

Anna Romeu

Psicóloga

«Los hombres con alta sensibilidad lo tienen más difícil en nuestra sociedad»

Es la autora de «Soy sensible», que publica Alba Editorial

Raquel Galán

En «Soy sensible», Anna Romeu explica de forma didáctica cómo son las personas con alta sensibilidad (PAS), alrededor del 20% de la población.

—**¿No es lo mismo una persona sensible que con alta sensibilidad?**

—Todo el mundo es sensible, con diferentes niveles desde el mínimo hasta el máximo, aunque no existe nadie que tenga cero sensibilidad. Las personas con alta sensibilidad (PAS) tienen mucha más que la media, y no solo emocional, sino también sensorial, es decir, en los cinco sentidos y en el sexto, el de la intuición. Se ha calculado que entre un 20 y un 25% de la población lo es. Además, para definir a las PAS, han de cumplir lo que la doctora Elaine Aron denomina los cuatro pilares de la alta sensibilidad, que son la elevada activación cognitiva, que piensan mucho y dan vueltas a las cosas; la alta activación emocional, que sienten más intensamente las emociones y tienen gran empatía; la alta ac-

tivación sensorial, por lo que captan más los ruidos, olores, gestos y sutilezas del ambiente; y finalmente, debido a todo esto, la capacidad de sobreestimulación y saturación es mayor, ya que hay mucha activación cerebral. Este es el gran reto que deben afrontar.

—**¿Estos pilares se manifiestan siempre al mismo nivel?**

—Cada persona es única, por lo que unas tendrán más desarrollado el sentido del olfato, y a otras les afectarán más los ruidos; y hay quienes se sobreestiman y se saturan mucho antes. Dentro de la alta sensibilidad, existen diferentes niveles. La asociación de PAS a nivel nacional ofrece un test en su web (www.pasespana.org) para validar si una persona lo es.

—**Desde el inicio del libro señala que es un rasgo de la personalidad, no un trastorno mental, aunque ¿puede derivar en ello?**

—Sí. Creer en un entorno hostil durante la infancia, que no quiere decir peligroso o de maltrato, pero sí de incompreensión y crítica a la forma de ser, puede derivar cuando uno llega a adulto en

una mayor tendencia a la ansiedad, depresión y/o problemas de adicción, por lo que es muy problemático. Crecer y desarrollarse en un buen entorno y tener un acompañamiento positivo es lo más importante para alguien con alta sensibilidad. Por eso desde las asociaciones difundimos este rasgo de la personalidad, con el fin de eliminar etiquetas, ya que hay un gran desconocimiento. Del mismo modo que no obligaríamos a una persona introvertida a actuar en contra de su manera de ser y que se sienta mal, muchas veces a las

**Soy sensible**

Anna Romeu

Alba Editorial, 184 páginas

PAS se nos obliga, sin mala intención, por falta de conocimiento, a hacer cosas que nos sobreestiman y nos saturan, o se nos critica por nuestra forma de ser o actuar.

—**¿Los profesionales de la salud mental y de la sanidad en general están bien informados?**

—Todavía hay desconocimiento y falta muchísima información. Se está haciendo mucha pedagogía en este ámbito, aunque aún queda un gran trabajo por delante. Existen dos sectores donde conocer cómo son las PAS es imprescindible, el clínico y el educativo. En cuanto al primero, no solo hay que centrarse en la parte de la salud mental, sino también en el resto de la medicina. Por ejemplo, ya ha sido estudiado que la medicación afecta más a las personas con alta sensibilidad, por lo que deberían tenerlo en cuenta. Puede que alguien se queje de que una medicina le provoca muchos efectos secundarios y su médico le diga que eso es exagerado. Incluso en la rama de la salud mental hay desconocimiento. Tengo colegas psicólogos y psiquiatras que me han dicho que las PAS no salen en el manual diagnóstico. Pues claro, porque no es un trastorno mental, sino un rasgo de la personalidad, igual que tampoco están incluidos los optimistas y pesimistas ni los introvertidos y extravertidos. Hay características que pueden parecer las de un trastorno, aunque aquí no hay que buscar esas etiquetas.

—**¿Y en el ámbito educativo?**

—Hacemos talleres en las escuelas para que los maestros lo detecten, ya que es una ventaja para ellos. No tienen que hacer nada más porque no son niños con unas necesidades especiales ni hay que tratarlos de forma diferente, aunque sí tenerlo en cuenta. Si en una clase hay 25 alumnos, como mínimo uno o dos tienen alta sensibilidad. Cada vez más padres y madres acuden a mi consulta para saber si sus hijos lo son y qué hacer. Con un pequeño asesora-



El dragón del fin del mundo

José Juan Picos

Siruela, 187 páginas

Un apasionante recorrido por las historias de animales y monstruos que acompañaron o desafiaron a los dioses vikingos. Desde que Odín creó el cosmos con el cadáver del gigante Ymir hasta la batalla apocalíptica del Ragnarok, docenas de criaturas acompañaron a los dioses vikingos o combatieron contra los héroes de las sagas nórdicas. *El dragón del fin del mundo* es un viaje revelador por las hazañas de monstruos y animales milenarios, protagonistas de fantásticas leyendas.



En tus recuerdos desaparezzo

August Thompson

Letras de Plata, 384 páginas

Theron David Alden es un chico solitario cuya vida da un giro de ciento ochenta grados cuando conoce a Jake, un muchacho mayor que él, que tiene estilo, mucha confianza en sí mismo y es guapo a más no poder. Además, le gustan los mismos grupos, las mismas drogas y siente la misma fascinación por el olvido que Theron. En el transcurso de dos décadas, Theron y Jake se drogan, se distancian y se reencuentran hasta que un accidente fatal los separa para siempre.



Ruinas y sombras

Andrés Astasio

Puck, 320 páginas

Ciudad Libre ya no es un lugar seguro. Zirandell es una elfa de clase baja, una soñadora e idealista, que cada día se despierta con la esperanza de poder marcharse lejos de Ciudad Libre y dedicarse a lo que más le apasiona: los libros. Por su parte, Gõh Bel es un goblin, un revolucionario y amante del arte, pero también un joven que guarda muchos secretos. En otras palabras, es todo lo que Zirandell debería odiar. Sin embargo, cuando ella le salva la vida, comienza a desarrollar un vínculo que, a ojos de la sociedad, es prohibido. **S.R.**

