



COMILLAS
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

TRABAJO FIN DE GRADO

Investigación teórica

Alumna: M^a del Pilar Rodríguez Vivancos

Directora: Susana Bernad Ripoll

Curso: 5^o

Fecha: 30 de mayo de 2023

Alumnado altamente sensible en las aulas.

Índice

1. Resumen:	4
2. Abstract:	4
3. MARCO TEÓRICO	5
3.1 Los diferentes términos y definiciones utilizados para referirse a “la alta sensibilidad”	6
3.2 Características de las personas altamente sensibles	8
3.3 Efectos negativos de la alta sensibilidad en las personas altamente sensibles:	11
3.4 Diferentes herramientas de detección de los rasgos de las personas altamente sensibles:	12
3.5 Niños altamente sensibles en las aulas:	14
3.5.1 Acoso escolar	15
3.5.2 Alta sensibilidad con otros posibles diagnósticos que se pueden encontrar en el aula:	16
3.5.2.1 Alta sensibilidad y TEA:	16
3.5.2.2 Alta sensibilidad y altas capacidades intelectuales:	18
3.5.2.3 Alta sensibilidad y TDAH:	19
3.6 Marco legislativo español y DUA	20
3.6.1 Diseño Universal de Aprendizaje	21
4. Objetivos:	23
5. Método:	23
6. Análisis de la información recopilada:	26
7. Conclusiones:	29
8. Referencias bibliográficas:	33
9. Anexos:	37
Anexo I: Test PAS Elaine Aron	37
Anexo II: Testimonio de una persona altamente sensible:	37
Anexo III: Documento para el uso del testimonio personal:	41

1. Resumen:

En este Trabajo Fin de Grado se desarrolla una revisión de la literatura científica centrada en las personas altamente sensibles (PAS), con el objetivo principal de llegar a conocer diferentes aspectos de dicho rasgo de la personalidad que afecta a un porcentaje de la población. Esta revisión se divide en tres partes, una primera parte en la que se hace una revisión de las publicaciones bibliográficas de los autores de mayor relevancia sobre el tema y se describen cuáles son las características principales de este rasgo, para así dar una mayor claridad en el reconocimiento de este. Una segunda parte, trata de una revisión de la presencia de alta sensibilidad dentro de las aulas, y como puede derivar en ciertas necesidades educativas. Además, se hace un recorrido por la distinción de los rasgos de PAS de diagnósticos como trastorno de la atención con o sin hiperactividad (TDAH), autismo y altas capacidades. La tercera y última parte, se explora cómo este rasgo puede afectar a la vida cotidiana, especialmente dentro del ámbito educativo, así como las respuestas educativas que nos proporciona la ley vigente española y la metodología más utilizada para cubrir las diferentes necesidades del alumnado.

Palabras Clave: Sensibilidad, Personas altamente sensibles, Educación Primaria, Rasgo de la personalidad, Trastornos asociados, afectación en las aulas.

2. Abstract:

This Final Degree Project develops a review of the scientific literature focused on highly sensitive people. The main objective is to learn different aspects of this personality trait that affects a percentage of the population. This review is divided into three parts. The first part is a review of publications the most relevant authors on the subject, to understand the main characteristics of this trait. The second part reviews the presence of high sensitivity traits in the classroom, and how this can lead to certain educational needs. In addition, the distinction between highly sensitive people and other diagnoses, such as attention deficit disorder, autism, and gifted, is reviewed. Finally, it is explored how this trait can affect daily life, especially within the educational environment as well as the educational responses provided by the current Spanish law and the methodology most used to meet the needs of these students.

Key words: Sensitivity, highly sensitive people, primary education, Personality trait, associated disorders, affectation in classrooms.

3. MARCO TEÓRICO

A lo largo de mi carrera universitaria y la posibilidad de realizar prácticas en diferentes colegios, he podido observar que los maestros afrontan cada día múltiples desafíos dentro del aula. Entre estos, uno de los más destacados es la necesidad de responder a las demandas emocionales y los diferentes niveles de sensibilidad que se combinan en el entorno educativo.

En las últimas décadas, diferentes cambios socioculturales, como la evolución de la tecnología, las migraciones, la ampliación de la concepción de lo que conforma una familia, la promoción de la inclusión y la igualdad para todas las personas, y la implementación de nuevos modelos pedagógicos, entre otras cosas, han generado una mayor necesidad por parte de los maestros de dar respuestas cada vez más adaptadas a los diferentes perfiles del alumnado que conviven y aprenden en el aula. Por ello, resulta fundamental que los profesores proporcionen a cada uno de sus alumnos recursos necesarios para su mejor desarrollo académico y personal, todo esto respetando las diferencias que se presentan entre los miembros que conforman el aula.

Es por todo esto que el tema elegido para este trabajo de final de grado es la sensibilidad, específicamente las personas con alta sensibilidad (PAS), en la etapa escolar, ya que como nos muestra el doctor Michael Pluess (2015), profesor en la universidad Queen Mary en Londres, el 30% de la población humana es más sensible que el resto. Según este científico la sensibilidad ambiental se refiere a la característica que tienen algunas personas que las hace especialmente sensibles y más receptivas a los estímulos del entorno, tanto los positivos como los negativos (Pluess y Belsky, 2015).

Por lo tanto, aquellas alumnas o alumnos altamente sensibles pueden llegar a necesitar una intervención específica que les ayude a optimizar su desarrollo y minimice el impacto negativo que ésta alta sensibilidad puede traer consigo.

Esta necesidad, además, se ve apoyada por la ley educativa vigente en España, Ley Orgánica de Modificación de la Ley Orgánica de Educación (LOMLOE), que establece que se debe contribuir al desarrollo de los alumnos, y habla de la importancia del desarrollo emocional dentro de las aulas. Destaca este énfasis sobre la educación emocional como medida para fomentar un clima saludable y respetuoso dentro del espacio escolar, todo esto siempre desde una perspectiva inclusiva. La LOMLOE, además, establece contenidos específicos para trabajar dicho desarrollo emocional en clase, fomentando la autoestima, confianza, empatía de nuestros alumnos, así como las habilidades para resolver conflictos que puedan suceder en cualquier ámbito en el que estos alumnos se encuentren (Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación).

En conclusión, esta investigación se realiza con la finalidad de comprender mejor las necesidades del alumnado con estas características, dado que alrededor del 15% de la población es altamente sensible. Estas personas también están en las aulas y no se pueden obviar sus necesidades dentro de ella, por ello debemos dar una respuesta educativa adecuada.

3.1 Los diferentes términos y definiciones utilizados para referirse a “la alta sensibilidad”

La diferencia entre umbrales de sensibilidad en los seres humanos se comenzó a estudiar en los años 90, siendo pionera Elaine Aron, una psicóloga estadounidense reconocida por sus numerosas investigaciones sobre este tema. En 1996, publicó su libro “The highly sensitive person” (la persona altamente sensible), en el que describe a las personas que cuentan con este rasgo de personalidad, y como la alta sensibilidad puede afectar su vida cotidiana. El concepto de alta sensibilidad lo describe como:

“Un rasgo observable de las personas, que se caracteriza por la capacidad de registrar los estímulos ambientales y procesarlos de una manera más profunda a nivel cognitivo, sensorial y emocional. Esto es debido a la presencia de un sistema nervioso central más sensible” (Aron y Aron, 1997, p.142; Greven et al. 2019.)

Desde entonces, muchos autores han ido complementando las aportaciones de Elaine Aron, encontrándonos hoy con un abanico amplio de definiciones referidas a personas altamente sensibles. A continuación, se exponen algunas de ellas:

Bianca Acevedo, investigadora del departamento de psicología de la Universidad de California, ha estudiado la alta sensibilidad desde la neurociencia y la psicología. En sus investigaciones, define la alta sensibilidad como “una característica de personalidad que se manifiesta por una mayor sensibilidad y una capacidad mayor para procesar la información, de una manera más profunda y reflexiva” (Acevedo, B. P., y Aron, A., 2012). Más adelante, junto a un equipo de investigación completó la anterior definición y añadió:

“Se trata de un fenotipo complejo que involucra diferentes aspectos de las personas a nivel cognitivo, emocional y fisiológico, además su sensibilidad hacia los estímulos sensoriales refleja una mayor activación de ciertas áreas cerebrales encargadas de procesar la información sensorial y emocional. Este fenotipo es influenciado por factores biológicos.” (Acevedo, B. P., Lorenzini, B. C. P., y Aron, A., 2020, p.17)

Michael Pluess, ya mencionado anteriormente, profesor en la Universidad Queen Mary en Londres, junto a Jay Belsky, profesor de psicología en la Universidad de California, Davis (UC Davis), definen la alta sensibilidad como “una característica con la que cuenta un porcentaje de seres humanos para reaccionar a los estímulos del ambiente y una capacidad mayor para procesarlos y adaptarse a ellos, y lo denominan “Environmental sensitivity”” (Pluess, M., y Belsky, J., 2013, p.9).

Siguiendo con la teoría de la sensibilidad ambiental de Pluess (2015), los seres humanos estamos programados para percibir, procesar y reaccionar de manera diferente los estímulos ambientales que nos rodean. Los estímulos de entorno cumplen con una función necesaria para nuestra supervivencia, ya que nos ayudan a adaptarnos al contexto en el que nos encontramos en cada momento (Pluess et al., 2018). Aun así, a pesar de que exista una predisposición hacia el desarrollo de la adaptación humana, es observable que las personas reaccionan de manera diferente

a los mismos estímulos ambientales, encontrando así a personas que presentan una mayor sensibilidad a ellos (Pluess, 2015).

