



Co-funded by  
the European Union



# AFRONTANDO LA HIPERSENSIBILIDAD SENSORIAL EN EL SÍNDROME DE TOURETTE

## CONSEJOS SENCILLOS Y EFECTIVOS



ESTE DOCUMENTO HA SIDO ELABORADO EN EL MARCO DEL PROYECTO ERASMUS+ «EL CAMINO HACIA LA INCLUSIÓN: JÓVENES CON SÍNDROME DE TOURETTE SE EMPODERAN PARA CONSTRUIR UN MUNDO MEJOR». ESTE PROYECTO ESTÁ COFINANCIADO POR EL PROGRAMA ERASMUS+ DE LA UNIÓN EUROPEA. EL CONTENIDO DE ESTA PRESENTACIÓN ES RESPONSABILIDAD EXCLUSIVA DE REDTREE MAKING PROJECTS COOP.V. Y DE LAS ORGANIZACIONES QUE COLABORAN EN EL PROYECTO, Y NI LA COMISIÓN EUROPEA NI EL SERVICIO ESPAÑOL PARA LA INTERNACIONALIZACIÓN DE LA EDUCACIÓN (SEPIE) PUEDEN SER CONSIDERADOS RESPONSABLES DEL USO QUE SE HAGA DE LA INFORMACIÓN AQUÍ DIFUNDIDA.

# AFRONTANDO LA HIPERSENSIBILIDAD SENSORIAL EN EL SÍNDROME DE TOURETTE

CONSEJOS SENCILLOS Y EFECTIVOS

La hipersensibilidad sensorial es un problema común para las personas con síndrome de Tourette (ST), ya que los estímulos cotidianos, como ruidos fuertes, luces brillantes o ciertas texturas, resultan abrumadores. Esto puede intensificar los tics y causar estrés, dificultando las situaciones sociales. Comprender y gestionar estos desencadenantes sensoriales es fundamental para mejorar la comodidad y la calidad de vida.

Este libro electrónico ofrece estrategias prácticas para ayudar a las personas con síndrome de Tourette y a sus compañeros a crear un entorno más comprensivo y sensorialmente amigable. Ajustes sencillos, como reducir el ruido de fondo, permitir descansos en situaciones abrumadoras y usar herramientas sensoriales, pueden marcar una gran diferencia. Al fomentar la conciencia y el apoyo entre compañeros, las personas con síndrome de Tourette pueden sentirse más cómodas en las interacciones sociales.

Más allá de las estrategias individuales, esta guía destaca la importancia del apoyo entre pares. Al final del libro, sugerimos actividades grupales diseñadas para ayudar a los jóvenes a explorar juntos sus sensibilidades sensoriales. Estos ejercicios fomentan la empatía, la autoexpresión y una mejor comprensión de los desafíos que enfrentan las personas con síndrome de Tourette.

Ya sea que tenga síndrome de Tourette o quiera apoyar a un amigo que lo padece, este libro proporciona herramientas prácticas para abordar la hipersensibilidad sensorial, fortalecer amistades y crear un entorno social más inclusivo y comprensivo.

# GESTIONAR EL ESTIMULO AMBIENTAL

## **UTILICE AURICULARES CON CANCELACIÓN DE RUIDO**

EL RUIDO PUEDE SER UNO DE LOS PRINCIPALES DESENCADENANTES DE SOBRECARGA SENSORIAL. SONIDOS INESPERADOS O CONTINUOS, COMO EL RUIDO DEL TRÁFICO, LAS MÁQUINAS O LAS VOCES EN LUGARES CONCURRIDOS, PUEDEN INTENSIFICAR EL MALESTAR. EL USO DE AURICULARES CON CANCELACIÓN DE RUIDO PUEDE AYUDAR A REDUCIR ESTOS ESTÍMULOS. PARA QUIENES PREFIEREN NO USARLOS CONSTANTEMENTE, UNA ALTERNATIVA ES USAR TAPONES PARA LOS OÍDOS, QUE ATENUAN LOS SONIDOS SIN AISLAR POR COMPLETO EL ENTORNO. OTRA OPCIÓN EFICAZ ES ESCUCHAR MÚSICA TRANQUILA, RUIDO BLANCO O SONIDOS DE LA NATURALEZA, CREANDO UN AMBIENTE DE AUDICIÓN MÁS CONTROLADO.

