

¿Eres Altamente Sensible?

DESCUBRE TODAS LAS CLAVES



**Antonio Chacón
Manuela Pérez Chacón
Juan Moisés de la Serna**

Manuela Pérez Chacón, Antonio Chacón y Juan Moisés de la Serna

¿Eres Altamente Sensible?

Descubre todas las claves

Manuela Pérez Chacón

Antonio Chacón

Juan Moisés de la Serna

Editorial Tektime

2021

¿Eres Altamente Sensible? Descubre todas las claves

“¿Eres Altamente Sensible? Descubre todas las claves”

Escrito por Manuela Pérez Chacón, Antonio Chacón y Juan Moisés de la Serna

1ª edición: abril 2021

© Juan Moisés de la Serna, 2021

© Ediciones Tekttime, 2021

Todos los derechos reservados

Distribuido por Tekttime

<https://www.traduzionelibri.it>

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros medios, sin el permiso previo y por escrito del editor.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por el teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Sobre los autores:

Manuela Pérez Chacón

Manuela Pérez Chacón, Licenciada en Psicología, Doctorando del Programa interuniversitario en Psicología de los Recursos Humanos de la Universidad de Sevilla y la Universidad de Valencia. Especialista en Psicología Clínica. Especialista en Psicología Industrial. Especialista Universitaria en Educación Especial: Pedagogía Terapéutica. Experto Profesional en “Trastornos psicológicos en niños y adolescentes”. Máster en Prevención de Riesgos Laborales, especialidades Seguridad, Higiene, Ergonomía y Psicosociología.

Profesional de la Psicología con más de 10 años de experiencia en el área de la salud y la prevención de riesgos psicosociales. Especializada en intervención terapéutica clínica y psicología del trabajo. Experta en Trastornos Psicológicos infantiles y juveniles. Miembro-Fundadora de la Unidad de Salud Mental Infanto-Juvenil del Hospital Puerta del Sur (USMIJ-Clínica Jerez). Medalla de Oro al mérito profesional del Consejo General de Relaciones Industriales y Ciencias del Trabajo, Premios PREVER 2018, por sus investigaciones en el campo de los Riesgos Psicosociales en las Organizaciones. Colegiada en El

¿Eres Altamente Sensible? Descubre todas las claves

Colegio Oficial de Psicólogos de Andalucía Occidental número AN-06014.

Presidenta de la Asociación Española de Profesionales de la Alta Sensibilidad (PAS España). Psicóloga especializada en PAS (personas altamente sensibles) y referente en España como experta en Alta Sensibilidad. Divulgadora y conferenciante especializada en Psicología Infantil y Sensibilidad de Procesamiento Sensorial en niños. Primera española certificada como psicóloga especializada en Alta Sensibilidad. (Acknowledged Professional by Elaine Aron). Ha concedido diferentes entrevistas en medios de comunicación tan conocidos como Cadena SER, La1 de RTVE o El País.

Antonio Chacón

Experto en riesgos psicosociales con 15 años de experiencia en Servicios de Prevención Ajeno (SPA). Doctorando en el Programa de Psicología de los Recursos Humanos (Universidad de Sevilla). Profesor auxiliar del Máster en Prevención de Riesgos Laborales y del Máster en Sistemas Integrados (Universidad Internacional de La Rioja – UNIR).

Fundador de la Asociación de Psicólogos y Profesionales de la Alta Sensibilidad (PAS España).

Manuela Pérez Chacón, Antonio Chacón y Juan Moisés de la Serna

Premiado con la Cruz de Honor de la Seguridad y Salud en el Trabajo y con la Medalla de Oro del Foro Europa al Prestigio Profesional. Divulgador del rasgo de la Alta Sensibilidad en las Organizaciones.

Juan Moisés de la Serna

Doctor en Psicología y Máster en Neurociencia y Biología del Comportamiento. Profesor Universitario.

Hoy en día, mi investigación se centra en los factores potenciales que influyen en COVID-19 y sobre las complicaciones psicológicas y neurológicas a corto y largo plazo después de la infección por SARS-CoV-2 en humanos.

En base a researchgate.net el autor más leído en España en 2020.

Divulgador científico con más de treinta libros publicados sobre temas de Psicología y Neurociencia incluyendo las temáticas de AD; PD; TEA; TDAH; EQ; MSD; Hiq.

Prólogo

Si sospechas que puedes ser persona altamente sensible, estas páginas despejarán tus dudas. Se trata de un libro divulgativo que sirve de apoyo a quienes trabajamos “ayudando” a otras personas, y también es una llamada a padres, madres, jefes o educadores que se relacionen con personas altamente sensibles.

Lo primero que hay que aclarar es que todos tenemos sensibilidad, en mayor o menor grado, pero además hay un porcentaje de personas que son altamente sensibles y es un factor a tener en cuenta para educar, tratar y convivir.

En el libro se pretende facilitar que puedas identificar si posees el rasgo de la alta sensibilidad y a conocerlo, igualmente es fundamental identificar este rasgo en otros, así puedes ser madre, padre o hermano de una persona altamente sensible, o bien puedes ser su marido, su profesor o su compañero de trabajo.

Índice

Sobre los autores:.....	5
Prólogo.....	8
Capítulo 1. Introducción a la Alta Sensibilidad.....	12
1.1. Definiendo la Alta Sensibilidad.....	13
1.2. El perfil de la Persona Altamente Sensible.....	16
» Ángela, empleada de 38 años.....	24
1.3. ¿Existe un componente genético en la alta sensibilidad?	26
Referencias.....	36
Capítulo 2. Identificando la Alta Sensibilidad.....	38
2.1. Diferencias y similitudes entre la Alta sensibilidad y las Altas Capacidades.....	39
2.2. El desarrollo del cerebro en la Alta Sensibilidad.....	43
» Leo, jubilado de 40 años.....	47
2.3. El procesamiento emocional en la Alta Sensibilidad.....	48
Referencias.....	54
Capítulo 3. Cómo ser Altamente Sensible y no morir en el intento.....	56
3.1. Autoestima y Alta Sensibilidad.....	68
3.2. Toma de decisiones y Alta Sensibilidad.....	74
» Marcos, estudiante de 17 años.....	76
3.3. Timidez y Alta Sensibilidad.....	79
3.4. Autocrítica y Alta Sensibilidad.....	86

¿Eres Altamente Sensible? Descubre todas las claves

» Gabriela, estudiante de 7 años	90
3.5. Relaciones sociales y Alta Sensibilidad	92
Referencias.....	96
Conclusiones	98

Capítulo 1. Introducción a la Alta Sensibilidad

A través de estas letras los autores esperan que seas capaz de identificar los rasgos de la alta sensibilidad, e igualmente que conozcas las consecuencias psicológicas del mismo, en este texto encontrarás valiosos aportes de experiencias, estudios y bases científicas.

Las experiencias de personas altamente sensibles nos sirven de ejemplo sin lugar a dudas, lo que a su vez es muy útil para incrementar la toma de conciencia entre los interesados en la alta sensibilidad sobre la importancia de acudir a profesionales especializados en esta temática, ya sean psicólogos, orientadores, pediatras y psiquiatras formados en Alta Sensibilidad quienes van a poder ofrecer soluciones a los problemas que a diario puedan surgir en este colectivo.

El lector debe tener en cuenta que ser altamente sensible no es similar a poseer un trastorno, a pesar de lo cual puede ir acompañado de determinadas dificultades a las cuales hay que darles solución.

Tomar conciencia de la existencia del Rasgo de la Alta Sensibilidad entre las personas que nos rodean, es tan importante como saber a quién dirigirse cuando queremos o necesitamos soluciones.

1.1. Definiendo la Alta Sensibilidad.

Si bien actualmente se considera que la persona altamente sensible posee un rasgo innato subyacente, basado en varias características que engloban una especial capacidad cognitiva al procesar la información, ser consciente de estímulos sutiles, ser emocionalmente reactivo y fácilmente sobre-estimulado, este concepto ha ido cambiando a lo largo del tiempo.

Cabe indicarse que no ha sido hasta el surgimiento de la psicología como ciencia en que se empieza a estudiar y sistematizar el conocimiento sobre las características cognitivas de la persona.

Una vez que el conocimiento evolucionó se empezó a preocupar por los casos particulares no presentes en toda la población, a la par que fue evolucionando el conocimiento sobre la psicopatología y cómo se intervenía eficazmente.

Uno de los avances más conocidos fue con respecto al surgimiento del concepto de coeficiente de inteligencia (C.I.), es una medida de nuestra capacidad de resolución de una serie de pruebas, diseñadas y preparadas por los psicólogos, las cuales siguen unas estrictas normas de control, establecidas por la psicometría (ciencia de la medida) de forma que sus resultados son válidos y fiables para la población que se aplica.

¿Eres Altamente Sensible? Descubre todas las claves

Gracias a ello, se puede predecir el nivel de éxito académico, y con ello también el futuro profesional de los alumnos, mucho antes de que éstos sean capaces de ser conscientes de sus habilidades y posibilidades; igualmente se usa en el campo de la selección de personal, para encontrar al candidato ideal para el puesto, que no tiene por qué ser ni el mejor cualificado, ni el que más experiencia tiene.

Si bien el C.I. ha sido equiparado al concepto mismo de inteligencia este ha sido cuestionado con el tiempo, entendiéndose que no es algo unitario sino que existen diversas inteligencias, así se puede hablar de inteligencia espacial, inteligencia verbal, inteligencia matemática, inteligencia musical,...

Esta evolución del concepto de inteligencia ha permitido afrontar distintos aspectos del ser humano que hasta ese momento no se habían contemplado como es la menor o mayor capacidad de procesamiento de los estímulos.

