



DiverseMind



Co-funded by
the European Union

GUÍA DE MEJORES PRÁCTICAS

INTRODUCCIÓN

Cada uno de nosotros percibe el mundo a través de nuestros sentidos: oído, vista, tacto, gusto, olfato, así como el equilibrio y la propiocepción. El cerebro suele integrar esta información y nos ayuda a reaccionar; por ejemplo, a alejarnos rápidamente de algo caliente que se acerca o a concentrarnos a pesar del ruido. En las personas con trastorno del procesamiento sensorial (TPS), el cerebro tiene dificultades para recibir o interpretar correctamente los estímulos. Esto no significa que la persona se esté comportando mal; simplemente, sus sentidos funcionan de manera diferente.

Los talleres entre compañeros están dirigidos a estudiantes sanos que tienen contacto diario con estudiantes que, entre otras cosas, experimentan dificultades en el procesamiento sensorial.

DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS IMPLEMENTADAS

El taller se presentó a los estudiantes mediante una breve presentación que explicaba sus objetivos en materia de neurodiversidad, inclusión y empatía. Se abordaron especialmente los problemas relacionados con las dificultades del procesamiento sensorial. La sesión se dividió en tres partes: introducción, actividades grupales y reflexión. Los estudiantes trabajaron en pequeños equipos en juegos y tareas de debate para explorar diferentes perspectivas y experiencias. Se utilizaron métodos interactivos, materiales visuales y preguntas abiertas para mantener la participación de los estudiantes. Las actividades se adaptaron a diversos estilos de aprendizaje, garantizando así la comodidad de todos los participantes.

MÓDULO 2 TRASTORNO DEL PROCESAMIENTO SENSORIAL (TPS)



- Adapte el entorno (tranquilidad, estímulos limitados, orden).
- Introduzca pausas sensoriales (movimiento, relajación).
- Utilice instrucciones sencillas y claras.
- Permita estrategias individuales (por ejemplo, auriculares, pelotas).
- Aumente gradualmente la dificultad y la cantidad de estímulos.
- Supervise las reacciones y responda con flexibilidad.



DiverseMind

Normas para trabajar con estudiantes que presentan dificultades en el procesamiento sensorial:

1. Cada persona tiene necesidades diferentes.
2. No juzgamos a los demás si alguien reacciona de manera diferente a los sonidos, olores o al tacto.
3. Todos tenemos influencia en la creación de un ambiente pacífico en el aula.

JUEGOS Y ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE DESARROLLADOS

Durante los talleres se utilizaron ejercicios de la Guía para compañeros:

Juego 1 "SENSOBEAR: un viaje a través de un mundo sensorial"

Los jugadores se embarcaron en una aventura con SensoBear, un simpático osito de peluche que percibe el mundo de diferentes maneras: vistas, sonidos, olores, movimiento y tacto. Mientras jugaban, los niños aprendieron cómo las personas pueden percibir el mundo de forma distinta. El objetivo era ganar puntos de empatía ayudando a los personajes, mostrando amabilidad y comprendiendo sus dificultades.

Juego 2 "Misión Sensorial"

Los jugadores asumieron el rol de "exploradores sensoriales" quienes completaron una serie de tareas de comunicación, cada una de las cuales simulaba un tipo diferente de desafío sensorial. El objetivo era completar la misión manteniendo una buena cooperación y empatía. Durante el juego, el líder actuó como facilitador, guiando a los grupos o parejas de participantes a través de las tareas.

Durante los talleres, los estudiantes respondieron de diversas maneras, de acuerdo con sus necesidades sensoriales individuales. Muchos mostraron gran interés en el tema, escucharon con atención y compartieron sus propias experiencias. Algunos estudiantes manifestaron una notable sensación de alivio y una mayor comprensión de sus propias dificultades, especialmente cuando se abordaron ejemplos concretos de situaciones cotidianas. Durante los ejercicios prácticos, en particular los de movimiento y relajación, la mayoría de los estudiantes participaron activamente, aunque algunos necesitaron más tiempo para adaptarse o prefirieron un enfoque más relajado.

A medida que avanzaban los talleres, aumentó la sensación de seguridad y apertura dentro del grupo. Los estudiantes se mostraron cada vez más dispuestos a utilizar las estrategias de autorregulación sugeridas y comprendieron mejor sus reacciones, lo que contribuyó a que se sintieran más cómodos y participaran más activamente en las actividades.





Co-funded by
the European Union



DiverseMind

RESULTADOS E IMPACTO

Los talleres permitieron a los estudiantes comprender mejor sus propias respuestas a los estímulos y cómo afrontar la sobreestimulación o la subestimulación. Mediante juegos, los participantes aprendieron técnicas prácticas de autorregulación, como ejercicios de movimiento, respiración y estrategias de relajación. Se observó que un entorno adecuado y una estructura de clase clara fomentaron una mayor sensación de seguridad y concentración. Los talleres también demostraron la importancia de un enfoque individualizado para las necesidades de los estudiantes y de capacitarlos para utilizar sus propios métodos de regulación sensorial. Los talleres contribuyeron a una mayor autoconciencia, una mejor dinámica grupal y una mayor comodidad en el entorno escolar.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

- Los estudiantes (tanto los sanos como los que presentan trastornos del procesamiento sensorial) funcionan mejor en un entorno predecible y estructurado.
- Los estímulos excesivos reducen la concentración y aumentan la tensión.
- Los diversos formatos de trabajo fomentan la participación de todos los estudiantes.
- Los alumnos con trastornos del procesamiento sensorial (SPD, por sus siglas en inglés) requieren descansos más frecuentes e instrucción individualizada.
- La colaboración y la integración en grupo mejoran la comodidad del aprendizaje.
- Introducir una estructura de clase clara y rutinas consistentes.
- Reducir los estímulos innecesarios (ruido, caos visual).
- Proporcionar pausas para moverse y actividades sensoriales para todos.
- Personalizar los requisitos y los métodos de trabajo.
- Dotar a los estudiantes de estrategias de autorregulación (por ejemplo, técnicas para relajarse).
- Fortalecer las relaciones y crear un ambiente de aceptación en el aula.