenido a través de la investigación realizada sobre la sensibilidad del proceso sensorial y la sensibilidad ambiental, se ha creado un modelo para apoyar a los niños y niñas altamente sensibles (Baryła-Matejczuk, 2019). De acuerdo con este modelo, uno de los elementos para apoyar a los niños y niñas altamente sensibles es la educación y el apoyo para sus cuidadores y familiares.

Principios para desarrollar materiales educativos

Un apoyo adecuado para los niños y niñas altamente sensibles es esencial desde la perspectiva de los hallazgos obtenidos hasta la fecha gracias a la investigación. Aron, Aron y Davies (2005) indican que, en un ambiente ineficiente de crianza, las personas altamente sensibles tienen más probabilidad de experimentar ansiedad y depresión. Por el contrario, Liss y colaboradores (2005) sugieren que el bajo e inadecuado cuidado por parte de las familias de niños altamente sensibles se asocia significativamente con una posterior depresión (cf. Liss, Mailloux, & Erchull, 2008). En primer lugar, por tanto, se debería prestar mayor atención a crear condiciones para el desarrollo infantil. Según con el modelo humanístico, la crianza es un proceso que requiere apoyar el desarrollo para conseguir la máxima madurez en la esfera física, mental, social y espiritual (Gaś, 1999, 2006). Esto requiere la implicación tanto de las familias como del niño o niña. La prevención corrige y compensa las actividades educativas. En relación con el niño/a, la prevención es útil cuando el proceso de crianza falla (cf. Gaś 2006). Zbigniew B. Gaś (2006) establece un listado con los cinco acercamientos hacia la prevención más importantes: a nivel cognitivo, afecto, cognitivo-afectivo, cognitivo-comportamental, educación normativa.

El primer acercamiento, a nivel cognitivo, se basa en la asunción de que, si una persona aprende y entiende los hechos, entonces tomará la decisión de dejar de realizar una determinada acción no constructiva. La estrategia de este enfoque es, por tanto, la información. Un papel clave en el desarrollo de los niños, especialmente de los niños altamente sensibles, lo desempeñan sus cuidadores adultos, el entorno escolar y familiar inmediato, que debe caracterizarse por la conciencia de las diferencias individuales de los niños, el trasfondo biológico de las características temperamentales. Por lo tanto, se puede suponer que el conocimiento de los padres y otras personas importantes (por ejemplo, docentes, educadores, pedagogos escolares, cuidadores) sobre los rasgos del temperamento del niño, así como el conocimiento de las interacciones educativas constructivas, creando condiciones para el desarrollo, fomentarán el desarrollo de actitudes positivas hacia el niño (Baryła-Matejczuk, Domańska, 2018). El último acercamiento preventivo mencionado es la educación normativa, que se basa en la asunción de que la gente sobreestima la prevalencia del comportamiento

disfuncional y de las dificultades experimentadas. Teniendo en cuenta el modelo mencionado anteriormente, el apoyo hacia los cuidadores de los niños y niñas altamente sensibles (especialmente las familias) será el intercambio de experiencias con otros cuidadores que están criando a niños altamente sensibles, así como el conocimiento sobre la vida de las personas altamente sensibles, con el objetivo de normalizar las creencias sobre la capacidad de estas personas a la hora de afrontar la vida (creencias como “no pueden lidiar con un mundo difícil”).

Los materiales educativos desarrollados complementan el programa preventivo diseñado por M. Baryła-Matejczuk para apoyar el desarrollo de los niños y niñas altamente sensibles de infantil y primaria.

Los materiales educativos son el resultado de una cooperación internacional de investigadores y profesionales¹, que se han marcado el objetivo de desarrollar acercamientos para apoyar a los niños y niñas altamente sensibles en su entorno inmediato.