Así durante la primera mitad del siglo XX Dabrowski (1948) elaboró una Teoría del desarrollo emocional para explicar los niveles cualitativamente diferentes del desarrollo humano, a la que también denominó *Teoría de la Desintegración Positiva*.

Esta teoría trata de explicar ciertas características

cognitivas diferenciadoras, como la hipersensibilidad o el alto nivel de concentración y de abstracción que muestran determinadas personas, estableciendo cinco niveles, la integración primaria, la desintegración uninivel, el desintegrativo multinivel espontáneo, el desintegrativo multinivel organizado, y por último la integración secundaria.

De esta teoría actualmente se sigue empleando el concepto de la sobre-excitabilidad que hace referencia a la potencia heredada, de forma que a mayor sobre-excitabilidad mayor la capacidad y mayor potencia de desarrollo.

Este autor indica que la sobre-excitabilidad puede mostrarse en cinco áreas: psicomotora, emocional, intelectual, sensitiva e imaginativa, es decir son en estas áreas donde se podría destacar.

1.2. El perfil de la Persona Altamente Sensible

En la actualidad numerosas investigaciones avalan la existencia de una particular forma de sentir, pensar e interaccionar, así se ha estimado que la Alta Sensibilidad está presente en aproximadamente el 20% de la población (Aron y Aron, 1997), denominándose a la persona altamente sensible por su acrónimo PAS y a los niños y niñas altamente sensibles como NAS, las cuales tienen una forma peculiar de procesar la información y además son muy creativas, pero como contrapunto pueden llegar a vivenciar altos niveles de estrés con mucha facilidad por lo que en ocasiones evitan determinadas actividades sociales.

Entre las características de estas personas se encuentra que son buenos observadores, se fijan incluso en los detalles más sutiles, también se sienten más molestos que el resto ante altos niveles de estimulación, tales como los que causan los ruidos y las aglomeraciones, mostrando fuertes respuestas emocionales, además aproximadamente el 70% son introvertidos.

En cuanto al género hay tantos hombres sensibles como mujeres (Aron,1996), y aunque la presencia de testosterona puede tener algún efecto posterior, la cultura en la que viven es la que va a marcar la diferencia en cuanto a su sensibilidad, así en algunas culturas los hombres se ven

Manuela Pérez Chacón, Antonio Chacón y Juan Moisés de la Serna
obligados a esconder su sensibilidad para parecerse más a un hombre típico y evitar problemas sociales.

Si bien hasta ahora se ha hablado de la alta sensibilidad como si fuera una característica únivoca, algunas investigaciones han planteado que dentro de este colectivo es posible distinguirse tres grupos de sensibilidad ambiental evidenciado con la escala infantil altamente sensible e identificación de grupos de sensibilidad, publicado en *Developmental Psychology* (Pluess, 2017).

Este instrumento permite distinguir entre la población altamente sensible, aproximadamente entre el 25 al 35%, de aquellos que tienen una sensibilidad intermedia, entre el 41 y el 47%; y aquellos que tienen baja sensibilidad aproximadamente entre el 20 al 35%.

Cabe indicarse que son muchas las cualidades que hay visibles y latentes en una persona altamente sensible, por ejemplo, poseen talento artístico vinculado a la creatividad que manifiestan. Profesionales o aficionados, los PAS demuestran pasión por algún tipo de arte, musical, arquitectónico, pictórico, etc, así es habitual que se puedan expresar con frases como, “no podría vivir sin mis pinturas” o “estoy profundamente enamorado del jazz desde que era muy joven”.

En sus relaciones sociales también pueden ser fecundos si se lo proponen, ya que las personas altamente sensibles

¿Eres Altamente Sensible? Descubre todas las claves

son más conscientes de los pensamientos y emociones de los demás, así btienen más información del lenguaje no verbal de la otra persona y se convierten en más intuitivos, siendo capaces de adivinar aquello que piensa o siente el otro en un momento determinado. Esto les aporta la virtud de entender a la otra persona o saber si está mintiendo por ejemplo, esto queda evidenciado con frases del tipo “Entiendo perfectamente cómo se siente mi hijo” o “Lo ocurrido me duele tanto como a él”.

Cualquier relación personal puede ser muy productiva para un PAS, ya que son reflexivos y actúan de forma más atenta y concienzuda, valorando las causas y consecuencias futuras, así no sólo se preocupan por los demás y por la sociedad, también les importa el medio ambiente, así la mente de un PAS analiza el proceso desde el cómo llegaron las cosas a ser cómo son, hasta qué ocurrirá en función de cómo se actúe, así tienen reflexiones del tipo, “qué ocurrirá si no apruebo todo en Junio” o “qué ocurriría si todo el mundo tuviera coches eléctricos”.

Los PAS suelen ser personas consideradas con los demás, debido a su gran empatía, ya que aprenden de forma natural a comprender cómo se siente el otro y desarrollan una manera considerada y a veces sugerente de dirigirse a los demás, pudiéndose expresar con frases como, “¿Te parece bien si lo hacemos así?” o “Sugiero que

Manuela Pérez Chacón, Antonio Chacón y Juan Moisés de la Serna
todos den su opinión”.

Otras cualidades de las personas altamente sensibles es la sintonía con la naturaleza, los animales, la playa o las plantas, así las personas altamente sensibles descubren antes o después que la naturaleza tiene un efecto sobre ellos que les transmite calma y desasosiego.

La Alta Sensibilidad o Sensibilidad de Procesamiento Sensorial se expresa como una conciencia ante las sutilezas de los estímulos, y tras el exceso de los mismos se manifiesta en la conducta. Esta sensibilidad extrema puede asociarse al perfeccionismo, la intensa y excesiva manera de generar ideas y la vulnerabilidad a ruidos, olores o texturas. La podemos relacionar con la creatividad, la capacidad de comprender a los demás y sentir lo que otros sienten, el sentido de la justicia y el respeto hacia la otra persona.

Dabrowski observó cómo las personas creativas mostraban niveles más altos de empatía, responsabilidad moral, auto-reflexión y sensibilidad. En cambio, durante momentos de crisis, estas personas mostraron síntomas relacionados con el conflicto interno, sentimientos de inferioridad, culpabilidad, ansiedad y desesperanza.

Otras investigaciones más actuales (Aron, Aron y Jagiellowicz, 2012) han demostrado que aquello que antes pensábamos que era introversión, timidez, empatía,

hiperactividad, creatividad y otros factores del comportamiento, cuando se unen en una misma persona y se demuestra que han nacido con ello, forman un rasgo al que se ha llamado el Rasgo de la persona altamente sensible. Aunque las personas que nacen con dicho rasgo tienen mucho en común, también cada una tiene su singularidad y sobre todo, cada una forma su personalidad en función de la vida que le toque vivir.

Las principales características de la persona altamente sensible, presentes desde el nacimiento y que perduran a lo largo de la existencia del individuo, afectando a su vez a todas las áreas de su vida son las siguientes (Aron, 2010):

1. Profundidad de procesamiento cognitivo. Es el rasgo más peculiar de los PAS, aunque no puede ser directamente observado, se infiere de su comportamiento y se deduce a raíz de su pensamiento.

Un indicador de ello aparece como la reflexión profunda e intensa sobre cada situación nueva en la vida del sujeto, recogiendo mucha información de su alrededor y pensando en ello profundamente antes de actuar, lo cual les lleva a una ardua toma de decisiones y a requerir más tiempo de reacción ante cada tarea.

Esta reflexión conduce a una reacción emocional más fuerte, donde les afecta todo más, así mismo, consiguen generar ideas inusuales y creativas, gracias a esta forma

apasionada y subyacente de procesar la información, además pueden mostrar un sorprendente grado de conocimiento sobre sí mismos o sobre los demás, sentido de las consecuencias a largo plazo y una gran capacidad de interpretación cognitiva ante conversaciones o tareas.

2. Sobre-estimulación. En los PAS los altos niveles de estimulación les llevan a altos niveles de excitación, así a nivel ambiental, se sienten más estresados por el ruido, las situaciones caóticas, cumplir plazos, etc.

Respecto a la estimulación social, se sienten más afectados emocionalmente al percibir más los detalles del entorno, lo que se manifiesta mostrando nerviosismo inusual, quejas continuas o problemas con los cambios.

En los casos en que se presenten muy altos niveles de excitación, esto se va a reflejar en un aumento de la activación del sistema nervioso simpático, generando una respuesta de lucha-huída y causando por tanto incomodidad y un rendimiento deficiente, ya que la capacidad cognitiva disminuye generando confusión o afectando a la memoria a corto plazo, lo que se puede producir por ejemplo a la hora de hacer exámenes, hablar en público, hablar con desconocidos, practicar deportes o ser observado durante un entrenamiento.

3. Reactividad emocional. Las personas altamente sensibles tienen una mayor capacidad de respuesta

¿Eres Altamente Sensible? Descubre todas las claves

emocional a cada evento en la vida, es decir, sienten más intensamente las emociones positivas y las negativas, así mismo, se caracterizan por su inevitable sentimiento de empatía hacia los demás.

Los PAS son personas muy sentimentales, que se emocionan por muchas cosas, y pueden presentar nostalgia del pasado, sentir compasión por los más desfavorecidos, o bien, llorar más fácilmente de alegría, tristeza o simplemente por gratitud, igualmente pueden ser más tendentes a ser cariñosos, a la risa, la ironía sutil o bien, a encontrar en algún tipo de creación artística el sentido a muchas cosas.

