

Reseñas • Reseñas • Reseñas • Reseñas

SILVESTRE MIRALLES, ALICIA.

Lenguaje y sensibilidad

Aula Magna-McGraw Hill, Sevilla, 2022.



Lenguaje y sensibilidad (2022), de la Dra. Alicia Silvestre Miralles, reflexiona acerca del rasgo de la alta sensibilidad, característica que, se calcula, poseen entre un 20 y un

30% de las personas, y que se engloba en el espectro de la neurodiversidad. Todos los humanos somos sensibles, pero no todos somos altamente sensibles. Se trata de una condición biológica, presente en más de cien especies animales y que supone una “mayor reactividad del sistema nervioso en sus aspectos sensorial y emocional” (105). El rasgo, acuñado en inglés en los años 90 del siglo XX, como SPS por los científicos Aron y Aron, caracteriza a los individuos porque:

1. Tienen una percepción sensorial intensa y una capacidad para captar gran cantidad de matices y detalles del entorno.
2. Poseen un sistema neurosensorial más fino que les hace percibir una cantidad de información mayor, lo que conlleva saturación y la necesidad de desarrollar herramientas de gestión y encauce

de las emociones y de la información recibida.

3. Experimentan un procesamiento y pensamiento profundo con tendencia a la reflexión. Ligado a esto se desarrolla un fuerte sentido ético.
4. Presentan gran emocionalidad y empatía. Las emociones se viven de manera intensa, las propias y sobre todo las de los demás.

La autora conecta desde el título de su obra, con un guiño a Jane Austen, dos conceptos que tienen rasgos distintos pero que caminan bien de la mano: la sensibilidad en cuanto atributo cognitivo, y el lenguaje como condición del conocimiento. Su propuesta será promover, mediante actividades de expresión lingüística, situaciones emocionales que favorezcan el óptimo desarrollo de las personas altamente sensibles. Estos individuos florecen en ambientes positivos, en entornos familiares y escolares que cultivan su creatividad, la expresión libre de las emociones, el contacto con la naturaleza, los espacios tranquilos y las rutinas sin sobresaltos, la relación con pares afines. Todo ello ha sido consolidado por los estudios de Michael Pluess, J. Belsky y F. Lionetti con su desarrollo del concepto de Susceptibilidad Diferencial al ambiente. En ambientes negativos, por el contrario, su sufrimiento es extremo por esta mayor sensibilidad. No obstante, un ambiente positivo beneficia a cualquier persona y puede ser aplicado en cualquier aula con un alumnado heterogéneo, si bien los PAS

sacan un provecho mayor, dado que pueden dar rienda suelta a su mayor capacidad emocional.

Uno de los aciertos y virtudes de este libro es que engloba diversos temas, de campos en ocasiones alejados como la Neurociencia, la Psicología, la Educación o la Lingüística, y los conecta entre sí. La autora, tras estudiar el terreno de cada una de estas disciplinas, marca los puntos cruciales y nos facilita los conocimientos de disciplinas que sabemos que tienen conexión con nuestros estudios, pero de las que no siempre tenemos un manejo especializado. Es el caso de Neurociencia y Lingüística, o de las últimas leyes de Educación en atención a la diversidad y cómo aplicar esta perspectiva en la enseñanza de lenguas extranjeras fuera del sistema reglado.

El primer capítulo del libro, titulado “La sensibilidad”, sigue la trayectoria de los estudios en Neurosensibilidad, desde Jung a inicios del siglo XX, y especialmente en torno a los años 90, cuando la disciplina vive un auge parejo a los trabajos en inteligencias múltiples e inteligencia emocional. Una nueva expansión se ha producido en los últimos años, de 2015 a 2021. La autora recoge vastas referencias, muchas de absoluta actualidad, publicadas apenas meses antes de la edición de *Lenguaje y sensibilidad*. La revisión bibliográfica es minuciosa y se transmite pensando en un público interesado en el tema, pero no necesariamente especialista en neurociencia; la terminología es técnica y precisa, pero no resulta ardua de comprender.

El segundo capítulo, “Procesamiento profundo aplicado a las habilidades metacognitivas”, propone diferentes rutinas de pensamiento, diagramas para organizar la información, para la gestión de conflictos,

o para fomentar el autoconocimiento. Un sistema neurosensorial fino (rasgo 2 de la Alta Sensibilidad) conlleva una mayor saturación por información sensorial y estas técnicas ayudan a encauzar dichas percepciones y sentimientos, además de ser herramientas útiles en unos tiempos donde el exceso de estímulos y el estrés cotidiano puede sobrepasarnos. En el ámbito de la educación, desde la acción tutorial -pero no solo-, supone una actividad idónea para enseñar gestión de las emociones y canalización de la frustración, de los problemas y las preocupaciones, entre otros.