Figura 1. Tipos de materiales educativos para familias y docentes de niños y niñas altamente sensibles

¹ Poland: M. Baryła-Matejczuk, M. Artymiak; Spain: R. Ferrer-Cascales, N. Albaladejo-Blázquez, N. Ruiz-Robledillo, M. Sánchez-SanSegundo, M. Fernández-Alcántara, M. Rubio-Aparicio, M. Betancort; Italy: M. Fabiani; Romania: A. Veleanovici, G. Dumitriu, A. Dudu, C. Goşa, C. Comşa; North Macedonia: Marija Vasilevska

Tipos de materiales educativos

El primer grupo de materiales diseñados son presentaciones cuyo título es: “¿QUÉ SABEMOS SOBRE LA ALTA SENSIBILIDAD?”. Las presentaciones ofrecen una introducción accesible al tema de la sensibilidad del procesamiento sensorial y la sensibilidad ambiental: informes de investigaciones, conceptos desarrollados. Además, abordan aspectos de la alta sensibilidad, describen las características de un niño/a altamente sensible, explican las diferencias entre la sensibilidad del proceso sensorial y otras características del temperamento y la personalidad. La presentación “Biología, genes y mente” también incluye hallazgos científicos desde el campo de la neuropsicología, pues explican reacciones que caracterizan a este tipo de personas, en relación con la estructura de su sistema nervioso. Sucesivamente, se explican las aproximaciones terapéuticas efectivas para trabajar con los niños/as altamente sensibles: se explica la razón para utilizar métodos de apoyo y aquellos que son más efectivos para ayudar a los niños y niñas altamente sensibles.

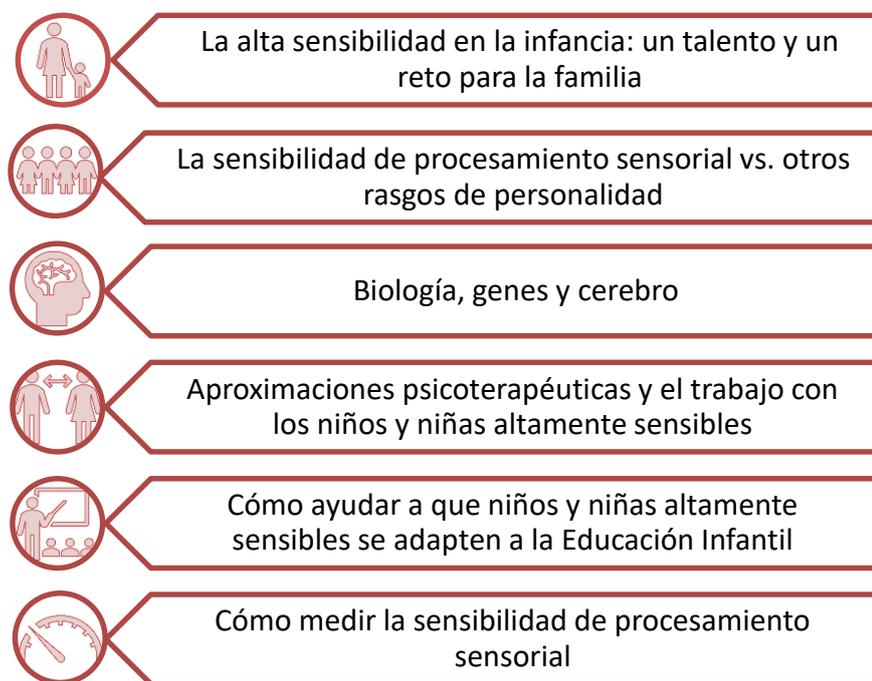


Figura 2. Material educativo: áreas temáticas desarrolladas como presentaciones multimedia

También se aborda la especificidad del funcionamiento de los niños/as altamente sensibles y su adaptación a la Educación Infantil para un mayor entendimiento de los mismos. Las presentaciones también incluyen información sobre cómo medir el rasgo de la sensibilidad del procesamiento sensorial en sí mismo. Los métodos para medirlo hasta ahora (cuestionarios) son descritos, así como los factores que explican la alta sensibilidad. Las metáforas utilizadas en la investigación sobre la sensibilidad también se abordan, como por ejemplo la analogía con las flores (orquídeas, tulípanes y dientes de león).

