

#52

Cuaderno Pedagógico

3000 4000 5000

NAS

Niños/as con Alta Sensibilidad

Bienvenidos/as a los cuadernos pedagógicos de Pedagoogia 3000 4000 5000. Se trata de cuadernos prácticos y actualizados tomando en cuenta las nuevas necesidades de la niñez y juventud de ahora, así como los paradigmas de paz y de solidaridad de la sociedad que deseamos realmente y que estamos cocreando ahora mismo. Estos cuadernos están a su disposición... por favor siéntense libre de compartirles, ampliarles y adaptarles a su realidad cotidiana y a su situación geográfica, ecológica, económica y socio-cultural.

Este cuaderno está diseñado para aprender haciendo. Su formato práctico y dinámico ofrece un sustento teórico conciso que sienta las bases necesarias para dar paso inmediatamente a una amplia variedad de ejercicios y actividades prácticas.

Gracias por transformar la Educación y con ella cocrear un nuevo mundo.

Este cuaderno tiene por objetivo ser un complemento a toda la información que presenté P3000 en YouTube (Play List NAS, NAC y NAHP), considerando las características de los niñas y niños de hoy, siendo respetuosos con su proceso de individuación, aportando con información, ideas y reflexiones que nos permitan realizar de manera más armoniosa nuestro rol de madre, padre, tío/a, abuelo/a, educadora, etc.

El cuaderno #52 se encuentra gratuitamente en <https://p40005000.info>

NAS

Niños/as con Alta Sensibilidad

Identificación de rasgo de Alta Sensibilidad y recomendaciones para padres, madres, cuidadores y docentes.



Este cuaderno aporta algunas ideas prácticas, tanto para el aula como el hogar y otros contextos para procurar espacios favorables, amigables, respetuosos y amorosos para nuestros niños/as y jóvenes, trascendente para su bienestar emocional y la estabilidad que necesitan para transformarse en actores relevantes en el planeta.

La pionera en el estudio de este rasgo es la Dra. Elaine Aron, quien acuñó el término de *Highly Sensitive Person*, que se ha traducido como Personas Altamente Sensibles o Personas con Alta Sensibilidad (PAS) o personas con una Sensibilidad al Procesamiento Sensorial (SPS).

Lo primero que debemos tener claro cuando hablamos de Alta Sensibilidad es que no es un trastorno psicológico, ni una enfermedad. Según la Dra. Elaine Aron, es un rasgo de personalidad que está presente en el 20% de la población y, por tanto, no es algo que tienes, es algo que eres. El 20% referido da cuenta del rasgo cuando este fue descubierto. En la actualidad, podemos informar que el 30% de la población presenta el rasgo de alta sensibilidad, sin considerar la cantidad de niños que están naciendo y que presentan esta forma tan particular de percibir el mundo.

Cuando hablamos de alta sensibilidad nos referimos a que la persona tiene un sistema nervioso que percibe y procesa más información sensorial de manera simultánea y esto conlleva una serie de características que hay que entender para poder cuidarnos y vivir de forma más equilibrada entre las necesidades propias y las exigencias del exterior.

Tiene un componente genético, es decir, es hereditario, por lo que si eres una persona con una alta sensibilidad muy probablemente alguno de tus padres también lo sea. Si has observado que tu hijo o hija es altamente sensible, es muy probable que tú o el otro progenitor también lo sea.

Se ha estudiado y demostrado que el hecho de que exista un porcentaje de población con este rasgo tiene un sentido para la protección y la evolución de la especie, por lo que la sociedad necesita personas que manifiesten y visibilicen su sensibilidad aprovechando todas las características que esta ofrece.

“La individuación consiste, por encima de todo, en ser capaz de escuchar tu voz interior a través del ruido interno y externo”.

Dra. Elaine Aron

¿Cómo es una Persona con Alta Sensibilidad o PAS?

Los aspectos de la Alta Sensibilidad

Como hemos visto, la alta sensibilidad es un rasgo de la personalidad y se presenta tanto en hombres como en mujeres y en todas las partes del mundo.

