



EL PODER DE LA ALTA SENSIBILIDAD

APRENDIENDO A PILOTAR

EstiloPAS by Cristina Limiñana

hola@estilopas.com

INTRODUCCIÓN

Como sabrás, a día de hoy, las características del rasgo de la Alta Sensibilidad están sobre todo asociadas a aspectos más bien negativos; es lo que más ha llamado la atención por el momento.

Es normal, todos nos fijamos primero, muchas veces, en las cosas más negativas en lugar de en las positivas. Nos movemos por lo que nos duele, no si estamos a gusto.

Afortunadamente, se sigue investigando sobre el rasgo y se está trabajando en una nueva definición de estas características.

A continuación vamos a ver un resumen de las características tal y como están definidas actualmente, y ejemplos generales asociadas a cada una de ellas.

CARACTERÍSTICAS DEL RASGO

Estas son las 4 características que ahora mismo definen la alta sensibilidad, usando en acrónimo en inglés 'DOES':

- ▶ D – Depth of processing – Profundidad de Procesamiento
- ▶ O – Overstimulation – Sobre estimulación
- ▶ E – Emotional Intensity or Empathy – Intensidad emocional y empatía
- ▶ S – Sensitive subtleties – Sensibilidad a las sutilezas

D – Depth of processing

Profundidad de Procesamiento

- ▶ Gran intuición
- ▶ Capacidad de análisis
- ▶ Creativas
- ▶ Curiosas y tienden de forma natural mirar más allá de sus expectativas culturales para ver cómo son "realmente las cosas"
- ▶ Aprendizaje inconsciente

O – Overstimulation

Sobre estimulación

- ▶ Se saturan antes que los demás
- ▶ Un cerebro que trabaja más, se cansa antes, y si se satura, explota
- ▶ Percibir más estímulos de forma consciente e inconsciente, y procesarlos consciente o inconscientemente, es trabajar más
- ▶ Es por esto que las PAS se dan cuenta de que se cansan, se 'aturullan', se estresan, antes que la mayor parte de las personas a su alrededor

E – Emotional Intensity / Empathy

Intensidad emocional / Empatía

- ▶ Mayor actividad en las neuronas espejo y otras áreas cerebrales
- ▶ Gran empatía
- ▶ Intensidad emocional de alto rango (*podemos ir los cielos a los infiernos*)

S – Sensitive subtleties

Sensibilidad a las sutilezas

- ▶ Sentidos más afinados (por ejemplo: puedes llevar gafas, pero percibir cambios en la luz aunque tengas los ojos cerrados, más que otras personas de tu entorno)
- ▶ *Mayor percepción de cambios sutiles en el entorno*
- ▶ *Detección de cambios leves en la expresión facial o corporal*
- ▶ *Captan si en un lugar el ambiente es positivo o negativo*

SENSIBILIDAD Y VULNERABILIDAD

Hasta aquí una breve visión sobre las características que definen el rasgo.

Ahora vamos a ver una por una, cuales son los peligros en los que podemos caer, y cuales son nuestros salvavidas.

Brené Brown en su libro *'El poder de la Vulnerabilidad'*, habla precisamente de esto. Al lado de cada característica negativa, se encuentran nuestras fortalezas.

Te invito a ir leyendo y reflexionando sobre cada una, estoy segura de que te vas a sorprender.

DOS CARAS DE LA MISMA MONEDA

UNA VIDA VIVIDA EN COMUNICACIÓN PROFUNDA CON EL INCONSCIENTE ES BASTANTE MÁS SIGNIFICATIVA Y PERSONALMENTE MÁS SATISFACTORIA,

Y PUEDE SER TAMBIÉN POTENCIALMENTE MÁS DIFÍCIL, EN ESPECIAL SI DURANTE LA INFANCIA HUBO DEMASIADAS EXPERIENCIAS PERTURBADORAS SIN DISPONER DE UNA SUJECCIÓN SEGURA.

C. Jung

D – Depth of processing

Profundidad de Procesamiento

► PELIGRO:



- Parálisis por análisis
- Sobre activación
- En casos extremos: ansiedad y depresión
- Falta de flexibilidad

► PARACAÍDAS:



- Usar el poder de tu atención para dirigir tus pensamientos
- Curiosidad para observarlos sin juzgarlos y para plantearse otras posibilidades
- Sentido del humor y aceptación
- Entrenar la flexibilidad en el día a día

O – Overstimulation

Sobre estimulación

➤ PELIGRO:



- Mal humor
- Impaciencia
- Estrés y cansancio
- En casos extremos: somatización por estrés

➤ PARACAÍDAS:



- Estar conectado con las sensaciones corporales
- Interpretarlas adecuadamente
- Elaborar estrategias para evitar o compensar la sobre estimulación
- Gestión adecuada del descanso
- Autoconocimiento

E – Emotional Intensity / Empathy

Intensidad emocional / Empatía

► PELIGRO:



- Apego a las sensaciones que nos traen las experiencias
- Vivir en una montaña rusa

► PARACAÍDAS:



- Practicar el observador
- Mantener la mente abierta
- Aceptar el miedo sin dejarse llevar por él
- Cultivar la esperanza

S – Sensitive subtleties

Sensibilidad a las sutilezas

► PELIGRO:



- Sacar conclusiones precipitadas a partir de este tipo de percepción
- Quedarnos en el detalle y perder el contexto, la visión general

► PARACAÍDAS:



- Practicar el pragmatismo
- Incluir más posibilidades antes de sacar una conclusión definitiva

REFLEXIONES

- ▶ El poder de la sensibilidad nace de la aceptación de uno mismo, y crece con la práctica de la vulnerabilidad
- ▶ Ser auténticos es la mayor contribución que podemos hacer

ADELANTE 😊

BIBLIOGRAFÍA

- ▶ 'El don de la Alta Sensibilidad' Elaine Aron
- ▶ 'Manual de Trabajo para la PAS' Elaine Aron
- ▶ 'El don de la Sensibilidad en la Infancia' Elaine Aron
- ▶ 'Personas Altamente Sensibles' Karina Zegers de Bejil
- ▶ 'Frágil: El poder de la vulnerabilidad' Brené Brown
- ▶ 'Todo un Mundo de Emociones' Elisabeth Fodor & Montse Morán
- ▶ TEDtalks:
 - ▶ [Are you too sensitive? Should you change? | Marwa Azab](#)
 - ▶ [¿Y si la Sensibilidad Fuera una de tus Mayores Fortalezas?](#)
- ▶ ['Sensitive the untold story'](#)
- ▶ ['Sensitive Lovers: A Deeper look into their relationships'](#)
- ▶ www.personasaltamentesensibles.com
- ▶ www.hsperson.com
- ▶ www.asociacionpas.org