Dr. Ted Zeff, psicólogo clínico y antiguo profesor de la universidad de Berkeley, considerado un experto mundial dentro del ámbito de la alta sensibilidad, define la alta sensibilidad como “una característica que se manifiesta en aquellas personas que tienen una mayor capacidad para percibir y procesar información social, sensorial y emocional, y además a menudo sienten estrés ante ciertos estímulos que para otras personas no son tan importantes” (Zeff. T. 2004, p.3).

Como podemos observar, estos autores que han aportado con sus investigaciones una mayor claridad hacia la alta sensibilidad también dejan entrever que existen pequeñas diferencias, o diferentes ángulos de estudio. Algunos autores se centran en aspectos neurocientíficos, otros en las características de la personalidad, otros en la sobrecarga emocional que conlleva la capacidad de procesamiento profundo, y otros autores hablan de aspectos positivos y adaptativos de las PAS. A pesar de ello todos los autores coinciden en que las PAS, muestran una mayor capacidad para percibir estímulos sensoriales, así como una mayor capacidad para procesarlos.

En este trabajo, y en el próximo apartado, nos vamos a centrar sobre todo en la definición de Elaine Aron, ya que se trata de la investigadora más conocida dentro de este ámbito y fue la primera autora que comenzó a publicar sobre ello.

3.2 Características de las personas altamente sensibles

Elaine Aron define la alta sensibilidad como:

“Un rasgo innato del sistema nervioso que manifiesta aproximadamente el 20-30% de la población humana, y que se caracteriza por una mayor sensibilidad a los estímulos que los rodean, siendo estos sensoriales, sociales o emocionales, así como también una mayor capacidad para procesarlos” (Aron, E. 1996, p.1-28).

Como se ha explicado anteriormente, lo primero que debemos tener en cuenta es que la alta sensibilidad no es un trastorno, sino un rasgo de la personalidad, y que éste es genético, es decir, si nos encontramos en el aula con un niño altamente sensible, lo más seguro es que alguno de sus progenitores también posea este rasgo (Acevedo. B., 2020). Se ha estimado que alrededor del 30% de la población son PAS (Boterberg y Warreyn, 2016).

Las PAS reúnen una serie de características que se pueden combinar entre sí de diferentes maneras y no todas las personas con este rasgo reúnen todas las características, pero si muchas de ellas (Aron y Aron, 1997; Acevedo, Aron, y Aron, 2018; Acevedo, Aron, Pospos, y Jessen, 2018). De acuerdo con estos autores, dichas características pueden agruparse en 3 grandes bloques:

- **Percepción de los estímulos:** en este grupo nos encontramos con alumnos y alumnas que se sobresaltan muy rápido a estímulos visuales o sonoros. Perciben muchos más estímulos que les rodean a nivel cognitivo, y también muestran una mayor profundidad a la hora de procesar la información que reciben del entorno, es decir, son más propensas a percibir ciertos estímulos que pasan desapercibidos para otras personas, como el parpadeo de una luz, un sonido lejano o muy sutil, etc. De modo que, les suelen afectar los ruidos o luces intensas, y pueden llegar a rechazar algunas texturas, alimentos y olores.
- **Diferencia de pensamiento:** en este grupo nos encontramos con personas que piensan mucho sobre aquellas situaciones que han vivido, y cavilan sobre cosas que hayan sucedido. Suelen estar preocupados por querer agradar a las personas que le rodean y se culpan por lo que han hecho o dicho cuando hay alguna situación contraria a lo que esperaban. Encontramos personas que tienen mucha memoria para recordar sucesos y diálogos de manera literal, aunque hayan pasado muchos años, no reaccionan de buena manera a las sorpresas y suelen ser vistos como personas muy dramáticas ya que viven las emociones con gran intensidad. Por otro lado, las PAS suelen tener mucha imaginación.

- **Relaciones con el entorno:** Dentro de este grupo nos encontramos con personas muy empáticas, y que saben identificar los sentimientos de los demás sin tener que preguntar por ellos. Suelen ser muy buenos conciliadores ante cualquier conflicto, y buscan agradar a la gente que le rodea. También se les suele relacionar con ser personas muy tímidas e introvertidas, y presentan un gran sentido de la justicia. En general son personas más propensas a experimentar emociones intensas.

En muchas ocasiones, las PAS pueden ser clasificadas como hiperactivas, muy dramáticas, difíciles, tímidas, ansiosas, y con tendencias depresivas (Degnan y Fox, 2007; Fox, Henderson, Marshall, Nichols y Ghera, 2005). Pero algo que hay que tener en cuenta es que alta sensibilidad no es algo estático, es decir, que dependiendo de la persona puede mostrar mayor grado de sensibilidad o menor, y este grado de sensibilidad puede darse en mayor o menor medida también dependiendo el entorno en el que se encuentra (Acevedo, 2020). Aun así, ser PAS no siempre conlleva problemas de comunicación, socialización o problemas de desorientación sensorial (Acevedo, 2020).

Los rasgos de personalidad comunes entre las PAS, notables en las diferentes áreas son (Aron y Aron, 1997):

- **Área física:** Percepción sensorial muy desarrollada y por ende una mayor conciencia de cambios en el entorno y están en continuo estado de alerta. Tienen una percepción muy aguda de los estímulos olfativos, auditivos y visuales, sin embargo, no tiene por qué tener desarrollada la percepción de los tres sentidos en conjunto, muchas veces puede ser solo de uno, como el oído, por ejemplo.
- **Área cognitiva:** Muy creativos y abiertos mentalmente, personas con mucha imaginación, gran memoria para situaciones vividas y pequeños detalles. Suelen ser alumnos muy introvertidos y tener comportamientos inhibitorios ante situaciones en las que se sientan saturados (por ejemplo, ruidos muy fuertes), gran capacidad para procesar la información ambiental y ejecución precisa de tareas cognitivas.

- **Área emocional:** Alumnas y alumnos muy empáticos, experimentan los sentimientos de manera muy intensa, presentan concordancia entre sus pensamientos y sus emociones, y suelen ser personas muy cooperativas y confiables, con un mayor nivel de autorregulación en diferentes entornos.

3.3 Efectos negativos de la alta sensibilidad en las personas altamente sensibles:

A pesar de las muchas características de las PAS, y teniendo en cuenta que no es considerado un trastorno, sino un rasgo de personalidad, algunos autores nos muestran que estas personas también pueden experimentar por su alta sensibilidad ciertos efectos negativos, como pueden ser los siguientes (Aron, E., 1996; Liss, M., Mailloux, J., y Erchull, M. J., 2008):

- **Problemas con ciertos estímulos sensoriales:** Las PAS pueden sentirse incómodas o abrumadas ante ciertos estímulos sensoriales, como el ruido, las luces brillantes, ciertos olores o texturas, etc. Esto puede llevarlos a sufrir fatiga, estrés, ansiedad, etc. En general pueden experimentar sobrecarga emocional.
- **Ansiedad, estrés o incluso depresión:** Las PAS tienen una capacidad única, ya que procesan las emociones de una manera más intensa, tanto las emociones propias como la de los demás. Sin embargo, esto los puede llevar a sufrir altos niveles de estrés y ansiedad en situaciones sociales o que sean consideradas emocionales. Además, el ambiente en el que se encuentren puede afectar significativamente a su desarrollo. Esto es debido a que, si se encuentran dentro de un ambiente desfavorable, donde no se sientan comprendidos o sus necesidades no sean cubiertas, pueden experimentar altos niveles de depresión o ansiedad. Todo esto debido a un sentimiento de diferencia con sus iguales.
- **Evitación social:** Las PAS pueden ser muy propensas a evitar situaciones sociales, emocionalmente intensas o desconocidas. Esto lo hacen para no

sentirse incómodos o abrumados lo que puede llevarlos a sentirse solos o aislados.

- **Sobrecarga emocional:** las PAS pueden llegar a sentir agotamiento emocional debido a su empatía y su capacidad de procesar tan intensamente las emociones, esto, puede llevarlos a sentirse muy cansados después de situaciones sociales.
- **Problemas de autoestima:** Las PAS suelen tener una baja autoestima por la sensación de ser diferentes o bien porque el resto de las personas no les entiendan.

Por otro lado, debemos tener en cuenta que todos los problemas mencionados no son algo exclusivo de las PAS, también pueden ser experimentados en mayor o menor medida por personas no PAS en un momento determinado. Sin embargo, gracias a un buen apoyo, las PAS pueden aprender a manejar todas estas situaciones negativas, convirtiendo así su sensibilidad en una fortaleza (Aron, E. 2010).

3.4 Diferentes herramientas de detección de los rasgos de las personas altamente sensibles:

Aron (1996) en sus investigaciones de finales de los años 90 nos presenta un cuestionario sobre la alta sensibilidad ([ver ANEXO I](#)). Esta evaluación, es un cuestionario que está diseñado para evaluar la sensibilidad desde diferentes perspectivas, siendo estas, la emocional y la sensorial, así como otras características que están relacionados con la alta sensibilidad.

