CRECER DIFERENTE

RECURSO GRATUITO · VÍDEO 10

Canal YouTube

CRECER DIFERENTE

Mapa sensorial de mi hij@

Perfil de procesamiento sensorial para familias, especialistas y equipos educativos

Incluye: **perfil por los 8 canales sensoriales** · **registro de situaciones** · **dieta sensorial personalizable** · **ficha para el colegio**



POR QUÉ NECESITAS ESTE MAPA

El procesamiento sensorial no funciona igual en todos.

El DSM-5 incluye la hiper o hiporreactividad sensorial como criterio diagnóstico del autismo (criterio B4). No es un rasgo secundario: es parte del perfil neurológico. Pero lo crucial es que ese perfil es **completamente individual**. Lo que abruma a un niñ@ puede ser indiferente para otro. Este mapa existe para capturar el perfil específico de tu hij@ en los 8 canales sensoriales.

HIPER VS. HIPO: AMBOS PUEDEN COEXISTIR EN LA MISMA PERSONA

Hipersensibilidad (sobre-reactividad): el cerebro amplifica la señal sensorial. Un sonido normal se percibe como demasiado alto. Una textura tolerable provoca rechazo o dolor.

Hiposensibilidad (sub-reactividad): el cerebro necesita más intensidad para registrar el estímulo. Puede buscar activamente el input sensorial (balancearse, tocar todo, hacer ruidos). También puede no percibir dolor o temperatura con normalidad.

La misma persona puede ser hipersensible al sonido e hiposensible al dolor. Por eso importa mapear **cada canal por separado**.

Los 8 canales sensoriales



Visual
Luz, color, movimiento, contraste
CLÁSICO



Auditivo
Sonidos, volumen, frecuencia
CLÁSICO



Táctil
Textura, presión, temperatura, dolor
CLÁSICO



Olfativo
Olores, intensidad, tipo
CLÁSICO



Gustativo
Sabor, textura oral, temperatura
CLÁSICO



Propioceptivo
Posición y movimiento del cuerpo
OCULTO



Vestibular
Equilibrio, gravedad, movimiento
OCULTO



Interoceptivo
Señales internas: hambre, dolor, emoción
OCULTO



LEO TE RECUERDA

Este mapa no es un diagnóstico. Es una herramienta de observación para ti y para los profesionales que acompañan a tu hij@. **Lo que escribas aquí puede cambiar con el tiempo**, especialmente con intervención. Actualízalo cada 6 meses y llévalo al colegio y al especialista.

SECCIÓN 1

Perfil sensorial de mi hij@

Marca el tipo de reactividad en cada canal · Anota qué le sobrecarga y qué le regula · Actualizar cada 6 meses

Canal sensorial	Marca el tipo de reactividad en la barra gris de cada canal · Anota ejemplos en los campos de texto	Sobrecarga	Regulación

Visual

Luz · Color · Movimiento

REACTIVIDAD: ☐ Hipersensible ☐ Hiposensible ☐ Ambos ☐ Sin dificultad

QUÉ LE SOBRECARGA / RECHAZA

p. ej. luz fluorescente, pantallas parpadeantes, mucho movimiento

QUÉ LE REGULA / BUSCA

p. ej. luz tenue, espacios ordenados, colores neutros

Auditivo

Sonido · Volumen · Frecuencia

REACTIVIDAD: ☐ Hipersensible ☐ Hiposensible ☐ Ambos ☐ Sin dificultad

QUÉ LE SOBRECARGA / RECHAZA

p. ej. gritos, alarmas, música alta, varios sonidos a la vez

QUÉ LE REGULA / BUSCA

p. ej. auriculares, ruido blanco, música suave

Táctil

Presión · Textura · Temperatura

REACTIVIDAD: ☐ Hipersensible ☐ Hiposensible ☐ Ambos ☐ Sin dificultad

QUÉ LE SOBRECARGA / RECHAZA

p. ej. etiquetas de ropa, contacto no esperado, ciertas telas

QUÉ LE REGULA / BUSCA

p. ej. presión profunda, mantas de peso, texturas específicas

Olfativo

Olor · Intensidad

REACTIVIDAD: ☐ Hipersensible ☐ Hiposensible ☐ Ambos ☐ Sin dificultad

QUÉ LE SOBRECARGA / RECHAZA

p. ej. perfumes, comida, productos de limpieza, olor a sudor

QUÉ LE REGULA / BUSCA

p. ej. olores neutros, olores familiares, sin fragancia

Gustativo

Sabor · Textura oral

REACTIVIDAD: ☐ Hipersensible ☐ Hiposensible ☐ Ambos ☐ Sin dificultad

QUÉ LE SOBRECARGA / RECHAZA

p. ej. texturas blandas, sabores fuertes, mezclas, temperatura

QUÉ LE REGULA / BUSCA

p. ej. texturas crujientes, sabores suaves, temperatura fría



Propioceptivo
Posición corporal · Fuerza

REACTIVIDAD: ☐ Hipersensible ☐ Hiposensible ☐ Ambos ☐ Sin dificultad

QUÉ LE SOBRECARGA / RECHAZA
p. ej. espacio físico reducido, ropa ajustada, restricción