La intensidad emocional como indicio de alta sensibilidad, se puede observar en conductas exageradas, en las que la persona parece estar en el extremo de la emoción generada, manifestando una especie llamativa o “antisocial” falta de regulación emocional.

4. Sensibilidad Sensorial. Las personas altamente sensibles notan detalles sutiles que otras personas pasan por alto, tales como las señales de comunicación no verbal o los pequeños cambios del lugar, así la sensibilidad sensorial surge del procesamiento de los estímulos, no de los propios órganos de los sentidos, y dicha sensibilidad se expresa de forma que el individuo se ve más impactado por la entrada de estímulos sensoriales, tales como luces

molestas, olores intensos, ruidos imprevistos o texturas ásperas.

En determinados casos, también se puede manifestar como un bajo umbral sensorial, con capacidad de diferenciar sensaciones sutiles o con una baja tolerancia a la entrada de estímulos sensoriales, cabe señalarse que al hablar de estímulos sensoriales percibidos, nos referimos tanto a los positivos como a los negativos, así un individuo puede no tolerar el olor de un determinado perfume, ser capaz de distinguir los ingredientes al probar un alimento nuevo para él, o bien, usar siempre gafas de sol para protegerse de la luz que considera intensa.

» Ángela, empleada de 38 años

Ángela tiene problemas con la temperatura del aire acondicionado de la oficina, así como dificultad para poner límites de forma asertiva. No quiere que la tachen de quisquillosa como ya hacían sus hermanos en casa cuando eran pequeños, pero tampoco sabe cómo evitarlo, por lo que visitó numerosos médicos especialistas hasta descartar que pudiera ser hipersensible a la temperatura.

Desesperada ante la actitud de sus compañeros, pasaba los veranos con pañuelo en el cuello, calcetines y rebeca, a lo que se unió que era incapaz de negociar con éxito la regulación del frío que desprendía la refrigeración del lugar de trabajo.

Tampoco soportaba el olor del ambiente y con disimulo rociaba ambientador varias veces durante la jornada laboral, aunque su dificultad para decir “no” iba mucho más allá del problema térmico, por lo que se quedaba siempre más tiempo trabajando para terminar expedientes que no le correspondían.

Salía a tomar café cuando la ponían en el compromiso, sin que ni siquiera le gustara el café. No tenía pareja, ni amigos y su familia era muy despegada, por lo que intentaba mantener lo único que le quedaba, su trabajo pese a que le estaba costando su salud mental.

Manuela Pérez Chacón, Antonio Chacón y Juan Moisés de la Serna

Ángela no sabía gestionar sus emociones, lo que le había llevado a generar ansiedad en el contexto laboral, y tampoco disponía de adecuadas habilidades sociales, lo que le había generado miedo al fracaso y a la interacción con los demás.

1.3. ¿Existe un componente genético en la alta sensibilidad?

Una de las cuestiones más controvertidas relacionadas con las personas altamente sensibles ha sido en relación sobre su origen, es decir, si es una característica heredada o bien es el ambiente quien permite que algunos individuos adquieran y desarrollen esta sensibilidad.

Si bien tradicionalmente se ha atribuído su origen exclusivamente a una base genética excluyendo el papel ambiental, tal y como se plantea por Francis Galton en el siglo XIX para el caso de la inteligencia, quien defendía una teoría innatista, actualmente se considera que la genética juega un papel importante, pero que no es exclusivo en el desarrollo de la alta sensibilidad.

Así se ha pasado de defender una postura determinista de la genética a darle un papel preponderante en el desarrollo, es decir ahora se habla de potencial genético, así un potencial favorable permite alcanzar mayores niveles de sensibilidad mientras que un potencial genético limitado obstaculiza el desarrollo de la sensibilidad.

Pero si bien se puede hablar de la genética de la alta sensibilidad no se puede por menos que mencionar el importante papel de la familia, es decir, la “cuna” va a determinar las posibilidades de desarrollo, así si la familia

conoce y aprende a cómo manejar la alta sensibilidad de su hijo va a poder permitirle y ayudarlo a desarrollarlo, tal y como lo haría con el talento para los deportes o para la música; en cambio si la familia no conoce ni entiende las características de su hijo, es difícil que le facilite dicho desarrollo.

Desde pequeños los NAS se ven beneficiados por tener una buena crianza. Ambientes buenos durante la infancia genera un apoyo óptimo para absorber tanto la información como los valores que se les pretenda inculcar. Además conlleva a una mejor gestión de las emociones y los estímulos en la edad adulta. Por ejemplo, pacientes altamente sensibles con trastorno de pánico, mejoran antes que personas no PAS, debido a la facilidad para entender el papel de la sobreestimulación en sus síntomas.

En la familia se da el primer contexto social del niño, en el que se forman los vínculos emocionales de especial trascendencia para un adecuado y óptimo desarrollo. La infancia tiene por tanto, una vertiente humana y una vertiente social, siendo fundamental en su crecimiento la actitud que el adulto mantiene hacia el niño, así la cualidad de la interacción adulto niño y los vínculos que florecen en la familia, marcarán la evolución psicológica, social y emocional del mismo.

Los padres y educadores deben tener en cuenta que la

variación del comportamiento de un niño altamente sensible, tiene una base inalterable debido al componente genético de su rasgo, por ello es fundamental atender el desarrollo individual de cada hijo, teniendo en cuenta sus necesidades.

Díaz y Díaz-Sibaja (2005), nos indican que el comportamiento normal en los niños depende de factores como la edad, la personalidad y el desarrollo del menor, así mismo se denominan pautas de crianza o estilos educativos al patrón de conducta complejo que incluye conductas específicas para lograr cambios en los niños, es decir, no se consideran pautas de crianza a los comportamientos desviados propios de padres negligentes.

Son por tanto pautas de crianza aquellas conductas basadas en controlar y socializar, dirigidas a lograr la adaptación emocional y conductual del niño o niña en la sociedad. La elección de un estilo educativo u otro debe depender de las características del menor y de su respuesta al estilo que se vaya implantando.

MacCoby y Martin (1983), establecen una categorización de los estilos de crianza basada en una tipología de cuatro estilos educativos: Democrático, Permisivo, Autoritario e Indiferente.

Respecto a los niños altamente sensibles, sabemos que se sobreexcitan y sobre-estimulan con más facilidad que

otros niños y requieren más tranquilidad a su alrededor, así como tiempos de descanso para procesar sus experiencias, por lo que lo que más le convendría sería educarlos graduando la sensibilidad y el afecto, respondiendo según la demanda del niño.

Un estilo educativo directivo, autoritario o exigente, no considera importante el aspecto emocional de las relaciones padre-hijo. Estos padres acuden a la obediencia a la autoridad para que el niño cumpla las normas, fijan reglas claras y explícitas, desarrollando en ocasiones el uso de poder para marcar el rumbo.

Los niños así educados presentan carencias en habilidades sociales, baja autoestima e incluso depresión, además, si se trata de niños altamente sensibles, como sabemos son en gran medida conscientes de las normas por pura naturaleza y no precisan más que un recordatorio suave.

Por ello es recomendable recordar las normas de forma privada, lo que favorecerá que las cumplan y evitará la necesidad de recurrir a una disciplina dura hacia ellos, procurando no resaltar aquello que esperas que logre tu hijo, ya que es suficiente con alabar su esfuerzo.

También es importante que como padre evites compararle con otros niños o hermanos, debido a que los NAS son bastante autocríticos por lo que intentan seguir

¿Eres Altamente Sensible? Descubre todas las claves

las normas y si les decimos que han cometido un error lo van a pensar en profundidad, fomentando en pensamiento rumiativo dañino, si además los castigamos, estaremos dañando su autoestima.

Hay que tener en cuenta que muchas veces sólo es necesario cambiar el tono de voz o una mirada firme, para que el niño se de cuenta de su errónea actitud y la intente mejorar.

Un estilo permisivo, complaciente o compasivo, no exige un comportamiento responsable o maduro en los hijos, permitiendo que los niños impongan sus propios criterios y que los padres justifiquen aquellas conductas en sus hijos tendentes a desviarse de las normas sociales establecidas.

Los niños educados en familias permisivas presentan mayor autoestima, pero también mayor tendencia a implicarse en problemas, así en el caso de los niños altamente sensibles, estos tienden a sentirse culpables si se implican en problemas desarrollando la culpa como estrategia de aprendizaje, por eso, como padre no debes dejar de corregir el comportamiento de tu NAS, ya que lo que genera mayor culpabilidad, es precisamente la carencia total de disciplina.

Un estilo poco exigente, insensible o indiferente supone una paternidad no responsable, padres que no se implican

emocionalmente e intentan que la educación de sus hijos les suponga el mínimo esfuerzo.

Los niños que viven este estilo parental acaban su crianza con déficit en sociabilidad y alta dependencia emocional. Este estilo es totalmente contradictorio para conseguir una buena crianza de un niño altamente sensible, que demanda durante su crecimiento comunicación y empatía.

Hay que tener en cuenta que es importante avisar a tu hijo NAS de los cambios en las rutinas, viajes o eventos, para que puedan adaptarse, mejorando la comunicación y evitando problemas, igualmente empatizar con ellos evitará cuando están sobre-entusiasmados que algunos NAS se retraigan y parezcan tímidos, o desmotivados, o bien, que se muestren llorones e irritables, o parezcan hiperactivos o incluso agresivos.

Para intentar controlar el comportamiento del niño NAS en estas situaciones, hay que ayudarles a buscar la causa que le ha llevado a sentirse así, y más tarde explicarle con algún cuento o anécdota qué puede hacer la próxima vez que se sienta así.