Este cuestionario es el llamado “High Sensitive Person Scale” (Aron, E., 1996) y mide la alta sensibilidad a través de 27 ítems evaluados en una escala de 7 puntos. Sin embargo, es muy importante señalar que, aunque se reconoce la utilidad de ese cuestionario, debemos tener en cuenta que este no está diseñado para la evaluación clínica. Esta escala ha sido sometida a diferentes estudios para comprobar su validez y capacidad para medir la alta sensibilidad como un rasgo de personalidad.

Acevedo y otros investigadores realizaron un estudio en el 2014 donde se examinaba la relación entre la alta sensibilidad medida por la escala de la Dr. Aron y la actividad cerebral de los individuos que fueron expuestos a diferentes estímulos emocionales. Los resultados mostraron que aquellos individuos expuestos a estímulos sensoriales tenían una mayor actividad en las regiones cerebrales asociadas a la empatía y la percepción emocional (Acevedo, B., Aron, E. N., Aron, A., Sangster, M. D., Collins, N., y Brown, L. L., 2014).

En otro estudio realizado en 2020 por Mara Venier, y otros investigadores, se examinó que relación había entre la alta sensibilidad que se media en la escala propuesta por la Dr. Aron y la actividad cerebral de los individuos sujetos al estudio. Demostrando con los resultados que dicha escala mide características reales y que pueden ser observables de la sensibilidad sensorial de las personas (Venier, M., Vos, P., van der Heijden, P. T., y Schilder, A. G. M., 2020).

A la vez que se investigaba sobre la escala mencionada anteriormente, se encontraron estudios de diferentes países en los que, cogiendo la escala original, propuesta por la Dr. Aron, la han adaptado a diferentes culturas, o personalidades en sus países de origen. Dentro de estas adaptaciones nos encontramos:

- **Versión rusa de la escala de la Persona Altamente Sensible:** esta versión de la escala fue traducida al ruso y adaptada al contexto en el que se encuentra se sociedad rusa. De este modo, las preguntas son comprensibles para los participantes, así como adaptada al contexto cultural en el que se encuentran. Por otro lado, la escala rusa evalúa las mismas cuatro dimensiones que la escala original (sensibilidad sensorial, emocional, cognitiva y la sobreestimulación), pero la cantidad de ítems y el contenido evaluable varía con respecto a la escala original, ya que la adaptación al contexto cultural implicó incluir diferentes ítems más relevantes. (Mozharova, V. A., Meshkova, T. A., y Grigoriev, D. S., 2018).
- **Versión alemana de la escala de la Persona Altamente Sensible:** La escala alemana ha sido desarrollada para evaluar la alta sensibilidad en los individuos germanoparlantes, consta también de 27 ítems como la escala original, y mide

las mismas cuatro dimensiones. Esta escala ha sido validada en diversos estudios en los que se ha aplicado en diferentes contextos y personas de distintas regiones del país. Se ha realizado una adaptación de la escala original al idioma alemán para que pueda ser utilizada en este contexto específico. (Reimer, J., y Körner, A., 2017).

- **Versión francesa de la escala de la Persona Altamente Sensible:** al igual que las anteriores, se trata de una adaptación de la escala original al contexto sociocultural francés. Los estudios de validación de la escala demuestran que ambas versiones miden las mismas características, pero con ítems diferentes que lo hace más adaptable al contexto (Bakker, K., y Poirier, J., 2014)

3.5 Niños altamente sensibles en las aulas:

Algunos de los autores como Elaine Aron o Ulrike Stednitz han estudiado también las diferentes situaciones por la que pueden pasar los niños altamente sensibles (NAS) dentro de las aulas. Ya que su condición de alta sensibilidad puede afectar a su experiencia de aprendizaje (Stednitz, U., y Fahlén, T. 2013). Los diferentes autores han llegado a la conclusión que la alta sensibilidad puede afectar de las siguientes maneras:

- Los NAS pueden sentirse más abrumados que el resto de sus compañeros por los diferentes estímulos sensoriales y emocionales en el aula, lo que puede afectar en su capacidad para concentrarse o participativa.
- Los NAS pueden presentar problemas con la interacción social, ya que son percibidos como niños muy tímidos, lo que puede hacerles sentirse no incluidos en el grupo de iguales
- Los NAS pueden presentar altos niveles de ansiedad o estrés ante situaciones desconocidas dentro del aula, lo que puede llegar a afectar en su aprendizaje.

Los NAS por tanto presentan una necesidad de apoyo emocional dentro del aula, así como una necesidad de encontrar el aula como un entorno de aprendizaje tranquilo, para que de esta manera pueden desarrollar su capacidad de aprendizaje de manera más efectiva (Stednitz, U., y Fahlén, T. 2013).

3.5.1 Acoso escolar

El acoso escolar o bullying es uno de los problemas más serio dentro de las aulas españolas. El informe Cisneros X (2015) estima que al menos un 10,6% de los estudiantes en España han sufrido acoso escolar en algún momento de su etapa estudiantil.

Por acoso escolar se entiende como una forma de violencia o agresión que ocurre dentro del ámbito escolar (UNESCO, 2017). En términos generales, diferentes investigaciones y estudios definen acoso escolar como:

“Una situación en la que un estudiante o un grupo, somete de manera repetida a otro estudiante a agresiones, hostigamientos, humillación, o intimidación, todo esto con la intención de dañar su bienestar físico o psicológico, u obtener algún otro tipo de poder o control sobre él” (Vaillancourt, T., Hymel, S., y McDougall, P., 2013; UNESCO, 2017; Olweus, D., 1993).

Por otro lado, existen algunas investigaciones que indican que el ser NAS puede aumentar la probabilidad de sufrir acoso escolar. Como ejemplo, los autores Bianchi y Stumpf (2019) realizaron un estudio en que se centraron en la relación que existía entre las PAS y la experiencia con el acoso escolar. Los resultados de dicho estudio indicaron que los niños y niñas altamente sensibles son más propensos a sufrir acoso escolar en comparación con sus compañeros sin ese rasgo. Además, también indica que registran mayores niveles de estrés, ansiedad y depresión en comparación con los niños que no lo son. Por lo tanto, pueden ser más propensas que a experimentar estrés emocional y ansiedad, además de ser más vulnerables a otros trastornos mentales (Aron, E. 1996). A nivel orgánico, se han realizado estudios en los que el resultado muestra que las PAS pueden tener los niveles de cortisol, es decir, la hormona del estrés, más alta que las personas no PAS (Acevedo, B., Aron, E., Aron, A., Sangster, M., Collins, N., y Brown, L. 2014).

3.5.2 Alta sensibilidad con otros posibles diagnósticos que se pueden encontrar en el aula:

Algunos trastornos reconocidos en el DSM-5 comparten ciertos rasgos con las PAS. Sin embargo, es muy importante no confundirlos entre ellos, y saber dar importancia a todas las particularidades de cada alumno (Sánchez. B y Villagrán. P, 2022) ya que, en el caso de confundir la alta sensibilidad con otro trastorno, puede llevarnos hacia ciertos tratamientos o terapias que no aborden las verdaderas necesidades de la persona. Por ejemplo, es importante entender la alta sensibilidad y valorar las fortalezas que puede conllevar en ciertos ámbitos de la vida, como puede ser la empatía, en vez de querer corregirlo (Aron, E. 2013).

Como ya hemos visto, la alta sensibilidad no es ningún tipo de trastorno, sino un rasgo de la personalidad. Pero es cierto, que en algunos diagnósticos hay presente una sensibilidad alta, como puede ser dentro del trastorno del espectro autista (TEA), en el trastorno por déficit de atención con o sin hiperactividad (TDA-H), incluso en los niños con altas capacidades.

Es importante tener en cuenta que, un niño que haya sido diagnosticado con un trastorno específico puede mostrar características que sean similares con la alta sensibilidad. Si confundimos estas características con un trastorno, es posible que ese niño no reciba toda la atención que necesita. Por otro lado, también puede darse una situación opuesta, es decir, donde nos enfocamos solamente en los rasgos de la alta sensibilidad y que se pasen por alto los problemas relaciones con un trastorno que pueda además tener el niño. Por lo tanto, es importante tener en cuenta ambos aspectos para poder dar una atención adecuada a cada alumno.

3.5.2.1 Alta sensibilidad y TEA:

El Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales -5 (DSM-5) define los TEA como “un trastorno del neurodesarrollo que se caracteriza por dificultades en la comunicación social, así como por patrones restrictivos y repetitivos del comportamiento, intereses o actividades” (American Psychiatric Association. 2013. p.26). Los síntomas del TEA se distinguen dentro de 3 categorías, siendo estas: comunicación, socialización, y conducta motriz.

Los niños con TEA pueden destacar por tener una sensibilidad muy alta. Al ser un trastorno del neurodesarrollo, es decir, son personas cuyo cerebro funciona de manera diferente. Aun así, comparten muchos rasgos comunes con la alta sensibilidad, pero también debemos tener en cuenta que se añaden otras muchas características que sólo son propias del autismo. Por ejemplo, un niño con autismo lo más probable es que se tape los oídos ante ciertos ruidos o ruidos fuertes, como también es muy probable que lo haga un niño con alta sensibilidad.