## **Crea un espacio de estudio o trabajo con iluminación suave**

LA LUZ FLUORESCENTE, COMÚN EN AULAS Y OFICINAS, PUEDE SER EXCESIVAMENTE BRILLANTE E INTENSA, LO QUE PUEDE AGRAVAR LA HIPERSENSIBILIDAD. SIEMPRE QUE SEA POSIBLE, OTE POR LUCES CÁLIDAS Y REGULABLES O APROVECHE LA ILUMINACIÓN NATURAL. ADEMÁS, COLOCAR LA PANTALLA DE FORMA QUE NO PRODUZCA REFLEJOS INTENSOS TAMBIÉN PUEDE MARCAR LA DIFERENCIA.

## **EVITE LUGARES CONCURRIDOS O CON ESTÍMULOS INTENSOS**

Entornos como comedores, bibliotecas abarrotadas y transporte público pueden ser extremadamente estimulantes. Siempre que sea posible, elija horarios menos concurridos para visitar estos espacios. Si es inevitable estar en lugares concurridos, busque una zona más tranquila donde se sienta más cómodo. En caso de aulas o reuniones, sentarse cerca de la salida le permitirá salir con discreción si el ambiente se vuelve demasiado intenso.

## **ELIGE MATERIALES Y ROPA CÓMODOS**

LA HIPERSENSIBILIDAD TÁCTIL PUEDE HACER QUE CIERTAS TEXTURAS RESULTEN INCÓMODAS, COMO LAS ETIQUETAS DE LOS SUÉTERES, LAS TELAS SINTÉTICAS O LAS COSTURAS IRRITANTES. ELEGIR ROPA SUAVE, SIN ETIQUETAS O DE ALGODÓN PUEDE REDUCIR LA SENSACIÓN DE IRRITACIÓN. ASIMISMO, LAS MANTAS GRUESAS O LAS TELAS SUAVES AL TACTO PUEDEN APORTAR CONFORT Y AYUDAR A RELAJARSE EN MOMENTOS DE SOBRECARGA SENSORIAL.

# TÉCNICAS DE AUTORREGULACIÓN

## **Practica la respiración profunda y la relajación.**

La sobrecarga sensorial puede generar ansiedad y agravar los tics. Aprender técnicas de respiración profunda (como la respiración 4-7-8: inhalar durante 4 segundos, contener la respiración durante 7 segundos y exhalar durante 8 segundos) puede ayudar a calmar el sistema nervioso. Otras técnicas, como la meditación guiada o la atención plena, pueden ser útiles para reducir el impacto de los estímulos externos.

## **TRAER OBJETOS SENSORIALES**

Tener objetos pequeños que te ayuden a mantener las manos ocupadas puede brindar alivio en momentos de agobio. Algunos ejemplos incluyen:

- JUGUETES FIDGET (COMO CUBOS ANTIESTRÉS O PELOTAS DE GOMA), QUE AYUDAN A DISPERSAR EL FOCO DE SOBRECARGA SENSORIAL.
- TIRAS DE TELA SUAVE U OBJETOS CON TEXTURAS AGRADABLES PARA ALIVIAR LA HIPERSENSIBILIDAD TÁCTIL.
- ANILLOS O PULSERAS TÁCTILES, QUE PERMITEN UNA REGULACIÓN SENSORIAL SUTIL SIN LLAMAR LA ATENCIÓN.