Un estilo democrático combina una actitud de los padres exigente pero afectiva a la vez, donde se ven a sus hijos como sujetos activos en el proceso educativo y dan gran importancia al afecto y a las emociones del niño.

¿Eres Altamente Sensible? Descubre todas las claves

Estos padres observan la conducta de sus hijos e imponen criterios claros, pero estableciendo un orden de prioridad respecto al cumplimiento de las normas y fomentando el diálogo para razonar.

Los métodos empleados se basan más en el refuerzo positivo que en el castigo, logrando con ello que sus hijos se valoren más a sí mismos y adquieran buenas competencias sociales.

Este estilo educativo, ideal para cualquier niño, es especialmente recomendable para la crianza de los niños altamente sensibles, que por ser una minoría, no deben ser objeto de juicio ni críticas.

Este tipo de estilo parental podrá ayudarles a establecer vínculos estrechos de amistad en sus relaciones con otros niños, ya que hay que tener en cuenta que los NAS son buenos haciendo amigos, pero a su ritmo, y a ser posible de uno en uno; igualmente es conveniente fomentarles el entusiasmo por algún área artística, de ayuda social, en la naturaleza o con animales, lo que favorecerá que el NAS sufra, a la vez que fomenta las relaciones con el medio sin sentirse observado.

Pero si bien hasta ahora nos hemos centrado en la familia, a mediados del siglo XX se le da un mayor peso al papel de la educación y con ello a la influencia del ambiente, realizándose una clara distinción entre el

concepto de maduración neuronal del desarrollo y por el otro el aprendizaje, así el primero tiene una importante base genética, mientras que el segundo está determinado en buena medida por las condiciones del entorno, basado en ello surge la teoría del entorno intelectual, la cual defiende que el desarrollo en este caso intelectual, pero que es igualmente aplicable a la sensibilidad, requiere de ciertas condiciones ambientales, tal y como un ambiente intelectualmente rico, una alimentación adecuada y un clima emocional cálido y conciliador; en cambio la ausencia de estas condiciones va a dificultar el desarrollo de las potencialidades del menor.

En relación a la influencia de la escuela cabe indicar que algunos niños altamente sensibles se pueden definir cómo líderes sabios no impositivos, aunque en un principio puedan parecer tímidos, por su estilo de procesamiento de la información, cuando consiguen un entorno agradable y en el que se sienten miembros importantes, llegan a ser los mejores amigos y los que tienen mejores iniciativas e ideas.

Door's (2018) señala que existe una gran diferencia entre unidad y uniformidad, así las escuelas deben fomentar la unidad, porque ahí está la riqueza de las personas, en sus diferencias, mientras que la uniformidad, en cambio, supone acoger sólo a los que son iguales o siguen el mismo patrón.

¿Eres Altamente Sensible? Descubre todas las claves

Aceptar la existencia de las diferencias individuales y fomentar dichas diferencias desde las escuelas es una necesidad.

Si bien hasta ahora los planes educativos han incluido numerosos programas y proyectos para la mejora del alumnado con necesidades educativas especiales, cada vez más las escuelas aceptan y fomentan estas diferencias desde el respeto y la educación en valores, así tenemos que facilitar el aprendizaje, es nuestra responsabilidad como padres y educadores.

Las leyes educativas amparan la atención a la diversidad, la equidad en educación y garantizan el desarrollo de todos a la vez que la atención personalizada en función de las necesidades de cada alumno. La LOE y la LOMCE, han apostado por una reforma educativa que implica: “Un conjunto de medidas que mejora las condiciones para que todos los alumnos y alumnas puedan adquirir y expresar sus talentos y alcanzar su pleno desarrollo personal y profesional, como soporte de la igualdad de oportunidades”.

Tanto el alumnado altamente sensible como el alumnado con altas capacidades tienen algo en común. Ambos poseen una necesidad educativa especial y comparten un tipo de inteligencia a la que podemos llamar “Inteligencia sensible”, y tienen la necesidad de sentir cada

Manuela Pérez Chacón, Antonio Chacón y Juan Moisés de la Serna
situación, vivir la emoción de cada circunstancia y conectar
con lo que les rodea, buscando hacerlo de forma natural, sin
fingir para ser aceptados.

Referencias

- Aron, A., Ketay, S., Hedden, T., Aron, E. N., Rose Markus, H. y Gabrieli, J. D. (2010). Temperament trait of sensory processing sensitivity moderates cultural differences in neural response. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 5(2-3), 219-226.
- Aron, E. N. y Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 345–368.
- Aron, E. N., Aron, A., y Jagiellowicz, J. (2012). Sensory Processing Sensitivity: A Review in the Light of the Evolution of Biological Responsivity. *Personality and Social Psychology Review*, 16(3), 262–282. <https://doi.org/10.1177/1088868311434213>
- Dabrowski, K. (1964). *Positive Disintegration*. Little Brown.
- Dabrowski, K. (1967). *Personality-shaping through positive disintegration*. Little Brown.
- Dabrowski, K. (1972). *Psychoneurosis is not an illness*. Gryf Publications.
- Dabrowski, K., Kawczak, A. y Piechowski, M. M. (1970). *Mental growth: through positive disintegration*. Gryf Publications.

- Dabrowski, K. y Piechowski, M. M. (1977). Theory of levels of emotional development. Vols I y II. Dabor Science Publications.
- Díaz-García, M. I. y Díaz-Sibaja, M. A. (2005). Problemas cotidianos del comportamiento infantil en M.I. Comeche, y M.A. Vallejo (Coor.), Manual de terapia de conducta en la infancia. Dykinson.
- Pluess, M., Assary, E., Lionetti, F., Lester, K. J., Krapohl, E., Aron, E. N., y Aron, A. (2018). Environmental Sensitivity in Children: Development of the Highly Sensitive Child Scale and Identification of Sensitivity Groups. *Developmental Psychology*, 54(1), 51–70. <https://doi.org/10.1037/dev0000406>

Capítulo 2. Identificando la Alta Sensibilidad

A pesar de que la alta sensibilidad es un concepto relativamente reciente, actualmente existe suficiente evidencia para poder ser reconocido y atendido adecuadamente.

Esto no quita que todavía haya cuestiones polémicas o no resueltas tal y como se comentará en este capítulo, pero lo que es innegable es la existencia de una parte de la población que ha estado “sufriendo” su falta de comprensión de sus peculiaridades por parte del resto

Así y a diferencia de lo que sucede con algunas características de los escolares como en el caso de las altas capacidades o el TDAH, que están reguladas como alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo, los cuales pasan por una evaluación psicopedagógica, y de cuyo informe se extraen actuaciones específicas para cada menor en función de sus características, en el caso del NAS todavía no están reconocidas sus necesidades, ni siquiera son evaluados para conocer qué necesitan ni existen protocolos para la intervención en el aula, es decir, todavía queda mucho por avanzar en la toma de conciencia por parte de la sociedad sobre la necesidad de reconocer las peculiaridades del alumnado PAS.

2.1. Diferencias y similitudes entre la Alta sensibilidad y las Altas Capacidades

Es importante aclarar que durante el crecimiento de cualquier niño pueden existir diferencias evolutivas y sociales, es decir, cada niño tiene un ritmo en su desarrollo, así unos alcanzan antes unas habilidades que otros, lo cual no significa que sea mejor o peor en esa habilidad, además, cada uno dispone de tres tipos de edades simultáneamente, la edad mental, la cronológica y la emocional, y por si no fuese suficiente hay que tener en cuenta que dichas edades no siempre evolucionan o crecen al mismo ritmo en el mismo niño.

En concreto para los niños con altas capacidades suele haber diferencias entre su edad mental y su edad real o cronológica, mientras que en otras ocasiones la diferencia está entre su edad emocional y su edad mental, es decir, no suele haber concordancia entre la edad que tienen y otros aspectos importantes de su desarrollo presentando una diferencia intelectual, social y emocional respecto al grupo de niños de su misma edad.

Los niños con altas capacidades son investigadores natos, necesitando crear, imaginar, mostrando diferencias con respecto a otros niños en los juegos y las motivaciones, siendo activos respecto a su movimiento y también en

cuanto a su forma de hablar.

Algunas pistas que podemos tener en consideración para saber si un niño es superdotado intelectual es el mayor rendimiento que muestran en algunas asignaturas, así como tener un lenguaje más avanzado que otros niños de igual edad lo que se expresa en que realizan preguntas que sorprenden a los adultos, poseyendo un razonamiento lógico peculiar y con una forma de aprender única.

Además de todo ello y para identificarlos, podemos fijarnos en las cosas que suelen hacer, con qué cosas se divierten y su comportamiento cuando juegan o se relacionan en un grupo.

Identificar a menores con altas capacidades es una tarea difícil que requiere un tiempo de evaluación y debe ser realizada por profesionales, debido a que utilizar únicamente el cociente intelectual, es una forma escasa e incompleta de diagnosticar al alumnado con más talento, así pues el cociente intelectual alto es un dato más a tener en cuenta, no obstante, se deben evaluar otros factores, tales como la sensibilidad, la creatividad, aptitudes académicas, liderazgo, características socio-emocionales o el área artística.

Piechowski (1979) considera que tradicionalmente se ha puesto el énfasis en las destrezas intelectuales y de otro tipo, dejando muy poco espacio para la imaginación y los

sentimientos, definiendo la Alta Capacidad Intelectual como aquel fenómeno multidimensional que interrelaciona el talento específico, lo favorable del entorno y las características únicas de la personalidad.

A pesar de que lo más habitual hasta ahora ha sido la identificación de la Alta Capacidad mediante cuestionarios de inteligencia, las personas altamente sensibles se caracterizan por poseer una rica e intensa vida interior, así la creatividad y la intensidad emocional, debido a su gran experiencia subjetiva, generan coincidencias entre PAS y personas con Altas Capacidades.

