

Educación Emocional para Niños Altamente Sensibles: enfrentando el miedo desde la naturaleza y metodología Waldorf

Josefina Ginesta Martínez – Universidad Católica de Valencia

 0009-0009-1780-3102

Recepción: 21.12.2025 | Aceptado: 12.02.2026

Correspondencia a través de **ORCID**: Josefina Ginesta Martínez

 0009-0009-1780-3102

Citar: Ginesta Martínez, J (2026). Educación Emocional para Niños Altamente Sensibles: enfrentando el miedo desde la naturaleza y metodología Waldorf. *REIDOCREA*, 15(12), 142-151.

Área o categoría del conocimiento: Educación

Resumen: El miedo impacta el desarrollo infantil, afectando especialmente a los Niños Altamente Sensibles (NAS) debido a su intenso procesamiento sensorial. Este estudio tiene como objetivo analizar el potencial de la naturaleza y la metodología Waldorf como herramientas para la regulación emocional y gestión del miedo en este alumnado. En cuanto al método, se realizó un estudio descriptivo mediante una encuesta ad-hoc a una muestra de 104 docentes de Educación Infantil y Primaria. El instrumento evaluó el conocimiento del rasgo, estrategias empleadas y barreras percibidas. Los resultados revelan que, aunque el 76,9% de los docentes identifica alumnos NAS y un 70,2% considera la naturaleza muy beneficiosa para su calma, existen discrepancias en la práctica: el 81,6% señala la falta de recursos como principal barrera y solo un 24% posee formación profunda sobre el rasgo. Se concluye que, pese a la eficacia percibida de los entornos naturales, es urgente mejorar la formación docente y la dotación de espacios para garantizar una inclusión real.

Palabra clave: Alta Sensibilidad

Emotional Education for Highly Sensitive Children: Facing Fear Through Nature and the Waldorf Methodology

Abstract: Fear impacts child development, particularly affecting Highly Sensitive Children (HSCs) due to their intense sensory processing. This study aims to analyze the potential of nature and the Waldorf methodology as tools for emotional regulation and fear management in these students. Methodologically, a descriptive study was conducted using an ad-hoc survey of 104 Early Childhood and Primary Education teachers. The instrument assessed knowledge of the trait, strategies employed, and perceived barriers. The results reveal that, although 76.9% of teachers identify HSC students and 70.2% consider nature highly beneficial for their calming, discrepancies exist in practice: 81.6% cite a lack of resources as the main barrier, and only 24% have in-depth training on the trait. The study concludes that, despite the perceived effectiveness of natural environments, it is urgent to improve teacher training and the provision of suitable spaces to guarantee genuine inclusion.

Keyword: High Sensitivity

Introducción

Niños Altamente Sensibles (NAS) y su mundo emocional en el aula

El rasgo de la Alta Sensibilidad fue introducido en 1996 por la psicóloga e investigadora estadounidense Elaine N. Aron, quien definió este rasgo como una mayor sensibilidad del sistema nervioso central y una forma más profunda de procesar la información sensorial, emocional y social (Aron, 1996). A este rasgo se le denomina en la literatura científica como "Sensibilidad de Procesamiento Sensorial" (SPS, por sus siglas en inglés), y se estima que entre un 15 % y un 20 % de la población mundial presenta esta característica (Aron, 1996; Perona, 2021.).

En el ámbito educativo, este rasgo da lugar a lo que se conoce como Niños Altamente Sensibles (NAS), es decir, niños cuyo sistema nervioso les permite sentir y pensar de forma más profunda e intensa que otros. Según Pérez Chacón (2025), estos niños

experimentan emociones con una intensidad superior a la media, y tienden a reaccionar con mayor sensibilidad ante los estímulos externos, lo cual puede afectar tanto a su bienestar emocional como a su rendimiento académico.

