

Personas Altamente Sensibles PAS

- Una persona altamente sensible posee un rasgo de personalidad, no una enfermedad, caracterizado por un sistema nervioso que procesa los estímulos físicos, emocionales y sociales de manera más profunda e intensa.
- Estas personas suelen destacar por su alta empatía, intuición, creatividad y gran capacidad perceptiva, aunque también pueden requerir más descanso y momentos de aislamiento para evitar la sobreestimulación, el estrés y el agotamiento emocional.
- En general, experimentan una mayor sensibilidad y reactividad ante los estímulos en comparación con la mayoría de las personas, debido a que su sistema nervioso es más receptivo y procesa la información del entorno con mayor detalle y profundidad.
- Esta característica es innata y heredada, y forma parte de su manera particular de percibir, interpretar y responder a los estímulos internos y externos.

4 pilares de PAS:

- **Sensibilidad Sensorial:** sensibilidad aguda a estímulos sensoriales.
- **Reactividad emocional y empatía:** respuestas emocionales intensificadas y empatía.
- **Sobrecarga:** propensión a sentirse abrumada en entornos caóticos.
- **Profundidad de procesamiento:** tendencia a analizar y reflexionar profundamente.

7 tipos de PAS:

1. **Psicomotor**
2. **Sensual**
3. **Intelectual**
4. **Imaginativo o fantasioso**
5. **Intuitivo**
6. **Emocional o empático**
7. **Sensorial defensivo**

Características principales:

- Procesamiento profundo
- Sensibilidad sensorial
- Alta empatía
- Intensidad emocional
- Baja tolerancia a críticas
- Sensibilidad al dolor
- Necesidad de soledad
- Adaptación a los cambios



TRAITS OF A HIGHLY SENSITIVE PERSON



- Es recomendable acudir a terapia cuando una Persona Altamente Sensible (PAS) experimenta dificultades para manejar la intensidad de sus emociones o cuando su alta sensibilidad comienza a afectar su bienestar y su vida diaria. Las personas con esta característica suelen percibir los estímulos y las emociones de forma más profunda, lo que puede generar sobrecarga emocional, estrés o dificultades para adaptarse a entornos muy estimulantes.
- También es aconsejable buscar ayuda psicológica cuando aparecen síntomas como ansiedad frecuente, cansancio emocional, dificultad para establecer límites, tendencia a sentirse abrumado por los problemas de los demás o dificultades en las relaciones personales y laborales.
- La terapia puede ayudar a comprender mejor la propia sensibilidad, desarrollar estrategias para la regulación emocional, fortalecer la autoestima y aprender a establecer límites saludables que permitan mantener el equilibrio emocional.