El segundo grupo de materiales son vídeos, preparados en forma de vídeos gráficos educativos. Su duración es de 5-15 minutos y han sido desarrollados en grupos temáticos. Dos videos han sido preparados para cada tema de los que aparecen listados debajo. El primero introduce la especificidad de un aspecto concreto en el contexto de la alta sensibilidad en la infancia. Describe, por ejemplo, las particularidades de la autoestima de un niño/a altamente sensible, cómo experimenta el estrés, cómo se enfrenta a situaciones nuevas y desconocidas. El segundo vídeo presenta consejos y orientaciones para apoyar a los niños y niñas. Pueden ser útiles tanto para familias como para docentes. El título común para este grupo de materiales es: **¿CÓMO APOYAR A UN NIÑO/A ALTAMENTE SENSIBLE?**

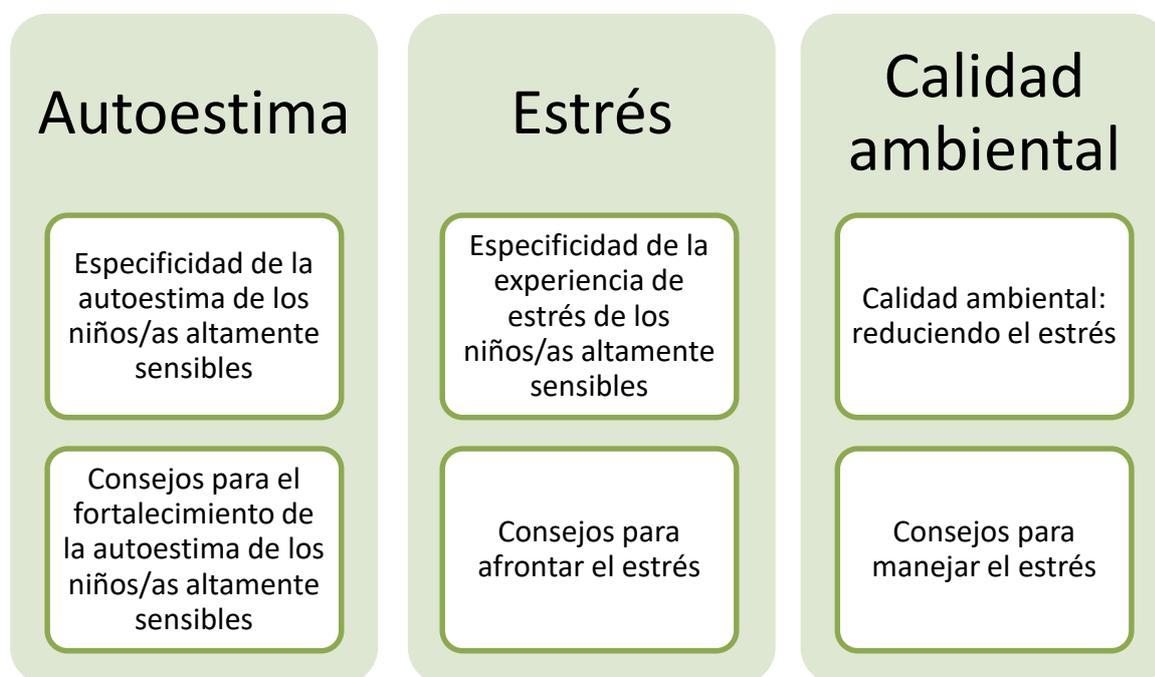


Figura 3. Material educativo: áreas de apoyo para niños altamente sensibles desarrolladas por video - parte 1

Esto aborda áreas identificadas basadas en los resultados del grupo focal

Estas áreas abordadas se identificaron a partir de los resultados de la investigación de grupos focales entre familias y profesores de niños/as altamente sensibles. La mayor dificultad a la que se enfrentan los niños/as en su funcionamiento diario es el estrés que experimentan y cómo afrontarlo. En relación con la inestabilidad de la autoestima observada en los niños altamente sensibles, se llevó a cabo una explicación de este constructo. Se describen las particularidades del funcionamiento del niño/a en el grupo de preescolar y en el aula, así como en situaciones nuevas. Para cada una de las áreas se ofrece a las familias y a los docentes consejos para trabajar con sus hijos e hijas.