Perona (2021), psicóloga y escritora del libro “NAS. Niños Altamente Sensibles”, añade que los NAS suelen presentar algunas características clave como:

- Sensibilidad aguda en los sentidos (olfato, oído, vista, etc.).
- Procesamiento profundo de la información.
- Hipersensibilidad sensorial (reacción exagerada a sonidos, luces, texturas, etc.).
- Mayor necesidad de gestionar sus emociones para no sentirse sobrepasados.

Del mismo modo, Aron (1996) amplía esta caracterización, identificando en el contexto escolar rasgos como:

- Preferencia por actividades creativas.
- Dificultad para concentrarse en ambientes ruidosos o caóticos.
- Conductas que pueden confundirse con hiperactividad.
- Conexión emocional con la naturaleza, la cual les resulta calmante.
- Aprendizaje introspectivo, con un vocabulario más rico y elaborado.
- Alta empatía y conciencia social.
- Hiperconsciencia del entorno y de las emociones de los demás.

Estos elementos hacen que el entorno escolar pueda resultar especialmente estresante para los NAS. Aron (1996) advierte que estos niños, por su sensibilidad, son más vulnerables a situaciones de exclusión, incomprensión o incluso acoso escolar por parte de sus iguales. Esto puede generar un sentimiento de sufrimiento sostenido en un espacio donde, idealmente, deberían sentirse protegidos.

Una de las emociones más frecuentes en los NAS es el miedo, ya que su sistema neurosensorial capta con intensidad los estímulos amenazantes o ambiguos, generando una activación emocional muy potente (Pérez Chacón, 2025). Esta intensidad emocional puede manifestarse en pensamientos negativos recurrentes, anticipación del peligro y ansiedad generalizada, incluso ante estímulos que otros niños considerarían neutros o inofensivos.

Asimismo, la famosa psiquiatra Marian Estapé (2021) destaca varias señales útiles para identificar a una persona altamente sensible, muchas de las cuales se aplican también a los niños:

- Son profundamente observadores.
- Les molestan con facilidad estímulos como la luz intensa, el ruido, o determinadas texturas.
- Sienten con mayor intensidad tanto emociones positivas como negativas.
- Tienden a sobre analizar situaciones y a preocuparse en exceso por los problemas de los demás.
- Se sienten mentalmente agotados por el exceso de estímulos o reflexiones.
- Poseen una gran capacidad de análisis, incluso de aspectos aparentemente insignificantes.
- Son muy sensibles al rechazo, la crítica o el desprecio.
- Demuestran altos niveles de empatía y solidaridad.
- Necesitan momentos de soledad para recargar su energía emocional.

- Disfrutan del contacto con la naturaleza, que actúa como un regulador emocional natural.

Todos estos indicadores nos permiten identificar con mayor precisión a los Niños Altamente Sensibles (NAS) en el entorno escolar, un rasgo que, a menudo, pasa desapercibido en las aulas y causa tantos problemas a los afectados. Detectar esta sensibilidad desde edades tempranas es esencial para comprender su forma particular de sentir, pensar y reaccionar ante el mundo. A partir de esta comprensión, se vuelve evidente la necesidad urgente de trabajar las emociones con estos niños desde las primeras etapas educativas.

Autoras como Zegers (2019) insisten en que este rasgo no es un trastorno, sino una característica de la personalidad que, bien gestionada desde el ámbito educativo, aporta grandes talentos como la creatividad y la empatía profunda

Como docentes y profesionales de la educación, la responsabilidad de proporcionarles herramientas que les ayuden a gestionar sus emociones, especialmente el miedo, una emoción que se manifiesta con frecuencia e intensidad en los NAS. Como señala Goleman (1995), el desarrollo de la inteligencia emocional es un predictor de éxito vital incluso más determinante que el cociente intelectual, siendo la infancia el momento crítico para asentar estas competencias. Resulta imprescindible generar contextos de aprendizaje que favorezcan su autorregulación emocional y promuevan un clima de seguridad, respeto y empatía. En esta línea, Bisquerra (2000) defiende que la educación emocional debe ser un proceso continuo y permanente que potencie el desarrollo de competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano integral

Como hemos visto, tanto Marian Rojas Estapé (2021) como Aron (1996), junto a otros expertos en el tema, coinciden en destacar los múltiples beneficios que tiene la naturaleza en estos niños. El contacto con entornos naturales les ofrece un espacio de calma, les ayuda a reducir la sobreestimulación sensorial, y actúa como un regulador emocional innato. Por tanto, es fundamental integrar la naturaleza en el día a día escolar como un recurso pedagógico y terapéutico que responda a sus necesidades emocionales específicas.

