

Álvarez Pérez, Alicia.

Doctoranda en Artes: Producción e Investigación, Universitat Politècnica de València y Titular de Universidad

García Rams, Susana.

e Investigadora del Grupo de I+D+I Animación UPV, Dpto de Dibujo, Facultad de Bellas Artes, UPV.

Sensibilidad de Procesamiento Sensorial: El álbum ilustrado como herramienta educativa en la diversidad en España.

Sensory Processing Sensitivity: The picturebook as an educational tool in diversity in Spain.

PALABRAS CLAVE

Sensibilidad de Procesamiento Sensorial, Alta Sensibilidad, Álbum ilustrado, herramienta didáctica, educación.

KEYWORDS

Sensory processing Sensitivity, High sensitivity, Picturebook, didactic tool, education.

RESUMEN

Según la psicóloga Francesca Lionetti, un 70% de la población posee cierta sensibilidad y un 30% poseen un rasgo genético y hereditario llamado Sensibilidad de Procesamiento Sensorial (SPS), o persona Altamente Sensible (PAS). Estos individuos tienen un cerebro con una mayor reactividad en ciertas áreas, lo que les permite captar más estímulos internos y externos y procesarlos con más profundidad. Es decir, son más sensibles que la media, sin embargo, cuando pensamos en sensibilidad nos vienen a la cabeza frases como “no seas tan sensible” o “no llores tanto”, lo que se deduce con ello que la sensibilidad es percibida en general como una debilidad, algo que no debemos mostrar, a pesar de que más de la mitad de la población es sensible.

Nuestra investigación surge como respuesta a esta visión negativa, que nace y persiste a raíz de los pocos conocimientos que se tienen acerca de la sensibilidad. El objetivo fundamental es demostrar su valor social y educar acerca de su importancia a través de álbumes ilustrados, en los que se encuentre además representado este rasgo y puedan servir como herramienta divulgativa y educativa en España. Proponemos el álbum ilustrado como medio por sus múltiples características didácticas, las cuales desde la imagen, ayudan a que los niños y niñas sensibles se sientan representados y se pueda normalizar: tanto la sensibilidad como la diversidad de individuos con diferentes sensibilidades, ayudando con ello a romper con los estereotipos que se nos van inculcando como modelos desde la infancia. De igual manera, tratamos la importancia de una Educación que dé respuestas a la diversidad desde las aulas a la sociedad, haciendo frente con ello a una realidad: que no todos aprendemos de la misma manera.

ABSTRACT

According to psychologist Francesca Lionetti, 70% of the population has some sensitivity and 30% have a genetic and hereditary trait called Sensory Processing Sensitivity (SPS), or Highly Sensitive Person (HSP). These individuals have a brain with greater reactivity in certain areas, which allows them to capture more internal and external stimuli and process them more deeply. That is to say, they are more sensitive than the average, however, when we think of sensitivity, phrases like “don't be so sensitive” or “don't cry so much” come to mind, which means that sensitivity is generally perceived as a weakness, something we should not show, despite the fact that more than half of the population is sensitive.

Our research arises as a response to this negative vision, which is born and persists as a result of the little knowledge we have about sensitivity. The fundamental objective is to demonstrate its social value and educate about its importance through illustrated albums in which this feature is also represented and can serve as an informative and educational tool in Spain. We propose the illustrated album as a medium for its multiple didactic characteristics, which from the image, help sensitive children feel represented and can normalize both the sensitivity and the diversity of individuals with different sensitivities. Helping with this to break with the stereotypes that are

instilled in us as models from childhood. In the same way, we treat the importance of an education that responds to diversity from the classroom to society, thus facing a reality: that we do not all learn in the same way.

INTRODUCCIÓN

En virtud de su sensibilidad, el hombre se encuentra inmerso en la realidad. (Zubiri, 2003, p.5)

Todos los seres vivos perciben, reaccionan y actúan según los estímulos físicos, emocionales y sociales que reciben, pero no todos lo hacen de la misma manera. En muchas especies se ha visto que hay un porcentaje de individuos más sensible a lo que ocurre a su alrededor (Wolf et al., 2008), y dentro de nuestra especie, también hay ciertos individuos que responden en mayor manera a estos estímulos.

Antes de hablar de Sensibilidad de Procesamiento Sensorial o Alta Sensibilidad, tenemos que aclarar qué es la sensibilidad. Entendemos la sensibilidad como la facultad de sentir y percibir estímulos internos y externos, es decir, todo el mundo es sensible en mayor o menor medida, pero ser sensible no implica ser Altamente Sensible.

Uno de los primeros estudios sobre la sensibilidad fue realizado por el psiquiatra Carl Gustav Jung (1913), quien mantenía que algunas personas tienen una sensibilidad innata. Sin embargo, la Alta Sensibilidad no empezó a estudiarse hasta los 90 del siglo pasado.

La Sensibilidad de Procesamiento Sensorial es un término acuñado por la investigadora y psicóloga Elaine N. Aron (Aron & Aron, 1997). Forma parte de un conjunto de teorías que surgieron de forma independiente sobre la sensibilidad y cómo procesamos los estímulos que nos rodean. Estas teorías son la *Sensibilidad Ambiental* (Pluess, 2015), *Susceptibilidad Diferencial* (Belsky et al., 1998) y *Sensibilidad Biológica al Contexto* (Boyce & Ellis, 2005).

Este rasgo ha sido documentado en una gran variedad de estudios, en los más recientes se ha descrito como una variable continua que se puede separar en tres grupos de población; (1) 30% altamente sensibles, (2) 40% media sensibilidad y (3) 30% baja sensibilidad (Lionetti et al., 2018). Las Personas Altamente Sensibles (PAS) se caracteriza por ser capaces de captar más estímulos internos y externos, y de llevar a cabo una integración profunda de esta información a través de un procesamiento complejo, debido a unos componentes genéticos (Acevedo et al., 2018; Chen et al., 2011), por lo que se trata de un rasgo hereditario (Assary et al., 2020).

Entre estos numerosos estudios, un elevado número confirma la importancia de conocer y saber gestionar este rasgo desde la infancia, para evitar problemas en la edad adulta relacionados con la ansiedad, depresión, disociación y tener una vida plena y satisfactoria (Booth et al., 2015; Costa-López et al., 2021; Lionetti et al., 2021). Cuando hablamos de gestionar el rasgo nos referimos a que las PAS, al captar más información, se suelen encontrar en situaciones de sobreestimulación y sobresaturación, las cuales son difíciles de manejar, normalmente porque la persona no sabe que es Altamente Sensible.

A esto se le añade que la Alta Sensibilidad puede confundirse con TDAH, TEA etc (Martín, 2015). Pero ser PAS no es un trastorno, es un rasgo. No es algo que tienes, sino algo que eres. O bien, porque la sensibilidad es percibida en general como una debilidad, “algo que no debemos mostrar” o más de mujeres, a pesar de que más de la mitad de la población es sensible, independientemente del género. Previamente a esta investigación, se realizó una encuesta con diferentes individuos y edades, para conocer la percepción y los conocimientos que tenía la población acerca de la sensibilidad. Como nos muestran los datos recogidos de los encuestados PAS (Figura 1.) conocer el rasgo mejora su gestión.

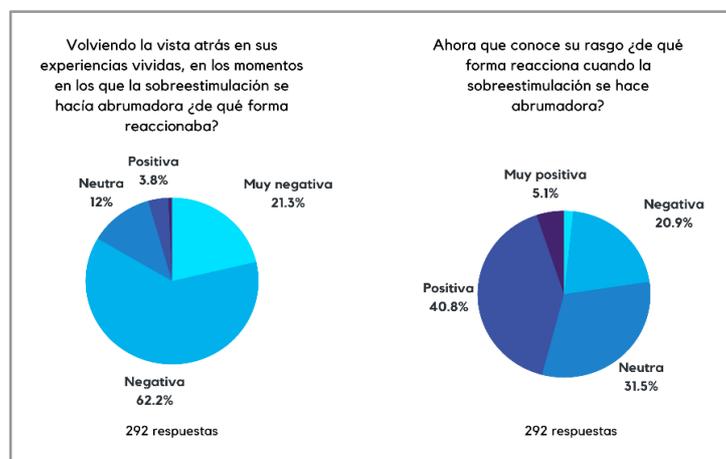


Figura 1. Gráficas de los datos recogidos de las encuestas. Elaboración propia.

Los resultados reflejaron además que la mayoría no sabe qué es la sensibilidad pero tienen muchos prejuicios hacia ella, resultando en que el 78% de las PAS reprimían su sensibilidad en algún momento porque se consideraba una “debilidad” y era motivo de burla. Esto nos afecta negativamente a todos, pero en mayor medida y más directamente a las PAS, que puede reflejarse en un cuadro de sintomatologías físicas, al somatizarlo (Boterberg & Warreyn, 2016).

Por todas las consecuencias que puede tener el desconocer el rasgo, muchos investigadores y asociaciones están realizando una gran labor de difusión. En este sentido, aunque en todos los estudios mencionados recalcan que es importante sobre todo su conocimiento en la infancia, hemos observado carencias en la transmisión de la información del rasgo a los niños y niñas.



Figura 2. Imágen de álbum ilustrado. Elaboración propia.

Por este motivo, nuestra investigación surge como respuesta a estas carencias y visión negativa del rasgo y el objetivo fundamental es demostrar el valor social de la sensibilidad y la importancia de educar sobre ella en la infancia, ofreciendo como herramienta innovadora, el hacerlo a través de álbumes ilustrados en los que se encuentre intencionadamente representado este rasgo, y puedan servir como medio divulgativo e inclusivo en la educación española. Desde nuestro campo de conocimiento, las artes, y como persona altamente sensible que somos, planteamos una investigación de aplicación práctica, a través de la producción propia de una colección de álbumes ilustrados, desde los que poder generar contenido didáctico útil también para los educadores, y abrir una puerta al conocimiento real de este rasgo en las escuelas y desde la enseñanza primaria; de una forma lúdica, amable y afín a la edad y vivencias de los posibles usuarios. Así pues nuestra hipótesis se fundamenta en que se puede cambiar la percepción general en torno a la sensibilidad, informando e instruyendo adecuadamente a la población desde sus primeros años de vida, a través de la educación en diversidad y mediante álbumes ilustrados que puedan utilizarse tanto en el aula como fuera de ella, favoreciendo también romper con los estereotipos de género en materia de sensibilidad y por tanto siendo a la vez un instrumento de coeducación.

Parece ser que la cantidad de hombres y mujeres que nacen como PAS es similar. Pero ya desde la infancia, la cultura marca diferencias. Las culturas tienen ideas muy estrictas acerca de cómo deberían comportarse los individuos jóvenes de nuestra especie según su sexo. (Aron, 2006, pp. 105).

Por otra parte, no se han encontrado investigaciones que comparen el uso del álbum ilustrado con otros métodos más tradicionales (como una clase oral) dejando la puerta abierta para que nosotros indagásemos en esta cuestión de manera experiencial y busquemos la obtención de datos que nos sostengan en nuestras premisas en torno a la importancia de una educación realmente inclusiva, que dé respuestas a la diversidad desde las aulas y para que esto revierta en la sociedad, haciendo frente con ello a una realidad: “no todos aprendemos de la misma manera”.

METODOLOGÍA

Empleamos una metodología mixta cualitativa y cuantitativa apoyada además en la práctica artística y con una finalidad de “Aprendizaje-servicio” APS en su tipología directa, ya que atiende solidariamente a una esencial demanda de las personas Altamente Sensibles, trabajando estrechamente con las asociaciones vinculadas al rasgo y sus usuarios y usuarias, y desde aquí, ir constituyendo un proyecto de servicio para responder a la necesidad de demostrar el transformador valor social de este rasgo y educar sobre él, recogiendo sus experiencias. Investigación, acompañada de una amplia documentación sobre la sensibilidad y el rasgo, junto a una reflexión crítica sobre el estado de la cuestión y las posibles vías de actuación, dando énfasis al arte como herramienta mediadora y de cambio. Es decir,

usamos un método de investigación-acción basado en la revisión documental de la problemática para desde ahí, diseñar una propuesta de cambio. Con su aplicación a través de colaboraciones específicas con las APASE, asociaciones del rasgo y centros educativos de La Comunidad Valenciana y Murcia. Con la confección de encuestas elaboradas de manera colaborativa con los especialistas y profesionales de las asociaciones y centros educativos concertados, para que nos aporten datos a cuantificar y contrastar sobre: (a) el conocimiento de la sensibilidad, (b) la percepción de lo sensible, (c) las influencias de la educación tradicional y los medios en la gestión de patrones con respecto a lo sensible y (d) la sensibilidad y el género. Para desde aquí extraer datos, analizarlos y evaluar resultados sobre la situación actual de la percepción de “la sensibilidad” y de las Personas Altamente Sensibles en España. Así como para verificar los efectos positivos a corto plazo, de utilización de álbumes ilustrados, y los beneficios en las relaciones sociales, desde el pequeño grupo de clase, a una inclusión consciente y receptiva de estas personas en su maravillosa y útil diversidad. En base a las conclusiones y análisis obtenidos se establece la finalidad pedagógica que queremos conseguir con la parte práctica, nuestros álbumes, y con las que se establece una metodología específica en su creación: idea, historia, guion, moodboards, guion gráfico, desarrollo visual, diseño de personajes, estudios de color, y de composición, búsquedas tipográficas, artes finales, edición y maquetación.

La eficacia de estos álbumes como herramienta didáctica luego será evaluada a través de ciertas actividades vinculadas y encuestas diseñadas desde el marco teórico y su aplicabilidad en el uso de cada uno de ellos.

DESARROLLO

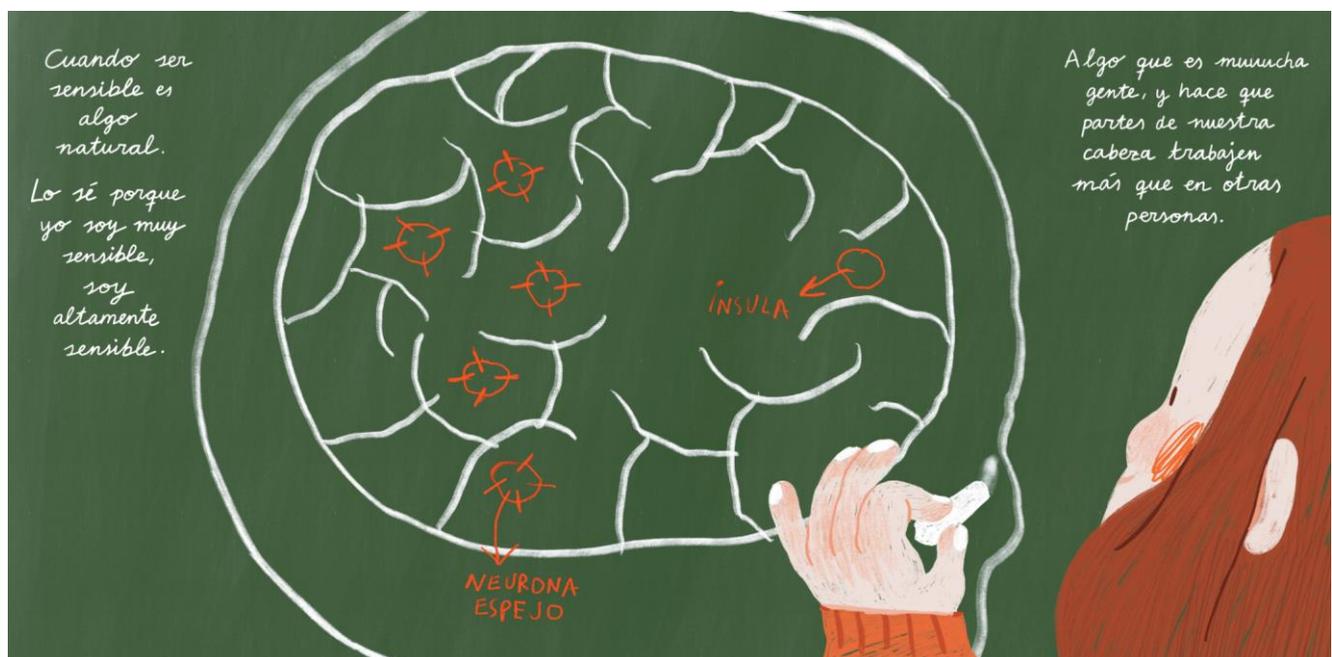


Figura 3. Imagen de álbum ilustrado. Elaboración propia.

Proponemos el uso álbum ilustrado como medio para tratar estos puntos por sus múltiples características didácticas, las cuales desde la imagen, ayudan a que los niños y niñas sensibles se sientan representados y desde estos se den recursos para normalizar tanto la sensibilidad en general como la diversidad de individuos con diferentes sensibilidades. Ayudando con ello a romper con los estereotipos que se nos van inculcando como modelos desde la infancia, “toda lectura interactúa con la cultura y los esquemas dominantes de un medio y de una época. La lectura afirma su dimensión simbólica haciendo oscilar los modelos del imaginario colectivo, tanto si los rechaza como si los refuerza” (Duran, 2009, p. 40). Además el álbum al ser una forma de comunicación diferida nos proporciona la ventaja de que puede ser usado tanto en un contexto educativo como en uno familiar y hacer incluso un trabajo colaborativo desde ambos. Los álbumes ilustrados han sido más que probados en numerosos estudios como efectivas herramientas de enseñanza (Encabo Fernández et al., 2012; Mena-Bernal, 2016; Nikolajeva, 2013; Quintana & López, 2020; Wolfenbarger & Sipe, 2007). Todos estos autores coinciden en que el álbum, por sus múltiples características como elemento multimodal; desde el punto de vista del texto y las imágenes, y al ser un medio por los que los niños sienten mucha familiaridad, en aulas de infantil y primaria, los docentes pueden usarlos como medio para introducir conceptos y estrategias relacionales.

Nosotros, a través del análisis de los estudios sobre la Alta Sensibilidad, y de los resultados de las encuestas previamente realizadas sobre la percepción de la sensibilidad, que ya tenemos documentadas, podemos acotar los conceptos principales que queremos transmitir en tres:

1. Dar a conocer la sobreestimulación.
2. Desvincular la sensibilidad con lo femenino.
3. Normalizar la sensibilidad como una faceta cotidiana del ser humano.

Cada concepto es expuesto y desarrollado en un álbum con una estética dirigida principalmente a un público infantil y por tanto esmerada, tanto con el texto como apoyo narrativo y significativo, como con unas imágenes que sean sobretodo respetuosas con el público a las que va dirigido y sin perder de vista el objetivo de educación y cuidado.

En la fase de la elaboración práctica de los álbumes, trabajamos los conceptos que queremos transmitir, no de una manera “predicativa”, nunca vamos a decir de forma directa “no es malo ser sensible”, sino que se pretende que jugando con la historia, las metáforas visuales y símbolos gráficos, los niños y niñas empaticen con los personajes y de esta manera, y sin forzar, asimilen el mensaje. Que luego o paralelamente trabajarán mediante las actividades sugeridas en cada uno de ellos, dando lugar también al debate. Al fin y al cabo, nosotros estamos hablando de sensibilidad, un concepto que puede ser complejo al tratarse de sentimientos (los cuales por definición son abstractos y no verbales) por lo que creemos necesario el uso de las imágenes en el álbum para hablar de este tema de otra forma más efectiva. Las actividades, que son cuantificables, son imprescindibles para poner a prueba nuestros álbumes. Constituyen una intervención con finalidad también didáctica, que se llevará a cabo en los centros educativos concertados previamente y a través de asociaciones y organizaciones relacionadas con el rasgo, que nos aportarán también el soporte profesional y de supervisión imprescindible. Diversos autores de los antes mencionados, y otros (Suárez, 2020; Koltz & Kersten-Parrish, 2020) nos han dejado claro que el álbum no es más que una puerta de aprendizaje, no suplente una conversación sobre un tema y un mediador es imprescindible. Por eso nuestra estrategia será crear unas instrucciones explícitas con cada álbum para que se cree un intercambio oral y visual entre el lector y el docente sobre el tema tratado. Siempre se comenzará con un juego de preguntas de presentación y alguna actividad psicomotriz, de respiración, relajación y atención sensorial como caldeoamiento, y después de la lectura y visionado de los álbumes para evaluar si son efectivos, habrá un debate libre y un cierre de despedida.