Figura 4. Material educativo: áreas de apoyo para niños altamente sensibles desarrolladas por video - parte 2

El tercer grupo de materiales consiste en biografías de personas altamente sensibles, mientras que el cuarto grupo de materiales cuenta con podcasts donde se entrevistó a los llamados embajadores de la alta sensibilidad. Las asunciones de la educación normativa fueron utilizadas como base para ambos grupos de materiales. Los resultados de una encuesta de los grupos focales mencionados muestran que una de las dificultades de los padres con niños/as

altamente sensibles es la creencia de que sus hijos/as no pueden lidiar con el mundo real, pues este es difícil. La tentación de ayudarles en sus actividades diarias, la poca disposición a experimentar emociones difíciles, la comparación con el grupo de iguales y la dificultad de lidiar con las emociones intensas de los niños/as crean en los padres el miedo de que no son capaces de hacer frente a los retos de la vida.

HISTORIA VITAL

Capítulo 1 – Huyendo de los pensamientos

Psicólogo/Terapeuta, edad 43, Bucarest, Romania

"Con mi conocimiento y desarrollo interior, como lo veo ahora, puedo decir que he crecido en una familia rodeado de nubes de ansiedad y preocupación. Tenía esta percepción desde la infancia, pero no podía traducirla en palabras. Era una sensación de carga emocional que tendía a abrumarme..."

En este contexto, es particularmente importante formar a las familias y docentes sobre la alta sensibilidad en niños/as, en la asunción de que cada niño/a tiene la capacidad de desarrollarse, de tomar control paulatinamente de su propia vida, de responsabilizarse de su proceso de desarrollo y, sobre todo, de que quiere desarrollarse (cf. Brammer, 1984). Esta asunción va seguida de la convicción de que el niño/a lo conseguirá en la vida, incluso bajo circunstancias difíciles. Basado en esta premisa, se han preparado biografías de personas altamente sensibles para mostrar que en sus vidas el rasgo de la alta sensibilidad ha sido tratado como potencial, un área que podría ser desarrollada, una parte importante de su autoconcepto. Los protagonistas de

las historias comparten sus experiencias, las dificultades que experimentaron en su infancia, los retos que tuvieron que afrontar. Cada historia es contada como si las etapas de su vida fuesen capítulos de un libro. Se **asumió que el conocimiento sobre las historias vitales de personas altamente sensibles normalizaría las creencias acerca de capacidad de las personas altamente sensibles para afrontar la vida.**

Las asunciones de la teoría de McAdams (2018) fueron utilizadas en las entrevistas. Su teoría (mencionada en muchos trabajos psicológicos, p.e. Cieciuch, 2011), fundamentalmente enfatiza el hecho de que el más profundo conocimiento sobre otra persona es proporcionado por una narrativa personal. Esta narrativa integra su historia vital, por lo tanto, ofrece coherencia, objetivo y significado (Teusz, 2016).

Las adaptaciones polacas de *La entrevista de la historia vital* por Dan McAdams (Budziszewska, 2013) fue utilizada en el desarrollo de los materiales educativos. Los protagonistas de las historias estaban en distintos periodos del desarrollo, y las entrevistas llevadas a cabo con las personas en la etapa de la adolescencia estaban en la temprana, media y tardía adultez. Cada entrevista es precedida por información breve sobre el protagonista de la historia (edad, país o lugar de procedencia), seguido por “capítulos” de su vida. A continuación, se presentan las citas de las transcripciones seleccionadas de las entrevistas.

HISTORIA DE VIDA

Memorias #4 Mis seres cercanos: familia, amistades y parejas.

Profesor, edad 67, Lublin, Polonia

"Lo que más valoro es las relaciones es la lealtad. He tenido suerte de tener siempre a alguien a quien poder llamar amigo. No todas las relaciones de mi infancia o adolescencia han sobrevivido a mi adultez. Sin embargo, siempre ha habido alguien cercano a mí en el colegio o la universidad. A día de hoy tengo contacto con alguno de ellos."