Hay que aclarar que no se trata de una cuestión de grado, sino que la diferencia es cualitativa, así ambos tipos de personas viven las experiencias de forma más compleja, impetuosa o penetrante.

Silverman (2018) nos habla de las personas con altas capacidades indicando que “La superdotación es un desarrollo acelerado, pero en la vida adulta esta ventaja se convierte en un valor moral, en una sensibilidad moral, creatividad, empatía, en la voluntad de ayudar a los demás”, además este autor considera que por cada niño superdotado reconocido en su familia y en el colegio, existe otro niño superdotado que no está reconocido en ninguna parte.

Este es un problema recurrente en donde

¿Eres Altamente Sensible? Descubre todas las claves

frecuentemente hay escasos protocolos de evaluación para poder detectar a los PAS, a lo que hay que añadir que en ocasiones encontramos diagnósticos erróneos de forma que los padres creen que sus hijos tienen altas capacidades cuando son altamente sensibles.

A lo que hay que añadir que no siempre se aceptan las diferencias individuales, así a veces desde la escuela o desde la familia, se fomenta que cada menor cumpla un determinado patrón, digamos, por ejemplo, que se enseña a excluir a aquel que no juegue al fútbol, no saque buenas notas o bien, al que no sea muy comunicativo, a consecuencia de ello, muchas personas altamente sensibles, igual que aquellas con altas capacidades tratan de ajustarse al molde, ponerse el disfraz cada día para parecer o aparentar ser, la persona que esperan los demás.

2.2. El desarrollo del cerebro en la Alta Sensibilidad

Una de las características de las personas altamente sensibles se basa en la forma de percibir determinados estímulos ambientales, en especial aquellos que atañen a la percepción a través de los sentidos, así la piel puede ser uno de los puntos sensibles, así como el oído o la vista.

Mientras que a muchas personas no les importa si hay demasiada luz, si hace demasiado calor o por el contrario demasiado frío, ni siquiera se percatan sobre por qué la televisión suena muy alta, o bien, para ellos es indiferente comer unos alimentos u otros, en cambio a las personas altamente sensibles si les afecta, así se suelen sobresaltar con los ruidos, pueden percibir fácilmente un nuevo ingrediente en la comida, incluso se quejan cuando sienten excesivo calor o frío o bien, creen que hay excesiva luminosidad en el ambiente, pese a que se trate de una percepción subjetiva.

Podríamos decir que requieren un tiempo cero que de forma transversal se incorpore a su rutina, permitiéndoles un espacio dónde respirar silencio y tranquilidad, necesitando, por ejemplo, más tiempo para relajarse después de un día ajetreado, todo lo cual da cuenta de un procesamiento neuronal diferente al resto de la población.

Con respecto a los hallazgos neuronales de la alta

sensibilidad se han encontrado diferencias que les lleva a ser más sensibles a la estimulación, por ejemplo la auditiva, respondiendo más intensamente al sonido, tanto en su amplitud como duración, hipersensibilidad que también se ha visto en el resto de los sentidos, ya sea en la visión, el tacto, el gusto o el olfato.

Otras investigaciones avalan la profundidad de procesamiento cognitivo, considerado el vértice más importante del rasgo de la alta sensibilidad y también el más difícil de observar a simple vista.

Un estudio comparativo entre la actividad cerebral de personas altamente sensibles y personas no altamente sensibles (Jagiellowicz, 2011), fue publicado en la revista científica *Social Cognitive and Affective Neuroscience*.

Los sujetos participantes, buscaban las diferencias entre dos imágenes muy parecidas en contraposición con dos imágenes explícitamente diferentes, como resultado se observó que las personas altamente sensibles mostraban mayor actividad en las áreas cerebrales encargadas de la complejidad perceptiva y de detectar los detalles, es decir, los sujetos altamente sensibles usaron más las partes del cerebro implicadas en el procesamiento profundo y elaborado de la información.

Un año antes en la misma revista, se había publicado un estudio que comparaba la relación entre personas

altamente sensibles y personas no altamente sensibles, nacidas y educadas en dos culturas totalmente contrapuestas, una individualista (EEUU) y otra colectivista (Asia).

El objetivo del estudio era observar la activación cerebral mientras los sujetos realizaban tareas perceptivas que variaban en dificultad, cuyo resultado fue que la actividad cerebral de los que no eran altamente sensibles, requería un esfuerzo extra cuando la tarea era más difícil para las personas de su cultura, en cambio para los cerebros de los sujetos altamente sensibles, no hubo diferencia alguna respecto al esfuerzo en ambas tareas, por lo que los autores del estudio concluyeron que la capacidad perceptiva de las personas altamente sensibles profundizaba sobrepasando los límites de su sesgo cultural.

Por su parte una investigación mediante resonancia magnética funcional sobre la particularidad cerebral de las personas con alta sensibilidad (Acevedo, 2014), fue publicada en la revista científica *Brain and Behavior*.

Los sujetos participantes en el estudio, observaron fotografías en las que aparecían personas queridas y otras en las que aparecían personas extrañas, ambos tipos de personas mostraban en su rostro emociones positivas, negativas y neutras.

Los resultados de la investigación informaron sobre

¿Eres Altamente Sensible? Descubre todas las claves

que las personas altamente sensibles, presentaban alta actividad de las neuronas espejo, la región insular anterior y el área tegmental ventral, se trata de áreas del cerebro relacionadas con la empatía y la motivación.

Este estudio nos indica que las personas altamente sensibles son más capaces de recibir estímulos exteriores que tengan relación con las emociones, así mismo, el estudio demostró que, durante el proceso, las personas altamente sensibles, eran más capaces de reconocer la realidad circundante y relacionarse con su labor.

Realizar una mención especial en cuanto al cerebro emocional en donde se ha observado cómo suelen presentar una mayor conectividad entre la corteza cingulada anterior y la corteza frontal, que explicaría la satisfacción que se haya en la curiosidad por las cosas, igualmente explicaría un procesamiento emocional diferencial, mostrando una hipersensibilidad a las emociones, incluido al padecimiento de sintomatología asociada a la depresión o la ansiedad.

Pero estos no son los únicos cambios cerebrales hallados, ya que gracias a la plasticidad neuronal cada individuo puede “moldear” su cerebro de forma diferente al resto, a pesar de lo cual, las experiencias similares ofrecidas por una cultura compartida hace que existan grandes semejanzas entre los individuos.

» Leo, jubilado de 40 años

Leo presentaba síntomas depresivos y vivía solo. Durante toda su vida había llevado auestas lo que él llamaba su “mochila llena de dificultades”. Se había divorciado hacía un año, de cuya relación tenía una hija y por cuya causa se había visto asistiendo a vistas judiciales por los alimentos y el régimen de visitas. Antes de todo esto había sufrido un accidente al caer por el balcón de su casa accidentalmente, que le dejaron algunas secuelas físicas y le llevaron a una temprana jubilación. Su situación económica era buena, ya que tenía un puesto público desde muy joven y le había quedado una paga vitalicia.

Años atrás había estado “tonteando” con las drogas y el alcohol, cosa que decía que controlaba desde que era padre, pero reconocía que habían marcado su etapa adolescente. Su infancia había sido triste, siempre se había sentido el “patito feo” de sus ocho hermanos, él era el más pequeño. Sus primeros recuerdos de niño, vislumbran unos padres muy mayores que apenas podían valerse por sí mismos, y a los que sus hermanos mayores acabaron ingresando en una residencia, quedando los pequeños, entre ellos Leo. Siempre se había sentido incomprendido por su familia, nunca había tenido buenos amigos y para colmo una relación de pareja sin final feliz.

2.3. El procesamiento emocional en la Alta Sensibilidad

Respecto a sus emociones, las personas altamente sensibles se caracterizan por tener ganas de llorar más fácilmente y por determinados motivos por los que una persona no-PAS no lloraría, aunque también se sienten más felices en aquellas situaciones que les hacen sentir bien, es decir, sus emociones tienden a desplazarse a los extremos de un continuo.

Como sabemos las emociones son muy difíciles de controlar, y son uno de los vértices del triángulo formado por pensamientos, actuaciones y emociones, que no se puede modificar por sí mismas y que dependen de los otros dos vértices para su ínfimo cambio.

Para entender la mente humana, en ocasiones utilizamos sentimientos y emociones como sinónimos, no obstante, podemos explicar cada uno de los términos por separado.

Las emociones, que sabemos se producen en una parte del cerebro que se llama sistema límbico, son el conjunto de respuestas neuroquímicas y hormonales que nos hacen reaccionar de determinada manera ante un estímulo concreto, ya sea un estímulo externo como por ejemplo ver un cuadro de museo, o bien un estímulo interno, como puede ser recordar a un ser querido en un momento

concreto.

Podríamos decir que a causa de nuestro sistema límbico actuamos de una manera prácticamente predeterminada, ya que el cerebro no sólo almacena datos, sino que aprende a reaccionar movido por las emociones que causan las experiencias, de este modo asociamos experiencias a emociones, nos sentimos bien al recordar lugares agradables y en cambio, nos sentimos mal al pensar que nos tengan que intervenir quirúrgicamente, y al contrario, haber viajado a lugares bonitos hace que queramos viajar más, haber pasado por el quirófano hace que no queramos volver a operarnos salvo que sea necesario, o bien exista un motivo interesante.

