

# SENSIBILIDAD AL AMBIENTE (EDUCATIVO): AUTOGESTIÓN DE LA ALTA DEMANDA EN ESTUDIANTES Y PROFESIONALES UNIVERSITARIOS

María de la Luz Morales-Botello, Rosa-María Rodríguez-Jiménez, Manuela Pérez-Chacón, Antonio Chacón

## CONTEXTUALIZACIÓN, OBJETIVOS Y PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

Escasos estudios previos sobre personas con alta sensibilidad del procesamiento sensorial (SPS) [personas altamente sensibles , PAS] en el contexto universitario. Realizamos grupos focales con la participación de estudiantes y profesionales universitarios PAS y no PAS. Objetivos: 1) Analizar las dificultades y fortalezas en la gestión del día a día al enfrentarse a situaciones altamente demandantes; 2) Profundizar en los aspectos diferenciales mostrados por las PAS.

## RESULTADOS Y CONCLUSIONES

- ✓ El contexto universitario puede suponer un riesgo para el bienestar físico, mental y emocional del colectivo universitario, pero especialmente, para las personas altamente sensibles.
- ✓ Las PAS presentan más herramientas de afrontamiento, pero también manifiestan mayor impacto en salud.
- ✓ Se plantea propuesta formativa

## IMPlicaciones EDUCATIVAS

Se precisan políticas educativas que promuevan el bienestar integral de las personas, a través de:

- ✓ Acciones formativas específicas para aumentar el conocimiento de la SPS, el autoconocimiento, regular el estrés y la ansiedad, y propiciar recursos para una adecuada gestión emocional.
- ✓ Cambios estructurales o de gestión que eviten sobrecarga sensorial, emocional y de trabajo/estudio.