## **Utilice aromas suaves y familiares.**

LOS ESTÍMULOS OLFATIVOS TAMBIÉN PUEDEN SER UN DESAFÍO, SOBRE TODO LOS OLORES FUERTES O INESPERADOS. LLEVAR UN FRASCO PEQUEÑO CON UN AROMA FAMILIAR Y AGRADABLE PUEDE AYUDAR A NEUTRALIZAR LOS OLORES DESAGRADABLES. LO MÁS IMPORTANTE ES ELEGIR UN AROMA QUE TRANSMITA COMODIDAD.

# ADAPTACIONES EN LA VIDA COTIDIANA

## **ADVERTIR A LOS COMPAÑEROS Y MAESTROS SOBRE LAS NECESIDADES SENSORIALES**

Si se siente cómodo, simplemente explicar la necesidad de evitar ciertos estímulos puede facilitar la comprensión y la cooperación de los demás. Podría ser algo tan simple como:

Soy hipersensible al ruido y a las luces brillantes. Si me ves con auriculares o gafas de sol en clase, no es una falta de respeto, simplemente me ayuda a concentrarme mejor.

## **Solicitar adecuaciones a los espacios de estudio y trabajo**

NO SIEMPRE ES POSIBLE CONTROLAR EL ENTORNO, PERO PEQUEÑAS ADAPTACIONES PUEDEN MARCAR UNA GRAN DIFERENCIA. POR EJEMPLO:

- COMO GRUPO, SUGERIR LUGARES MÁS TRANQUILOS PARA REUNIRSE O ESTUDIAR.
- EN EL AULA, PIDA SENTARSE EN UN LUGAR ESTRATÉGICO, LEJOS DE VENTANAS RUIDOSAS O LUCES AGRESIVAS.
- EN EL LUGAR DE TRABAJO, SI ES POSIBLE, SOLICITE UN ESPACIO MÁS TRANQUILO O UTILICE DIVISORES PARA REDUCIR LOS ESTÍMULOS VISUALES Y AUDITIVOS.

## **Tome descansos regulares para reducir la sobrecarga sensorial.**

TOMAR DESCANSOS FRECUENTES PUEDE EVITAR QUE LA ESTIMULACIÓN SENSORIAL SE ACUMULE A LO LARGO DEL DÍA. CREAR UNA RUTINA QUE INCLUYA DESCANSOS DE 5 A 10 MINUTOS PARA RESPIRAR PROFUNDAMENTE, CAMINAR O CAMBIAR DE AMBIENTE PUEDE AYUDAR A RECUPERAR EL EQUILIBRIO. LOS LUGARES AL AIRE LIBRE O LOS ESPACIOS TRANQUILOS SON IDEALES PARA ESTOS DESCANSOS.

## **Crea rutinas: minimiza las sorpresas y el exceso de estimulación.**

LA IMPREDECIBILIDAD PUEDE VOLVER AÚN MÁS DIFÍCIL PROCESAR LOS ESTÍMULOS. MANTENER UNA RUTINA ESTRUCTURADA, CON HORARIOS CONSISTENTES Y PREPARACIÓN ANTICIPADA PARA EVENTOS SOCIALES O ACADÉMICOS, PUEDE AYUDAR A REDUCIR EL IMPACTO DE LOS ESTÍMULOS SENSORIALES. ALGUNAS ESTRATEGIAS INCLUYEN:

PLANIFIQUE SUS VIAJES PARA EVITAR LAS HORAS PICO.

LLEVE SIEMPRE UN KIT SENSORIAL CON OBJETOS TRANQUILOS.

CREA UN AMBIENTE FAMILIAR, COMO TENER UN LUGAR ESPECÍFICO EN EL AULA DONDE TE SIENTAS MÁS CÓMODO.

## AFRONTANDO LA HIPERSENSIBILIDAD SENSORIAL EN EL SÍNDROME DE TOURETTE

CONSEJOS SENCILLOS Y EFECTIVOS

LAS SIGUIENTES DINÁMICAS DE GRUPO FUERON DISEÑADAS PARA AUMENTAR LA CONCIENCIA Y PROMOVER LA EMPATÍA ENTRE ESTUDIANTES DE SECUNDARIA Y UNIVERSIDAD.

El objetivo es que los participantes experimenten, reflexionen y desarrollen soluciones conjuntas para mejorar la convivencia y el bienestar en los entornos académicos y sociales.

**1, 2, 3 (4)**  
**¡YA!**



# ACTIVIDAD

# 1

## ***SOBRECARGA DE SENTIDO***

### **OBJETIVO:**

ALERTAR A LOS PARTICIPANTES SOBRE LOS DESAFÍOS DE LA HIPERSENSIBILIDAD SENSORIAL, QUE HACE QUE EXPERIMENTEN TEMPORALMENTE UNA ESTIMULACIÓN EXCESIVA.

### **MATERIAL REQUERIDO:**

- AURICULARES CON RUIDO BLANCO O SONIDOS CAÓTICOS (TRÁFICO, VOCES SUPERPUESTAS, SIRENAS).
- LUCES INTERMITENTES O LINTERNAS.
- GUANTES GRUESOS PARA DIFÍCIL TOQUE.
- TELAS ÁSPERAS O IRRITANTES.

### **Cómo funciona:**

1. CADA PARTICIPANTE UTILIZA DIFERENTES ESTÍMULOS INCÓMODOS AL MISMO TIEMPO (EJEMPLO: AURICULARES CON FUERZA ROTUNDA, LUZ INTERMITENTE Y GUANTES).
2. PÍDALES QUE REALICEN TAREAS SENCILLAS, COMO ESCRIBIR UNA ORACIÓN, LEER UN TEXTO O RESOLVER UN ROMPECABEZAS MATEMÁTICO CORTO.
3. DESPUÉS DE UNOS MINUTOS, DETENGA LA ACTIVIDAD Y COMENTE CÓMO SE SINTIÓ, QUÉ LO DISTRAJO MÁS Y CÓMO ESTO PODRÍA AFECTAR A ALGUIEN EN SU VIDA DIARIA.
4. REFLEXIONAR SOBRE ESTRATEGIAS PARA CREAR ENTORNOS MÁS ACCESIBLES.



# ACTIVIDAD

## COMUNICARSE SIN PALABRAS

### OBJETIVO:

DEMOSTRAR CÓMO LA SOBRECARGA SENSORIAL PUEDE DIFÍCILIZAR LA COMUNICACIÓN Y AUMENTAR EL ESTRÉS EN CONTEXTOS SOCIALES Y ACADÉMICOS.

### Material necesario:

- TARJETAS CON PALABRAS CLAVE O FRASES SIMPLES.
- PAPEL Y BOLÍGRAFOS.
- SONIDOS DE FONDO FUERTES (LISTA DE REPRODUCCIÓN CON RUIDOS MEZCLADOS).

### Cómo funciona:

1. DIVIDA A LOS PARTICIPANTES EN PAREJAS.
2. UN PARTICIPANTE RECIBE UNA TARJETA CON UNA PALABRA O FRASE Y TIENE QUE COMUNICAR LA IDEA SIN HABLAR (CON GESTOS O ESCRIBIENDO).
3. EL OTRO PARTICIPANTE INTENTA ADIVINAR MIENTRAS HAY UN FUERTE RUIDO DE FONDO.
4. INTERCAMBIA LOS ROLES Y REPITE EL EJERCICIO.
5. AL FINAL, DISCUTIR:
  - a. ¿CÓMO FUE TRATAR DE COMUNICARSE CON DISTRACCIONES?
  - b. ¿CÓMO SE SINTIERON LOS PARTICIPANTES AL TRATAR DE ENTENDER EL MENSAJE?
  - c. ¿QUÉ ESTRATEGIAS SE PUEDEN UTILIZAR PARA FACILITAR LA COMUNICACIÓN EN CONTEXTOS CON EXCESIVOS ESTÍMULOS?

# 3

# ACTIVIDAD

## EL JUEGO DE LAS SENSACIONES

### OBJETIVO:

AYUDAR A LOS PARTICIPANTES A RECONOCER DIFERENTES SENSIBILIDADES SENSORIALES Y APRENDER A RESPETAR LAS NECESIDADES DE LOS DEMÁS.

### MATERIAL REQUERIDO:

- OBJETOS CON DIFERENTES TEXTURAS (POR EJEMPLO: ALGODÓN, PAPEL DE LIJA, TERCIOPELO, PLÁSTICO RUGOSO).
- DIFERENTES OLORES (ACEITES ESENCIALES, CAFÉ, VINAGRE).
- VARIOS TIPOS DE SONIDOS (MÚSICA TRANQUILA, RUIDO DE FONDO, SILENCIO ABSOLUTO).

### Cómo funciona:

1. CREA ESTACIONES SENSORIALES CON DIFERENTES ESTÍMULOS (TACTO, OLFATO Y AUDICIÓN).
2. LOS PARTICIPANTES PASAN POR CADA ESTACIÓN Y ESCRIBEN LO QUE LES GUSTÓ O LO QUE LES HIZO SENTIR INCÓMODOS.
3. AL FINAL, COMPARTEN SUS EXPERIENCIAS Y REFLEXIONAN SOBRE CÓMO CADA PERSONA PUEDE TENER DIFERENTES PERCEPCIONES DE LOS MISMOS ESTÍMULOS.
4. RELACIONE ESTO CON LA HIPERSENSIBILIDAD SENSORIAL Y ANALICE CÓMO RESPETAR LAS NECESIDADES INDIVIDUALES EN UN GRUPO DIARIAMENTE.

# 4

# ACTIVIDAD

## **ESPACIO AMIGABLE CON LAS SENSACIONES**

### **OBJETIVO:**

ESTIMULAR LA CREATIVIDAD Y LA COLABORACIÓN PARA HACER ESPACIOS ACADÉMICOS MÁS INCLUSIVOS.

### **Material necesario:**

- CARTELES O HOJAS GRANDES.
- LÁPICES DE COLORES.

### **CÓMO FUNCIONA:**

1. DIVIDA A LOS PARTICIPANTES EN GRUPOS PEQUEÑOS.
2. CADA GRUPO ELIGE UN ESPACIO EN EL COLEGIO/UNIVERSIDAD (AULA, BIBLIOTECA, COMEDOR, RESIDENCIA DE ESTUDIANTES).
3. DEBEN IDENTIFICAR LOS POSIBLES DESAFÍOS SENSORIALES EN ESE ESPACIO ESPECÍFICO Y SUGERIR MANERAS DE MINIMIZARLOS (EJEMPLO: ÁREAS TRANQUILAS, ILUMINACIÓN AJUSTABLE, ÁREAS DE DESCANSO SENSORIAL).
4. PRESENTAR IDEAS A OTROS GRUPOS Y DISCUTIR SOLUCIONES REALISTAS E INCLUSIVAS.

EL MANEJO DE LA HIPERSENSIBILIDAD SENSORIAL EN EL SÍNDROME DE TOURETTE IMPLICA PEQUEÑAS ADAPTACIONES QUE PUEDEN MARCAR UNA GRAN DIFERENCIA EN EL BIENESTAR Y LA CONCENTRACIÓN.

Comunicar las necesidades a los compañeros y profesores y tomar descansos regulares puede ayudar a que el entorno sea más cómodo y amigable.

Reducir los estímulos ambientales, como el ruido y la luz brillante, utilizar estrategias de autorregulación, como la respiración profunda y los objetos sensoriales, y crear rutinas predecibles son formas efectivas de minimizar la sobrecarga sensorial.

Con estas SENCILLAS medidas es posible reducir el impacto de los estímulos excesivos y mejorar la calidad de vida en el día a día.

**AFRONTANDO LA  
HIPERSENSIBILIDAD  
SENSORIAL EN EL  
SÍNDROME DE  
TOURETTE**

CONSEJOS SENCILLOS Y EFECTIVOS