Hay que tener en cuenta que un diagnóstico de TEA va asociado a la dificultad en las interacciones de los niños, así como en la comunicación y en el procesamiento sensorial. Y es precisamente esto último, las dificultades en el procesamiento sensorial, lo que conlleva a que un diagnóstico de TEA, especialmente Nivel 1, pueda confundirse con la alta sensibilidad, ya que la DSM-5 describe que las personas con TEA pueden presentar una manera diferente de procesar la información sensorial. Pueden tener una mayor o menor sensibilidad hacia estímulos sensoriales como sonidos, luces, texturas, sabores y olores. Pero también pueden tener dificultades para procesar diferentes estímulos sensoriales a la vez. Esto puede llevarlos a dar respuestas emocionales o mostrar unos comportamientos atípicos hacia estos estímulos (American Psychiatric Association, 2013).

Además, también podemos encontrar en ambos perfiles otras similitudes, como pueden ser los problemas de sueño o los problemas que presentan durante las transiciones en las actividades escolares (Aron. E. 2010., American Psychiatric Association, 2013).

Como resultado, a pesar de que tanto dentro del TEA como en la alta sensibilidad se presenten rasgos comunes, las características añadidas en el TEA como son la inflexibilidad, estereotipias etc. hacen que puedan diferenciarse a pesar de que personas con TEA son muy sensibles.

3.5.2.2 Alta sensibilidad y altas capacidades intelectuales:

Las PAS, como ya hemos podido observar, muestran una mayor predisposición a captar y procesar estímulos. Es decir, están continuamente recibiendo mensajes del medio, algunos de ellos son casi imperceptibles para las personas que no cuentan con ese rasgo de personalidad.

Algunos estudios muestran que las PAS pueden tener un rasgo temperamental más profundo que las personas no PAS, y este se asocia a una mayor sensibilidad a la hora de procesar emociones, dolor, estímulos ambientales, e incluso pequeños cambios estéticos del medio y en otras personas (Aron y Aron, 1997). Hace unos años, algunos autores publicaron un estudio en el que ilustraron que las PAS tenían una mayor actividad en las áreas cerebrales asociadas a la percepción sensorial y la atención (Acevedo, B. P., Aron, E. N., Aron, A., Sangster, M. D., Collins, N., y Brown, L. L. 2014).

Por otro lado, investigadores del ámbito educativo explican que los niños que tienen altas capacidades tienden a ser más sensibles a los estímulos del ambiente, y pueden llegar a verse más afectados por estos más fácilmente que las personas que no cuentan con altas capacidades (Webb et al, 2005). Esto es debido a que cognitivamente cuentan con mayor capacidad para el procesamiento de los estímulos ambientales.

Gere, Capps, Mitchell y Grubbs en 2009 realizaron un estudio sobre la sensibilidad de los niños con altas capacidades, los resultados indicaron que los niños con este rasgo eran mucho más sensibles que los niños con capacidades acordes a su nivel evolutivo. En el estudio, también observaron que los niños con altas capacidades mostraban mayor reacción a estos estímulos a través de respuestas emocionales y conductuales mucho más intensas Sugirieron, por tanto, que las personas con altas capacidades sienten las emociones de una manera más intensa que el resto de sus iguales (Gere et al, 2009).

En conclusión, hay estudios que nos revelan que las personas con altas capacidades interpretan el entorno de una manera diferente al resto de sus iguales sin altas capacidades, mostrando una mayor sensibilidad a los estímulos ambientales. Y estos pueden llevarlos a dar una respuesta a esos estímulos de manera más intensa, llegándose a considerar reacciones “poco normales” o muy dramáticas, cuando en realidad estos comportamientos se explican debido a un procesamiento sensorial más alto (Eide y Eide, 2006).

3.5.2.3 Alta sensibilidad y TDAH:

La DSM-5 define el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) como “un trastorno del neurodesarrollo que se caracteriza por patrones de inatención y/o hiperactividad-impulsividad persistente, y que interfiere con el funcionamiento y desarrollo del individuo” (American Psychiatric Association. 2013. p.33). El DSM-5 identifica tres tipos de TDAH, basándose en los síntomas predominantes siendo éstos: predominantemente inatento, predominantemente hiperactivo-impulsivo y, combinación de los dos anteriores.

Si nos fijamos en las características de las PAS podríamos decir que este rasgo de personalidad no tiene nada que ver con las personas que tienen un trastorno asociado a la capacidad de atención e hiperactividad. Esto es debido a que los niños y niñas con TDAH pueden presentar dificultades en la autorregulación, lo que lleva a manifestar dificultades para mantener la atención de manera sostenida, dificultades para mantener una postura adecuada y una alta actividad motora. Estas dificultades pueden inferir en su rendimiento académico, afectando así su capacidad para procesar la información, seguir instrucciones y realizar tareas de manera eficiente (Rusca-Jordán, F. 2020).

Aun así, hay ciertas similitudes y diferencias entre las PAS y las personas con TDAH, lo que puede llegar a producir cierta confusión entre ambos. La principal similitud es la hipersensibilidad, tanto emocional como sensorial. Las PAS y las personas con TDAH pueden llegar a mostrar gran empatía con las personas de su alrededor, (Ghanizadeh, A. 2011) además de tener mucha capacidad creativa (Whiteford, M. A., y Gonzalez, R. 2017).

En cuanto a las diferencias, en el TDAH, las principales son la impulsividad, la hiperactividad y la distraibilidad debido a la desorganización de las funciones ejecutivas. Los niños con TDAH tienen problemas para controlar sus impulsos, estar largos periodos quietos y absortos en una actividad que no sea de su interés, dadas las dificultades en su capacidad de concentración (Rusca-Jordán, F. 2020). Sin embargo, las PAS no presentan estas dificultades en sus funciones ejecutivas, ya que su rasgo de personalidad no está relacionado con el TDAH. De hecho, aunque las PAS pueden tener respuestas emocionales intensas, a menudo son capaces de regularlas y manejarlas de manera efectiva, esto debido a su alta sensibilidad y capacidad de procesamiento de la información (Ghanizadeh, A. 2011).

Gracias a los trabajos de autores como Elaine Aron (2010), Michael Fralkenstein y Elliott Ingersoll (2019), y otros expertos, hoy identificamos en las aulas la presencia de este rasgo de personalidad que puede tener un impacto desarrollo de los alumnos y alumnas, y que puede traducirse en ciertas necesidades específicas que estos alumnos requieren para poder lograr el pleno desarrollo de sus habilidades personales, emocionales y académicas (Falkenstein, M. J., y Ingersoll, R. E. 2019).

3.6 Marco legislativo español y DUA

Todavía no existe ningún tipo de programa específico para trabajar con NAS en el ámbito educativo. Sin embargo, la ley de educación española, LOMLOE (Ley Orgánica de Modificación de la Ley de Educación) pone una atención especial al desarrollo emocional.

Ante la ausencia de programas específicos que proporcionen apoyo a los NAS, la ley vigente española de educación, Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, menciona dentro del artículo 2 el Diseño Universal de Aprendizaje (DUA) como la metodología que permitirá al profesorado atender a todas las necesidades del alumnado dentro del aula (LOMLOE, 2020). De este modo, el uso del DUA como metodología para dar apoyo a los alumnos y alumnas altamente sensibles será el marco de referencia.

3.6.1 Diseño Universal de Aprendizaje

Fue Ron Mace (1985) quien acuñó por primera vez el concepto de Diseño Universal, proponiendo un diseño de edificios y productos que pudiesen ser utilizados por todo el mundo, y sin necesidad de realizar adaptaciones. Gracias a ello, se llegó al diseño universal del aprendizaje, propuesto por primera vez en Estados Unidos en los años 80, en un hospital infantil, donde se realizaron unas adaptaciones para que todos y cada uno de los estudiantes pudieran participar en clase y aprender de la misma forma que podían hacer el resto de los estudiantes (Meyer and Gordon, 2016).

Esto fue dando forma a un modelo de aprendizaje que tiene por objetivo acercar la educación a todo el mundo, sin importar sus características individuales y diferencias respecto a sus iguales, a través de unos objetivos, recursos, actividades y metodologías flexibles, que den respuestas a todas las necesidades en el aula y a las diferencias en capacidades (Meyer, R. y Hitchcock, C., 2005).

El DUA se basa en una serie de principios que buscan proporcionar a todos los alumnos igualdad de oportunidades para aprender y participar en los aprendizajes, independientemente de las diferentes capacidades y habilidades, estos principios son:

- **Proporcionar múltiples formas de representación:** esto quiere decir que los materiales deben presentarse de diferentes maneras para que todos los alumnos puedan acceder a los contenidos, es decir, presentar el aprendizaje a través de textos, videos, audios, imágenes, etc.
- **Proporcionar múltiples formas de expresión:** ofreciendo diferentes opciones para que se demuestre lo que se ha aprendido, ya sea a través de la escritura, expresión oral, expresión artística, etc.
- **Proporcionar múltiples formas de participación:** proporcionar muchas formas donde los alumnos se vean involucrados dentro del proceso de aprendizaje, y que con ello los alumnos se sientan motivados y comprometidos.

Con estos principios se busca fomentar un enfoque de los aprendizajes mucho más inclusivo y accesible para todos los alumnos dentro del aula, permitiendo que todos puedan participar y tener éxito (Meyer, R. y Hitchcock, C. 2015).