El cuarto grupo de materiales consiste en podcasts, con las entrevistas llevadas a cabo con los llamados “Embajadores de la Alta Sensibilidad”. En estos podcasts han participado personas del mundo artístico, científico y empresarial que conscientemente utilizan su sensibilidad en sus vidas y trabajos, y están dispuestos a compartir su creatividad y resultados de su trabajo. Los podcasts fueron preparados por categorías: una versión corta (5 minutos) recogiendo los aspectos más importantes de la entrevista y una versión más larga (30-40 minutos) abordando de manera completa la entrevista. De cada uno de los países (Polonia, España, Italia, Macedonia y Rumanía), un mínimo de dos personas fueron entrevistadas.

Fragmentos de un podcast con Tomasz Korpanty – vocalista, escritor de canciones, productor musical, editor y vocalista de la banda De Mono:



Mi sensibilidad parece cambiar con el tiempo. Estaba adquiriendo conciencia, estaba creciendo... Pienso que he aprendido a vivir con sensibilidad



¿Cómo se manifestaba mi sensibilidad? Me inventaba algunas cosas extrañas para mantenerme ocupado cuando era pequeño. Era capaz de buscar toda la geografía de un atlas de principio a fin, por ejemplo, recordar todas las capitales de los países del mundo. Cuando tenía 9 años. Era pura fantasía. Pero no era un niño aislado tampoco.

El podcast es una publicación online de audio, que en el caso del proyecto E-MOTION se acompaña, además, de unas preciosas fotografías. Debajo encontraréis ejemplos de citas de las transcripciones de los podcasts hechos en Polonia, que tomaron forma de programas de radio profesional. Sus protagonistas, personas famosas y reconocidas, artistas y músicos cuentan la historia de sus vidas. En sus conversaciones, comparten sus experiencias de la infancia, sus vidas adultas y cómo ha sido su desarrollo. Cada una de estas historias es una extraordinaria inspiración y una excelente fuente de conocimiento sobre cómo funcionan las personas con alta sensibilidad, tanto los retos como los placeres de contar con esta característica.

Fragmentos de un podcast con Natalia Niuemen, – artista, actriz, pintora, esposa, madre:

La persona altamente sensible se siente bien cuando ve que otra persona sensible le comprende. Una persona artista y sensible puede transmitir su sensibilidad a través de sonidos, palabras, canciones e incluso música instrumental.



Había muchas cosas que me entristecían. Recuerdo situaciones en el colegio, hubo algunas de ese tipo. Quería aprender matemáticas, tocar el violín, algo que no se me daba bien. Los profesores eran pacientes conmigo, aquellos de los que me acuerdo ahora, recordando esos momentos. A pesar de romper a llorar, esos profesores no paraban de preguntarse “¿Por qué estás llorando?”. Yo les decía que se lo iba a explicar, pero no era capaz de explicar que estaba decepcionada conmigo misma, frustrada por no ser capaz de hacer esas cosas, aunque sepa como se deben hacer, pero no tengo esas habilidades y herramientas para hacerlo adecuadamente.

Fragmentos de un podcast con Mietek Szczęśniak – artista, músico, cuentacuentos:

Se siente bien cuando al estar cerca de un niño/a sensible y con talento, saber que expandirá el mundo en vez de acotarlo



Quería y todavía me gusta ver, escuchar, experimentar el mundo de la imaginación de otra persona. Esto es algo que siempre me ha inspirado a experimentar. Esto es más que interesante para mí que el significado físico.

Cada uno de los grupos de materiales descritos constituye una aportación valiosa para apoyar a los cuidadores adultos de niños y niñas altamente sensibles: padres y madres, docentes, así como profesionales de la pedagogía y la psicología. Estos pueden ser utilizados complementariamente a la hora de implementar el programa de prevención. Además, pueden ser recomendados para familias o cuidadores de niños y niñas altamente sensibles como fuente de conocimiento y consejos prácticos para apoyar a este tipo de niños y niñas.