Naturaleza y regulación emocional en la escuela

Para muchos niños, estar en contacto con la naturaleza es simplemente agradable. Pero para los NAS, puede ser mucho más que eso: es una auténtica necesidad. Esta desconexión actual con el entorno ha llevado a autores como Louv (2008) a hablar de un “Trastorno por déficit de naturaleza”, cuyos efectos (ansiedad, falta de atención, ...) se mitigan precisamente recuperando el vínculo directo con el medio natural. Estos niños sienten el mundo con muchísima intensidad. Los ruidos fuertes, las luces, el bullicio del aula... todo puede sobrecargarles fácilmente. Por eso, los espacios naturales les ofrecen justo lo que necesitan: calma, equilibrio y bienestar.

Como explica Huncal (2023), la naturaleza actúa como un regulador emocional. Ayuda a que estos niños bajen el ritmo, procesen mejor lo que sienten y se liberen de la ansiedad. En 2023, esta misma autora añade que el contacto con el entorno natural también mejora su capacidad para autorregularse y gestionar mejor los estímulos sensoriales. Es decir, se sienten más tranquilos, a la vez que aprenden a manejar mejor lo que les pasa por dentro.

Además, estar al aire libre tiene un efecto muy positivo en su desarrollo social y emocional. Perea (2019) señala que este contacto potencia su empatía y su capacidad de conectar con los demás, algo muy valioso en la etapa escolar.

Sabemos que la escuela puede resultar un entorno estresante para los NAS. Por eso es tan importante lo que promueve la LOMLOE (Ministerio de Educación, 2020): una educación que cuide el bienestar emocional, fomente el contacto con el entorno y respete el ritmo de cada niño. Incorporar pequeñas salidas al aire libre, actividades en el patio o incluso traer elementos de la naturaleza al aula no es solo algo bonito, es una necesidad para muchos de nuestros alumnos.

Por otro lado, autores como Freire (2009) nos invitan a conectar la enseñanza con la vida real, con la experiencia directa. Y eso, en el caso de los NAS, pasa por ofrecer espacios donde puedan sentirse tranquilos, sin presión, sin estímulos constantes. La neuroeducación, con referentes como Mora (2017), también nos lo recuerda: aprendemos mejor cuando nos sentimos seguros. Y para estos niños, la naturaleza es uno de los lugares donde más seguros se sienten.

En este punto, la metodología Waldorf destaca porque permite ese contacto directo con la naturaleza y ofrece un ritmo tranquilo, rutinas claras y un ambiente cálido. Así, estos niños, se sienten comprendidos y pueden afrontar sus miedos sin agobiarse.

Waldorf para gestionar el miedo en los NAS

Como se ha mencionado previamente, la metodología Waldorf se presenta como una propuesta educativa especialmente adecuada para trabajar los miedos en los niños NAS, gracias a su enfoque centrado en el respeto al ritmo individual, la creación de un entorno seguro y estético, y sobre todo, la conexión constante con la naturaleza. Esta metodología, fundada por Rudolf Steiner, promueve un ambiente estructurado pero flexible, que otorga a los niños una sensación de seguridad y previsibilidad, elementos clave para que los NAS puedan afrontar sus miedos y aprender a autorregular sus emociones (Gualda, 2024; UNIR, 2020).

