



TODO ME PEGA EL DOBLE

“Soy
hipersensible”

DOS DE CADA DIEZ PERSONAS EN EL MUNDO SON HIGH SENSITIVE PEOPLE.
CONVERTÍ ESTE RASGO DE TU PERSONALIDAD EN TU DON MÁS PRECIADO.

POR CECILIA ALEMANO. ILUSTRACIÓN DE ARIEL ESCALANTE.



**EXPERTAS
CONSULTADAS**

Karina Zegers de Beijl
Presidenta de la
Asociación de
Personas Altamente
Sensibles de España.

Agustina Tuti Krause
Fundadora de la Asoc.
Argentina de Personas
Altamente Sensibles.

Lic. Eugenia Lerner
Psicóloga. Directora
del Centro Huna.

FOTO DE GETTY IMAGES.



La *shorona* de la casa: por emoción, alegría o tristeza... tus lágrimas brotan en cualquier momento; te tapás los ojos ante la violencia; te abruman olores, ruidos y luces fuertes; empatizás al toque con la gente; tendés a estresarte; te emocionás al escuchar una canción o mirando un atardecer; sos perfeccionista y autoexigente al mango; te hacés preguntas existenciales; se te complica tomar decisiones; te cuesta horrores poner límites y necesitás tu dosis de soledad como el aire para respirar... Si todo esto te resuena, probablemente hayas intentado domesticar tu propia forma de ser, sintiéndote algo desubicada a veces y hasta por momentos como “*¿no es too much sentirme así?*”. La buena noticia es que ser así tiene un nombre: son las “personas altamente sensibles” (PAS) o *high sensitive people*. Y no te sientas sola, porque el 20% de la población lo es.

¿CÓMO SABER SI SOS UNA PAS?

En general, las PAS perciben el mundo a un volumen más alto. Esto se traduce en cuatro cosas muy puntuales:

1. Recibís más estímulos del ambiente: sos permeable a cosas muy sutiles del lugar en donde estás: olores, luces, sonidos y hasta estados emocionales ajenos. Sí, sos capaz de estar en una fiesta y querer irte porque la música te aturde o porque “*la vibra del lugar no es buena*”.

2. ¡Sos intensa! procesás la información profundamente y de una manera más intensa. ¿Un toque *drama queen*? A veces sí, porque rumiás los temas, te enroscás un poco y les das mil vueltas. ¡Tu cabeza nunca para!

3. Todo te conmueve: sos muy sensible a la belleza y la pureza, pero también a la tristeza y la impotencia. Sos capaz de llorar de bronca cuando algo no te sale, o si sos testigo de una situación violenta o injusta, o ante un paisaje imponente. Sentís lo que siente el otro y por eso, si ves una película, reaccionás como reaccionan los personajes, aunque eso implique un ataque de llanto y de angustia que te dura mucho más que las dos horas que duró la peli.

4. Te estresás antes que los demás: tu cerebro asimila a través de los sentidos una gran cantidad de información. Eso a veces lo sobrecarga.

UN KIT DE SUPERVIVENCIA

Aceptala: el problema no es ser altamente sensible, el problema es pretender no serlo. La idea no es victimizarte, pero tampoco intentar suprimir tu sensibilidad, sino aprender a canalizarla y darle un espacio en tu vida.

Comunica: es clave que otros sepan que no llorás por desequilibrada y que amás tus momentos a solas.

Asumí responsabilidad: tené presente que quien no es PAS nunca lo será. Es tu tarea aprender a manejar tus reacciones y tu irritación.

Contactá a otras personas como vos: para sentirte menos aislada en tu forma de percibir el mundo. Pueden ser grupos de PAS o seres queridos que te contengan.

Vigilá los límites: identificá hasta cuándo y cuánto podés dar. Si vas a una fiesta, contá con la posibilidad de volverte antes y no te sientas mal por eso.

Hacé actividades artísticas y/o meditación: buscá momentos introspectivos de quietud, silencio y soledad, así como canales de expresión como pintura, danza o canto.

Tené tu espacio sagrado: creá situaciones que sean un templo de soledad donde balancees tu sistema nervioso.

Descansá bien: según los expertos, una PAS necesita 8 horas de sueño y 10 en la cama.

Descubrí este rasgo en tu árbol genealógico: es propio de un sistema nervioso más desarrollado en el que se activan más las áreas del cerebro involucradas con la conciencia y la emoción, en particular las relacionadas con la empatía. Ah, y es congénito; es decir que si sos una PAS, como mínimo uno de tus padres lo es y probablemente alguno de tus hijos también lo sea.

Tomá pequeños breaks: salir de la oficina a dar una vuelta manzana te resetea.

Valorala: ser *high sensitive* es un diamante que alguien te regaló. Entonces, pulirlo para que brille es el desafío y el aprendizaje.

Saber que la alta sensibilidad es más que una cuestión emocional ayuda a entender de dónde vienen algunas sensaciones muy íntimas, a valorar su lado amigable y también a gestionar el más difícil. Hacia ahí vamos. ●

PARA LEER



El don de la sensibilidad
Elaine Aron.
(Obelisco, \$239).



Personas altamente sensibles
Karina Zegers.
(casadellibro.com -e-book-, \$118).



PARA VER

Sensitive
sensitivethemovie.com.

Sensibilidad al trasluz
Por YouTube.

“El poder amable de las personas altamente sensibles”
Charla TED de Elena Herdieckerhoff.

AUTO TEST

Podés medir tu sensibilidad con un test *online* respondiendo si te sentís identificada con una serie de afirmaciones. Cuanto más alta sea tu puntuación, más sensible sos.

👉 personasaltamentesensibles.com/test-de-sensibilidad.

Vs.

Los beneficios

La percepción de lo sutil puede llevar a la sobreestimulación, pero también a profundizar en la belleza. ¿Cuáles son los aspectos más luminosos para desarrollar?

- Sos intuitiva y asociás cosas y personas muy diversas.
- Tendés a innovar y a ser creativa.
- Tenés un don para el trabajo en equipo.
- Sos compasiva y empática por naturaleza.
- Te importa cuidar el medioambiente.
- Sos cooperativa y seguís las reglas.
- Sabés disfrutar con los cinco sentidos.

Los alertas

La alta sensibilidad no es algo que se pueda poner en *off*. Y como nada es *light*, ¡tanta intensidad tiene su contracara!

- Te esforzás por ser aceptada.
- Te tomás todo a pecho y te angustiás muy seguido.
- Te cuesta poner límites y te resulta difícil priorizarte.
- Ayudás a personas que no te lo pidieron.
- Te toma mucho trabajo decidir.
- Sos perfeccionista y autoexigente.
- Tendés a la baja autoestima.
- Evadís los conflictos.