Por otro lado, el DUA tiene una estrecha relación con la neurología, ya que este enfoque se basa en comprender el funcionamiento del cerebro dentro del aprendizaje, y con ello aplicar diferentes principios neurocientíficos en el diseño de los entornos de aprendizaje (Meyer, R. y Rose, D.H. 2002). De este modo, se plantea el aprendizaje a través de la activación de ciertas zonas del cerebro, organizadas en tres grupos de redes neuronales:

- **Redes Afectivas:** se encargan de asignar significados emocionales a los aprendizajes.
- **Redes de reconocimiento:** Ayudan a percibir estímulos y dar significado a aquello que se percibe. Nos ayudan a reconocer e integrar la información de cada aprendizaje.
- **Redes de estrategias:** Son las encargadas de general patrones mentales, y a realizar tareas. Más tarde también son las encargadas de reproducir los aprendizajes.

Por otro lado, el DUA nos ayuda a abrir nuestro aula a las emociones, ya que como hemos visto anteriormente las emociones juegan un papel fundamental en la educación, y en este caso con las PAS. Es por ello por lo que, con la metodología del DUA se trata de identificar cuáles son las barreras emocionales que pueden surgir en nuestro aula y como mitigarlas.

Los autores Deci y Ryan (2000), investigadores de la universidad de Rochester, definen que hay tres necesidades básicas, la primera es la necesidad de sentirse competente, la segunda la necesidad de autonomía personal, y la tercera es la necesidad de vinculación con los demás, y el sentimiento de pertenencia, los cuales te hacen sentirte apoyado, comprendido y cuidado. Para ello, el DUA nos ayuda a diseñar un aula donde no existan esas barreras emocionales, proporcionando así un

ambiente favorable para que el alumno pueda acceder al aprendizaje con todo su potencial.

4. Objetivos:

El objetivo principal que persigue este trabajo de investigación teórica es el siguiente:

- Análisis y comprensión de los diferentes aspectos relacionados con personas altamente sensibles, para así poder desarrollar las intervenciones necesarias dentro del aula para este alumnado.

Partiendo del objetivo principal propuesto anteriormente, se establecen los siguientes objetivos específicos:

- Identificar los diferentes términos utilizados hasta la fecha para describir a personas altamente sensibles.
- Identificar aquellas características principales de las personas altamente sensibles, y como estas afectan al desarrollo de la vida diaria.
- Conocer las herramientas de detección de los rasgos de la personalidad que hacen al individuo ser altamente sensible.
- Identificar respuestas educativas propuestas para dar respuesta a las necesidades en el aula.
- Conocer los diferentes aspectos de la ley relacionada con los niños altamente sensibles.

5. Método:

Para la realización de este trabajo de fin de grado, se ha realizado una revisión de la literatura científica sobre personas altamente sensibles, desde los años 90, que fue la década donde se acuñó el término por primera vez, hasta el día de hoy. Esta revisión ha incluido investigaciones sobre las características, los test sobre los rasgos de alta sensibilidad, y la repercusión de este rasgo de la personalidad en general y específicamente en las aulas, así como diferentes respuestas a estas necesidades y cómo dar respuestas adecuadas para un óptimo desarrollo siguiendo el marco legislativo LOMLOE, y DUA.

Para realizar la búsqueda de las diferentes investigaciones y los artículos sobre el tema en cuestión, se ha realizado una búsqueda en diferentes bases de datos, como es el caso de “Eric”, “PsycInfo”, “Scopus” o Google Scholar. Para seguir una línea de investigación, la búsqueda se ha basado en dos grandes bloques, el primero es la búsqueda sobre las PAS y lo que dicen los científicos con respecto a este rasgo de la personalidad, y, por otro lado, la afectación de este rasgo dentro de las aulas. Por otro lado, también se entró en contacto con una persona de la asociación de PAS de Madrid para recaudar información de manera más cercana y real ([ver anexo II](#)).

Una vez realizadas las búsquedas correspondientes con los dos grandes bloques, se procedió a analizar la información que fue recogida de todos los artículos encontrados, lo cual permitió ir redactando diferentes esquemas donde se iban acumulando diferentes informaciones que se complementaban unas con otras. Pero también fue guiando la investigación hacia otros temas importantes, como los siguientes: (1) las posibles comorbilidades con algunos trastornos, (2) los criterios y herramientas para realizar el perfil y (3) los efectos negativos de tener este rasgo de personalidad.

Para iniciar la búsqueda de la literatura científica sobre las PAS se establecieron una serie de criterios y palabras clave, y para esto, se realizó una búsqueda exhaustiva en diferentes bases de datos tanto en español como en inglés, y utilizando diferentes claves hasta que se encontró la mejor combinación que permitiese conseguir la mayor cantidad de información válida. La búsqueda que se realizó en inglés se siguió con lectura de los artículos encontrados y pertinentes. Las palabras claves utilizadas fueron las siguientes: *High Sensitive Children OR Environmental Sensitivity AND Education*. Por otro lado, se realizó una búsqueda directa sobre las escalas de medición de la alta sensibilidad, al igual que para las posibles comorbilidades se realizó una búsqueda entre *High Sensitive Person AND ADHD; High Sensitive Person AND Autism*.

Una vez encontrada la combinación de las palabras clave, el siguiente paso fue establecer un rango de búsqueda sobre los años de publicación de los artículos, en el caso de esta investigación la búsqueda se realizó entre los años 1996 y el 2023. Habiendo utilizado las primeras investigaciones que fueron realizada a finales de los

años 90 por la Dr. Elaine Aron, y que son fundamentales dentro de esta investigación. Por otro lado, entre el 2010 y 2014 aparecieron algunas investigaciones, donde podemos ver que se comenzó a dar importancia a este tema como para iniciar investigaciones más importantes. Por último, en los últimos años hasta la actualidad, podemos observar cómo se está levantando una curiosidad más elevada, dando como resultado nuevas investigaciones, como también aparecen investigaciones de diferentes países a parte de Estados Unidos.

El siguiente paso fue establecer unos pasos en la búsqueda y selección de los artículos, esta fue la siguiente:

- Se intentó que todos los artículos fueran de acceso abierto (*Open Access*), pero en caso de que no lo fueran y su resumen (*Abstract*) se solicitó acceso al artículo a la biblioteca digital, recibiendo una respuesta positiva por parte de esta.
- Por otro lado, se accedió a diferentes artículos a través de una asociación de las PAS (APASE), quienes ponen a disposición del lector de manera gratuita las investigaciones más recientes sobre el tema.
- Una vez se tuvo acceso a todos los documentos que resultaban interesantes o útiles, se fue acotando la obtención y lectura de los artículos que más encajaban con la investigación, siendo esta una selección de aproximadamente 30 artículos.

Una vez realizada toda la búsqueda de artículos científicos, se realizó la lectura de todos y cada uno de los seleccionados, y se fueron elaborando esquemas con toda la información útil y necesaria que se obtuvieron de estos, pudiendo acotar de esta manera la información necesaria para realizar la investigación.

6. Análisis de la información recopilada:

Este trabajo de fin de grado comenzó a elaborarse a través del interés por la educación emocional de los alumnos que he ido conociendo en mis diferentes periodos de prácticas. A través de este interés y el posterior conocimiento de la existencia de la alta sensibilidad en las clases de la universidad, se planteó un objetivo principal, la comprensión de los diferentes aspectos que rodean a las personas altamente sensibles. Para poder alcanzar este objetivo se establecieron otros objetivos más específicos.

- Identificar los diferentes términos utilizados hasta la fecha para describir a personas altamente sensibles.
- Identificar aquellas características principales de las personas altamente sensibles, y como estas afectan al desarrollo de la vida diaria.
- Conocer las herramientas de detección de los rasgos de la personalidad que hacen al individuo ser altamente sensible.
- Identificar respuestas educativas propuestas para dar respuesta a las necesidades en el aula.

En cuanto al primer objetivo, efectivamente se han identificado los términos utilizados hasta ahora para referirse a los PAS. Estas descripciones tenían en común que las PAS perciben los estímulos del entorno y los procesan de manera más profunda, así como es un rasgo de la personalidad influido por factores biológicos, y, sin embargo, se han diferenciado en aquellos aspectos en los que centran sus investigaciones, entre estos focos de interés encontramos aspectos neurocientíficos, características que la personalidad que la alta sensibilidad trae consigo, el procesamiento más profundo de los estímulos, la sobrecarga emocional, posibles aspectos negativos de este rasgo, etc.

El segundo objetivo, también se cumplió dado que se han identificado las características principales de las PAS y como estas pueden afectar al desarrollo de la vida diaria. Como hemos podido observar, las personas altamente sensibles tienen una manera diferente de percibir los estímulos del ambiente, y más que eso, están constantemente en alerta ya que perciben estímulos ambientales todo el tiempo, y en mayor medida que el resto de las personas. Por otro lado, también se investigó como

algunos rasgos característicos de la alta sensibilidad pueden llevar a la confusión con otros posibles diagnósticos, y cómo se podían diferenciar de la alta sensibilidad. Por ejemplo, los niños con TEA destacan por tener una sensibilidad muy alta, pero también cuentan con otras características que sólo son propias del autismo, como puede ser la dificultad en a la hora de interaccionar con otras personas y la dificultad en la comunicación. Lo mismo pasa con las altas capacidades, ya que hay estudios que revelan como las personas con altas capacidades son mucho más sensibles que el resto debido a que tienen sienten emociones de manera más intensa y también presentan mayor capacidad para procesar los estímulos y elaborar una respuesta más rápida frente a estos. Por último, se investigó las diferencias y similitudes entre las PAS y las personas con TDAH, encontrando que ambas presentan hipersensibilidad emocional y sensorial, además de su gran empatía hacia las personas de alrededor, pero, al igual que pasa con el TEA, hay otros muchos rasgos que son propios del TDAH y no de las PAS, como puede ser la impulsividad, distraibilidad, y la hiperactividad.