Esto es lo que hace un sentimiento, evaluar o darle valor a una experiencia vivida, es decir, el sentimiento constituye una experiencia consciente que incluye la reflexión y el pensamiento, mientras que la emoción es básica y primitiva, aunque no se podría aislar un sentimiento para separarlo de la emoción con la que aparece, ya que sentimiento y emoción van unidos, es por ello que su distinción es más teórica que práctica.

Paul Ekman (1934), psicólogo norteamericano pionero en el estudio de las emociones, afirmó que las emociones básicas son seis: tristeza, felicidad, sorpresa, asco, miedo, ira, además, podemos nombrar otras emociones básicas

muy habituales como la amenaza y el enfado.

Hay que recordar que en el desarrollo de la persona altamente sensible influyen aspectos tanto genéticos como ambientales, lo que a su vez va a afectar a la intensidad de las emociones y a la profundidad en procesar la información.

Vygotsky, al profundizar en la influencia decisiva del entorno en el desarrollo cognoscitivo en niños, observó que nuestro comportamiento tiende a mantener a nuestro organismo en equilibrio con su entorno, es decir, cuanto más compleja es la interacción entre organismo y entorno, más sinuoso se vuelve el proceso de equilibrio y por consecuencia, el proceso que facilite el equilibrio no es posible sin que aparezcan algunas complicaciones y siempre, existirá cierto desequilibrio a favor del entorno o bien, a favor del organismo.

Así, todas las personas sensibles reaccionan de forma más profunda ante aquellas situaciones o comportamientos que les han generado una emoción, sabiendo que la emoción promueve o impulsa el procesamiento cognitivo, por lo que aquello que se procesa por más tiempo, tiene un componente emocional, por lo tanto, a más procesamiento más emoción y así sucesivamente.

A mayor intensidad de emoción, mayor vulnerabilidad a sentimientos de miedo, angustia o tristeza, que

frecuentemente derivan en trastornos de ansiedad, depresión o fobias, teniendo en cuenta que el estrés está en la persona, no en la situación, por lo que la misma situación o determinados comportamientos, pueden llegar a causar malestar e incluso síntomas patológicos a una persona altamente sensible.

Los altos niveles de estados de ánimo pueden llegar a influir en el afecto negativo que despierta en la persona, el cual refleja el estado emocional de niveles extremos de estados de ánimo, tales como la ira, la culpa, el temor y el nerviosismo.

Es de todos conocido que altos niveles de dichos estados de ánimo en una persona, convertidos en síntomas fruto de un trastorno, acaban definiendo su personalidad como neurótica, pero neuroticismo no es sinónimo de alta sensibilidad, en absoluto.

Tanto la ira, como la culpa o el nerviosismo en personas altamente sensibles son el resultado de experiencias desafortunadas vividas a edades tempranas, y no son debidas al rasgo en sí mismo, así las personas altamente sensibles con infancias problemáticas, son más propensas a sentir afecto negativo en comparación con personas que no son altamente sensibles y han presentado el mismo nivel de dificultad en su infancia.

El entorno infantil hace que la timidez esté presente en

¿Eres Altamente Sensible? Descubre todas las claves

las personas sensibles que tuvieron una infancia difícil, cuyas experiencias dieron lugar a altos niveles de afecto negativo, aunque no todas las infancias negativas de las personas sensibles conducen al afecto negativo, así mismo, las personas altamente sensibles también son más propensas a sentir más profundamente emociones positivas.

Las personas altamente sensibles cuyas infancias no han sido traumáticas y aquellas que han aprendido a gestionar sus emociones, tienen alta probabilidad de desarrollar un bajo afecto negativo en determinadas situaciones, es decir, un estado de calma y serenidad, de ahí la importancia de la detección temprana del rasgo en niños y niñas que empiezan a mostrar problemas, ya que generalmente cuanto más temprano se trate una anomalía, más eficaz será el resultado obtenido.

Cabe indicarse que no se puede separar lo intelectual de lo emocional, ya que la necesidad de aprender y la curiosidad también son necesidades emocionales, ya que son las emociones las que motivan a la persona, y las emociones mueven el intelecto latente de las personas con más talento.

Dabrowski (1972) destacó el papel de las emociones en el desarrollo humano con su teoría del desarrollo emocional, donde explica que la interacción del individuo

con el medio produce el Potencial de Desarrollo de dicho individuo, constituido por tanto el talento, la inteligencia y las sobreexcitabilidades, junto a la inclinación hacia el crecimiento autónomo.

Las cinco sobreexcitabilidades de las que nos habla Dabrowski son: psicomotora, sensitiva, intelectual, imaginativa y emocional, subrayando el autor formas características de expresión, e indicando el desarrollo potencial y por lo tanto, la alta capacidad en la persona que las posee.

Se trata de personas propensas a experimentar desintegración positiva, este término es algo paradójico, ya que en el nivel 1 el individuo cree que él es el centro de todo, toma decisiones materialistas, le interesa el dinero, el poder, el consumismo, etc., y no desea crecer ya que no posee cuestionamiento interior, culpa siempre al otro, consigue lo que se propone sacando sus encantos, pero una vez conseguido el objetivo, ya no se interesa por la otra persona, en contraposición, las personas del nivel 5, son capaces de dominar sus instintos y sus necesidades materiales, las cuales están en la búsqueda del bien para la humanidad.

Referencias

- Acevedo, B. P., Aron, E. N., Aron, A., Sangster, M. D., Collins, N. y Brown, L. L. (2014). The highly sensitive brain: an fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. *Brain and behavior*, 4(4), 580–594. <https://doi.org/10.1002/brb3.242>
- Chavez-Eakle, R.A. (2008). Measuring overexcitability: Replication across five countries en S. Mendaglio (Ed.), *Dabrowski's theory of positive disintegration* (pp. 183- 199). Great Potential Press, Inc.
- Ekman, P. (2007). *Emotions revealed* (2.ª ed.). Henry Holt.
- Maccoby, E. E. (1983). Social-emotional development and response to stressors en N. Garmezy y M. Rutter (Eds.) & Ctr for Advanced Study in the Behavioral Sciences, Inc, *Stress, coping, and development in children* (p. 217–234). Johns Hopkins University Press.
- Piechowski, M. M. (1979). Developmental potential in N. Colangelo y R. T. Zaffrann (Eds), *New voices in counseling the gifted* (pp. 25-57). Kendall Hunt Publishing.
- Piechowski, M. M. y Colangelo, N. (1984). Developmental potential of the gifted. *Gifted Child Quarterly* 28, 80-88.
- Silverman, L. K. (1998). Personality and learning styles of gifted children en J. Van-Tassel-Baska (Ed.), *Excellence in educating gifted and talented learners* (3.ª ed., pp. 29-65). Love Publishing Company.
- Silverman, L. K. (2002). *Upside-down brilliant: the visual-spatial learner*. DeLeon Publishing.
- Silverman, L. K. (2018). Assessment of Giftedness in S. I. Pfeiffer (Ed.), *Handbook of Giftedness in Children: Psychoeducational Theory,*

Manuela Pérez Chacón, Antonio Chacón y Juan Moisés de la Serna

Research, and Best Practices (pp. 183–207). Springer International
Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-77004-8_12

Vygotsky, L. S. (1972). The Psychology of Art. *Journal of Aesthetics and
Art Criticism*, 30(4), 564-566.

Capítulo 3. Cómo ser Altamente Sensible y no morir en el intento

La psicología diferencial nos enseña que cada persona reacciona de forma propia frente al mundo y frente a los demás, debido a que la singularidad de los individuos es uno de los hechos básicos de la vida.

Las peculiaridades individuales aparecen inmediatamente después del nacimiento y se van reforzando de modo sorprendente con la progresiva maduración, así es posible afirmar que ningún ser humano es igual a otro, aunque existen ciertas coincidencias entre diversas personas. Estas diferencias se ven reflejadas en determinadas características, sin que la combinación concreta sea idéntica, así lo explica un refrán que dice: “lo igual que es producto de lo diverso ya no es igual”.

Algunas personas piensan que su forma de ser es así debido a que han nacido de determinada manera y no pueden cambiarlo, en cambio otras personas creen que la vida les ha llevado a ser como son, e incluso culpan a aquellos otros, que consideran que han influenciado en ellos para ser así, pero en realidad, estos dos tipos de personas tienen parte de razón, las personas nacen y se hacen, tal y como dijo el filósofo Ortega y Gasset “yo soy yo y mi circunstancia”.

La personalidad constituye la identidad de una persona, se trata del conjunto de cualidades que posee y la diferencian de los demás, siendo los rasgos de personalidad de cada individuo patrones que se repiten persistentemente en la forma de percibir las situaciones, así como, sus esquemas de pensamiento y su forma de relacionarse con los demás.

El contexto por su parte se encarga de moldear la personalidad, y en función de factores tales como las experiencias vividas y la motivación, cada persona tiende a direccionar su conducta en un sentido u otro.

Otro elemento de la personalidad es el temperamento sabiendo que todos nacemos con uno innato, es el rasgo más instintivo de la persona y el primero que se manifiesta, en cambio el carácter tiene un componente aprendido, es decir, aparece como consecuencia de las experiencias que vivimos, digamos que el carácter es parte del temperamento que se va moldeando con la interacción social, por tanto va a depender del contexto y posee un gran componente cultural.

En psicología, la personalidad es el resultado de la interacción entre temperamento y carácter, es decir, la suma de la base biológica de una persona más las influencias del ambiente en que el individuo se encuentre inmerso, en el caso de las personas altamente sensibles

¿Eres Altamente Sensible? Descubre todas las claves

estas nacen con unas características a las que llamamos rasgo innato del PAS, que suponen una parte de su temperamento.

