

**PERSONAS  
ALTAMENTE  
SENSIBLES**

# Descubre si eres PAS

Serlo no es una enfermedad, una patología ni un trastorno. Es un rasgo con el que se nace o no. Conocer esta valiosa singularidad es esencial para aprender a vivir en equilibrio, sin saturarse en un mundo hiperestimulado.

**CRISTINA ROMERO**

AUTORA DE *EL LIBRO PLATEADO DE TUS EMOCIONES* (ED. CONTAR EN TRIBU)

**T**odos somos personas sensibles, pero algunas son más sensibles a los estímulos del ambiente que otras, por lo que se las conoce como “personas altamente sensibles”, “personas PAS”, “personas muy sensibles” o con “sensibilidad de procesamiento sensorial”. Se trata de un rasgo innato de temperamento, y no solo pertenece a la especie humana. Se encuentra




presente en más de 100 especies animales, según diversos estudios. Estamos hablando de una configuración neurobiológica diferente, con **un sistema nervioso central distinto**, más reactivo, entre otras características.

**Sus características tienen un sentido y una función**

Una interesante teoría cuenta que, en el origen de la humanidad, las personas PAS eran parte del gru-





po de “testadores”, cuya función era asegurar la especie. Para ello, estaban diseñados biológicamente para no acudir rápidamente a probar o experimentar algo nuevo, sino que se mantenían en un segundo plano, observando con muchísima atención todo lo ocurrido. Sin correr riesgos para asegurar la supervivencia del grupo. En la actualidad, la alta sensibilidad está presente en un porcentaje de entre el 20 y 30% de la población.

### **Baja tolerancia a los estímulos del ambiente**

Estas personas toleran menos los estímulos sensoriales altos o varios a la vez, como ruidos, luces... Como explica María Moreno, psicóloga especializada en sensibilidad de procesamiento sensorial, para las personas PAS, una sobreestimulación dilatada en el tiempo puede resultar muy perjudicial. Estamos hablando de un organismo en permanente estado de alerta. Y cuando el cortisol está presente en un individuo durante un período extenso, se producen diversas alteraciones relacionadas con el sueño, el apetito, la ansiedad, la depresión o el agotamiento...

Lo que ocurre a nivel físico en el organismo es una activación sostenida en el tiempo del sistema nervioso simpático, el que se encarga de las respuestas de lucha o de huida, y sus síntomas se pueden resumir como: aumento de la presión cardíaca, pulso acelerado, sudor frío, incremento del tamaño de las pupilas, disminución de la actividad digestiva que conlleva diversos problemas digestivos, etc., e incluso pueden derivar en varias enfermedades.

## **Tener alta sensibilidad hace mucho más difícil aún convivir en equilibrio y armonía con nuestro mundo**

### **Profundidad a la hora de procesar la información**

Las personas PAS tienen una clara tendencia a reflexionar, a interconectar unas ideas con otras, dando como resultado unos pensamientos altamente complejos y unos sentimientos muy intensos. **Destacan por su gusto por el aprendizaje, por saber más, por conocerlo todo de eso que tanto les apasiona, especialmente si va dirigido a hacer del mundo un lugar mejor.** Pero al absorber tanta información, necesitan “digerirla”, “masticarla” y ese proceso necesita su tiempo. Por ello, suelen ser personas más cautelosas al tomar decisiones. Quieren contar con todas las alternativas, con toda la información. Esta es una tendencia a conocer y a modificar si no sirve o inhabilita.

### **La sobreestimulación satura y desequilibra**

Una persona PAS **recibe información a la vez de todos sus sentidos de una forma más intensa.** Y los suele tener más desarrollados que las personas no altamente sensibles. Esto no significa que tengan “mejor vista”, ni “mejor oído”. Es más bien que, incluso si necesitan gafas, son capaces de observar y distinguir matices que otros no ven.



## **Existen diferentes grados**

Según recientes estudios, la sensibilidad de la población se clasifica en tres partes: alta (20-30% de la población), media (40%) y baja (30%). Una orquídea es una buena y bonita metáfora usada por diversos autores para describir la alta sensibilidad. Las personas PAS **van a necesitar unas condiciones muy concretas y especiales** para prosperar, mucho mimo, mucha delicadeza, y cuando florezcan, serán maravillosas. Las personas de baja sensibilidad, los “dientes de león”, van a ser capaces de crecer en circunstancias ambientales de lo más adversas. Y los “tulipanes” serán una mezcla de las dos circunstancias anteriores, necesitarán una serie de condiciones para florecer, pero no tan delicadas.



## Las personas PAS toleran peor estímulos sensoriales intensos como ruidos, luces...

Según el psicólogo Jay Belsky, las personas PAS se benefician mucho más que las menos sensibles de los estímulos positivos del medio ambiente: disfrutaban enormemente con pequeños detalles agradables, que vienen de personas, espacios y ambientes positivos. La Dra. Lorea Zubiaga, miembro de PAS España, recomienda cerrar los ojos, las luces o usar un antifaz o bien fijar la mirada en un punto para así modificar las señales que saturan el cerebro. También puede resultar eficaz para calmar el sistema nervioso recurrir a un buen olor, con aceites esenciales de lavanda o con otro aroma que sea agradable para la persona. Para recuperar el bienestar perdido a través del sentido del

oído, quizás pueda resultar interesante tener una playlist preparada que ayude a aislarse del entorno.

### Crecimiento personal para el autocuidado

Reconocer las emociones y aprender a cuidarse son necesidades compartidas por todas las personas, pero es vital para las que tienen una alta sensibilidad.

- Aprender a gestionar el tiempo personal de forma saludable, contemplando hacer pausas.
- Detectar y pedir (sin culpa) todo aquello que necesitan de su entorno familiar o laboral.
- Llevar un estilo de vida más acorde a sus necesidades. Quizás vivir en medio de la ciudad resulte excesivo para poder mantener su equilibrio.
- Ayudar a los demás teniendo en cuenta sus necesidades y lo que de verdad pueden ofrecer en cada momento. Su alta sensibilidad por la realidad a menudo les lleva a perderse en el otro.
- Encontrar un trabajo que de verdad les satisfaga y esté en sintonía con sus dones.

## ¿Orquídea o tulipán?

Según explica la psicóloga María Moraño en su libro *Muy sensibles* (Ed. Urano), responder a estas preguntas de manera honesta te ofrecerá una excelente radiografía de ti misma y podrás observar si te identificas como una “orquídea” (o más bien como un “tulipán” o un “diente de león”).

- ¿Te descubres dándole vueltas de forma recurrente al modo en que discurre tu vida o el mundo?
- ¿Eres una persona creativa, que disfruta del arte en sus diversas formas?
- ¿Te detienes a reflexionar antes de hablar y/o actuar?
- ¿Te demoras demasiado antes de tomar decisiones importantes?
- ¿Te paras a pensar en todos los detalles, en las repercusiones de estas decisiones o en lo que ocurrirá a largo plazo?
- ¿Tiendes a darles más vueltas que otras personas a acontecimientos que te han afectado emocionalmente?
- ¿Te preocupa mucho el sufrimiento de las personas más vulnerables?
- ¿Sueles, de manera habitual, percartarte con claridad de las necesidades de las personas con las que te relacionas e intuyes cómo puedes ayudarlas?