Al mismo tiempo, el ritmo diario y semanal en el aula Waldorf incluye actividades repetitivas y rituales que ayudan a los niños a anticipar lo que sucederá, reduciendo la ansiedad y el estrés que puede generar la incertidumbre, algo especialmente beneficioso para la sensibilidad aumentada de estos niños (UFV, 2023). Además, la pedagogía Waldorf utiliza el cuento, la música y el juego simbólico como herramientas para representar y procesar los miedos en un ambiente seguro y creativo, lo que facilita que los niños identifiquen y expresen sus emociones sin sentirse abrumados (Gualda, 2024).

Teniendo todo esto en cuenta, la naturaleza juega un papel esencial en esta metodología como un recurso terapéutico y regulador sensorial. Y es que, las actividades al aire libre permiten a los NAS conectar con un entorno calmante, donde pueden descargar tensiones y equilibrar su sistema nervioso, favoreciendo así la autorregulación emocional (UNIR, 2020). Asimismo, el uso de materiales naturales y la realización de actividades manuales en el aula, como el modelado con cera o la pintura con pigmentos suaves, promueven la expresión emocional y la concentración, ofreciendo a los niños vías sensoriales y creativas para manejar sus miedos (UNIR, 2020).

En un entorno cada vez más saturado de estímulos, L'Ecuyer (2022) advierte que el exceso de información externa fragmenta la atención infantil. Por ello, recuperar

entornos naturales y pausados no es un lujo, sino una necesidad fisiológica para restaurar el asombro y la calma interna.

En definitiva, la metodología Waldorf proporciona un marco pedagógico integral que atiende las necesidades emocionales y sensoriales de los NAS, favoreciendo un desarrollo equilibrado y respetuoso, donde el miedo se puede abordar desde la calma, el arte y la conexión con la naturaleza.

Objetivos o hipótesis

El objetivo general de este estudio es analizar la percepción docente sobre el uso de la naturaleza y estrategias afines a la metodología Waldorf como herramientas para la regulación emocional y el manejo del miedo en niños con Alta Sensibilidad (NAS) en las etapas de Educación Infantil y Primaria.

Para profundizar en este propósito, se plantean los siguientes objetivos específicos:

1. Evaluar el nivel de conocimiento y formación de los docentes respecto al rasgo de la Alta Sensibilidad y su identificación en el aula.
2. Identificar las estrategias pedagógicas y recursos (especialmente aquellos vinculados a la naturaleza) que se utilizan actualmente para acompañar emocionalmente a este alumnado.
3. Detectar las principales barreras y dificultades (falta de tiempo, recursos o espacios) que enfrentan los docentes para implementar estas prácticas de regulación emocional.

Partiendo de la revisión teórica realizada, se establecen las siguientes hipótesis de trabajo:

H1: El contacto con la naturaleza es percibido por los docentes como un factor protector y regulador eficaz para disminuir el miedo y la ansiedad en el alumnado NAS.

H2: A pesar de reconocer los beneficios de la educación emocional y el entorno natural, existe una carencia significativa de formación específica y recursos estructurales en los centros educativos para atender adecuadamente a los niños altamente sensibles.

Método

Participantes

La muestra final del estudio quedó conformada por un total de 104 docentes en activo. Para la selección de los participantes se optó por un muestreo no probabilístico intencional y por conveniencia. Se establecieron criterios de inclusión rigurosos: los participantes debían ser docentes en ejercicio en las etapas de Educación Infantil o Educación Primaria en el momento de la recogida de datos, y debían completar la totalidad del instrumento para ser considerados válidos.

La fase de recogida de información se llevó a cabo durante el periodo comprendido entre octubre y diciembre de 2025. La difusión del instrumento se realizó de forma telemática, distribuyéndose el enlace de acceso a través de comunidades virtuales de docentes y foros profesionales especializados en redes sociales, lo que permitió abarcar un ámbito geográfico nacional (España). El tiempo estimado de respuesta osciló entre los 5 y 10

minutos, garantizándose en todo momento la participación voluntaria y el anonimato de los datos, en cumplimiento con los estándares éticos de la investigación educativa.

La elección de centrar la muestra en estas etapas educativas no es aleatoria, sino que responde a la necesidad de investigar la gestión emocional en edades tempranas. La muestra presenta una representatividad amplia con un rango de edad de los docentes comprendido entre los 23 y los 65 años. Atendiendo al nivel educativo, se observa una predominancia de profesionales de Educación Infantil (55,3%), frente al 27,2% que ejerce exclusivamente en Educación Primaria. El 17,5% restante corresponde a perfiles que desempeñan su labor en ambas etapas simultáneamente, lo que aporta una visión integral de la transición entre ciclos.

Por último, respecto a la experiencia docente, la muestra se caracteriza por su heterogeneidad, permitiendo contrastar la visión de docentes noveles con la de perfiles más veteranos. Un 34% de los participantes cuenta con una trayectoria consolidada superior a cinco años. Este grupo mayoritario se complementa con un 24,3% de docentes con una antigüedad de entre 3 y 5 años, y un 41,7% de docentes con menos de 3 años de ejercicio. Esta distribución permite analizar si la experiencia en el aula influye en la percepción sobre el uso de la naturaleza como herramienta de regulación emocional.

Instrumentos

Para la recogida de información se diseñó un cuestionario ad-hoc, elaborado específicamente para los objetivos de esta investigación. Este instrumento se estructuró para evaluar tanto el conocimiento teórico como la aplicación práctica de recursos emocionales en el aula.

El cuestionario abordó las siguientes dimensiones de análisis, derivadas de los resultados obtenidos:

1. Datos sociodemográficos y profesionales: Edad, etapa educativa y años de experiencia docente.
2. Identificación y conocimiento del rasgo NAS: Preguntas dirigidas a evaluar si los docentes han trabajado con alumnado de Alta Sensibilidad y su nivel de formación teórica sobre este rasgo (desconocimiento, nociones básicas o conocimiento profundo).
3. Uso de la naturaleza como recurso pedagógico: Valoración del impacto de los entornos naturales en la regulación emocional y reducción del miedo en estos alumnos.
4. Estrategias e intervención educativa: Identificación de las prácticas más utilizadas (actividades sensoriales, juego libre, salidas) y detección de las principales barreras o dificultades para su implementación (recursos, tiempo, apoyo institucional).
5. Perspectiva cualitativa: Se incluyó una pregunta abierta para recoger las percepciones docentes sobre los elementos esenciales para generar seguridad emocional en el aula.

Procedimiento

El procedimiento de recogida de datos se llevó a cabo mediante la difusión digital del cuestionario. Esta metodología permitió acceder a una muestra diversa de docentes de diferentes contextos educativos, facilitando una participación anónima y voluntaria. Se informó a los participantes del objetivo del estudio, centrado en analizar la gestión del

miedo y las emociones en niños con alta sensibilidad emocional y sensorial, garantizando la confidencialidad de las respuestas obtenidas.

Análisis de datos

Para el procesamiento de la información recogida se llevó a cabo un análisis estadístico de carácter descriptivo. En una primera fase, se procedió al volcado y depuración de la matriz de datos para eliminar posibles errores o respuestas incompletas. Posteriormente, el análisis se realizó diferenciando la naturaleza de las variables:

1. Para las variables cualitativas y categóricas (como el nivel educativo, la experiencia docente o las preguntas de respuesta dicotómica Sí/No), se calcularon las frecuencias absolutas y los porcentajes relativos.
2. Para las variables cuantitativas derivadas de las preguntas tipo escala Likert (valoración del 1 al 5), se procedió al cálculo de las medias aritméticas como medida de tendencia central y, en los casos pertinentes, la desviación típica como medida de dispersión.

Este procedimiento ha permitido valorar el grado de acuerdo promedio de los docentes respecto a la utilidad de la naturaleza en la regulación emocional de los niños NAS. El tratamiento de los datos se realizó mediante el paquete de software estadístico Microsoft Excel.

También, se realizó un análisis descriptivo de los datos cuantitativos obtenidos a través de la encuesta. Se calcularon las frecuencias y porcentajes de las respuestas para cada una de las dimensiones estudiadas (identificación de alumnado NAS, valoración de la naturaleza, estrategias empleadas y dificultades percibidas). Este análisis permitió establecer una visión general sobre el estado de la cuestión en las aulas, identificando tendencias mayoritarias y áreas de necesidad formativa en el colectivo docente. Asimismo, las respuestas cualitativas de la pregunta abierta fueron categorizadas para extraer los elementos clave señalados por los docentes.

Resultados

Uno de los aspectos clave del cuestionario fue explorar si los docentes habían trabajado con alumnado que presentara características asociadas a la alta sensibilidad. El 76,9% respondió afirmativamente, lo que confirma la frecuente presencia de este perfil en los centros escolares. Sin embargo, un 16,3% manifestó no estar seguro/a de haber tenido contacto con este tipo de alumnado, lo que evidencia la necesidad de formación específica para su identificación y acompañamiento.

Respecto al uso de la naturaleza como herramienta de apoyo emocional, un 70,2% de los encuestados considera que el alumnado NAS se beneficia mucho del contacto con entornos naturales. Otros niveles de respuesta se distribuyeron entre “algo” (15,4%), “poco” (8,7%) y “nada” (1%), reflejando en general una valoración positiva. Además, el 26% de los docentes afirmó haber observado siempre una mejora emocional tras la exposición a la naturaleza, y un 47,1% indicó que lo percibió con frecuencia, especialmente en la reducción del miedo o la ansiedad.

Entre las estrategias utilizadas, destacan las actividades sensoriales con elementos naturales (78,6%), los juegos al aire libre en el patio (73,8%) y los paseos o excursiones en la naturaleza (50,5%). Estas prácticas revelan una concepción integradora y multisensorial de la enseñanza, que favorece el movimiento, la atención plena y la expresión emocional.

A pesar de esta valoración positiva, los docentes también señalaron diversas dificultades para implementar estas actividades. Las más comunes fueron la falta de recursos o espacios adecuados (81,6%), la falta de tiempo (46,6%) y el escaso apoyo institucional o familiar (38,8%). Asimismo, surgieron preocupaciones relacionadas con la seguridad o con la adaptación de las propuestas a niños con necesidades emocionales específicas.

Otro dato relevante es el nivel de conocimiento sobre la alta sensibilidad. Aunque un 60,6% de los docentes afirmó haber oído hablar del concepto, solo un 24% indicó tener un conocimiento profundo, y un 15,4% reconoció que era la primera vez que lo escuchaba. Estos resultados reflejan una carencia formativa que puede influir directamente en la calidad del acompañamiento emocional que reciben estos niños.

En cuanto a la formación continua, la mayoría de los encuestados manifestó interés en recibir recursos y propuestas concretas para utilizar la naturaleza como estrategia de apoyo emocional con el alumnado NAS. Esta disposición evidencia no solo la identificación de una necesidad, sino también una actitud proactiva hacia la mejora de las prácticas educativas.

Por último, en la pregunta abierta sobre qué consideran esencial para que un niño altamente sensible se sienta seguro en el aula, los docentes destacaron aspectos como: la creación de un ambiente tranquilo y predecible, el desarrollo de vínculos de confianza, la escucha activa y empática, y la disponibilidad de espacios de calma o desconexión sensorial. Estas respuestas reflejan una mirada humana y respetuosa hacia el alumnado, donde el bienestar emocional se concibe como un pilar fundamental del aprendizaje.

Discusión

Los resultados obtenidos en este estudio permiten confirmar el objetivo principal de la investigación: analizar el potencial de la naturaleza y la metodología Waldorf como herramientas para la regulación del miedo en niños con Alta Sensibilidad (NAS).

En primer lugar, los datos revelan una alta prevalencia del rasgo en las aulas, ya que el 76,9% de los docentes afirma haber identificado alumnos con estas características. Este hallazgo es coherente con las estimaciones de Aron (1996) y Perona (2021), quienes sitúan el rasgo en un 15-20% de la población. Sin embargo, el hecho de que un 16,3% de la muestra se muestre inseguro respecto a su identificación sugiere que, aunque el rasgo está presente, todavía existe una falta de herramientas diagnósticas claras en el entorno escolar ordinario, lo que podría derivar en la incompreensión o vulnerabilidad señalada por Perona (2021).

Respecto al uso de la naturaleza, el estudio arroja una coincidencia significativa con la literatura revisada. El 70,2% de los docentes considera muy beneficioso el contacto con entornos naturales para estos niños, y un 73,1% ha observado mejoras emocionales frecuentes tras su exposición. Estos datos empíricos respaldan las teorías de Huncal (2023) y Perea (2019) sobre la capacidad de la naturaleza para actuar como un regulador sensorial y potenciar la empatía. Se confirma, por tanto, que el entorno no es un mero escenario, sino un agente educativo activo que, como propone la neuroeducación (Mora, 2017), genera la seguridad necesaria para el aprendizaje.

No obstante, se detecta una discrepancia preocupante entre la teoría y la práctica real. Aunque la metodología Waldorf y los expertos abogan por entornos calmados y naturales, el 81,6% de los docentes encuestados señala la falta de recursos y espacios

adecuados como la principal barrera. A esto se suma una brecha formativa: mientras que la mayoría ha oído hablar del rasgo, solo un 24% posee un conocimiento profundo. Esto valida la necesidad urgente de formación específica para evitar que la escuela se convierta en el entorno hostil descrito por Pérez Chacón (2025).

Entre las fortalezas de este estudio destaca la muestra de 104 docentes en activo, lo que aporta una visión realista y actual de las aulas de Infantil y Primaria. Sin embargo, es necesario señalar ciertas limitaciones. El muestreo no probabilístico y el carácter autoinformado de la encuesta podrían introducir sesgos de deseabilidad social. Asimismo, sería conveniente en futuras investigaciones ampliar la muestra a diferentes comunidades autónomas y contrastar la percepción docente con observaciones directas en el aula o entrevistas a las familias.

En conclusión, este estudio evidencia que la naturaleza es una herramienta eficaz y necesaria para la gestión del miedo en los niños NAS, alineándose con los principios de la pedagogía Waldorf. Sin embargo, su implementación efectiva en la escuela ordinaria se ve obstaculizada por la falta de infraestructuras y la escasa formación docente. Para avanzar hacia una educación verdaderamente inclusiva, es imperativo dotar a los centros de espacios naturales y proporcionar a los maestros estrategias concretas de acompañamiento emocional que vayan más allá de la intuición.

Referencias

- Aron, EN (1996). *The highly sensitive person: How to thrive when the world overwhelms you*. Broadway Books. <https://doi.org/10.1037/t00299-000>
- Bisquerra Alzina, R (2000). *Educación emocional y bienestar*. Praxis.
- Freire, P (2009). *La educación como práctica de la libertad*. Siglo XXI Editores.
- Huncal Escalona, L (2023). *Guía práctica para la re-conexión con la naturaleza: Mejora tu bienestar, salud mental y ayuda al planeta*.
- Goleman, D (1995). *Inteligencia emocional*. Kairós.
- Gualda Chambo, A (2024, 11 abril). *¿Qué es la pedagogía Waldorf? Alternativas a la educación convencional*. Canal Educación y Sociedad.
- L'Ecuyer, C (2022). *Educación en la atención: Cómo acompañar la curiosidad y la concentración en el aula*. Plataforma Editorial.
- Louv, R (2008). *Los últimos niños en el bosque*. Capitán Swing.
- Ministerio de Educación y Formación Profesional (2020). *Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE)*. Boletín Oficial del Estado, 340, 122868-123003.
- Mora, F (2017). *Neuroeducación: solo se puede aprender aquello que se ama*. Alianza Editorial.
- Perona, M (2021). *NAS. Niños Altamente Sensibles*. Ediciones Toromítico.
- Pérez Chacón, M (2025, 5 marzo). *Las Personas Altamente Sensibles entre la razón y la emoción (por la Dra. Manuela Pérez-Chacón JUPSIN) - PAS España*. PAS España. <https://pasespana.org/las-personas-altamente-sensibles-entre-la-razon-y-la-emocion-por-la-dra-manuela-perez-chacon-jupsin/>
- Rojas Estapé, M (2021). *Encuentra tu persona vitamina*. Espasa.
- Perea, E (2019, 20 mayo). *Naturaleza y alta sensibilidad* | Eva Perea. *Personas Altamente Sensibles* | Eva Perea.
- UFV (2024). *Método Waldorf: un enfoque educativo integral*. Postgrados Universidad Francisco de Vitoria.
- UNIR (2020). *Método Waldorf: qué es, ventajas y métodos en el aula*. UNIR.

Anexo I. Instrumento de recogida de información

Cuestionario: Uso de la naturaleza para apoyar a niños altamente sensibles (NAS) en la gestión de miedos y emociones

Introducción: Esta encuesta tiene como objetivo conocer cómo los docentes utilizan la naturaleza y los espacios al aire libre para apoyar a niños con alta sensibilidad emocional y sensorial (NAS) en el manejo de sus miedos y emociones. La información recogida será anónima y se utilizará para mejorar las prácticas educativas.

Datos sociodemográficos y experiencia:

1. Nivel educativo en el que trabaja:
 - ☐ Educación Infantil
 - ☐ Educación Primaria
 - ☐ Ambos
2. Años de experiencia docente:
 - ☐ Menos de 3 años
 - ☐ 3-5 años
 - ☐ Más de 5 años
3. ¿Ha trabajado con niños que muestran una sensibilidad emocional o sensorial alta (que se sienten fácilmente abrumados o ansiosos)?
 - ☐ Sí
 - ☐ No
 - ☐ No estoy seguro/a

Percepción y prácticas docentes:

4. En su experiencia, ¿cree que estos niños se benefician de actividades en contacto con la naturaleza o al aire libre?
 - (Escala: Mucho - Algo - Poco - Nada - No lo sé)
5. ¿Ha observado que la naturaleza o los espacios al aire libre ayudan a estos niños a reducir sus miedos, ansiedad o a autorregular sus emociones?
 - (Escala: Siempre - Frecuentemente - Algunas veces - Rara vez - Nunca - No aplica)
6. ¿Qué tipo de actividades al aire libre o en contacto con la naturaleza ha utilizado en su aula? (Multirespuesta)
 - ☐ Juegos al aire libre en el patio o parque
 - ☐ Actividades sensoriales con elementos naturales
 - ☐ Paseos o excursiones en entornos naturales
 - ☐ Jardinería o cuidado de plantas
 - ☐ Yoga o ejercicios de relajación al aire libre
 - ☐ Otro
7. ¿Cree que la inclusión regular de actividades en la naturaleza puede mejorar el bienestar emocional y la autorregulación de los niños sensibles?
 - (Escala Likert: Totalmente de acuerdo a Totalmente en desacuerdo)
8. ¿Qué dificultades ha encontrado o prevé para implementar estas actividades?
 - ☐ Falta de tiempo
 - ☐ Falta de recursos o espacio adecuado
 - ☐ Poco apoyo de la dirección o familias
 - ☐ Miedo a accidentes o problemas de seguridad
 - ☐ Dificultades para adaptar actividades
 - ☐ Ninguna / Otro

Formación y cierre:

9. Antes de esta encuesta, ¿había escuchado o leído algo sobre la alta sensibilidad emocional y sensorial en niños?
 - ☐ Sí, conozco bastante sobre el tema
 - ☐ Sí, pero solo de forma general
 - ☐ No, es la primera vez que lo escucho
10. ¿Le gustaría recibir formación o recursos específicos sobre este tema?
 - ☐ Sí / No / No lo sé
11. Pregunta abierta: ¿Qué cree que es lo más importante para ayudar a estos niños a sentirse seguros y tranquilos en el aula?