

V CONGRESO DE ESTUDIANTES DE LA UPV/EHU

MI TRABAJO FIN DE GRADO SIRVE PARA TRANSFORMAR EL MUNDO

2022

Título del Trabajo Fin de Grado (TFG)

Proyecto formativo para la visibilización del rasgo de la alta sensibilidad

Autor/a

Laura Fernandez Goldaracena

Grado

Trabajo Social

Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) a los que contribuye

- 3. Salud y bienestar,
- 4. Educación de calidad

Resumen

Mi Trabajo de Fin de Grado ha girado en torno a las Personas Altamente Sensibles. Está enmarcado dentro de la titulación del Grado de Trabajo Social de la Universidad del País Vasco-UPV / Euskal Herriko Unibertsitatea-EHU. Ha consistido en la elaboración y puesta en práctica de un Proyecto Formativo para visibilizar el rasgo de la Alta Sensibilidad entre el alumnado y el profesorado, tanto universitario como de bachillerato. Lo he basado en una metodología de investigación acción participativa (IAP). Ha formado parte de Campus Bizia Lab con los objetivos de promover conocimiento y visibilizar situaciones de malestar psicosocial, atendiendo con ello las necesidades psicosociales del alumnado y de la comunidad universitaria así como otros colectivos. Además, está basado en los Objetivos de Desarrollo Sostenible de Naciones Unidas: el 3º sobre salud y bienestar y el 4º sobre la educación de calidad. Este es un pequeño resumen de mi Trabajo de Fin de Grado: A finales de los años 90, las investigaciones de la doctora en psicología Elaine N. Aron, concluyeron que entre un 15-20% de la población es altamente sensible. Fue esta misma autora la que acuñó el término de Personas Altamente Sensibles para referirse a las personas que poseen este rasgo. Al hablar de sensibilidad nos referimos a la emocional, a la sensitiva y al procesamiento que realiza nuestro sistema nervioso central de los estímulos que recibe. Existen tres niveles de sensibilidad: baja, media y alta, es por ello, que hay personas más sensibles que otras y algunas de ellas muestran esta sensibilidad de forma natural, pero hay otras que tienden a ocultarla. Esto sucede porque la sociedad todavía relaciona sensibilidad con fragilidad y con

vulnerabilidad, por lo que reconocerse sensible puede malinterpretarse como una debilidad (Villagran, 2021). Este rasgo es una característica que estas personas poseen de forma innata y que les permite recoger y procesar la información del entorno. Por un lado, reciben información sensorial a través de los sentidos: los sonidos, las luces, los aromas, los sabores o la textura y por otro, procesan a nivel cognitivo esta información. Es su cerebro el que evalúa, organiza y emite respuestas a todos los estímulos que recibe. Al igual que otros rasgos de la personalidad, la sensibilidad facilita la supervivencia de la especie. Cuanto más desarrollado tengan este rasgo, percibirán y procesarán con mayor intensidad los estímulos que reciban a través de sus sentidos y emociones (Ibid). Cuando una persona es altamente sensible y actúa como si no lo fuera está rechazando una parte de sí misma, algo que puede aumentar la intensidad de estímulos percibidos, así como aumentar su nivel de estrés. Por otro lado, debe ser consciente de que poseer el rasgo de la alta sensibilidad también significa que es una persona con una gran fuerza interior (Sohst, 2017). Tanto Aron, como otros/as autores/as coinciden en señalar que a pesar de las características tan marcadas que poseen las personas altamente sensibles la mayoría de ellas desconocen que lo son y se sienten raras e incomprendidas, por lo que descubrirlo puede suponer un punto de inflexión en su vida. La motivación principal para la realización de este trabajo de fin de grado como un proyecto de investigación acción responde a la necesidad de propiciar espacios para la sensibilización y visibilización de este rasgo, que permitan ayudar a las personas altamente sensibles y a las que no lo son a identificar y comprender dicho rasgo, acercar la alta sensibilidad a los/as estudiantes y la comunidad educativa en general y dar herramientas a las personas altamente sensibles para autocomprenderse. Estas actividades han llegado a 73 personas. Poder impartir las mismas en el entorno educativo ha sido muy importante puesto que ha permitido interactuar con tres colectivos diana distintos: alumnado de bachillerato, alumnado universitario y profesorado. Las personas participantes han valorado positivamente las actividades y en los resultados recogidos durante la realización de las mismas, se ha podido comprobar que para los/as participantes era importante tener conocimientos de este rasgo de la alta sensibilidad. Algunas de ellas han valorado las mismas de forma espontánea tanto en los cuestionarios como con aportaciones que han hecho llegar a través del email habilitado para este proyecto: yosoypasytu@gmail.com. Estas personas han señalado la importancia que las actividades han tenido para ellas en particular y para los ámbitos que configuran sus espacios vitales en general. Mi proyecto ha pretendido ser una experiencia piloto, una iniciación o primer acercamiento a la alta sensibilidad y sería interesante impulsar la continuidad de la investigación, visibilización, información y difusión de este rasgo, tanto entre el alumnado de los próximos cursos de las diferentes facultades como entre los/as docentes e investigadores/as de la UPV. Sería interesante conocer en qué ramas hay una mayor o menor prevalencia de personas con este rasgo, ya que en caso de que representen una escasa minoría podrían sufrir más y por el contrario en ámbitos donde sean una mayoría se podrían explorar metodologías más acordes al desarrollo y capacidades del alumnado. Para finalizar, destacar que no se esperaba una respuesta tan positiva hacia este proyecto y que no hay palabras para describir todo lo que han aportado estas actividades formativas/talleres que impartí de “Yo soy una persona altamente sensible ¿y tú?”, tanto para las personas que participaron en ellas como para mí al haber sido la persona que ha diseñado y ha puesto en

marcha este proyecto. Está basado en los Objetivos de Desarrollo Sostenible de Naciones Unidas de la Agenda 2030: El 3º sobre salud y bienestar que pretende garantizar una vida sana y promover el bienestar en todas las edades. Visibilizar el rasgo de la alta sensibilidad especialmente entre las personas que lo poseen y aquellas que conviven con alguna persona que lo posea (familiar, pareja, hijo/a, amigo/a, etc.) contribuye a una mejor comprensión hacia estas personas altamente sensibles, cuyo rasgo les hace sentirse raras e incomprendidas en todos los ámbitos de su vida. Debido a lo cual son más propensas a padecer situaciones de bullying o mobbing, diagnósticos de depresiones o enfermedades mentales que en realidad pueden no padecer, entre otras. Aprender a gestionar su sensibilidad es fundamental para poder interactuar en un entorno (sistema social, educativo, laboral, etc.) que difiere mucho de ser sensible, por lo que esto será esencial para procurar el bienestar de estas personas. El 4º sobre la educación de calidad: este objetivo pretende garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad, así como promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos/as. Las personas altamente sensibles por sus características tan marcadas no se sienten incluidas en el sistema educativo tal y como están planteado y esto supone una inequidad hacia ellas que podría ajustarse en cierto modo si todas las personas involucradas en el proceso educativo fueran conocedoras de que un 15% de la población posee este rasgo. Visibilizar la alta sensibilidad e investigar la incidencia que tiene en el sistema educativo podría promover oportunidades de aprendizaje más inclusivas para todos/as.

Contribución a los ODS de la Agenda 2030

Está basado en los Objetivos de Desarrollo Sostenible de Naciones Unidas de la Agenda 2030: El 3º sobre salud y bienestar que pretende garantizar una vida sana y promover el bienestar en todas las edades. Visibilizar el rasgo de la alta sensibilidad especialmente entre las personas que lo poseen y aquellas que conviven con alguna persona que lo posea (familiar, pareja, hijo/a, amigo/a, etc.) contribuye a una mejor comprensión hacia estas personas altamente sensibles, cuyo rasgo les hace sentirse raras e incomprendidas en todos los ámbitos de su vida. Debido a lo cual son más propensas a padecer situaciones de bullying o mobbing, diagnósticos de depresiones o enfermedades mentales que en realidad pueden no padecer, entre otras. Aprender a gestionar su sensibilidad es fundamental para poder interactuar en un entorno (sistema social, educativo, laboral, etc.) que difiere mucho de ser sensible, por lo que esto será esencial para procurar el bienestar de estas personas. El 4º sobre la educación de calidad: este objetivo pretende garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad, así como promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos/as. Las personas altamente sensibles por sus características tan marcadas no se sienten incluidas en el sistema educativo tal y como están planteado y esto supone una inequidad hacia ellas que podría ajustarse en cierto modo si todas las personas involucradas en el proceso educativo fueran conocedoras de que un 15% de la población posee este rasgo. Visibilizar la alta sensibilidad e investigar la incidencia que tiene en el sistema educativo podría promover oportunidades de aprendizaje más inclusivas para todos/as.