Por esto debemos tener en cuenta este rasgo de personalidad dentro de las aulas ya que, el número de estímulos que pueden llegar a captar los alumnos altamente sensibles en un aula pueden ser demasiados y sobrepasarles, haciendo que se presenten muchas condiciones adversas para el aprendizaje.

Son, por tanto, los docentes quienes tienen un papel central en las aulas, y por ende deben tener en cuenta los diferentes rasgos de personalidad dentro de estas, para poder proporcionar a todos los alumnos lo que necesitan, haciendo así que todos alcancen su máximo rendimiento. Por lo tanto, el aprendizaje sea favorable para todos en la misma medida.

Más adelante, se estableció un objetivo para reconocer las diferentes propuestas que se proporcionan para dar respuestas a las necesidades en el aula de los NAS. A pesar de que la alta sensibilidad sea un rasgo de la personalidad, debemos tener en cuenta que estas características pueden interponerse en el propio aprendizaje del alumno. Además, como maestros, debemos proporcionar los apoyos necesarios a estos niños de la misma manera que lo haríamos con un alumno que presente problemas de aprendizaje, y de esta manera ayudarles a conseguir desarrollarse

cognitiva y académicamente de la mejor manera. Todo ello teniendo en cuenta que no existen ningún tipo de programa o ayuda hacia los NAS dentro de las aulas, más que el uso del DUA, metodología que nos propone la ley vigente para trabajar las necesidades de todos nuestros alumnos dentro del aula.

Este objetivo de propuestas de trabajo en las aulas es fundamental ya que como hemos podido observar, algunas investigaciones muestran los NAS tienen mayor probabilidad de sufrir acoso escolar que el resto de los niños no altamente sensibles, y esto, junto con el resto de las características de los NAS, puede conllevar que el ambiente en el entorno escolar sea desfavorable.

Por este motivo es importante que el docente reconozca y de espacio para la expresión de las emociones dentro del aula, y a todos nuestros alumnos. De igual manera, los maestros deben centrarse en la interacción social, para dar guías que faciliten la inclusión social de todos los alumnos en el aula, y conseguir mayores niveles de empatía entre los alumnos. Con alumnos altamente sensibles será entonces importante saber cómo puede regular los estímulos dentro del aula, para que todos los alumnos se sientan cómodos y sea favorable para todos. Es decir, darle a cada niño la estimulación que cada uno necesita (Aron, E. 2002).

Por otro lado, se estableció un objetivo para conocer las herramientas de detección de las características de las PAS, al no tratarse de un trastorno o un síndrome, nos encontramos ante un gran problema, y es el hecho de la existencia de herramientas fiables que puedan detectar rasgos en personas con una posible la sensibilidad.

Cuando se hace una búsqueda sobre herramientas de detección, vemos que, en el ámbito de las asociaciones de PAS, existen muchas pruebas de preguntas rápidas y sencillas para saber si existe, en la persona que las contesta, rasgos de alta sensibilidad o no, pero debemos tener en cuenta que, estos cuestionarios, no cumplen con los criterios mínimos de fiabilidad estadística y, por lo tanto, los resultados tampoco son completamente fiables.

7. Conclusiones:

Durante la realización del recorrido por toda la literatura científica que se ha podido encontrar con los medios disponibles, esta investigación ha pretendido exponer las características de las PAS y la repercusión que estas tienen cuando están presentes dentro del aula. Todo esto, con el fin de conocer cuáles son las necesidades de estos alumnos y cómo organizar un ambiente escolar donde puedan desarrollar todo su potencial.

Esta investigación se llevó a cabo debido a que cada día nos encontramos dentro del aula niños muy diferentes y las leyes actuales de educación cada vez abogan más por el desarrollo emocional de los alumnos. Es por esto por lo que debemos tener en cuenta un rasgo de la personalidad como puede ser la alta sensibilidad, ya que son niños que debido a su personalidad se ven necesitados de ciertos apoyos para poder desarrollarse adecuada y plenamente, y que muchas veces no se le da mucha importancia debido a que no se trata de un trastorno.

Para realizar la investigación se propusieron unos objetivos que nos ayudasen a encauzar la búsqueda de información necesaria para la elaboración del trabajo, y que, una vez analizado toda la información recogida, se puede concluir en que se han podido alcanzar los resultados propuestos. El objetivo principal era “reunir y analizar los diferentes aspectos que están presente en las personas altamente sensibles, y así favorecer la comprensión e intervención necesaria del alumnado” y con el análisis de la información recogida se ha podido comprobar cuales son los aspectos y características alrededor de este rasgo de la personalidad. Por lo tanto, los objetivos han sido alcanzados.

A medida que se fue explorando la temática, se fue llegando a la conclusión de que existían muy pocas investigaciones sobre los niños altamente sensibles, es decir, todas las investigaciones se realizaban en todo a adultos. Con esto queremos decir que, dentro del aula, y de las necesidades que estos niños requieren, no hay ninguna investigación hoy en día. Aquellas que se encuentran en torno a los niños, son investigaciones de cómo ayudar a un hijo altamente sensible, y aunque la información que estas investigaciones proporcionan es bastante útil a la hora de llevarla al aula,

debemos tener en cuenta que el contexto familiar y el contexto escolar son completamente diferentes, así como la convivencia.

Por otro lado, esta investigación muestra las características de un tipo de personalidad que está presente en el 30% de las personas y a pesar de que se comenzó a investigar sobre ello a finales de los años 90, no es hasta la actualidad que se encuentran investigaciones más relevantes sobre el tema. Y con ello también surge una problemática, y es que al tratarse de un rasgo de la personalidad y no de un trastorno, al igual que comenzar a tener fuerza hoy en día, muchas personas no de la rama científica no validan la existencia de este rasgo, esto se puede apreciar en ciertos artículos de opinión, que dentro de la investigación no han podido ser relevantes debido a su falta de rigor científico.

También quiero destacar las fortalezas de esta investigación, la cual ha hecho posible dar imagen a algo real que sucede en las aulas, y que cada día nos vemos cada vez más capacitados, en mi opinión, para darle respuestas a los alumnos, proporcionando así una educación que se ajusta a sus necesidades y capacidades. Así como la identificación de este rasgo en las aulas y que ello nos ayude a proporcionar un ambiente de comprensión y desarrollo emocional ajustado a todos y cada uno de los alumnos.

En definitiva, creo que el concepto de la alta sensibilidad debe conocerse, ya que como docentes estamos expuestos a niños con personalidades muy distintas, y es importante poder dar respuesta a las necesidades de cada uno de ellos. Ya que las leyes educativas cada vez abogan más por la educación emocional de los alumnos, es por ello por lo que es muy importante conocer al alta sensibilidad.

Por tanto, con el presente trabajo se pueden identificar cuáles son los rasgos de las personas altamente sensibles, así como sus necesidades en su vida diaria, y, una vez que se puedan identificar, se podrá dar respuesta a estas necesidades, aportando así una educación mucho más inclusiva.

Resumiendo, como docentes debemos tener en cuenta que se debe:

- Ofrecer herramientas para manejar la sensibilidad dentro del aula, y a cada alumno.
- Entrenar las fortalezas de cada alumno para asegurar un mejor desarrollo de la persona.
- Hablar a diario con los alumnos con el fin de la expresión emocional de todos los miembros de aula.
- Facilitar un entorno de cercanía y confianza dentro de la clase, y entre los compañeros.
- Acompañar las emociones y pensamientos de los alumnos, y que estos puedan expresarlos libremente.

En última instancia, como futura maestra, siempre he creído que es muy importante el desarrollo emocional dentro del aula. Ya que cada alumno viene a la escuela con su propia mochila de emociones, y es esencial aprender a identificarlas y saber gestionarlas adecuadamente, y que conseguirlo ayudará a alcanzar el máximo potencial de cada alumno. Por otro lado, creo que es fundamental conocer a nuestros alumnos, adaptar el aula a ellos, crear un ambiente cómodo donde todos puedan sentirse cómodos para poder aprender de la mejor manera posible. En consecuencia, gracias al conocimiento de la alta sensibilidad, a día de hoy entiendo que es necesario adaptar el aula para todos, proporcionando lugares de calma, pudiendo ajustar la iluminación del aula y el ruido ambiente. Creando un aula donde puedan mostrar de manera segura sus emociones y los alumnos se sientan comprendidos. De igual manera, es importante tener en cuenta cuáles son las necesidades de los alumnos para adaptar los materiales.

Con todo esto, el día de mañana estaré más preparada para poder identificar cuáles son las características de la alta sensibilidad y poder trabajar para dar respuesta a las necesidades de los alumnos, así como poder ayudar a las familias en la identificación de las características más relevantes de los niños altamente sensibles, para que colaborando podamos crear un ambiente donde los niños se sientan seguros y se puedan desarrollar plenamente.

