



?Quizás formes parte de las Personas Altamente Sensibles (PAS) y no lo sabes

Hay un 20% de la población que se reconoce a si misma como una **persona altamente sensible (PAS)**. Algunos igual lo ven como una desventaja, pero para otros es como una especie de "don", una herramienta para **poder empatizar más con las cosas y las personas** y así profundizar más en todo.

Para saber si entrarías dentro de ese porcentaje, en teoría, ya des de la **infancia** te habrías dado cuenta que tienes una **sensibilidad especial para percibir las cosas del día a día...** Te fijarías en cosas que otros niños no pensaban, por ejemplo.

Según los expertos: **"En realidad el conocimiento de las emociones es una arma de mucho poder. Nos acerca más a las personas para entenderlas, pero a su vez, también nos hace más vulnerables al dolor."** Si te dicen a menudo que todo te lo tomas a pecho, o que eres muy sensible... igual es verdad, eres muy sensible, ¿y qué?

Dicen que las personas altamente sensibles encuentran cierto placer en sus **instantes de soledad**. Son personas creativas que disfrutan de la música, de la lectura? Y aunque también les gusta estar con gente, es en soledad cuando están mejor.

¿Y esto como afecta a la relaciones personales?

Tanto en relaciones sentimentales (de pareja) como en la amistad, el cariño cotidiano, o el sencillo acto de experimentar la belleza de un cuadro, de un paisaje o de una melodía, es para las personas altamente sensibles una **vivencia intensa o muy intensa**. ¿Alguna vez has llegado a lo alto de una montaña y has sentido una emoción tan fuerte que has gritado o llorado? No lo entendías... ¿verdad? Igual aquí tienes la respuesta.



Para acabar, debes saber que **si tienes alta sensibilidad, la tendrás toda la vida.**

Entonces, ¿qué puedes hacer?

Aprender a vivir con ello. Seguramente desde niño/a tenías ese "don" y **tus padres con las preguntas que les hacías, o tu intuición, o tendencia a ser perfeccionista, tu vulnerabilidad emocional?**

Una vez lo asumas y reconozcas, debes **aprender a gestionar muchos de esos detalles.** No debes dejar que las emociones negativas te desborden en ciertos momentos. Una cosa muy importante es que **entiendas que los demás no tienen tu sensibilidad y que no viven las cosas tan intensamente como tu.**

Así que ya sabes, trata de entenderte a ti mismo/a y entiende a los demás.

¡SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES!