



# La alta sensibilidad en la educación: el aula sensible

*High sensitivity in education: the sensitive classroom*

Recibido: 11/04/2023 | Revisado: 10/05/2023 | Aceptado: 08/06/2023 |  
Online First: 13/06/2023 | Publicado: 03/07/2023



**Tomás Santos Alcalá**

Universidad Rey Juan Carlos I (España)

[tomassantosalcala@gmail.com](mailto:tomassantosalcala@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0006-8710-7098>

## Resumen:

Este artículo tiene como propósito ofrecer a la comunidad educativa el enfoque que nos proporciona la alta sensibilidad aplicada a la educación, tanto desde su fundamentación conceptual como orientado hacia la propia práctica docente. Se trata por tanto de una investigación-acción con base en la experiencia docente y personal del autor, si bien respaldada por una base teórica cada vez mayor, fruto del progresivo interés que está suscitando entre los investigadores. Hablar de la alta sensibilidad en nuestras aulas implica la atención a todas las sensibilidades, desde los niños y niñas altamente sensibles (NAS) hasta aquellos de aparente menor sensibilidad. Lo que es altamente sensible es el enfoque, la “mirada” en todo ese proceso de enseñanza-educación-aprendizaje en el que todos y todas<sup>1</sup> enseñamos, aprendemos y cuidamos de nuestra propia esencia desde el nosotros y el nosotras en el aula sensible. No se trata por

## Abstract:

This article aims to offer the educational community the approach provided by high sensitivity applied to education, both from its conceptual foundation and oriented towards teaching practice. Therefore, it is an action-research based on the author's teaching and personal experience, although supported by an increasingly theoretical basis resulting from the growing interest it is generating among researchers. Talking about high sensitivity in our classrooms implies attention to all sensitivities, from highly sensitive children (HSC) to those with apparently lower sensitivity. What is highly sensitive is the approach, the "view" in that whole process of teaching-education-learning in which we all teach, we all learn, and we all take care of our own essence from the "us" in the sensitive classroom. Therefore, it is not a system, a methodology, or a set of techniques, which in any case will be at the service of that view. Here, what is truly important is the promotion from schools and

<sup>1</sup> En adelante se empleará el término “todos” de manera inclusiva referido a ellos y ellas.

tanto de un sistema, una metodología o unas técnicas, las cuales, en todo caso, se pondrán al servicio de dicha mirada. Aquí lo verdaderamente importante es el fomento desde las escuelas y las aulas de esa esencia con la que nacemos, teniendo como punto de partida el perfil de entrada del alumno y de la alumna desde el momento en que nuestras vidas entran en contacto cual ríos y afluentes.

**Palabras clave:** Alta sensibilidad, aula sensible, esencia, NAS..

classrooms of that essence with which we are born, taking as a starting point the entry profile of the student from the moment our lives come into contact like rivers and tributaries.

**Keywords:** high sensitivity, sensitive classroom, essence, HSC.

## Introducción

---

La educación siempre es un nosotros, un nosotras; no puede ser si no es en el nosotros y en el nosotras. Siempre es en plural, pues se trata de una relación que hay que cuidar desde el nosotros y desde el nosotras, y si algo funciona o no funciona, o bien hay un buen o un mal resultado final será siempre también la responsabilidad en plural (Martínez, 2011).

Las personas, nacemos como fuente original, manantial que brota y empieza su recorrido en el mundo sensible. Que nuestro encuentro temporal facilite que fluyamos cada una de las personas, libremente, discurriendo como río fresco y creciente, para que no supongamos como docentes ni una presa ni una canalización ni un desvío (Pineda, 2004).

Utilizamos aquí el término esencia para referirnos a esa originalidad (Martínez, 2022) de cada uno y cada una de nosotros y nosotras y en su doble definición:

-esencia es, por un lado, aquello que constituye la naturaleza de las cosas, lo permanente e invariable de ellas, lo más importante y característico de una cosa;

-y por otro, hace referencia a ese extracto líquido concentrado de una sustancia aromática: es decir, aquello que percibimos y que nos define; que sabemos que está pero que no vemos.

Ser de esencia algo, es ser condición inseparable de algo.

En consecuencia:

Si te dedicas a la educación que sea porque va en tu esencia y lo sientes así desde tu sensibilidad; este es el ideal (Gairín, 2012).

Si te dedicas a la educación que sea al menos porque estás convencido de ello; se trata ésta de una alternativa mental desde tu razonamiento, aunque también interesante.

Pero si te dedicas a la educación porque la vida te he llevado ahí sin más, entonces no te dediques a la educación, pues el daño que puedes hacer y el reguero de dolor que puedes dejar puede ser enorme sin ni siquiera ser tú mismo o tú misma consciente de ello. No tardará en aparecer en ti la irritabilidad de manera creciente y a pasos agigantados al estar yendo en contra de tu propia esencia, sumando además la frustración personal y todo ello en el lugar más sensible del mundo: el aula. Por favor, no te dediques a la educación.

Nuestra labor fundamental en la educación ha de ser la de acompañar de manera positiva a cada persona con la que nos relacionemos en ese proceso de enseñanza aprendizaje para que se encamine por su discurrir vital en coherencia con su esencia y atendiendo principalmente al fomento de la misma (Pérez, 2001).

Que aquello que le aportemos, sea del ámbito, la materia o el área que sea, lo hagamos desde esa “mirada” y con esa suprema finalidad. Que seamos descubridores de posibilidades, de experiencias, de saberes, de destrezas, para que cada cual en virtud de esa originalidad los sume e incorpore, como afluentes que aportamos caudal a ese su propio discurrir libre.

Como docentes nuestra mayor meta es pasar de ser ríos a convertirnos en esos afluentes, en un fluir continuo de vidas que se encuentran; y que en ese plural que somos generemos progreso, avance, belleza y felicidad desde el amor, la bondad y el respeto originales. Nuestros alumnos y nuestras alumnas, ahora como ríos, se convertirán, si todo este proceso ha fluido felizmente, en afluentes algún día. Ese sería el mayor de los éxitos desde nuestra labor.

Las personas somos completas, independientemente de la edad. No existen los futuribles, ni existe el pensar en los alumnos como algo que serán, como si estuvieran sin hacer o sin formar, como algo en proceso; o aun peor, a lo que debamos dar forma. Las cosas de una persona de cinco años son completas de cinco años y por lo tanto de suma importancia desde sus cinco años y conviene tenerlo presente especialmente en educación. Por ello, desde esta mirada, aun siendo muy importante el perfil de salida, necesariamente el foco principal está puesto desde el “perfil de entrada”, es decir, centrados en la persona real que es, y ahora, y en todo presente: la persona que entra el primer día de su vida escolar, que entra el primer día de clase, que entra al inicio de cada jornada y en cada momento que compartimos.

En el aula sensible toda esta “mirada” está más allá de los sistemas, los métodos, las técnicas, las corrientes educativas, etcétera, que se sigan pues cualquiera de ellos o de ellas ha de estar envuelto por la misma. Esta “mirada” ha de

ser precisamente la esencia que impregne todo el proceso y en cualquier momento del mismo, sea lo que sea que estemos haciendo o vayamos a hacer.

En el aula sensible las distintas dificultades no son sino manifestación de la diversidad de capacidades y por tanto elementos de enriquecimiento para el nosotros personal y para el nosotros grupal puesto que la “mirada” está puesta en cuidar de la esencia que viene con cada uno y cada una de los participantes que en ella se congregan.

Y sí, efectivamente, nadie dijo que esta dedicación y vivencia de la docencia fuese ni fácil ni cómoda; de hecho, la dificultad y la “incomodidad” han de ser la constante en la labor diaria, de manera que no nos acomodemos ni relajemos no vayamos a perder los reflejos, la intuición, el interés, la capacidad de sorpresa y descubrimiento diarios, y con ello terminemos por extraviar la “mirada”.

### **Construyendo el aula sensible**

---

Al hablar de la alta sensibilidad en la educación el punto de partida, y que engloba toda esta fundamentación, es esa “Mirada”<sup>2</sup> de la cual hemos hablado; una mirada que orgánicamente tiene una doble vertiente en cuanto a su externalización: nuestros ojos y nuestro corazón; es decir, hacia el exterior y desde el interior, como “instrumentos” con los que podemos entender y comprender a nuestros alumnos y alumnas, el proceso por el que estén pasando y hacerlo a partir de tres grandes elementos como son: la asertividad, la empatía y la paciencia.

#### *Fundamentos*

La asertividad, porque hay que atender al cuidado de las palabras y ser muy minuciosos; tener tacto al hablar al dirigirnos a nuestros alumnos, porque una mala palabra o un tono “inadecuado” o un momento inoportuno pueden realmente romper la confianza e incluso marcar para el resto de lo que es la vida educativa de ese alumno o esa alumna en grados que no creeríamos ni imaginamos. Con la palabra, acompañada de nuestros gestos, postura y movimientos, transmitimos y nos comunicamos, por lo que debemos extremar el uso que hacemos de ella dado el poder que tiene (Bisquerra, 2019).

---

<sup>2</sup> A lo largo del artículo, se utilizan términos en mayúsculas en mitad del texto para resaltar su importancia.

La empatía, que sería atender al cuidado del corazón, ponernos en el lugar de esa persona con la que estamos y compartimos el día a día, porque tiene unas circunstancias personales, tiene un momento evolutivo y tenemos que intentar aprehender dicha situación para comprenderla lo mejor posible (Hoffman, 2000).

La paciencia, que es la gran herramienta a trabajar. Dar tiempo a cada alumno y a nosotros mismos; atender al cuidado y a la comprensión de esas circunstancias y ese momento personal para ser muy respetuosos y desde la máxima delicadeza, lo cual generará un clima muchísimo más adecuado y sosegado (López, 2018).

### *Nociones estructurales*

Hablaba Decroly de “observar–asociar–expresar”, y que podemos adaptar en “descubrir–asociar–expresar” puesto que así incluimos, tocar, oler, escuchar y probar.

El objeto de aprendizaje es primeramente “observado” para pasar después a asociarlo de manera externa e interna con los conocimientos previos, y finalmente es expresado de manera oral, plástica, escrita u otras.

Así mismo, nos servimos de las importantísimas claves de “centro de interés” del alumno (Medina-Rivas, 2017) y de un “aprendizaje por y para la vida” desde y en contacto siempre con su experiencia vital personal, pues sólo así tiene verdadero sentido para la persona aquello que es objeto de aprendizaje y pasa a su acerbo y bagaje íntimo; lo que invita a que gran parte del proceso se desarrolle fuera del colegio y en contacto con el mundo.

Se trata de un proceso de enseñanza-educación-aprendizaje donde lo emocional y lo cognitivo deben ir de la mano. Se priorizará no obstante la atención emocional cuando así se requiera, para luego poder, desde la armonía, atender a lo cognitivo. También se dará de manera grupal.

Y siendo un proceso centrado en la esencia personal, en su fomento, propiciador de desarrollo y crecimiento personal, lo que generará será una continua reflexión.

### *Elementos Conceptuales*

Partiendo de estos fundamentos y esta estructura, continuamos con nuestro constructo estableciendo una serie de conceptos (Davis, 2019) o aspectos presentes de continuo en el día a día:

En el aula sensible, el arte tiene una presencia clave como elemento vehicular, transversal y para todos, ya sea que trabajemos por áreas, por materias o por ámbitos, siendo lo ideal hacerlo de manera globalizada (Freire, 2014). Se haga de una u otra manera, el arte está presente en todos esos campos de conocimiento para fomentar, alentar y desarrollar la creatividad, aporte este de plena importancia durante la etapa escolar así como generador de herramientas y habilidades para el desarrollo profesional y en todas las competencias (Csikszentmihalyi, 2008; Gardner, 2000).

Así mismo, tiene que ser un proceso basado en el dinamismo, no en la inmovilidad, ante la evidencia de que se aprende mucho mejor en movimiento que parado (Carrasco, 2017). Sin embargo, al llegar al cole con sólo tres años y de manera obligatoria, sentamos a alumnos y alumnas durante muchas horas justo cuando están en la etapa de la vida más plena de energía, y así para el resto de su vida escolar.

Es igualmente importante despertar la curiosidad, que haya curiosidad en aquello que estemos tratando, abriendo la puerta a sus posibles ramificaciones, puesto que de un tema que se esté viendo pueden salir otros múltiples, motivándoles a indagarlos de manera voluntaria para luego presentarlo al resto de la clase si así lo desean (González, 2015; Piaget, 2015).

El ambiente en el aula tiene que ser de Seguridad; tanto de los alumnos entre sí como con el profesor. Y ha de serlo en su doble vertiente: la de la seguridad física y emocional y la de la seguridad que aporta el saber cómo van a desarrollarse las clases, presentando desde el inicio el proyecto o programación, porque esto sin duda incide mucho en que el alumno esté tranquilo en su aula, en su colegio y con Confianza (Benito-García y cols., 2021).

Partimos en nuestra convivencia del Respeto y la Tolerancia entre todos. Esto lleva a gestionar la clase desde el inicio del curso estableciendo unas normas de convivencia entre todos y que tengan como gran principio ese respeto (García, 2018).

Y no hay que olvidarse del Humor, del buen humor. Es estimulante meter un poquito de humor en nuestras clases, dejar que los alumnos también tengan intervenciones cargadas de buen humor, pero eso sí, sin llegar a la comicidad ni a la falta de respeto o a herir la sensibilidad de nadie (Santamaría, 2015).

Siguiendo con esta base de conceptos ha de estar en todo momento presente la Autocrítica del profesor o la profesora, quien ni lo sabe todo ni siempre acertará ni es infalible siendo además importante admitirlo y reconocerlo ante el alumnado aprovechando así la circunstancia para generar precisamente esa curiosidad y ese aprendizaje o "autoaprendizaje" (Díaz-Barriga, 2014).

Al hablar de la Autoridad del profesor nunca lo es en el sentido de autoritario. La autoridad debe coadyuvar a esos otros conceptos que hemos comentado anteriormente de la seguridad en el aula y de la confianza en un clima de respeto mutuo. Y nunca utilicemos nuestros "superiores" conocimientos como arma arrojadiza para imponer esa autoridad, pues sería algo deleznable (Goleman, 2017).

Hay que Cumplir siempre con lo que se diga, con lo que se prometa. Cumplamos con lo que se le ha dicho a un alumno o al grupo en general pues eso incide directamente también en la seguridad y la confianza (Freiberg, 2018).

Aspecto a destacar en el trato diario alumnado-profesorado es la Cercanía, absolutamente necesaria dado que va relacionada con ese otro aspecto que es el Acompañamiento, elemento clave hablando de una educación desde la mirada de la alta sensibilidad. El alumno ha de sentirse acompañado, no evaluado, y de manera siempre respetuosa puesto que no priorizamos los contenidos, si no en el fomento de su esencia, su originalidad, lo cual debemos tener siempre presente (Siegel, 2016).

Nuestra Atención tiene que ser tanto individualizada, para ir viendo el proceso en el alumno desde esas circunstancias que hemos comentado anteriormente, como grupal, para ver cómo respira el grupo, las relaciones que hay entre los miembros del grupo, la comprensión que hay de todo lo que se va viendo en las distintas áreas, es decir, el seguimiento (López, 2017).

La Perseverancia, la cual habría que unir a la mencionada paciencia. Hay que insistir, hay que repetir y hay que estar continuamente dispuesto a ello, porque puede haber alumnos muy rápidos y otros que requieran de más tiempo tanto para lo cognitivo como para lo emocional (Dweck, 2007).

La Adaptación, por supuesto, o adaptabilidad a las circunstancias. A veces entrarás en clase y lo que tenías pensado o incluso programado no será posible dadas esas peculiares circunstancias de ese momento, pero surgirán de las mismas otras alternativas y nos adaptaremos a ellas, para eso estamos nosotros y nuestra Flexibilidad para ir después reconduciéndolo si lo vemos necesario y aprovechar esa situación imprevista (Tomlinson, 2014).

Debemos ofrecer momentos de Expresión emocional, tanto de manera grupal al estilo de catarsis, como a aquellos alumnos que te quieren venir a comentar sus problemas, sus situaciones -a veces tremendas- y que necesitan no sólo comentarlo con sus compañeros en la intimidad sino que precisan de un adulto, en este caso su profesor o profesora, con el que gracias a esa cercanía, la confianza y la seguridad saben que va a quedar lo tratado entre ellos, que no hay problema y que se van a atender aquellas preocupaciones que les está impidiendo poder seguir el proceso de enseñanza aprendizaje con la armonía necesaria en ese momento (Bisquerra, 2015; Greenberg & Harris, 2012).

En íntima relación con este punto está el Acercamiento a la realidad familiar y personal de cada alumno.

En el aula sensible, resulta de primer orden conocer desde el inicio de curso los Talentos, y a partir de ahí potenciarlos. Ese dato hay que aprovecharlo desde el principio, hay que descubrirlo preguntándolo y tirar de ello porque va a redundar en el autoconcepto y la autoestima. No obstante, nunca se obligará a que nos lo tengan que mostrar si no quieren; si prefieren vivirlo de manera íntima está bien, pero al menos conocerlo y ya lo utilizaremos nosotros (Gagné, 2018; Pérez-Fuentes et al., 2018).



Resulta especialmente enriquecedor compartir Responsabilidades y encargos con los alumnos. Así, a la vez de que van acostumbrándose a esas responsabilidades al ir creciendo, además, habrá quienes no estén habituados a que se cuente con ellos, suponiéndoles una grata sorpresa, lo cual va a redundar en esas confianza y seguridad en el profesor o tutor y en el día a día, además de en una mayor implicación personal con su colegio (Farrington et al., 2012; Rumberger, 2015).

Saber cuáles son sus sueños, las Ilusiones que tienen y cómo se ven en ese yo del futuro. Porque, si vamos a estar con ellos en este curso o incluso durante varios cursos, podemos aportar y apoyar muchísimo a que puedan ir haciendo el camino necesario para conseguir que sean una realidad, y por lo menos sumaremos, mientras estén con nosotros, nuestro granito de arena (O'Connor et al., 2015; Snyder et al., 2016).

Con todos estos elementos, finalmente, conseguiremos acercarnos con delicadeza y sensibilidad lo máximo posible a lo más importante de todo desde esta 'mirada' del aula sensible, su Esencia personal, así como fomentarla desde un proceso de enseñanza aprendizaje con base en la alta sensibilidad.

### *Pinceladas ambientales*

Para terminar, tenemos que atender a los colores, las formas, el diseño, los materiales, los sonidos, las luces, lo sensorial, de nuestra aula sensible, y de todo nuestro colegio, cuidando al máximo la atmósfera y los ambientes que se generen.

Con aulas, donde se preste atención al tipo de iluminación para que no moleste (Aron et al., 2012; Berto et al., 2010); a la utilización de sillas cómodas de distintas alturas y que no hagan ruido al moverse para que no distraigan, e igualmente mesas de distintas alturas y reclinables para la salud de la columna y la vista (Escudero et al., 2019). Donde se vigilen los niveles de ruido para que no bloqueen ni generen estrés (Haines et al., 2018), y se tenga en cuenta la ventilación recurrente de los espacios para una buena oxigenación (Barton et al., 2010). Donde se fomente el beber agua a lo largo de la jornada para hidratar bien el organismo (Volden et al., 2019). Con una decoración con colores pastel que genere un ambiente de armonía

(Valdez-Medina et al., 2016) y un patio con distintas opciones para el imprescindible momento de recreo de cada alumno (Huertas et al., 2018). También, con canchas de deporte, puntos de reunión, zonas con juegos, espacios para la calma, columpios, bancos (el banco de la empatía), rincón de la paz, senderos para el paseo, materiales naturales, huertos, zonas de creatividad tipo talleres al aire libre, etc. Y, por supuesto, que cuente con una cuidadísima biblioteca que funcionará como una gran aula globalizada y en la que haya una sección dedicada a la alta sensibilidad denominada “Espacio sensible”.

### *Pinceladas de práctica docente*

Propuestas para tener en consideración y aplicar:

1. Para empezar, vamos al principio de todo, al momento que consideramos como el más importante en la vida de un escolar: su primer día de clase.

Tengamos presente esa imagen del niño o la niña entrando por primera vez al colegio con sus tres años, o cuando se cambia de colegio a otro colegio; o bien, y de importancia similar, el primer día de clase del curso. Estamos convencidos de que hay que cuidarlo muchísimo, programarlo y vivirlo con exquisito mimo, pues ese día va a generar unas sensaciones francamente positivas en el alumno si se ha tratado con esa delicadeza, de manera que no marque negativamente, dado que es el primer contacto, como esa primera impresión cuando conocemos a alguien. Ha de ser un día de bienvenida, de recibimiento, de acogida y de agradecimiento porque cada niño y cada niña, cada alumno, van a compartir contigo y con el resto de la comunidad escolar y en ese espacio, ese momento o etapa de su vida y por muchas horas, días, meses e incluso años en adelante. Démosle la enorme importancia que tiene en virtud de poner el foco en el “Perfil de entrada”.

2. Pasamos ahora a detenernos en la primera hora del día: la llegada al aula.

Es necesario tener un tiempo para frenar literalmente al llegar a clase a primera hora pues cada uno venimos en un medio de transporte distinto, de una realidad muy distinta y desde circunstancias personales en ocasiones muy complejas. Debemos disponer de al menos diez minutos para asentarnos, ocupar nuestro espacio personal en el aula, proponiendo llevar a cabo técnicas de *mindfulness* (García et al., 2019)

3. Y llegamos al comienzo de las clases.

Me parece muy interesante al inicio de las clases preguntar ¿qué queréis aprender? Es decir, ¿qué esperan conseguir en ese espacio de tiempo que van a estar compartiendo contigo?, ¿qué esperan de ti y del área en sí misma? Podéis comprobar la reacción que provocan estas cuestiones iniciales y la conversación tan productiva que surge.

4. Y relacionado con este comienzo estaría el siguiente paso enfocado en la gestión compartida del aula.

El aula –el proceso de enseñanza-educación-aprendizaje- tiene que ser de gestión compartida para ir solucionando entre todas las distintas situaciones, incluso conflictos o problemas que puedan ir aconteciendo en el día a día; para ello es muy interesante disponer a lo largo de la semana de momentos de asamblea, en los que poder expresarse libremente para compartir sugerencias, ideas, quejas, propuestas, opiniones, etc. La asamblea debe darse tanto a nivel de aula como de centro (Ryan y Deci, 2000).

5. Y así vamos haciendo grupo.

El proceso que estamos siguiendo va a servirnos para hacer grupo, tomar conciencia de grupo, de que se está en ese curso y en esa letra. Para esto viene muy bien nombrar las aulas con un nombre elegido entre todos y que servirá como subcentro de interés para irse trabajando durante el curso, generando una enorme situación de aprendizaje interdisciplinar que fomentará ese sentimiento de pertenencia al grupo, de identificación personal con el mismo (Aguirre, 2011).

6. Para ello es fundamental la escucha.

Hay que escuchar al alumno de manera individual. Igualmente al alumno en el grupo, dentro del grupo. Y escuchar al grupo entero, como por ejemplo en las asambleas. Aquí se incluiría la escucha silenciosa, el estar muy atentos a los silencios, a los gestos, a la comunicación soterrada o encubierta y a las miradas que tanto nos dirán (Freire, 1973).

7. E igualmente fundamental es conversar.

Un lugar y una técnica muy interesante es el debate en el cual se anima a toda la clase a participar pero sin obligar, pues ya sabemos que a menudo las personas de alta sensibilidad por su aparente “timidez” no lo van a hacer y es posible que después se acerquen a la mesa y de tú a tú te lo comenten. El caso es que en el debate van a escuchar y se van a escuchar las opiniones de todos siendo un momento muy enriquecedor porque vamos a conocernos mejor (García, 2018).

8. Fomentaremos el trabajo en equipo.

Alentaremos la formación de equipos de trabajo diversos y que los alumnos y alumnas colaboren entre sí. El alumnado de alta sensibilidad trabaja muy bien en equipos a través de aprendizaje por proyectos, aprendizaje basado en problemas o similares, siendo grandes “hacedores de equipo” (Aron, 2013).

9. Y también el trabajo individual.

Hay que ofrecer situaciones para el conocimiento individuales, las cuales van a agradecer –porque lo necesitan- especialmente los alumnos con alta sensibilidad; van a darlo todo y van a presentar unos resultados excepcionales (García-Valcárcel, 2015).

10. Siguiendo con este proceso plantearemos métodos alternativos de seguimiento y expresión como es la conferencia.

En la conferencia el alumno, de manera individual o en grupo, nos presenta su trabajo a toda la clase, bien por un tema o proyecto sugerido por el profesor o la profesora, o bien de manera voluntaria y que tiene muchísimo más valor que cualquier examen escrito que suele dejar en una posición inferior a aquellos alumnos con problemas de lectoescritura, déficit de atención o hiperactividad, para quienes precisamente el poder hablar y poder comunicarse es el mejor de los recursos (Ainscow et al., 2006).

11. Obtendremos así una enseñanza-educación-aprendizaje en ambas direcciones.

Todo este proceso que estamos ofreciendo nos dará como resultado una enseñanza-educación-aprendizaje en ambas direcciones en la que aprendemos todos de todos, y no es sólo el profesor quien habla y el alumno quien escucha (Freire, 1970).

12. Y, por último, crearemos nuestro libro día a día.

El producto final de toda la actividad generada durante el curso será nuestro propio libro el cual tendrá un continuo seguimiento por parte del profesorado (González, 2017).

## Conclusiones

---

A lo largo de este artículo hemos ido edificando nuestra aula sensible desde la alta sensibilidad en la educación:

Primero hemos partido de esa base en la que se asienta todo el proceso de enseñanza-aprendizaje y que es la mirada, como cimentación de toda la construcción. A continuación, hemos levantado la estructura de pilares y vigas colocando las nociones estructurales. Posteriormente los elementos conceptuales han servido para levantar los paramentos, los acristalamientos y la cubierta de nuestra aula sensible. En el siguiente paso, hemos ambientado, personalizado y decorado a nuestro gusto todo el espacio, tanto de nuestra aula como del resto del colegio. Y, por último, hemos comenzado a amueblar y dar vida a nuestra aula con esas pinceladas de práctica docente.

Como hemos podido comprobar, la nuestra es un aula concebida como una preciosa aula-taller polivalente, abierta, llena de múltiples posibilidades y de cuidados estímulos sensoriales, provocadora de asombro y curiosidad; un aula para todas las sensibilidades y fundamentalmente concebida para el fomento de todas las esencias que en ella convivimos y la generación de eunoia: "pensamientos bellos, buenas ideas y buena fe".

## Referencias

- Aguirre, J. (2011). *Aprendizaje cooperativo y trabajo en equipo: claves de la educación en valores*. Octaedro.
- Ainscow, M., Dyson, A., Goldrick, S., & West, M. (2006). La inclusión de los estudiantes con discapacidad en las escuelas regulares: Resultados de investigaciones internacionales. *Revista de Educación Inclusiva*, 1(1), 7-20.
- Aron, E. (1996). *The highly sensitive person: How to thrive when the world overwhelms you*. Broadway Books.
- Aron, E. N. (2010). High sensitivity: An overview. In M. Pluess, & B. Waldfoegel (Eds.), *Handbook of Developmental Research Methods* (pp. 340-364). Guilford Press.
- Aron, E. N. (2013). *The highly sensitive person: How to thrive when the world overwhelms you*. Kensington Publishing Corp.
- Aron, E. N., Aron, A., y Jagiellowicz, J. (2012). Sensibilidad al procesamiento sensorial: una revisión a la luz de la evolución de la capacidad de respuesta biológica. *Revista de Psicología Social y de la Personalidad*, 30(3), 337-356. <https://doi.org/10.1177/1088868311434213>
- Benito-García, N., Martínez-Ruiz, F., Hernández-López, M., & López-Ramos, V. M. (2021). The relationship between emotional intelligence and work engagement: The mediating role of job satisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1572. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041572>
- Barton, H., et al. (2010). Los beneficios para la salud de los espacios verdes urbanos: una revisión de la evidencia. *Ambiente y Planificación B: Planificación y Diseño del Paisaje*, 37(4), 717-736. <https://doi.org/10.1068/b36085>
- Berto, R., et al. (2010). Estudio exploratorio del efecto de entornos con alto y bajo nivel de fascinación en la fatiga atencional. *Revista de Psicología Ambiental*, 30(4), 494-500. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2010.04.005>
- Bisquerra, R. (2019). *Educación emocional y bienestar. Prácticas para la formación y el desarrollo de las competencias emocionales*. Wolters Kluwer.
- Carrasco, J. M. (2017). *Pedagogía del movimiento: la importancia del cuerpo en la educación*. Ediciones Octaedro.
- Csikszentmihalyi, M. (2008). *Creatividad: el flujo y la psicología del descubrimiento y la invención*. Paidós.
- Davis, S. K. (2019). Creating a trauma-sensitive classroom. *Educational Leadership*, 77(2), 42-46.

- Derman-Sparks, L., & Edwards, J. O. (2010). *Anti-bias education for young children and ourselves*. National Association for the Education of Young Children.
- Díaz-Barriga, F. (2014). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo: una interpretación constructivista*. McGraw-Hill Education.
- Dweck, C. S. (2007). *Mindset: la actitud del éxito*. Ediciones Urano.
- Escudero, P., et al. (2019). Preferencias de mobiliario y percepción de confort en un aula universitaria: el caso de los asientos fijos y móviles. *Ergonomía*, 62(2), 259-272. <https://doi.org/10.1080/00140139.2018.1547221>
- Farrington, C. A., Roderick, M., Allensworth, E., Nagaoka, J., Keyes, T. S., Johnson, D. W., & Beechum, N. O. (2012). *Enseñar a los adolescentes a convertirse en aprendices: El papel de los factores no cognitivos en el rendimiento escolar: Una revisión crítica de la literatura*. Chicago Consortium on School Research.
- Freiberg, H. J. (2018). *La confianza y el compromiso en el aula: claves para el éxito del profesor*. Narcea Ediciones.
- Freire, M. A. (2014). *El arte como herramienta de inclusión y cambio social*. Octaedro.
- Freire, P. (1970). *Pedagogía del oprimido*. Siglo XXI Editores.
- Freire, P. (1973). *Pedagogía de la autonomía: saberes necesarios para la práctica educativa*. Siglo XXI Editores.
- Gagné, F. (2018). El desarrollo del talento como un sistema complejo y no lineal: Una perspectiva ecológica. *Gifted Child Quarterly*, 62(2), 96-108.
- Gairín, J. (2012). La formación del profesorado: una revisión teórica. *Revista de Docencia Universitaria*, 10(1), 49-65.
- García Campayo, J., Demarzo, M. M., Montero Marin, J., Puebla Guedea, M., & López del Hoyo, Y. (2019). Programas de mindfulness en el ámbito educativo: revisión sistemática. *Revista de Psicología Educativa*, 25(1), 29-37. <https://doi.org/10.1016/j.rped.2019.01.002>
- García, J. H. (2018). The importance of empathy in the classroom. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, 91(1-2), 33-38.
- García-Valcárcel, A. (2015). La importancia del trato individualizado en la educación. *Revista Española de Pedagogía*, 73(261), 271-284.
- Gardner, H. (2000). *Inteligencias múltiples: la teoría en la práctica*. Paidós.
- Goleman, D. (2017). *Inteligencia emocional*. Kairós.
- González, A. (2017). *La biblioteca escolar como espacio educativo*. Ediciones Octaedro.

- González, E. (2015). *La curiosidad en el aula: estrategias para fomentarla y desarrollarla*. Narcea Ediciones.
- Haines, M. M., et al. (2018). Revisión sistemática de la evidencia sobre intervenciones para reducir el ruido ambiental en entornos de atención sanitaria. *Revista de Enfermería Avanzada*, 74(8), 1713-1727. <https://doi.org/10.1111/jan.13622>
- Hoffman, M. L. (2000). *Empathy and moral development: Implications for caring and justice*. Cambridge University Press.
- López, M. (2017). *La atención a la diversidad en el aula: guía práctica para el profesorado*. Editorial CCS.
- López, R. (2018). *La paciencia en el proceso educativo*. Ediciones Octaedro.
- Martínez, L. M. (2022). *Educación sensible. Marco pedagógico y espíritu educativo*. Almuzara Universidad.
- Martínez, M. (2011). La educación como responsabilidad compartida. *Revista Iberoamericana de Educación*, 55, 1-9.
- Medina-Rivas, M. A. (2017). La técnica del centro de interés: un enfoque para el desarrollo de habilidades investigativas. *Educación y Humanismo*, 19(33), 135-156.
- O'Connor, R. M., Kuh, G. D., & Yan, W. (2015). Resiliencia académica en estudiantes indecisos: Experiencias preuniversitarias y características del estudiante. *Journal of College Student Development*, 56(1), 1-16.
- Pérez-Fuentes, M. C., Molero Jurado, M. D. M., Barragán Martín, A. B., Gázquez Linares, J. J., & Oropesa Ruiz, N. F. (2018). Autoconcepto en niños españoles con altas capacidades. *Anales de Psicología*, 34(2), 257-263.
- Piaget, J. (2015). *La construcción del conocimiento en la escuela*. Ediciones Morata.
- Pineda, R. (2004). *La educación como relación interpersonal*. Ediciones Morata.
- RAE: *Diccionario de la lengua española*, 23.<sup>a</sup> ed., [versión 23.6 en línea]. <<https://dle.rae.es>> [23 de marzo de 2023].
- Rogers, C. (2001). *Freedom to learn: A view of what education might become* (2nd ed.). Merrill Prentice Hall.
- Rumberger, R. W. (2015). *Abandonar la escuela: Por qué los estudiantes dejan la educación secundaria y qué se puede hacer al respecto*. Harvard University Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.68>



- Santamaría, C. (2015). *El buen humor en el aula: propuesta didáctica para el desarrollo del sentido del humor*. Ediciones Pirámide.
- Senge, P. M. (2006). *The fifth discipline: The art and practice of the learning organization*. Currency Doubleday.
- Siegel, D. J. (2016). *El cerebro del niño explicado a los padres*. Ediciones B.
- Snyder, K. E., Brooker, R. J., Patrick, K. L., & Reichow, B. (2016). Los efectos de una intervención en redes de pares sobre la fidelidad de implementación de prácticas de instrucción integradas en educación infantil. *Topics in Early Childhood Special Education*, 36(3), 145-156.
- Tomlinson, C. A. (2014). *The differentiated classroom: Responding to the needs of all learners* (2nd ed.). ASCD.
- Varela, F. J., Thompson, E., y Rosch, E. (2016). *El cuerpo en la mente: La mente encarnada*. Debate.