Al interaccionar con el medio, el contexto ambiental va definiendo la personalidad del sujeto en cuestión, es decir, se van organizando las emociones, conductas y pensamientos, del mismo modo que cualquier persona no podría desvincularse totalmente de su temperamento, la persona PAS, tampoco podrá deshacerse de su rasgo, aunque en ambos casos si es posible moldear determinados aspectos que atañen al carácter, e indirectamente al temperamento.

Otro rasgo que hay que tener en cuenta es con respecto a la estabilidad emocional en una persona, la cual dependerá de la propia capacidad de reacción a situaciones estresantes, la tolerancia a la frustración, las habilidades de afrontamiento y las propias expectativas.

Las respuestas emocionales desadaptadas variarán a lo largo de un continuo, de tal manera que en un extremo podríamos situar a la persona emocionalmente estable, y en el extremo opuesto, estaría la persona con inestabilidad grave o trastorno límite de personalidad.

Las personas capaces de gestionar sus emociones negativas derivan en conductas favorables, en cambio, aquellas otras a las que llamamos inestables, que se dejan

llevar por emociones extremas, derivan en conductas perjudiciales, es decir, su funcionamiento se ve perjudicado.

Por su parte las personas altamente sensibles nacen con una falta de regulación del nivel emocional, llevándole a los extremos de forma no consciente, así si estamos ante emociones negativas, podríamos hablar de mayor vulnerabilidad al extremo negativo, del mismo modo que si hablamos de emociones positivas mayor vulnerabilidad al extremo positivo- y por tanto, mayor necesidad de aprender a gestionar dichas emociones negativas.

Es por eso que, las personas estables tendrían recursos para reaccionar adaptativamente mediante estrategias de afrontamiento, y dichos recursos se pueden adquirir, tanto de forma natural en la familia, escuela, o bien, mediante terapia en algunos casos.

En conclusión, debemos distinguir entre dos conceptos totalmente diferentes pero relacionados entre sí o con elementos en común: el rasgo de personalidad que presenta todo individuo por el simple hecho de ser persona y vivir en un contexto, y por otro lado el rasgo innato de la persona altamente sensible.

Volviendo sobre la personalidad, las teorías clásicas de personalidad explican las diferencias entre individuos en cuanto a la diversidad de personalidades, así muchas veces

¿Eres Altamente Sensible? Descubre todas las claves

no son tanto las capacidades intelectuales o de rendimiento, como los rasgos temperamentales los que generan una base pintoresca de variedad, siendo que cada persona se distingue por su propio temperamento, así la diversidad de cada individuo tiene que ver tanto con su manera de relacionarse con el entorno, como con la habilidad para adaptarse a los cambios y a las nuevas situaciones.

El temperamento pues se determina en función de cada sistema nervioso y se relaciona con la influencia endocrina, conociéndose que las hormonas liberadas por este sistema juegan un papel decisivo en la regulación del humor y de las emociones, por tanto, los diferentes tipos de personalidades que conocemos dependen de diversos factores.

Eysenck (1965) mediante cuestionarios individuales y tests objetivos, realizó una clasificación de la personalidad basada en dos dimensiones, la estabilidad emocional y la introversión/extroversión, dando lugar a cuatro temperamentos, melancólico, flemático, colérico y sanguíneo.

Cattell (1973) por su parte define la personalidad como la conducta de una persona en una situación determinada, que se explica sobre la base de una ecuación de especificación y de la confrontación de la conducta con el

temperamento constatable del individuo.

En su Teoría de los rasgos buscó identificar rasgos básicos que defina a todas las personas, hasta dar con los llamados los Big Five: apertura a la experiencia, escrupulosidad, extroversión, agradabilidad y neuroticismo.

Michael Pluess y sus colaboradores realizaron en 2017 un estudio de sensibilidad ambiental en niños, mediante el desarrollo de un instrumento aplicado a niños y adolescentes, con el cual identificaron tres grupos con diferentes niveles de sensibilidad ambiental.

Los resultados indicaron que aproximadamente entre el 25-35% de la muestra, presentaba una sensibilidad ambiental baja, por su parte entre el 41-47% presentaban una sensibilidad ambiental mediana y entre el 20-35% de los sujetos sometidos a la investigación presentaban una sensibilidad ambiental alta.

Por su parte las teorías que defienden la Susceptibilidad diferencial, que se basan en la interacción persona ambiente, van más allá que todas las teorías clásicas sobre temperamento y personalidad enfatizando que las personas altamente sensibles, no son sensibles solamente a los aspectos adversos del contexto, sino que también se benefician de los entornos positivos, así mismo, existen diferentes tipos de reactividad en los niños, aún en

¿Eres Altamente Sensible? Descubre todas las claves

ambientes similares, determinados por características emocionales, mentales y conductuales.

Los niños altamente sensibles son más susceptibles a los estilos de crianza que utilizan los padres, ya sean positivos o negativos, estos niños más susceptibles al ambiente, cambian sus niveles de emocionalidad negativa (ansiedad, ira, miedos, etc.) a medida que maduran e interaccionan socialmente, es decir, aprenden a regular sus emociones negativas, por eso, podríamos decir que en cierta medida nacer con el rasgo de la alta sensibilidad, podría ser un indicador de mayor susceptibilidad ambiental.

Hay que recordar que el concepto Altamente Sensible se caracteriza por poseer un rasgo con el que se nace y que acompaña a la persona a lo largo de su vida, en el caso concreto de las características innatas de la persona altamente sensible, pueden derivar en factores adversos en ocasiones difíciles de controlar, a continuación se explican algunos de los problemas asociados a ser PAS:

1. **Sobreestimulación.** Los PAS son fácilmente sobreestimulados y excitados por menos estimulación que el resto de personas. La mayor sobreestimulación conlleva a mayor saturación que conduce a un peor rendimiento en las actividades escolares de los menores o en las rutinas laborales de los adultos. Algunas de las situaciones en las

que lo vemos reflejado son: al hablar en público, evaluaciones, concursos, lugares concurridos, pruebas cronometradas, etc. El resultado en los menores suele verse en el rechazo a determinadas actividades y la evitación de determinados lugares.

2. Baja autoestima. Problemas asociados a la cultura en que se encuentra la persona altamente sensible. En Oriente los niños con el rasgo altamente sensible, son populares entre sus iguales, al contrario que en la cultura occidental como la nuestra. Esto influye directamente en la autoestima del individuo, que al sumar experiencias de rechazo o fracaso puede derivar en malestar emocional o baja autoestima.

3. Sociabilidad. Las personas altamente sensibles poseen una característica basada en su rasgo, que les hace preferir mantenerse al margen en situaciones nuevas para explorar, observar y reflexionar, antes de actuar. Este comportamiento puede generar una mala primera impresión de la persona ante personas desconocidas o poco familiares. Algunos comentarios que descolocan al oyente pueden ser: “no soporto tener frío” o “debo cortar todas las etiquetas de mi ropa antes de vestirme”.

4. Preocupaciones frecuentes. La reacción emocional de los PAS es mayor que la del resto de personas ante la misma situación. Pueden llorar más fácilmente y

preocuparse de forma desmesurada. Las películas dramáticas, o bien, el cine de Disney puede ser una odisea para un PAS, tratando siempre de evitar argumentos en los que se maltrate a un animal o un niño se quede huérfano.

5. Manías. Las personas altamente sensibles pueden llegar a estar muy atentas a las pequeñas sutilezas o darse cuenta de los pequeños cambios en su entorno. Lo cual puede ser mal interpretado como una manía. Interpretar comentarios de otros (“Ahora hablas de ti mismo como de un famoso”), así como interpretar el lenguaje no verbal de la otra persona (“No crees lo que te estoy contando”), o bien, hacer un comentario sobre algún cambio físico del otro o de un lugar ajeno (“Has vuelto a cambiar las cortinas del salón”), puede dar lugar a que la otra persona genere una visión negativa del PAS en cuestión por considerarlo “raro” o “maniático”.

6. Angustia. Los cambios aparentemente repentinos pueden generar sentimientos de angustia en los PAS, ya que requieren un período de adaptación para darle rienda suelta al rasgo en su faceta de análisis y reflexión. Ajustar la acomodación al cambio mientras su naturaleza les pide evitar riesgos puede ser todo un reto para un PAS.

7. Autocrítica y perfeccionismo. El rasgo de la persona altamente sensible le lleva a observar cada detalle y analizar su posible resultado antes de actuar, en

contraposición de la mayoría del resto de personas que tienden a decidir más rápido. Son más lentos que las personas no sensibles en tomar decisiones, ya que son más conscientes de los riesgos y beneficios. El lema de un PAS suele ser del tipo “hálo despacio, pero hálo bien”. El resultado negativo del perfeccionismo se basa en la lentitud para la toma de decisiones, que en situaciones sociales pueden generar una imagen de poseer falta de capacidad o parecer ser menos inteligente.

8. Desazón. Hasta conocer el rasgo y conseguir una buena autoestima, los PAS suelen quejarse de los lugares que les resultan excitantes o bien, de aquellos entornos que les parecen poco estéticos. Algunas frases que se repiten entre los PAS son, “no soporto las luces fluorescentes” o “no puedo ir a discotecas, me pone muy nervioso la música demasiado alta”.

9. Error del adivino. Los PAS pueden generar esquemas erróneos de pensamiento al percibir la realidad de manera más frecuente o intensa que el resto de personas, ya que perciben de forma más intensa y al sentir con más intensidad el sentimiento generado ante las malas experiencias, hace que las recuerden aunque pase el tiempo. Uno de estos esquemas erróneos de pensamiento que se repite en ellos, es el llamado error del adivino, que consiste en anticipar que las cosas van a ir mal,

considerando inalterable dicha predicción de futuro. El hecho de haber sido perjudicado por malas experiencias en la infancia y la adolescencia justifica la causa.