Para finalizar, durante este trabajo de fin de grado se ha investigado muchos aspectos alrededor de las personas altamente sensibles, y con ello se ha observado que, aunque los objetivos han podido ser alcanzados, se trata de un tema que necesita mucha más investigación, esto es debido a que al tratarse de un rasgo de la personalidad no se tiene muy en cuenta las posibles dificultades que este trae consigo dentro del ámbito educativo, y tampoco cómo se pueden dar respuesta a las necesidades de los niños que cuentan con dicho rasgo. Por todo esto deberían existir nuevas líneas de investigación con el objetivo de proporcionar proyectos y metodologías educativas donde se tengan en cuenta las necesidades de los NAS, para así poder mejorar su experiencia de aprendizaje.

8. Referencias bibliográficas:

- Acevedo, B., Aron, E.N., Bijttebier, P., Boothe, C., Bruiningh, H., Foxe, E., Grevena, C.U., Homberga, J., Lionettid, F., Pluessd, M., & Schendang, H.E. (2019). Sensory Processing Sensitivity in the context of Environmental Sensitivity: A critical review and development of research agenda. *Neurosci Biobehav Rev.* 2019 Mar; 98:287-305. doi: 10.1016/j.neubiorev.2019.01.009.
- Acevedo, B. P., Aron, E. N., Aron, A., Sangster, M. D., Collins, N., & Brown, L. L. (2014). The highly sensitive brain: An fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. *Brain and Behavior*. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/brb3.242>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.).
- Aron, E. N. (1996). *The highly sensitive person: How to thrive when the world overwhelms you*. Broadway Books.
- Aron, E. N. (2002). *The Highly Sensitive Child: Helping Our Children Thrive When the World Overwhelms Them*. New York, NY: Broadway Books.
- Aron, E. N. (2010). *The highly sensitive person's workbook*. Routledge.
- Aron, E. N. (2013). *The highly sensitive person: How to thrive when the world overwhelms you*. Random House.
- Aron, E. N. (2020). *Clinical assessment of sensory processing sensitivity*. Department of Psychology, Stony Brook University, Stony Brook, NY, United States
- Aron, E. N., & Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*.

- Bakker, K., & Poirier, J. (2014). Validation of the French Highly Sensitive Person Scale: Evidence for a cross-cultural factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 96(3), 329-337.
- Bianchi, E., & Stumpf, H. (2019). Highly sensitive children in the context of school bullying: An exploratory study. *Social Psychology of Education*, 22(4), 825-844.
- Bianchi, R., Schonfeld, I. S., & Laurent, E. (2015). Is burnout a syndrome or an occupational disease? Instructions for occupational physicians. *La Medicina del Lavoro*.
- Bianchi, R., Schonfelder, S., & Stumpf, T. (2018). The highly sensitive brain: an fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. *Brain and behavior*.
- Bianchi, R., Schonfelder, S., & Stumpf, T. (2016). Highly sensitive persons in clinical practice. *Psychotherapie im Dialog*.
- De Gucht, V., Woestenburg, D. H. A., & Wilderjans, T.F. (2022). The Different Faces of (High) Sensitivity, Toward a More Comprehensive Measurement Instrument. Development and Validation of the Sensory Processing Sensitivity Questionnaire (SPSQ). *Journal of Personality Assessment*.
- Edyburn, D. L. (2010). Universal design for learning and the neurosciences: A glimpse into the possible. *Journal of Special Education Technology*, 25(2), 3-14.
- Ershova, R.V., Yarmotz, E.V., Koryagina, T.M., Semeniak, I.V., Shlyakhta, D.A., & Tarnow, E. (2018). A psychometric evaluation of the highly sensitive person scale: the components of sensory-processing sensitivity. *Electronic Journal of General Medicine*. <https://www.ejgm.co.uk/article/a-psychometric-evaluation-of-the-highly-sensitive-person-scale-the-components-of-sensory-processing-7499>

- Espelage, D. L., & Swearer, S. M. (2003). Research on school bullying and victimization: What have we learned and where do we go from here?. *School Psychology Review*, 32(3), 365-383.
- Falkenstein, M. J., & Ingersoll, R. E. (2019). Teachers' perceptions of their instruction of highly sensitive students in the general education classroom. *Journal of the American Academy of Special Education Professionals*.
- Grimen, H.L., & Diseth, A. (2016). Sensory Processing Sensitivity: Factors of the Highly Sensitive Person Scale and Their relationships to Personality and Subjective Health Complaints. *Comprehensive Psychology*.
- Hitchcock, C., Meyer, A., & Rose, D.H. (2015). *The Universally Designed Classroom: Accessible Curriculum and Digital Technologies*. Harvard Educational Review,
- Informe Cisneros X. (2007). Acoso escolar y violencia en España. Instituto de Innovación Educativa y Desarrollo Directivo. Autores: Araceli Oñate Cantero, Iñaki Piñuel y Zabala.
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. (BOE núm. 340, de 30 de diciembre de 2020). <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2020-17264>
- Meyer, A., & Rose, D. H. (2002). Teaching every student in the digital age: Universal design for learning. *Association for Supervision and Curriculum Development*.
- Mozharova, V. A., Meshkova, T. A., & Grigoriev, D. S. (2018). Development of the Russian version of the Highly Sensitive Person Scale. *Psychology in Russia: State of the Art*, 11(3), 147-160.
- Panagiotidi, M., Overton, P.G., & Stafford, T. (2020). The relationship between sensory processing sensitivity and attention deficit hyperactivity disorder traits: A spectrum approach. *Psychiatry Research*.

- Pluess, M., Assary, E., Lionetti, F., Lester, K. J., Krapohl, E., Aron, E. N., & Aron, A. (2017). Environmental sensitivity in children: Development of the Highly Sensitive Child Scale and identification of sensitivity groups. *Developmental Psychology*.
- Reimer, J., & Körner, A. (2017). Validation and psychometric properties of a German version of the Highly Sensitive Person Scale. *Personality and Individual Differences*, 114, 334-341.
- Rinn, A.N., Mullet, D.R., Jett, N., & Nykios, T. (2018). Sensory Processing Sensitivity Among High-Ability Individuals: A Psychometric Evaluation of the Highly Sensitive Person Scale. *Roeper Review*.
- Rose, D. H., Meyer, A., & Hitchcock, C. (2015). *The Universally Designed Classroom: Accessible Curriculum and Digital Technologies*. *Harvard Educational Review*, 85(2), 253-279.
- Stedtnitz, U., & Fahlén, T. (2013). The Highly Sensitive Child in the Classroom. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 57(5), 487-499.
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO). (2017). *School violence and bullying: Global status and trends, drivers and consequences*. Paris, France: Author.
- Vaillancourt, T., Hymel, S., & McDougall, P. (2013). Bullying is power: Implications for school-based intervention strategies. *Journal of Applied School Psychology*, 29(3), 239-252.
- Venier, M., Vos, P., van der Heijden, P. T., & Schilder, A. G. M. (2020). The association between sensory processing sensitivity and brain responses to sensory stimuli: A systematic review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 112, 435-454.
- Whiteford, M. A., & Gonzalez, R. (2017). The relationship between adult ADHD and creativity. *Journal of Creative Behavior*, 51, 148-159.

9. Anexos:

Anexo I: Test PAS Elaine Aron

El test oficial propuesto por la Dr. Elaine Aron para la detección de los rasgos de alta sensibilidad no puede ser proporcionado en este trabajo debido a que está registrado con licencias de Copyright.

A continuación, se presenta la página web oficial de la Dr. Aron en el que hay publicado una serie de preguntas pertenecientes al test que ella propuso en sus libros de investigación.

- <https://hsperson.com/test/highly-sensitive-test/>

Anexo II: Testimonio de una persona altamente sensible:

A continuación, se aporta una redacción que nos proporcionó una persona PAS sobre su experiencia como PAS y su paso por el sistema educativo. Dicho testimonio cuenta con un consentimiento firmado para poder usar sus palabras de manera completamente anónima:

“Soy PAS y tengo una discapacidad, baja visión. A priori, son dos cosas distintas que afectan de manera distinta a una persona. Sin embargo, la una complica a la otra y, a la vez, suponen un punto de apoyo grandísimo entre ellas.

Las personas con el rasgo de la Alta Sensibilidad tienen disparados los receptores de información, tanto visuales, auditivos como kinestésicos. Las personas con baja visión tienen mermada la percepción visual, y desarrollan la auditiva y la kinestésica. Curiosamente, mi resto visual está muy bien aprovechado gracias a ser PAS.

Pero como nadie nace aprendido, hasta llegar a esta conclusión, me las he visto y deseado para sobrevivir y tratar de llevar el ritmo de los demás, sin entender muy bien por qué me sentía tan diferente. De pequeña, tanto en casa como en el colegio, algunas de las frases que más escuchaba refiriéndose a mí eran:

- Es tan blandita
- Lloro por todo
- Todo le afecta
- Se lo toma todo a la tremenda
- Tienes que ser fuerte
- No dejes que esas cosas te afecten
- Pasa de ellos, ignóralos

¿Y eso cómo se hace? Me pedían que hiciera cosas que no sabía hacer, que para otros eran algo natural, pero para mí eran absolutamente imposibles.

