

¿Eres altamente sensible?

Descúbrelo

Si quieres saber cuánto te puede costar librarte de las molestias de la alta sensibilidad para poder sentirte más tranquilo y equilibrado y para poder llegar a disfrutar de la vida, mándame un correo, indicando donde vivís, y te mando la información correspondiente.

Te propongo que descubras si eres una Persona con Alta Sensibilidad (PAS) con el TEST básico de la Dra. Elaine Aron*. Es muy sencillo, contesta los puntos con un "sí" o un "no" y cuenta las veces que hayas contestado con un "sí".

1. Me afecta el comportamiento de los demás.
2. Tengo la sensación de ser consciente de cosas muy sutiles en mi entorno.
3. Suelo ser muy sensible al dolor.
4. En los días ajetreados, suelo tener necesidad de retirarme, de echarme en la cama, buscar una habitación en penumbra o cualquier otro lugar donde pueda encontrar algo de tranquilidad y alivio frente a la estimulación.
5. Soy particularmente sensible a los efectos de la cafeína.
6. Me abruma fácilmente las cosas como las luces brillantes, los olores fuertes, los tejidos bastos o las sirenas de policía o ambulancias.
7. Los ruidos fuertes me hacen sentir incómodo/a.
8. Tengo una vida interior rica y compleja, doy muchas vueltas a las cosas.
9. Me conmueven profundamente las artes o la música.
10. Soy muy concienzudo/a.
11. Me asusto con facilidad.
12. Me agobio cuando tengo muchas cosas que hacer en poco tiempo.
13. Cuando alguien se siente a disgusto en un entorno físico, suelo saber lo que hay que hacer para hacerle sentir más cómodo (como cambiar la luz o los asientos).
14. Me molesta que los demás pretendan que haga demasiadas cosas a la vez.
15. Me esfuerzo mucho por no cometer errores u olvidarme de algo.

16. Suelo evitar las películas violentas y las series violentas en la televisión.
17. Me resulta desagradable la activación que me provoca el ajetreo a mi alrededor.
18. Los cambios en la vida me conmocionan (mudanzas, cambio trabajo, separación, nacimiento, muerte...)
19. Suelo percibir y disfrutar de las buenas esencias, sabores, sonidos y obras de arte.
20. Para mí tiene mucha importancia disponer mi vida de modo que pueda evitarme situaciones perturbadoras o abrumadoras.
21. Cuando tengo que competir o al ser observado/a en la ejecución de una tarea, me pongo tan nervioso/a e inseguro/a que termino haciéndolo peor de lo que podría hacerlo.
22. Cuando era niño/a, mis padres o mis profesores me solían ver como una persona sensible o tímido/a.

Menos de 14 veces "Sí": Es posible que seas más sensible que algunos, pero la probabilidad que eres altamente sensible es pequeña.

Más de 15 veces "Sí": Es más que probable que seas una Persona con Alta Sensibilidad. Tienes más sensibilidad para detectar sutilezas que la mayoría de las personas. Es aconsejable leer algo sobre el tema de la alta sensibilidad (te pueden interesar mi libro, mi blog con más de 150 artículos o los libros de la Dra Elaine Aron). También te aconsejo entrar en contacto con otros PAS, por ejemplo, vía grupos locales acreditados por la Asociación de Personas con Alta Sensibilidad de España (aPASe) o bien entrando en algún grupo en facebook como "La persona altamente sensible".

Igual tu puntuación, es importante tener en cuenta que no existe ningún test psicológico tan preciso como para que debas basar tu vida en él. Posiblemente obtendrás más claridad a través de mi artículo: "La Alta Sensibilidad, qué es y qué no es", publicado en mi blog.

**Test Alta Sensibilidad de la Dra Elaine N Aron, "El don de la Alta Sensibilidad", Ed. Urano. Con permiso de la editorial.*