Aunque se puede confundir con introversión, no es lo mismo; de hecho, una Persona con Alta Sensibilidad o PAS puede ser tanto introvertida o extrovertida. Una Persona con Alta Sensibilidad debe identificarse con los 4 aspectos básicos de la Alta Sensibilidad que detalló la Dra. Elaine Aron y se conocen bajo las siglas inglesas “D.O.E.S”.

En inglés

D: Depth of processing
O; Overstimulation
E: Emotional
responsivity/empathy
S: Sensitive to subtleties.

En español

D: Procesamiento profundo
O: Sobreestimulación
E: Alta emocionalidad / empatía
S: Sensibilidad a las sutilezas

Procesamiento profundo (Depth of processing)



Las PAS tienen una tendencia a reflexionar y analizar la información de forma intensa, siendo muy reflexivas y comparando las posibles alternativas entre ellas o con acontecimientos pasados.

Se puede observar en:

- Dificultad en la toma de decisiones al tener que analizar muchos datos.
- Son personas reflexivas, poco impulsivas.
- Rumian pensamientos sobre lo que ya ha pasado o imaginan todas las posibles consecuencias de una acción.

Sobreestimulación (Overstimulation)



Es una saturación del sistema nervioso que se da en las PAS cuando reciben mayor información de la que son capaces de procesar.

Teniendo en cuenta los otros pilares, esto se da con bastante facilidad si no se pone cuidado en conocer el rasgo y las características personales.

Se puede observar en:

- ✓ Bloqueo mental, no ser capaz de pensar con claridad y en su condición prolongada puede llevar a sufrir estrés.
- ✓ Agobio en situaciones con excesiva estimulación como zonas ruidosas o iluminación intensa.
- ✓ Disfrutan de la soledad y tranquilidad.

Recuerda que para que una persona se pueda identificar como altamente sensible (PAS) debe identificarse en los 4 aspectos del procesamiento sensorial.

Alta emocionalidad / empatía (Strong emotions)



Existe una gran intensidad emocional ante situaciones o sensaciones. Va ligado a una gran empatía y capacidad de ponerse en el lugar de otros gracias a la gran actividad de las neuronas espejo.

Se puede observar que:

- ✓ Experimentan la felicidad, la tristeza, la injusticia, etc. de forma muy intensa.
- ✓ Se pueden emocionar con un atardecer, una pieza musical, una obra de arte.
- ✓ Saben y comprenden cómo se sienten los otros y muestran una gran preocupación por otras personas, incluso aunque no los conozcan, por los animales, etc.

Sensibilidad ante las sutilezas (Sensitive to subtleties)



Se refiere a la capacidad que tienen las PAS para captar pequeños detalles tanto por los diferentes sentidos como en los estados emocionales de las personas de su alrededor.

Se puede observar que:

- ✓ Perciben pequeños cambios en el ambiente: cambio de un cuadro, de una vitrina, en el peinado de alguien, etc.
- ✓ Perciben un sonido antes que otras personas.
- ✓ Pueden intuir cambios emocionales de otras personas por pequeños detalles de su cara, postura, etc.

“Una PAS necesita saber qué es PAS porque, sabiéndolo, puede tomar medidas y puede adaptar su estilo de vida para aprovechar las ventajas y protegerse de las molestias que se le pueden presentar en su día a día si no tiene en cuenta su sensibilidad.”

Karina Zegers de Beijl

Otras características de las Personas con Alta Sensibilidad

Aparte de los pilares básicos, se pueden observar una serie de comportamientos o características en las PAS como:

- ✓ Dificultad para poner y mantener límites personales y decir “no”.
- ✓ Gran capacidad para mantener conexiones profundas y enriquecedoras con otras personas.
- ✓ Gran preocupación por temas como los animales, el medio ambiente, las injusticias sociales, etc.
- ✓ Suelen presentar un umbral de dolor bajo, pero también unas sensaciones placenteras muy intensas.
- ✓ Tendencia al perfeccionismo.
- ✓ Gran habilidad para concentrarse profundamente.
- ✓ Son muy sensibles a las críticas.
- ✓ Necesitan un tiempo para adaptarse a los cambios: mudanzas, cambios de trabajo, embarazos, etc.

Como hemos comentado, ser una Persona con Alta Sensibilidad no es un trastorno ni una enfermedad, pero es verdad que vivir tan intensamente, tener dificultad para tomar decisiones o incluso sentirte diferente a los demás puede desembocar en estados ansiosos, depresivos, entre otros trastornos en salud mental.

Si sientes que es tu caso y que te genera malestar, además de seguir informándote sobre el rasgo, te recomendamos que busques ayuda con algún profesional para que te

ayude a gestionar tu malestar. No es necesario que sea PAS, pero sí te recomendamos que al menos tenga un conocimiento profundo del rasgo.

Niños y niñas con Alta Sensibilidad

Muchas de las personas que empiezan a investigar sobre la alta sensibilidad lo hacen al observar en sus hijos/as comportamientos característicos del rasgo.

Como hemos dicho al principio es un rasgo hereditario, por lo que, si observas en tu hijo o hija características del rasgo, es muy probable que uno de los progenitores, o ambos, también sea una Persona con Alta Sensibilidad.

Investigar e informarte sobre cómo se manifiesta el rasgo en la infancia, te permite reinterpretar la tuya propia y así entender muchas vivencias que tuviste. Es desde este conocimiento como mejor podrás ayudar a tu hijo o hija a integrar el rasgo de manera saludable, superando los aspectos que le puedan resultar más complicados.

Como en los adultos, los pilares básicos para poder afirmar que un niño o niña es altamente sensible son:

1. Sensibilidad a las sutilezas.
2. Procesamiento profundo.
3. Alta emocionalidad y empatía.
4. Sobreestimulación.

CÓMO SE MANIFIESTA EL RASGO EN LA INFANCIA

Los aspectos básicos del rasgo están explicados un poco más arriba en profundidad, pero podemos encontrar diferencias en cómo se manifiestan en la infancia. Por ejemplo, la sobreestimulación puede darse como una actividad excesiva, dificultad para conciliar el sueño, incluso pesadillas por la noche.

Además, en los niños y niñas altamente sensibles podemos observar:

- ✓ Dificultad para conciliar el sueño, incluso pesadillas por la noche.
- ✓ Son bebés y niños que se asustan con mucha facilidad.

- ✓ Pueden tener algún problema con la alimentación porque les cuesta adaptarse a sabores o texturas nuevas.
- ✓ Tienen una gran creatividad e imaginación, no es extraño que tengan amigos imaginarios.
- ✓ Cuando ya disponen de lenguaje pueden sorprenderte con sus reflexiones y preguntas profundas.
- ✓ Pueden tener algún problema con la alimentación porque les cuesta adaptarse a sabores o texturas nuevas.
- ✓ No necesitan un gran castigo, con pequeñas correcciones se dan cuenta de que han hecho algo que no debían.

El desafío como padres y madres de un niño o niña con alta sensibilidad es:

- ✓ Ayudarle a gestionar sus emociones.
- ✓ Controlar la sobreestimulación y enseñarle a gestionarlo cuando suceda.
- ✓ Enseñarle a poner límites y comunicarse de manera asertiva.
- ✓ Que comprendan por qué otros niños no sienten igual que ellos y no se sientan mal por ello.

En definitiva, a integrar el rasgo para que puedan vivir de una manera más equilibrada y aprovechar toda la potencialidad que la alta sensibilidad ofrece.



Gracias a las investigaciones de diferentes expertos se conoce la gran importancia que tiene el periodo de la infancia en las Personas con Alta Sensibilidad.

Se ha demostrado que un entorno de desprotección puede provocar que lleguen a ser adultos con dificultades emocionales, y al contrario, en entornos de protección donde se ha favorecido la expresión de su sensibilidad llegan a ser adultos con una alta creatividad, sensibilidad y equilibrados emocionalmente.

Es muy importante que el adulto que se encargue de niños y niñas PAS, ya sean padres, madres o docentes, conozcan el rasgo y tengan la máxima información posible.

¿Qué hacer?

1. Recomendaciones para padres, madres y familias que acompañan a Niños/as Altamente Sensibles (NAS)

- ✓ Fomentar un ambiente seguro y estable
- ✓ Los niños/as altamente sensibles suelen ser más afectados por cambios y estímulos intensos. Mantener un hogar con rutinas predecibles y un ambiente emocionalmente seguro puede ayudar a reducir la ansiedad.

- ✓ Escucha activa y comunicación abierta
- ✓ Es crucial escuchar a estos niños/as con atención, validando sus emociones y experiencias. Preguntarles cómo se sienten y permitirles expresar sus pensamientos sin juicio.

- ✓ Acompañamiento emocional
- ✓ Enseñar a los niños/as a reconocer y manejar sus emociones puede ser de gran ayuda. Buscar información sobre la Inteligencia emocional y actividades que promuevan el autoconocimiento.
- ✓ Establecer los acuerdos de convivir y las rutinas juntos
- ✓ Los niños/as NAS pueden beneficiarse de saber qué esperar y poder colaborar con las normas.
- ✓ Proporcionar tiempo para la recuperación
- ✓ Estos niños/as pueden necesitar más tiempo para recuperarse después de experiencias socialmente intensas o emocionalmente demandantes. Proporcionarles tiempo de calma y actividades tranquilas puede ser beneficioso, este proceso es llamado **Bio-consolidación** en Pedagoología 3000
- ✓ Apoyo en la socialización
- ✓ Ayudar a las habilidades sociales y a manejar situaciones sociales puede ser crucial.

- ✓ Facilitar oportunidades para interacciones positivas y construir amistades con niños/as que compartan intereses similares puede ser muy útil. Permítele momentos de soledad, tranquilidad y silencio, manténle en contacto con la naturaleza siempre que puedas, es una forma muy efectiva y gratificante para desconectar y recargarse.
- ✓ Prácticas de meditación, relajación, respiración, realizar algún ejercicio físico suave, descansar las horas necesarias, masajes.
- ✓ Busca **actividades artísticas** que le gusten como bailar, pintar, escribir, tocar un instrumento, etc.
- ✓ Vestirles con tejidos naturales.
- ✓ Utilizar ropa de cama de algodón y mantas de lana.
- ✓ Quitar todas las etiquetas y marcas, y atención a los botones.
- ✓ Evitar juguetes de plástico. Mejor los de materiales naturales.
- ✓ Escoger colores suaves.
- ✓ Vigilar la cantidad de luz y ruido en el entorno.
- ✓ Darle un suave masaje en los pies con un poco de aceite de lavanda si le cuesta dormir.

2. Recomendaciones para los educadores que acompañan a Niños/as Altamente Sensibles (NAS)

Crear un Entorno de Aprendizaje Seguro

Asegurar que el aula sea un lugar donde todos los niños/as, se sientan seguros y respetados. Evitar el uso de críticas públicas y fomentar un ambiente positivo y de apoyo.

Conoce a tu hijo/a

Tienes que conocerle de forma más integral para que puedas reconocer las señales cuando se está saturando o de que hay una situación que no es de su agrado.

Palabra clave: **observación**

Adaptar Metodologías de Enseñanza

Utilizar métodos de enseñanza diferenciados que permitan a los niños/as aprender a su propio ritmo y en su propio estilo. Por ejemplo, algunos niños/as pueden beneficiarse de actividades prácticas, mientras que otros prefieren la lectura silenciosa o la reflexión personal.

Fomentar el Desarrollo de la Empatía

Incluir en el currículo actividades y discusiones sobre empatía, diversidad y respeto puede ayudar a crear un ambiente inclusivo y consciente.

Colaboración con Padres, Madres, Familias y apoderados

Mantener una comunicación abierta con las familias de los niños/as para comprender mejor sus necesidades y co construir juntos en estrategias efectivas de apoyo.

3. Estrategias Generales

Mindfulness, Relajación y terapias complementarias

Introducir técnicas de Mindfulness, respiración y relajación puede ayudar a los niños a manejar el estrés y la sobrecarga emocional.

Flores de Bach u otros sistemas florales, aromaterapia, baños de bosque, baños de mar y un largo etc. Con todos aquellos complementos que permitan al niño/a bienestar.

Respetar su Individualidad

Tanto las familias como los educadores deben reconocer que cada niño/a es único. Evitar comparaciones y fomentar que los niños/as sean ellos/as mismos.

Educación sobre Alta Sensibilidad y Consciencia

Se invita a los educadores y familia a informarse sobre lo que significa ser NAS, NAC o NAHP para comprender mejor los desafíos y fortalezas que estos niños/as pueden experimentar. Adoptar un enfoque consciente y comprensivo puede marcar una gran diferencia en el desarrollo y bienestar de los niños NAS, NAC y NAHP.

En todos los casos:

Contacto con la Naturaleza y mucho amor.

Recomendaciones para Personas con Alta Sensibilidad

Si eres altamente sensible necesitas tratarte de manera respetuosa, orgánica, con mayor énfasis si estás a cargo de la infancia.

Una vez descubres o confirmas que eres una persona con alta sensibilidad es importante aprender a integrar este rasgo de manera saludable en tu día a día, gestionando los retos que supone y aprovechando el potencial que ofrece.

algunas recomendaciones:

- ✓ Infórmate, investiga sobre el rasgo., pero recuerda que las personas PAS en su afán de procesar todo profundamente pueden sobreestimularse, por lo que dosifica la información.
- ✓ Conocer el rasgo es solo una parte, tienes que conocerte de forma más integral para que puedas reconocer las señales de tu cuerpo cuando te avise de que te estás saturando o de que hay una situación que no es de tu agrado.
- ✓ Permítete momentos de soledad, tranquilidad y silencio, mantente en contacto con la naturaleza siempre que puedas, es una forma muy efectiva y gratificante para desconectar y recargarte.
- ✓ Cuídate: Practica meditación, relajación, respiración, realizar algún ejercicio físico suave, descansa las horas necesarias.
- ✓ Busca actividades artísticas que te gusten (no hace falta que se te den bien) como bailar, pintar, escribir, tocar un instrumento, etc.
- ✓ Mantén relación con esas personas que te aportan, que te enriquecen.
- ✓ Aprende a desarrollar un estilo de comunicación asertiva para poner límites.
- ✓ Comparte con tu entorno lo que aprendes sobre la alta sensibilidad, así podrán entenderte mejor y ayudarte siempre que lo necesites.
- ✓ Para evitar la sobreactivación del sistema nervioso puede ser útil reducir o eliminar el consumo de sustancias excitantes (caféina, tabaco y alcohol) y el uso de pantallas (móvil, tablet, ordenador y televisión).

La información que te ofrecemos en este cuaderno es una pincelada de todo lo existente en el mundo PAS, es para que te hagas una idea de todo lo que conlleva ser una Persona Altamente Sensible.

Infinitas gracias por estar ahí, leyendo este artículo que te permitirá sentirte mejor contigo misma/o y también comprender cómo se siente tu hijo, sobrino o nieto al presentar este rasgo tan bello que nos invita a conocernos.

Testimonio

Le derivaron a psicólogo a los 2 meses de nacido, rompí en llanto, no entendía nada, por qué, qué puede tener "fallado", es la primera pregunta que surgió en mí cuando a mi hijo, en su primer examen de salud, aparece como bajo el promedio con respecto a lo que debía lograr a tan temprana edad, debía sostener el cuello y él no lo hacía, tenía un ritmo diferente, nunca fue normotípico, su primera palabra la dijo pasado los 2 años de edad y fue palta, palta!!, cualquiera hubiese dicho mamá o papá, pero no, él dijo palta, su fruto favorito.

Y así fue creciendo en sus juegos solitarios, rodeado de niños en kínder garden, pero no motivándose a la interacción con otros, esta etapa estuvo cargada de comentarios desafortunados de parte de los adultos a su alrededor. Mi esposo y yo seguíamos observándole, viéndole crecer, conociendo sus gustos y preferencias por la soledad, la contemplación, el dibujo, la pintura, el contacto con la naturaleza, entre otras tantas habilidades que fue desarrollando durante este viaje llamado vida.

Ya más grande logró tener amigos, siendo muy selectivo en ello, tendía a profundizar lo que iba adquiriendo del mundo circundante, tenía un poco de mal genio, no soportaba los chistes, el sentido figurado ni las bromas.

Aníbal siempre fue especial, su sola presencia marcaba la diferencia en los lugares donde se encontraba.

Fue desarrollando habilidades y talentos que nacían de manera espontánea, no quiso continuar una carrera universitaria, no soportó la vibración de esos espacios cargados de egos y de superficialidades, optó por la astrología, el autoconocimiento a través de prácticas ancestrales y hoy desarrolla su emprendimiento en geometría sagrada.

Como madre me tocó confiar, guiar, mostrar opciones, con su padre lo mismo.

Hoy Aníbal tiene 27 años y puedo decir con tranquilidad que logró "sobrevivir" a este mundo hostil, denso, haciéndolo más ligero, más llevadero, no siguiendo a la masa, sino que abriendo sus propios caminos.

Si a Aníbal, cuando era pequeño, le hubiesen diagnosticado con trastorno del espectro autista, me hubiese quedado con esa información limitada y no sería el Ser que hoy Es, un Ser Humano feliz, radiante, generoso con lo que sabe y contribuyendo a esta humanidad desde el corazón.

Como madre les invito a reflexionar al respecto y a proveer de herramientas útiles a nuestros hijos, a entregarles tiempos de calidad y no dejarnos llevar por criterios médicos que no responden a las necesidades de los niños y niñas de hoy.

Con cariño, Alejandra, Chile.

Test para medir la alta sensibilidad en niños y niñas

(creado por la psicóloga y pionera en el estudio de este rasgo de personalidad, la Dra. Elaine Aron)

A continuación, te entregamos el presente test para chequear la presencia o ausencia de estas características en la infancia

Responde Sí o No a las siguientes afirmaciones:

1. Se sobresalta con facilidad.
2. Se queja de que la ropa está áspera, de las costuras de los calcetines o de las etiquetas de la ropa que le rozan.
3. No suelen gustarle las grandes sorpresas.
4. Aprende mejor a través de un correctivo suave que mediante un fuerte castigo.
5. Parece que me lee la mente.
6. Utiliza palabras maduras para su edad.
7. Se percata hasta del olor más leve e inusual.
8. Tiene un ingenioso sentido del humor.
9. Parece muy intuitivo.
10. Le resulta difícil dormir después de un día ajetreado.
11. No lleva bien los grandes cambios.
12. Quiere cambiarse de ropa si la que lleva está húmeda o con arena.
13. Hace montones de preguntas.
14. Es un/a perfeccionista.
15. Se percata de la angustia de los demás.
16. Prefiere el juego tranquilo.
17. Hace preguntas profundas y sugerentes.
18. Es muy sensible al dolor.
19. No se encuentra a gusto en lugares ruidosos.
20. Se percata de cosas muy sutiles (que algo haya cambiado de lugar, un cambio de aspecto en una persona, etcétera).
21. Toma en consideración la seguridad antes de trepar a cierta altura.
22. Se desenvuelve mejor cuando no hay extraños presentes.
23. Lo siente todo profundamente.

Si las respuestas positivas son más de 12 entonces tu hijo o hija, nieto, sobrina, etc. presenta el rasgo de NAS Y puedes ayudarlo aplicando todos los tips que te damos en pedagoogia 3000.

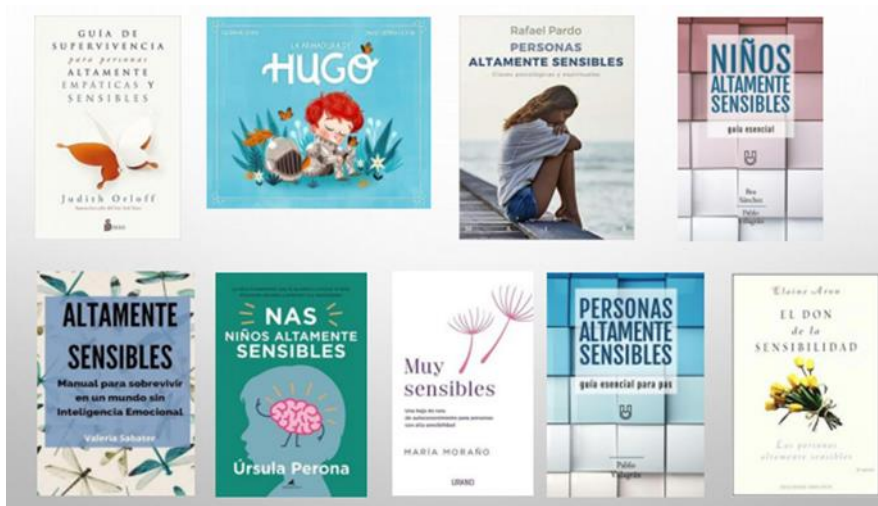


Por Alejandra Silva
Psicóloga clínica
Y equipo de P3000

La Psicóloga Alejandra Silva. Psicología Clínica. Especialista en jóvenes y temas de ansiedad, hiper sensibilidad, NAS, Niños/as de Alta Sensibilidad y NAC, Niños/as de Altas Capacidades. Terapeuta floral y facilitadora del método VEO, Visión Extra Ocular y Facilitadora certificada de Pedagoogia 3000, 4000, 5000. asilvachilenorte@gmail.com

Bibliografía

- ✓ El don de la sensibilidad, Elaine Aron, Ed. Obelisco
- ✓ El don de la sensibilidad en la infancia, Elaine Aron, Ed. Obelisco
- ✓ El don de la sensibilidad en a crianza, Elaine Aron, ed. Obelisco
- ✓ El don de la sensibilidad en el amor, Elaine Aron, Ed. Obelisco
- ✓ Manual de trabajo para PAS, Elaine Aron, ed. Obelisco



NO ESTAMOS SOLOS...



APAS
Asociación de
Profesionales de la
Alta Sensibilidad

PAS MÉXICO
PERSONAS ALTAMENTE SENSIBLES
Comunidad de difusión de Alta
Sensibilidad en México

PAS España
Profesionales de la Alta Sensibilidad

Asociación PAS México
<https://www.facebook.com/pasmexico.com.mx/>

Asociación APAS, Asociación de Profesionales de Alta Sensibilidad
<https://asociacionpas.es/>

Asociación PAS España

<https://pasespana.org/>

Contactos de Pedagoogia 3000

Email: info.pedagoogia3000@gmail.com

Webs

www.P3000.info

www.P40005000.info

www.pooortal.info

www.multiU3000.info

YouTube

<https://www.youtube.com/@Pedagoogia>

En Facebook

<https://www.facebook.com/Pedagoogia3000oficial/>

Instagram

[Pedagoogia.3000](https://www.instagram.com/Pedagoogia.3000)

Tiktok

<https://www.tiktok.com/@pedagoogia.3000oficial>

¿Qué es Pedagoogia 3000 o P3000?

Pedagoogia 3000 es una invitación y sinergia mundial para cocrear juntos y juntas una Educación con consciencia, que impulse un espacio/tiempo pedagógico de aprendizaje mutuo, que sea cooperativo, integral, proactivo, multicultural, ecológico, humano, cariñoso, divertido y multidimensional, desembocando así en una verdadera cultura de Paz y hermandad para el Planeta.

¿Quiénes somos?

Somos un equipo solidario multidisciplinario internacional que, en sinergia, impulsa el desarrollo integral del ser humano transformando la educación en sus diferentes niveles a través de los nuevos paradigmas de paz y solidaridad del Tercer Milenio. Concebimos la Educación (con E mayúscula) como un proceso *reconectivo* integral que eleve el nivel de consciencia. Nuestra meta es una mejora sustancial del sistema educativo en general, con un desarrollo integral proactivo que pueda así ayudar concretamente a todos los sectores de la nueva sociedad que estamos cocreando en equipos.

Pedagoogia 3000® / Educatiooon 3000 (P3000) fue iniciado en 2001 y está presente a la fecha en más de 50 países. Está representado por organizaciones no gubernamentales sin fines de lucro, con 4 Fundaciones y 6 asociaciones legalmente constituidas en 9 países. La Fundación principal se encuentra en Uruguay y está aprobada por el Ministerio de Educación y Cultura del Uruguay mediante RESOLUCION MEC 1360/021.

Copyright

El copyright de este cuaderno corresponde a Pedagoogia 3000 ® y el autor del presente cuaderno.

Es posible reproducir este material libremente para fines pedagógicos y no comerciales, mencionando al autor y la fuente.

Gracias.

[CP 52. 22-10-2025-AS](#)