Referencias

- Aron, E., Aron, A., & Davies, K. M. (2005). Adult shyness: The interaction of temperamental sensitivity and an adverse childhood environment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 181–197.
- Aron, E. N. (2002). *The Highly Sensitive Child: Helping Our Children Thrive When The World Overwhelms Them*. New York City: Harmony.
- Aron, E. N., & Aron, A. (1997). Sensory-Processing Sensitivity and Its Relation to Introversion and Emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 345–368. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.345>
- Aron, E. N., Aron, A., & Jagiellowicz, J. (2012). Sensory Processing Sensitivity: A Review in the Light of the Evolution of Biological Responsivity. *Personality and Social Psychology Review*, 16(3), 262–282. <https://doi.org/10.1177/1088868311434213>
- Baryła-Matejczuk, M. (2019). A MODEL OF SUPPORT FOR HIGHLY SENSITIVE CHILDREN OF PRESCHOOL AND EARLY SCHOOL AGE. In A. I. Arcos-Romero & A. Álvarez-Muelas (Eds.), *AVANCES EN PSICOLOGÍA CLÍNICA* (pp. 272–280). Granada: Asociación Española de Psicología Conductual (AEPC), Universidad de Granada.
- Baryła-Matejczuk, M., Domańska, K. (2018). Profilaktyka wobec dzieci wysoko wrażliwych: postawy rodzicielskie matek dzieci o różnym poziomie emocjonalności. In: Z.B. Gaś (Eds.), *Psychoprofilaktyka w świecie zagubionych wartości* (pp. 95-113). Lublin: Innovatio Press Wydawnictwo Naukowe.
- Boyce, W. T., & Ellis, B. J. (2005). Biological sensitivity to context : I . An evolutionary – developmental theory of the origins and functions of stress reactivity. *Development and Psychopathology*, 17(2), 271–301. <https://doi.org/10.1017/s0954579405050145>
- Brammer, L.M. (1984). *Kontakty służące pomaganiu. Procesy i umiejętności*. Warszawa:

Wydawnictwo Studium Pomocy Psychologicznej Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

Budziszewska, M. (2013). Wywiad biograficzny Dana McAdamsa – adaptacja polska i niektóre możliwości interpretacyjne. *Przegląd Psychologiczny*, 56(3), 347 – 362.

Cieciuch, J. (2011). Między przedmiotem a metodą. Wątpliwości związane z koncepcją tożsamości narracyjnej Mc. Adamsa. In E. Dryll & A. Cierpka (Eds.), *Psychologia narracyjna. Tożsamość, dialogowość, pogranicza* (pp. 111–131). Warszawa: Wydawnictwo Psychologii i Kultury Eneteia.

Evers, A., Rasche, J., & Schabracq, M. J. (2008). High Sensory-Processing Sensitivity at Work. *International Journal of Stress Management*, 15(2), 189–198. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.15.2.189>

Gaś, Z. B. (1999). Nauczyciel jako osoba wspierająca ucznia w rozwoju. In Z. B. Gaś (Ed.), *Szkoła i nauczyciel w percepcji uczniów* (pp. 7–16). Warszawa: Instytut Badań Edukacyjnych.

Gaś, Z. B. (2006). *Profilaktyka w szkole*. Warszawa: Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne.

Liss, M., Mailloux, J., & Erchull, M. J. (2008). The relationships between sensory processing sensitivity, alexithymia, autism, depression, and anxiety. *Personality and Individual Differences*. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.04.009>

Liss, M., Timmel, L., Baxley, K., & Killingsworth, P. (2005). Sensory processing sensitivity and its relation to parental bonding, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 39(8), 1429–1439. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.05.007>

McAdams, D. P. (2018). Narrative Identity: What Is It? What Does It Do? How Do You Measure It? *Imagination, Cognition and Personality*, 37(3), 359–372. <https://doi.org/10.1177/0276236618756704>

Pluess, M. (2015). Individual Differences in Environmental Sensitivity. *Child Development Perspectives*, 9(3), 138–143. <https://doi.org/10.1111/cdep.12120>

Teusz, G. (2016). Rzeczywistość budowana słowami. Narracja jako proces współtworzenia tożsamości rodziny polskiej na emigracji. In M. Piorunek (Ed.), *Badania biograficzne i narracyjne w perspektywie interdyscyplinarnej. Aplikacje – Egzemplifikacje – Dylematy metodologiczne* (pp. 157–178). Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.