Los adultos me definían como una niña monísima, con zapatos ortopédicos, gafas de culo de vaso y un parche en el ojo. Si a esto le sumamos que era bastante solitaria y no sabía ni el nombre de mis compañeros de clase, pues es fácil imaginar quién era el blanco de burlas y demás.

De nuevo, mi baja visión interfirió con el rasgo fomentándose el aislamiento en clase, ya que me situaron en una mesa sola al lado del profesor y a un metro de la pizarra. De esa manera, me sentía apartada y, a la vez, protegida del resto. Los grupos grandes me hacían sentir incómoda, fuera de lugar, demasiados focos de atención para, finalmente, agotarme por querer estar atenta a todos y no conseguir estar en ninguno. Comportamiento típico PAS.

A los 11 años me cambiaron de sitio y me pusieron en primera fila, dejando aquella mesa aislada, que había sido mi sitio durante 6 años, para los castigados. ¿Qué mensaje se transmitía ahí? Yo me había pasado toda primaria en esa mesa, ¿había estado castigada siempre?

Solía recoger lentamente mis cosas al finalizar las clases, siempre me quedaba la última y los profesores se desesperaban. Las risitas de mis compañeros no hacían más que acrecentar ese sentimiento de “hay algo que no está bien en mí”. El procesamiento profundo de la información, es decir, mente rumiante hasta doler, era una tortura. Repetía en mi mente las conversaciones con unos y otros, tratando de encontrar otra forma de responder, de entender qué les pasaba conmigo, en ocasiones me imaginaba enfadada con ellos y diciéndoles cuatro cosas. Pero a la

hora de la verdad, ellos se volvían a reír, y los profesores, en su intento de ayudar, me echaban más tierra encima.

Al tener fama de “buena”, cada vez que alguien hacía alguna “trastada” los profesores me preguntaban a mí, confiando en mi respuesta. Esto me colocó en una posición que no había buscado para nada y que me dejaba absolutamente expuesta y vulnerable a la venganza constante de mis compañeros.

Hace un tiempo, comenté con una amiga que a mi hija le estaban haciendo acoso en el colegio y mi amiga comentó que eso es un invento, que los niños tienen que aprender a defenderse y que sólo hay que plantarles cara y ya. Salté como un resorte. Yo misma sufrí acoso en el colegio y que me dijera que eso era un invento me sentó muy mal. Sin embargo, me ayudó a recapacitar y a entender, que mi condición de PAS, (igual que a mi hija) nos hace más propensas a ser víctimas de los abusos porque no está en nuestra naturaleza plantar cara.

Ante una amenaza existen tres respuestas naturales: atacar, huir o quedarse paralizado.

Ante un león, el que ataca puede morir o llevar la cena a la tribu, el que huye probablemente sobreviva, pero no llevará cena, el que se paraliza será la cena de león. Creo que esta es la clave de que sólo el 20% de la población sea PAS, aunque desde que no hay leones a nuestro alrededor, me da que el porcentaje va en aumento. Los PAS nos quedamos parados, ni nos defendemos, ni atacamos, ni huimos. Por eso es tan divertido usarnos como sacos de boxeo, y si además soltamos unas lagrimitas, el regocijo de los abusos es máximo. Y para colmo, esa gran empatía que sentimos hacia los demás nos condiciona a la hora de defendernos, no vaya a ser que les sienta mal o les hagamos demasiado daño con nuestras palabras.

Desde mi punto de vista, totalmente sesgado y subjetivo, si analizaran qué niños son PAS en el colegio y trabajasen con ellos la asertividad y la inteligencia emocional les estarían dando herramientas maravillosas para enfrentar esas situaciones que para cualquier otro niño no tienen importancia, pero que a nosotros nos sobrepasan, dotándoles de unos conocimientos valiosísimos para el resto de sus vidas.

Hasta que entendí que era PAS hace 12 años, rechazaba esa sensibilidad en mí. Me enfadaba por llorar y no ser capaz de controlarlo, me autocastigaba y me sentía rota, como si no tuviese el mismo valor que los demás, creía que había algo en mí que no estaba bien y lo buscaba desesperadamente. Trabajé el rechazo, estuve en varios psicólogos y, aunque me ayudaron mucho, no conseguimos dar con la clave. Ser tan blandita era una tortura en sí misma. El pensamiento rumiante es agotador, cuando me siento superada por la situación se me desata una furia interior que no puedo controlar.

Algo que me ayudó mucho a sobrevivir a la selva estudiantil adolescente fue el teatro. Después de un año de acoso especialmente fuerte, con agresiones físicas incluidas como tirarme por las escaleras, perseguirme hasta casa mientras me decían cosas por la calle o lanzarme piedras... Acudí durante 6 meses a una psicóloga que me invitó a descubrir quién era yo, a que me encontrase o me crease a mí misma lejos de la visión que los demás podían tener de mí. Así que con 13 años empecé a hacer teatro. Para mí fue como renacer, reinventarme. Pude conocer a gente sana y a personajes maravillosos de los que fui cogiendo lo que me gustaba para mi nueva versión de mí.

Dentro de los PAS hay dos tipos de personalidad, el 70% son introvertidos y el 30% son extrovertidos. Gracias al teatro, descubrí que estoy en el grupo minoritario. Fue, precisamente, hace unos años, un director de teatro al que pedí ayuda para ser menos sensible el que me dijo que en realidad era un don, que ojalá el mundo fuera más sensible. En ese momento ya había oído hablar de los PAS, pero no había hecho mucho caso y lo cierto es que me volví a casa con el mismo pensamiento que tenía de pequeña, “pero ¿cómo lo hago? ¿Cómo le doy la vuelta a esta tortura para que sea un don?”.

Tiempo y mucho trabajo de introspección, potenciando la resiliencia y la asertividad, y protegiendo mi empatía, eso es lo que necesitaba para darle la vuelta a la tortilla:

- **“Blandita”**: se traduce en una gran empatía.

- **“Llorona”**: el llano es sólo una manifestación física de una emoción (o varias). Es una herramienta de escucha interior y desahogo.
- **“Tímida”**: observar y escuchar a las personas que te rodean te da la ventaja de identificar detalles útiles para la conversación cuando llegue el momento de intervenir.
- **“Lenta”**: la lentitud da precisión y la precisión da rapidez.
- **“Demasiada imaginación”**: la imaginación es el germen de la creatividad, el pensamiento paralelo y la capacidad de ver soluciones donde otros sólo ven problemas.

Así es como transformé la tortura en un don, y así es como se lo estoy transmitiendo a mi hija. Gracias a este entrenamiento en habilidades emocionales, mi hija ha sido capaz de superar y reconducir ella sola las situaciones de acoso que aún hoy sigue teniendo en el colegio.

Ella es capaz de reconocer cuándo se satura, entonces se aparta y busca un lugar tranquilo donde poder recuperar energía para volver al grupo. Como aplica la resiliencia no tiene rencor y los enfados son puntuales y tras el pico de cortisol podemos hablar sobre ello con bastante calma y buscar una solución.

En conclusión, ser PAS puede ser lo que uno quiera que sea, pero necesitará aprender a entender lo que realmente significa. Por eso, es tan importante que en el ámbito de la educación y la salud se normalice y visibilice este rasgo.” **(Cristina)**

Anexo III: Documento para el uso del testimonio personal:

A continuación, se presenta el documento sin rellenar para la autorización de las palabras propias de la persona que realizó el testimonio personal anterior. El documento firmado se encuentra en propiedad de la autora de este trabajo de fin de grado.

Consentimiento Informado

Yo, _____, en pleno uso de mis facultades mentales y con capacidad legal para otorgar este consentimiento, autorizo la realización de un testimonio para **Mª del Pilar Rodríguez Vivancos** para dar una perspectiva personal sobre las personas altamente sensibles.

Acepto participar en este testimonio de manera voluntaria y entiendo que la información recopilada durante la misma puede ser utilizada para fines de investigación o divulgación pública. Declaro que he recibido y comprendido la siguiente información:

1. Propósito de la entrevista: **aportar una perspectiva personal de cómo es ser altamente sensible dentro del entorno escolar.**
2. Confidencialidad y anonimato: Entiendo que mi participación en esta entrevista será tratada con confidencialidad. Si se me proporciona anonimato, mi nombre real no será divulgado. Sin embargo, reconozco que puede haber circunstancias en las que mi identidad pueda ser revelada, como requerimientos legales o si otorgo mi consentimiento expreso para divulgar mi nombre.
3. Derechos y uso de la información: Reconozco que conservo los derechos sobre la información proporcionada durante la entrevista. No obstante, autorizo a **Mª del Pilar Rodríguez Vivancos** a utilizar, publicar, reproducir y difundir la entrevista, total o parcialmente, en cualquier medio, incluyendo, pero no limitado a impresos, en línea, radio y televisión.
4. Voluntariedad y revocación del consentimiento: Confirmando que mi participación en esta entrevista es voluntaria y que puedo retirar mi consentimiento en cualquier momento sin consecuencias negativas.
5. Contacto y preguntas: Si tengo alguna pregunta o inquietud relacionada con la entrevista, puedo comunicarme con **Mª del Pilar Rodríguez Vivancos.**

Al firmar este consentimiento, confirmo que he leído y comprendido la información proporcionada, y que otorgo mi consentimiento para participar en la entrevista y para la divulgación de la misma según los términos establecidos anteriormente.

Fecha: _____ Nombre Impreso del entrevistado _____

Firma del entrevistado: