



¿QUÈ ES LA ALTA SENSIBILIDAD Y CÓMO SE MANIFIESTA EN LA INFANCIA?

La Sensibilidad en el Procesamiento Sensorial (SPS) describe las diferencias entre individuos en cuanto a su respuesta ante los estímulos del entorno. El sistema nervioso de una persona con un nivel alto de SPS (alta sensibilidad) detecta diferencias más sutiles en los estímulos y procesa cognitivamente la información sensorial, social y emocional con una mayor profundidad.

En 1997, los psicólogos Elaine y Arthur Aron definieron por primera vez la alta sensibilidad como un rasgo de la personalidad. Se considera que entre un 15 y 30% de la población humana y del resto de especies animales, independientemente de su género, presenta esta característica diferencial, que viene determinada genéticamente.

Según Aron y Aron, la alta sensibilidad engloba cuatro aspectos principales:

Sensibilidad a los matices y detalles

Las personas con alta sensibilidad (PAS) perciben más detalles sutiles y matices sensoriales y emocionales en su entorno. Por lo que respecta a los matices físicos, no se trata de que sus sentidos estén necesariamente más agudizados, sino de que su cerebro procesa los estímulos de manera más pormenorizada. Como consecuencia, los niños con esta característica:

- Se dan cuenta de aspectos muy sutiles: que algo haya cambiado de lugar, un cambio de aspecto de una persona, etc.

- Tienen tendencia a ser perfeccionistas y detallistas.
- Pueden ser más sensibles al dolor.
- Suelen percibir el olor más leve e inusual.
- Se pueden sentir molestos con las luces intensas y los ruidos fuertes.
- A veces se quejan cuando se les pone ropa áspera o quieren cambiarse, si la que llevan está húmeda o tiene arena.

Procesamiento profundo

En estos niños el segundo paso del proceso de reacción ante un estímulo externo (observación, procesamiento y respuesta), tiene lugar de manera más exhaustiva y profunda. A consecuencia de ello:

- Profundizan mucho sobre lo que pasa a su alrededor y en su interior.
- Suelen plantear preguntas profundas, que no son frecuentes a su edad.
- Algunos tienen un ingenioso sentido del humor.
- Son criaturas muy observadoras y reflexivas, con tendencia a tener en cuenta las implicaciones y consecuencias de las situaciones.
- En algunas situaciones o ante algunas tareas pueden reaccionar lentamente.
- Son en general bastante prudentes y, en las situaciones nuevas, prefieren quedarse en un segundo plano y observar antes de actuar.
- Suelen tener un gran sentido de la responsabilidad y de lo que es ético.
- Este procesamiento profundo no siempre se produce de manera consciente. Por este motivo, la mayoría de los niños/as PAS están dotados de una gran intuición.

Alta emocionalidad y empatía

Las PAS suelen sentir las emociones, tanto negativas como positivas, con más intensidad. Paralelamente, las características neurológicas que definen la SPS implican un mayor grado de sensibilidad para las relaciones interpersonales y más capacidad de empatía. Por este motivo, los niños PAS:

- Lo sienten todo muy intensamente.
- Se dan cuenta fácilmente de lo que sienten o necesitan el resto de las personas.
- Se ven más afectados por las emociones positivas y negativas de los demás y por las valoraciones ajenas.
- Pueden tener dificultad para expresar sus necesidades y establecer límites.
- Aprenden mejor a través de un aviso suave que de un fuerte castigo.
- La calidad del acompañamiento que reciben tiene mucho impacto en ellos.

Facilidad para sobreestimarse

Al captar y procesar gran número de detalles de su entorno y hacerlo de una manera profunda, los niños altamente sensibles se suelen sobreestimar o saturar con más facilidad.

Es, por lo tanto, importante asegurarles ratos de descanso siempre que lo necesiten, de manera que puedan recuperar su estado óptimo de atención, energía y serenidad.

Con relación a este aspecto, los niños PAS:

- Se sobresaltan con facilidad.
- No les suelen gustar las grandes sorpresas.

- Llevan mejor los cambios, si son graduales.
- Pueden tener dificultades para dormir después de un día con muchas emociones.
- Prefieren los juegos tranquilos.
- Son poco competitivos.
- Se desvuelven mejor cuando no hay extraños delante o gente observando.

La alta sensibilidad es tan solo uno de los rasgos que pueden conformar la personalidad. Esto significa que unos niños PAS pueden ser muy distintos de otros

Diversos estudios han demostrado que los niños y adolescentes PAS se ven más afectados por los entornos negativos, pero también se benefician más que el resto de un entorno positivo, con una crianza favorable. Un niño PAS en un ambiente facilitador no solo puede llevar una vida satisfactoria y sin dificultades, sino que contará con un gran potencial que puede aportar cohesión, profundidad y creatividad a su entorno.

CONTACTO

hola@acpas.org

www.acpas.org

FacebookK: [AsociacioACPAS](#)

[@associacio.acpas](#)

Cómo acompañar a un niño PAS

- Informarse sobre las características de este rasgo de la personalidad.
- Estar atentos a qué expresa y también a lo que no expresa. Los niños PAS pueden verbalizar qué les pasa o bien lo mostrarlo de otras maneras, como a través de exageraciones, bloqueos, pataletas...
- En este sentido, puede ser útil acercarnos a ellos con preguntas del tipo: "¿Cómo te sientes?", "¿Todo bien?" o "¿Qué necesitas?" Con los más pequeños lo podemos hacer a través de la observación y el juego.
- Favorecer rutinas y hábitos que faciliten su estabilidad.
- Anticipar las actividades o los cambios, para evitar la intranquilidad.
- Favorecer espacios de pausa en su día a día, especialmente después de actividades muy dinámicas.
- En caso de saturación sensorial, facilitar recursos: tapones para los oídos, o cascos en momentos ruidosos, así como gafas de sol en el exterior.
- Limitar su exposición a las nuevas tecnologías, una fuente muy habitual de sobreestimulación.
- Favorecer su contacto con la naturaleza y los elementos naturales.
- Y, especialmente, respetar su forma de ser, potenciando sus características positivas y reforzando su autoestima.