Mientras creamos la colección de álbumes propia, hacemos diferentes modelos de actividades con otros álbumes ilustrados ya existentes en el mercado y otros métodos de enseñanza, para ver que hay y qué aportamos, cual es nuestro punto de enriquecimiento y utilidad. En esta actividad los asistentes se reparten en varios grupos. Uno de ellos recibe una charla acerca de la sensibilidad, según el método de enseñanza más común en nuestro sistema educativo y en los otros grupos, se leen álbumes, o se visualiza un video. Se hacen preguntas y actividades prácticas antes y después para valorar con qué método han aprendido más. Esta experiencia es muy útil en nuestra investigación para verificar si los datos reflejan que el álbum presenta ventajas como herramienta educativa frente a otros métodos, y para aportar posibles estrategias para su elaboración y mayor efectividad pedagógica.

Ambas actividades, con nuestros álbumes y con los otros modelos, serán evaluadas. La evaluación de los datos servirá para confirmar si se puede cambiar la percepción de la sensibilidad informando a la población a través de la comparación de los datos y extracción de estadísticas.

CONCLUSIONES

Esperamos que los resultados de nuestra investigación reflejen la importancia del uso de los lenguajes artísticos como otro método de aprendizaje en la escuela y la efectividad del álbum ilustrado para hablar y educar sobre temas complejos como la sensibilidad, aceptarla como un valor, erradicar prejuicios sobre ella y profundizar en la inteligencia emocional desde infantil. Creemos que esta investigación servirá como base para próximos estudios sobre el álbum y la Alta Sensibilidad y dará a conocer más este rasgo. Además de que se implementará la colección con otros álbumes que usarán también las asociaciones de la Alta Sensibilidad para sus labores de divulgación del rasgo con los más pequeños. Porque ser sensible es un rasgo que nos hace verdaderamente humanos, algo con lo que nos debemos reconectar.

FUENTES REFERENCIALES

- Aron, E., y 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. (2006). *El don de la sensibilidad: Las Personas Altamente Sensibles* (Trad. T. Cutanda) (12.ª ed.). Obelisco. (Trabajo original publicado en 1996).
- Assary, E., Zavos, H. M. S., Krapohl, E., Keers, R. y Pluess, M. (2020). Genetic architecture of Environmental Sensitivity reflects multiple heritable components: A twin study with adolescents. *Molecular Psychiatry*, 26, 4896-4904. <https://doi.org/10.1038/s41380-020-0783-8>

- Acevedo, B., Aron, E., Pospos, S. y Jessen, D. (2018). The functional highly sensitive brain: A review of the brain circuits underlying sensory processing sensitivity and seemingly related disorders. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 373, 20170161. <https://doi.org/10.1098/rstb.2017.0161>
- Belsky, J., Hsieh, K. H., y Crnic, K. A. (1998). Mothering, fathering, and infant negativity as antecedents of boys' externalizing problems and inhibition at age 3 years: Differential susceptibility to rearing experience? *Development and Psychopathology*, 10(2), 301-319. <https://doi.org/10.1017/s095457949800162x>
- Booth, C., Standage, H., y Fox, E. (2015). Sensory Processing Sensitivity Moderates the Association between Childhood Experiences and Adult Life Satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 87, 24-29. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.07.020>
- Boterberg, S., y Warreyn, P. (2016). Making sense of it all: The impact of sensory processing sensitivity on daily functioning of children. *Personality and Individual Differences*, 92, 80-86. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.12.022>
- Boyce, W. T. y 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>
- Chen, C., Chen, C., Moyzis, R., Stern, H., He, Q., Li, H., Li, J., Zhu, B. y Dong, Q. (2011). Contributions of Dopamine-Related Genes and Environmental Factors to Highly Sensitive Personality: A Multi-Step Neuronal System-Level Approach. *PLoS one*, 6(7), e21636. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0021636>
- Costa-López, B., Ruiz Robledillo, N., Ferrer-Cascales, R., Natalia, A. y Sanchez, M. (2021). *Relationship between sensory processing sensitivity and mental health*. <https://doi.org/10.3390/ECERPH-3-09064>
- Duran, T. (2009). *Álbumes y otras lecturas: Análisis de los libros infantiles*. Octaedro.
- Encabo Fernández, E., López Valero, A. y Jerez Martínez, I. (2012, agosto). Un estudio sobre el uso de álbumes ilustrados en Educación Primaria para la mejora de la competencia intercultural. Una perspectiva europea. *Revista de Educación*, 358, 406-425.
- Jung, C. G. (1913). The theory of psychoanalysis. *Psychoanalytic Review*, 1(1), 1-40.
- Koltz, J. y Kersten-Parrish, S. (2020). Using Children's Picturebooks to Facilitate Restorative Justice Discussion. *The Reading Teacher*, 73(5), 637-645. <https://doi.org/10.1002/trtr.1873>
- Lionetti, F., Aron, A., Aron, E. N., Burns, G. L., Jagiellowicz, J. y Pluess, M. (2018). Dandelions, tulips and orchids: Evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals. *Translational Psychiatry*, 8(1), 24. <https://doi.org/10.1038/s41398-017-0090-6>
- Lionetti, F., Klein, D., Pastore, M., Aron, E., Aron, A. y Pluess, M. (2021). The role of environmental sensitivity in the development of rumination and depressive symptoms in childhood: A longitudinal study. *European Child & Adolescent Psychiatry*. <https://doi.org/10.1007/s00787-021-01830-6>
- Martín, T. y Alcántara, R. (Dir.). (2015). *Sensibilidad al trasluz* [Documental]. RTVE.es
- Mena-Bernal, I. (2016). Album ilustrado y trabajo cooperativo: Las percepciones en educación infantil. *EA, Escuela Abierta*, 19, 159-176. <https://doi.org/10.29257/EA19.2016.08>
- Nikolajeva, M. (2013). Picturebooks and Emotional Literacy. *The Reading Teacher*, 67(4), 249-254. <https://doi.org/10.1002/trtr.1229>
- Pluess, M. (2015). Individual Differences in Environmental Sensitivity. *Child Development Perspectives*, 9(3), 138-143. <https://doi.org/10.1111/cdep.12120>
- Quintana, S. M. y López, A. V. (2020). El álbum ilustrado como práctica medioambiental en el Grado de Educación Infantil: Una experiencia interdisciplinar. *Didáctica: Lengua y Literatura*, 32, 29. <https://doi.org/10.5209/dida.71782>
- Suárez, Y. L. (2020). El uso del álbum ilustrado como herramienta para el desarrollo de la competencia literaria y la mejora de la inclusión en Educación Infantil. *Magister*, 32(2), 9-16. <https://doi.org/10.17811/msg.32.2.2020.9-16>
- Wolf, M., van Doorn, G. S. y Weissing, F. J. (2008). Evolutionary emergence of responsive and unresponsive personalities. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 105(41), 15825-15830. <https://doi.org/10.1073/pnas.0805473105>

- Wolfenbarger, C. D. y Sipe, L. (2007). A Unique Visual and Literary Art Form: Recent Research on Picturebooks. *Review of Research*, 10.
- Zubiri, X. (2003). *Notas sobre la inteligencia humana*. Biblioteca Virtual Universal. Editorial del Cardo. Disponible en línea:
<http://biblio3.url.edu.gt/Libros/Zubiri/notas.pdf>