QUÉ LE REGULA / BUSCA
p. ej. saltar, empujar, llevar peso, apretar, actividad física intensa



Vestibular
Equilibrio · Movimiento · Gravedad

REACTIVIDAD: ☐ Hipersensible ☐ Hiposensible ☐ Ambos ☐ Sin dificultad

QUÉ LE SOBRECARGA / RECHAZA
p. ej. ascensores, escaleras mecánicas, movimiento imprevisto

QUÉ LE REGULA / BUSCA
p. ej. balancearse, columpio, girar, movimiento rítmico



Interoceptivo
Señales internas del cuerpo

REACTIVIDAD: ☐ Hipersensible ☐ Hiposensible ☐ Ambos ☐ Sin dificultad

QUÉ LE SOBRECARGA / RECHAZA
p. ej. confunde hambre con angustia, no percibe dolor, temperatura

QUÉ LE REGULA / BUSCA
p. ej. rutinas de comida fijas, pautas corporales explícitas

SECCIÓN 2

Situaciones difíciles — cuándo y por qué

Registra las situaciones que generan más dificultad · Identifica el canal principal · Anota qué estrategia ayudó

Nivel: 1 Leve — incómodo pero manejable 2 Moderado — interfiere en la actividad 3 Intenso — puede derivar en meltdown

SITUACIÓN	CANAL(ES) IMPLICADO(S)	NIVEL	QUÉ DESENCADENA LA REACCIÓN	ESTRATEGIA QUE AYUDÓ
		1 2 3		
		1 2 3		
		1 2 3		
		1 2 3		
		1 2 3		
		1 2 3		
		1 2 3		
		1 2 3		
		1 2 3		
		1 2 3		

SECCIÓN 3

Dieta sensorial — actividades de regulación

Selecciona las que funcionan en tu caso · La dieta sensorial es personalizada y cambia con el tiempo · Diseñada idealmente con terapeuta ocupacional

La «dieta sensorial» (Wilbarger, 1991) es un programa personalizado de actividades sensoriales diseñado para mantener al sistema nervioso en la ventana de tolerancia. No es una metáfora alimentaria: significa dar al sistema nervioso los inputs que necesita, en el momento adecuado, para regularse. Las actividades propioceptivas y de presión profunda tienen la mayor base de evidencia (Frontiers in Pediatrics, revisión sistemática 2015–2024).



PROPIOCEPTIVAS — REGULAN EL SISTEMA NERVIOSO

- ☐ **Mochila con peso** — 10% peso corporal. Activa el sistema parasimpático.
- ☐ **Empujar la pared** — 30 seg de presión isométrica. Fácil y discreta.
- ☐ **Saltar en trampolín** — 5–10 min antes de actividad exigente. Organiza el SN.
- ☐ **Presión profunda** — Abrazo de apretón, manta de peso, rodillo de espuma.
- ☐ **Masticar / morder** — Mordedor o alimentos duros. Canal oral propioceptivo muy regulador.



VESTIBULARES — EQUILIBRIO Y MOVIMIENTO

- ☐ **Columpio lineal** — Adelante-atrás. Más calmante que el circular.
- ☐ **Mecerse en silla o mecedora** — Rítmico, autorregulador por naturaleza.
- ☐ **Rodar en colchoneta** — Estimulación vestibular intensa. Útil en búsqueda de input.



TÁCTILES — PIEL Y CONTACTO

- ☐ **Texturas preferidas** — Objeto táctil favorito para momentos de estrés.
- ☐ **Cepillado de piel** — Técnica Wilbarger (solo con TO). Alta evidencia.
- ☐ **Baño o ducha a temperatura preferida** — Ritual regulador antes de actividades exigentes.



AUDITIVAS — GESTIÓN DEL SONIDO

- ☐ **Auriculares de cancelación** — Primera línea en entornos ruidosos.
- ☐ **Ruido blanco o marrón** — Enmascara sonidos imprevisibles. Apps gratuitas.
- ☐ **Música reguladora personal** — Lista propia siempre disponible.
- ☐ **Silencio en casa** — 10–15 min de descanso auditivo al llegar del colegio.



VISUALES — GESTIÓN DEL ENTORNO

- ☐ **Luz cálida o tenue** — LED <3000K en espacios de trabajo. Evitar fluorescente.
- ☐ **Espacio ordenado y predecible** — Reducir desorden visual.
- ☐ **Gafas de sol en exteriores** — Filtro en entornos con mucha luz o movimiento.



