DiverseMind

Co-funded by the European Union

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS

MÓDULO 2

Trastorno del procesamiento sensorial (TPS)

INTRODUCCIÓN

El trastorno del procesamiento sensorial (TPS) se refiere a una afección en la que el cerebro tiene dificultades para recibir y responder a la información que llega a través de los sentidos. Las personas con TPS pueden ser hipersensibles o hiposensibles a estímulos sensoriales como sonidos, luces, texturas, sabores y olores. La guía de mejores prácticas para el TPS implica comprender las necesidades de las personas con TPS e implementar estrategias que les ayuden a gestionar eficazmente la información sensorial.

DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS IMPLEMENTADAS

Comprender las sensibilidades sensoriales

Reconozca los desencadenantes sensoriales específicos que pueden causar incomodidad o sobreestimulación, como luces brillantes, sonidos fuertes o ciertas texturas.

Conozca el tipo de TPS: el TPS puede manifestarse de diferentes maneras, ¡así que es importante saberlo! Cree un entorno sensorialmente amigable.

Use iluminación suave y reduzca el ruido: proporcione espacios tranquilos, intente minimizar el ruido de fondo o permita descansos en un entorno más tranquilo.

Ofrezca texturas y telas suaves: evite ropa o materiales irritantes al tacto.

Organice el espacio: mantenga los espacios ordenados para reducir la sobreestimulación visual.

DiverseMind

Mantener la Dieta Sensorial se refiere a un plan personalizado y estructurado que incluye la alimentación sensorial.

Actividades que ayudan a regular el sistema sensorial de los niños: Utilice actividades relajantes y de presión profunda, y recuerde actividades de alerta como saltos de tijera, columpiarse o usar un trampolín, que pueden ayudar a una persona con baja capacidad de respuesta a sentirse más alerta. ¡Mantenga el equilibrio y mejore su movimiento!

Mantenga la rutina, la previsibilidad y prepárese para los cambios

Proporciona descansos sensoriales: mantén los descansos programados para evitar la sobrecarga. Recuerda crear un Rincón Sensorial para realizar actividades relajantes o simplemente desconectar cuando te sientas abrumado. Podría incluir asientos suaves, auriculares con cancelación de ruido, elementos visuales relajantes y juguetes sensoriales**.**

Colaborar con otros terapeutas (terapia ocupacional, terapia de integración sensorial y terapia conductual): en algunos casos, la terapia puede ayudar a enseñar estrategias de afrontamiento para controlar la sobrecarga y las reacciones sensoriales.

Mantener el refuerzo positivo

Recompensar la autorregulación y fomentar la autodefensa: enseñar a los niños a reconocer sus necesidades sensoriales y a comunicarlas a los demás.

Educar a los cuidadores y educadores: asegurar que los familiares, maestros y otros cuidadores comprendan el TPS y sepan cómo responder adecuadamente.

Durante las clases, utilizar recursos visuales y de comunicación como historias sociales, fotos y videos: esto puede ayudar a explicar lo que está sucediendo y a reducir la ansiedad. **Promover la empatía en todo momento:** fomentar la comprensión entre compañeros, compañeros de clase o colegas.

Controlar la sobreestimulación

Reconozca las señales de sobreestimulación y utilice técnicas de presión profunda, como abrazos firmes, mantas con peso o un chaleco de presión. Utilice también técnicas de respiración relajante: practique ejercicios de respiración profunda, relajación muscular progresiva o meditación.

Adapte las actividades en situaciones sociales: ofrezca tapones para los oídos, auriculares o áreas tranquilas para

Para aquellos niños que puedan tener dificultades con la información sensorial de otros.

Modifique los materiales de aprendizaje y ofrezca estrategias de aprendizaje alternativas.

Busca apoyo para el autocuidado y practica la autocompasión:

Busca apoyo en grupos, terapia u otros recursos para evitar el agotamiento. Es importante que reconozcas tus sentimientos, te dediques tiempo y practiques el autocuidado.

DiverseMind

RESULTADOS E IMPACTO

La implementación de estas estrategias ha conducido a:

Mejora la participación en el aula de los estudiantes con trastorno del procesamiento sensorial; ayuda a los niños a gestionar mejor sus respuestas a los estímulos sensoriales; hace que los niños tengan menos probabilidades de sentirse abrumados o distraídos por la información sensorial, lo que lleva a una atención y concentración más sostenidas en la terapia o las actividades de clase; menos crisis o comportamientos relacionados con la ansiedad que experimentan los niños, ya que se sienten más seguros y cómodos en su entorno; mejor control de los alumnos sobre sus movimientos, lo que puede mejorar su rendimiento físico y académico; mayor autoestima de los estudiantes, especialmente cuando sus habilidades se reconocen y se utilizan de manera significativa; mayor confianza de los profesores para adaptar su práctica e identificar las necesidades de los estudiantes; colaboración fortalecida entre profesores, familias y terapeutas de SPD.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El uso estratégico de intervenciones sensoriales por parte de los docentes durante la terapia puede mejorar drásticamente los resultados emocionales, sociales y académicos de los niños con trastorno del procesamiento sensorial. Al abordar las necesidades sensoriales en el aula y en el entorno terapéutico, los niños pueden participar, aprender y prosperar mejor en un entorno que, de otro modo, podría resultar abrumador. Los resultados positivos incluyen una mejor autorregulación, mayor concentración, mejores habilidades sociales y de comunicación, y un mayor bienestar general. Recuerde siempre que cada persona con TPS es única, y lo que funciona para una persona puede no funcionar para otra. Por lo tanto, los planes individualizados y la flexibilidad son claves fundamentales para lograr los mejores resultados de la terapia y el éxito de los niños con TPS.

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.

CC BY SA