Desde el punto de vista lingüístico, el corazón del libro y los capítulos que más interesan son el quinto y los dos que le preceden. Primero se introducen algunas dinámicas para empezar a verbalizar lo que sentimos, mediante las sensaciones del mundo exterior: olores, texturas, sonidos (3. “Sobreestimulación o saturación”) y posteriormente pasando a las emociones, promoviendo la búsqueda del término preciso y el cuidado emocional de quienes nos rodean (4. “Reactividad emocional y empatía”). En el capítulo 5, “Sensibilidad ante las sutilezas”, se presentan variadas sugerencias de actividades para trabajar la expresión de las emociones. Se manejan diversos géneros textuales: poesía, carta, ensayo, diario, narración y descripción, que encajan con el currículo de la clase de Lengua y Literatura o la de Español como Lengua Extranjera. Para este último caso podrían adaptarse también los diferentes contenidos gramaticales, léxicos, funcionales o culturales, según se narre una experiencia vivida el pasado verano o se escriba una carta de reclamación al Ayuntamiento para exigir cambios en la comunidad, por poner algunos ejemplos. Estas prácticas podrían

trasladarse a otras asignaturas, bien vinculadas a las letras, las artes y las humanidades, bien a las ciencias y la tecnología: tras una clase difícil, escribir un pequeño párrafo sobre cómo se sienten los alumnos acerca de su aprendizaje; dramatizar una escena donde dos personajes históricos hablan de la situación de su época y ver qué reacciones y emociones suscitaba; o gestionar conflictos que surjan en el aula tras un debate encendido. Recordemos, por otro lado, que la competencia lingüística es transversal y debe trabajarse desde todas las asignaturas. Para ayudarnos en todo esto, unido a los esbozos de actividades y tipología textual, Silvestre Miralles aporta un amplio número de materiales que pueden manejar los estudiantes directamente o el profesorado para preparar la sesión: diferentes ruedas de emociones de Plutchik, Braman o Willcox, el mapa de Universo de Emociones de Punset, la lista de emociones y reacciones de Byron Katie o el animómetro del Centro para la Inteligencia Emocional de la Universidad de Yale. Será labor del docente crear la actividad idónea, tras estudiar en profundidad los materiales y adaptarlos según la edad de su alumnado, conocimientos previos, objetivos que se quieren lograr, tiempo disponible, etc. Sería interesante obtener resultados de algún docente que haya implementado estas actividades en su aula y comprender de qué modo han ayudado a enriquecer la expresión lingüística y emocional del grupo.

Por último, el capítulo 6. "Atención a la neurodiversidad", acude a escuchar la voz de las personas altamente sensibles mediante un estudio de 2018 donde se preguntó a más de 300 adultos con este rasgo sobre sus experiencias de aprendizaje en el entorno educativo. Los resultados se

plasman en diferentes gráficas y reflejan cómo ha primado la enseñanza tradicional, que impide a estos individuos desarrollarse en toda su amplitud. La segunda parte del capítulo estudia el caso de la Comunidad Autónoma de Aragón y los decretos y órdenes educativos de los últimos años en cuanto a atención a la diversidad. La alta sensibilidad no aparece citada de modo explícito en la ley, pero se trata de un tipo de diversidad, a veces confundida con las Altas Capacidades, si bien existen diferencias entre ambos, sobre todo en la gestión emocional. Es importante también señalar que la alta sensibilidad es un rasgo, no un síndrome como lo sería el TDAH, el autismo o el Asperger. Gracias a la revisión legislativa hecha, se muestra la situación actual en los centros educativos y nos hace deducir que la encuesta realizada a adultos en la primera parte ofrecerá resultados distintos cuando se repita con las generaciones más jóvenes. Tal vez habría sido interesante preguntar a estudiantes que se encuentran ahora en el sistema y ya se benefician de una distinta atención a la diversidad, o cabe destacar que la percepción de los encuestados puede estar sesgada por el paso del tiempo o condicionada por la ley educativa bajo la que estudiaron.

Alicia Silvestre Miralles, autora del libro que ahora reseñamos, es doctora europea en Filología Moderna y su trayectoria profesional comulga a la perfección con el carácter interdisciplinar que se destaca en *Lenguaje y sensibilidad*. Cuenta con publicaciones en lingüística, literatura, traducción, poesía y enseñanza de ELE e investiga sobre lengua española, intercomprensión, alta sensibilidad, humor y traducción religiosa. Además ha realizado estancias en diversos países de Europa, Norteamérica

y Sudamérica. Todo esto ha promovido su aproximación a un tema como es la alta sensibilidad desde distintos focos de estudio: el neurocientífico, el lingüístico, el social o el didáctico. El abordaje interdisciplinar es el más adecuado a la hora de estudiar cualquier asunto; poseer una trayectoria personal y académica que combina distintas disciplinas y lugares de trabajo asegura que este cruce de caminos no es algo que se plantea por estar “de moda”, sino porque realmente se cree en ello y en sus posibilidades de futuro. La autora afirma que:

el cambio cualitativo drástico vendrá en el momento en que los niños hoy escolarizados a los que se les haya impartido una adecuada educación emocional asciendan como ciudadanos y pongan en juego las habilidades y competencias adquiridas. Ello repercutirá en las relaciones personales y laborales y será el auténtico motor de una transformación social (2022: 77).

En conclusión, *Lenguaje y sensibilidad* nos acerca a un tema actual en los estudios científicos, pero también necesario en nuestra construcción como sociedad, actual y futura. Nos encontramos en la era de las emociones y es fundamental aprender a identificarlas, verbalizarlas, empatizar con el sentir de los demás y también reconocer a aquellas personas que, por tener una alta sensibilidad, requieren un acompañamiento especial y de las que podemos igualmente aprender quienes no tengamos el rasgo. Con este libro, dirigido a educadores y progenitores, se tienden los hilos para comprender esta realidad e indagar en ella mediante diferentes tipos de textos y con la competencia lingüística como guía para exteriorizar las emociones y entender mejor lo que sentimos en nuestro interior.

 Carlota Abad Asín
Universidad de Zaragoza (España)