INTEROCEPTIVAS — SEÑALES INTERNAS DEL CUERPO

- ☐ **Rutinas corporales explícitas** — Horarios fijos de comida, agua y baño. Pistas externas cuando las internas fallan.
- ☐ **Body scan adaptado** — «¿Cómo está tu tripa?» con escala visual de colores.

LO QUE FUNCIONA EN MI CASO (AÑADE AQUÍ)

Para el colegio y el especialista

Comparte esta hoja con el tutor/a, el PT, el especialista en TO o el psicólogo escolar

DATOS DEL ALUMNO/A

Nombre

Edad / Curso

Diagnóstico

Fecha de elaboración del mapa

Elaborado por

RESUMEN DEL PERFIL SENSORIAL

Canales con mayor hipersensibilidad (lo que más le sobrecarga en el aula)

Canales con hiposensibilidad o búsqueda de input (comportamientos de búsqueda en clase)

ADAPTACIONES RECOMENDADAS EN EL AULA

Ajustes del entorno físico (luz, sonido, espacio)

Actividades de regulación permitidas en clase

Señales de alerta sensorial a observar

PREGUNTAS PARA EL ESPECIALISTA (TO / PSICÓLOGO)

Nota para el profesional: Este mapa forma parte del recurso gratuito del canal **Crecer Diferente**. El perfil sensorial sigue el marco de Dunn (Sensory Profile, 1999; revisado 2014) y el modelo de integración sensorial de Ayres. Las actividades de regulación están respaldadas por la revisión sistemática 2015–2024 (Frontiers in Pediatrics). La dieta sensorial individualizada debe diseñarse en colaboración con un terapeuta ocupacional certificado en integración sensorial.

Glosario de términos

Términos técnicos en inglés y siglas usadas en este recurso

¿Por qué un glosario? La literatura científica sobre procesamiento sensorial y autismo mezcla términos en inglés, siglas y referencias a autores clave. Este glosario te ayuda a entender esos conceptos cuando los encuentres en informes, estudios o documentos escolares.

DSM-5
Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5.ª ed. Manual de diagnóstico de la APA (2013). El TEA está en la categoría B4 con criterios de hiper/hiporreactividad sensorial.

Sensory Profile (Dunn, 1999/2014)
Herramienta de evaluación estandarizada del procesamiento sensorial de Winnie Dunn. Mide 4 patrones: Registro bajo, Búsqueda sensorial, Sensibilidad sensorial y Evitación sensorial.

Integración sensorial (Ayres, 1972)
Teoría y modelo terapéutico de A. Jean Ayres. Describe la capacidad del cerebro de organizar e integrar la información sensorial de múltiples canales para producir respuestas adaptadas.

Hipersensibilidad
Sobre-reactividad sensorial: el cerebro amplifica la señal. También llamada sensory over-responsivity (SOR) en inglés. El estímulo se percibe como más intenso de lo que es objetivamente.

Hiposensibilidad
Sub-reactividad sensorial: el cerebro necesita más intensidad para registrar el estímulo. También llamada sensory under-responsivity (SUR). Puede llevar a buscar activamente el input sensorial.

Propioceptivo
Sentido de la posición y el movimiento del cuerpo, mediado por receptores en músculos, tendones y articulaciones. No es visible, de ahí su nombre de «sentido oculto».

Vestibular
Sentido del equilibrio, la gravedad y el movimiento, ubicado en el oído interno. Regula la postura, la coordinación y la orientación espacial.

Interoceptivo
Percepción de las señales internas del cuerpo: hambre, saciedad, dolor, temperatura interna, latido cardíaco, necesidad de ir al baño. Fundamental para la regulación emocional.

Dieta sensorial (Wilbarger, 1991)
Programa personalizado de actividades sensoriales propuesto por Patricia Wilbarger. No es una metáfora alimentaria: consiste en dar al SN los inputs que necesita en el momento adecuado para mantenerse regulado.

Ventana de tolerancia (TO)
Window of Tolerance. Rango de activación del SNA en el que el individuo puede funcionar de manera óptima. Concepto de Daniel Siegel. Fuera de la ventana: hiperactivación o hipoactivación.

TO — Terapeuta Ocupacional
Profesional de la salud especializado, entre otros, en integración sensorial. Es el profesional de referencia para diseñar e implementar la dieta sensorial individualizada.

SN — Sistema Nervioso
Red neuronal que procesa y transmite señales. El SNA (autónomo) regula funciones involuntarias como el ritmo cardíaco y la respuesta al estrés. El SNC (central) incluye cerebro y médula espinal.

TEA
Trastorno del Espectro Autista. Diagnóstico neurológico del DSM-5 y CIE-11 que incluye diferencias en comunicación social, comportamientos repetitivos y, frecuentemente, perfil sensorial atípico.

NCAEP
National Clearinghouse on Autism Evidence and Practice. Base de datos de EE. UU. que clasifica las intervenciones para TEA según su nivel de evidencia científica. Incluye las intervenciones sensoriales.