10. Sensibilidad física. El sistema inmune de los PAS es más reactivo, también padecen más enfermedades psicosomáticas y manifiestan más respuestas de sobresalto. Algunos niños se asustan con facilidad ante un ruido inesperado, las madres se sorprenden cuando lo observan y comparan con respuestas habituales de otros niños. Repiten frases del tipo “que susto” o “me va a dar algo”. En adultos son frecuentes las visitas al médico de familia cuando en realidad no tienen nada y las pruebas en médicos especialistas con resultados positivos.

11. Abstracción selectiva. Se trata de un esquema erróneo de pensamiento que consiste en fijarse solo en un tipo de información, la negativa, destacándola frente al resto de experiencias. Los PAS presentan un interés inusual por la justicia social y el medio ambiente. Los menores lo manifiestan en frases del tipo “el profesor se ha enfadado con mi amigo y él no tenía la culpa” o “pobre pajarito que había muerto en la calle junto al colegio, ¿lo viste?”, ya que no pueden evitar compadecerse de aquello que ellos consideran injusticias sociales. La mayoría de los niños reaccionan ante los enfados de sus padres o de sus maestros con naturalidad, los NAS no pueden evitar

Manuela Pérez Chacón, Antonio Chacón y Juan Moisés de la Serna
sentirse abrumados ante cada parecida y cotidiana
situación.

3.1. Autoestima y Alta Sensibilidad

La manifestación de los sentimientos hace ser a la persona altamente sensible, más sensible a los estímulos sutiles, no obstante, podríamos decir que además el hecho de reflexionar antes de actuar, observar detenidamente, tener preocupación por hacerlo todo bien o bien ideas inusuales y creativas, es en su conjunto la característica principal que define al PAS.

A este conjunto de actuaciones y pensamientos se le llama Profundidad de Procesamiento Cognitivo, y es el mayor de los cuatro pilares que forman el rasgo innato de la persona altamente sensible, donde primero sienten, luego piensan y finalmente actúan, tomándose el tiempo necesario para este proceso.

Otra característica del rasgo, la casi constante consciencia de los demás, define a la persona altamente sensible como emocionalmente reactiva donde la persona actúa mostrando alta empatía hacia los demás, ya que se trata de personas que son capaces de captar hasta el más sutil de los mensajes que emite el lenguaje no verbal de otra persona.

Entre las explicaciones de esta emotividad, Acevedo (2014) estudió en las personas altamente sensibles las neuronas espejo, que son las responsables de la existencia

de esta alta empatía en las personas, fomentando su capacidad para percibir las emociones de otras personas, así cuando se activa el sistema de neuronas espejo, la persona se siente triste si su hijo llora o bien, se siente alegre si alguien a su alrededor está feliz.

Pero igualmente las personas altamente sensibles van a ser sensibles a sus propias necesidades y deseos de forma intensa, así, y siguiendo a Maslow (1943), en su jerarquía de las necesidades humanas, describe la necesidad de aprecio como el aprecio que se tiene uno mismo, amor propio, y el respeto y estimación que se recibe de los demás, aspecto que va a estar potenciado entre las personas altamente sensibles, donde la aceptación del otro va a jugar un papel decisivo en su autoestima.

Podríamos decir que la autoestima es aquello que cada uno cree de sí mismo, la idea que tiene de sí mismo sobre cómo se ve él/ella haciendo cosas, sobre sus preferencias y el desempeño en sus relaciones con los demás y también sobre las exigencias que se marca.

Aunque cabe señalarse que autoestima y conocerse a sí mismo no son lo mismo, pero están relacionados, ya que la satisfacción aumenta cuando uno tiene éxito al poner en práctica el conocimiento que tiene de sí mismo, por ejemplo, si un escolar sabe que es buen estudiante y logra sacar buenas notas subirá su autoestima, además mejorará su

¿Eres Altamente Sensible? Descubre todas las claves

autoestima si cumple con las exigencias que se ha marcado él mismo, por ejemplo, si valora sus calificaciones escolares y saca un diez.

A pesar de lo anterior hay que tener en cuenta que también los demás influyen en su autoestima al elogiar aquellos comportamientos o aptitudes, que para él son importantes, por ejemplo, subirá su autoestima si piensa que es muy bueno en baloncesto y además su familia le aplaude cada canasta de un partido.

Habitualmente vemos en la sociedad como los menores con la autoestima alta se sienten orgullosos de sus logros, asumen responsabilidades con facilidad, son tolerantes con las frustraciones, muestran entusiasmo y expresarán lo que piensan y lo que sienten con facilidad, en cambio, las personas con la autoestima baja, evitan las situaciones que les puedan causar ansiedad, no valoran sus cualidades, sienten que los demás no le valoran, echan la culpa de sus problemas a los demás, son intolerantes a la frustración y sienten impotencia ante las dificultades.

Una de las quejas que presentan los padres sobre el comportamiento de sus hijos e hijas es la negatividad que manifiestan, ese “NO” constante que presentan algunos niños/as puede ser causa de baja autoestima, así algunos padres ven en sus hijos un continuo y persistente “no” ante todo, “no quiero ir al colegio”, “no voy a aprobar el examen”,

“yo no tengo la culpa” o “no sé dónde están los calcetines”.

Hay que tener en cuenta que cada niño es único y puede mostrar su baja autoestima de forma diferente, los padres necesitarán observar su comportamiento con detenimiento para detectar si es irracional, dicho lo cual buscar soluciones a tiempo es fundamental para que dicho comportamiento irracional no se convierta en una costumbre y acabe siendo parte de la personalidad de dicho individuo.

A lo anterior es importante añadir que los niños altamente sensibles pueden ser más vulnerables a la baja autoestima por el mero hecho de ser minoría entre nuestra población, así los mensajes que recibe de sus logros son menores en una sociedad en la que se valoran como éxito actitudes basadas en la impulsividad o la competitividad, además, el rasgo innato del niño NAS hace que sus sentimientos sean más intensos, por lo que sus emociones se van al extremo del continuo, tanto las buenas como las malas haciendo que la satisfacción consigo mismo sea más difícil de conseguir, debido a mayor auto-exigencia.

Una forma de conseguir mejorar la autoestima del niño NAS, sería inculcarle que la sensación de poder es algo positivo para él, que le permitirá confiar en que puede conseguir aquello que se proponga, y aunque los niños NAS ya son responsables por naturaleza, siendo ésta una

ventaja a la hora de instruirles en cualquier cosa, pero su alta empatía por los demás, puede interferir si la instrucción va orientada a la sensación de poder, ya que por naturaleza el menor evita la competitividad y todo poder tiene un componente de la misma.

Algunas pautas para ayudar a los niños altamente sensibles a mejorar su autoestima pueden ser:

- Enseñarles a distinguir a qué situaciones se pueden enfrentar porque son de su exclusiva responsabilidad y cuáles no le corresponden. Debemos tener en cuenta que los NAS están muy preocupados por las injusticias sociales y pueden anteponer los derechos de los demás a los propios. Es importante enseñarles a establecer límites y que aprendan a decir “no” cuando es necesario, sobre todo entre iguales.

- Darles la oportunidad de tomar decisiones dándoles la oportunidad de elegir en cuestiones personales, tales como, elegir su ropa, sus juguetes, sus libros, etc. Sobre todo hay que permitirles hacer aquellas cosas que demuestran que son capaces de hacer, para fomentar el sentimiento de orgullo ante las propias habilidades.

- Enseñarles a no culpar a los demás ni al destino de sus fracasos, mediante el aprendizaje de gestión de sentimientos. El autocontrol de sus emociones será una ventaja en aquellas situaciones que puedan generarle

miedo, ira o ansiedad.

- Dotarles de habilidades sociales puede ayudarles a saber comunicarse con los demás de forma exitosa, así como a evitar problemas con iguales. Con los más pequeños se puede empezar logrando que aprendan a esperar turnos, no interrumpir cuando los mayores hablan o bien, pedir las cosas por favor.

3.2. Toma de decisiones y Alta Sensibilidad

La alta sensibilidad se encuentra en el 20% de la población según nos indican las investigaciones actuales, curiosamente, se ha encontrado el mismo porcentaje en los animales, demostrado en estudios realizados tanto con moscas de la fruta como con primates (Suomi 1987, 1991). Por su parte los biólogos hablan de dos estrategias en general en los animales, atrevidos frente a retraídos, águila frente a paloma, o insensibles frente a sensibles.

En los primeros, que presentan un comportamiento impulsivo o audaz, su estrategia es moverse rápidamente y con energía ante las oportunidades de alimentación y apareamiento, mientras que en los segundos, que son la minoría, tienden a desarrollar un enfoque de supervivencia basado en evitar riesgos observando las sutilezas en una situación antes de actuar. Ambas estrategias, tanto “actuar ya” como “primero observar y pensar”, pueden considerarse situaciones de éxito, dependiendo de las condiciones del entorno.

En los humanos, la estrategia más sensible de escanear el entorno y prestar atención a los detalles, pensar y sentir antes y durante un comportamiento, se ha observado en imágenes por resonancia magnética funcional. Se trata de una estrategia que permite un mayor reparo en las

sutilezas y puede generar altos niveles de conciencia y creatividad. Aunque en el lado negativo de esta estrategia podemos encontrar que el proceso genera mayor potencial de ser estimulado y angustiado por eventos estresantes de la vida.

Gerstenberg (2012), comparó a PAS y no PAS realizando tareas perceptivas complicadas. Bajo una serie de letras L en diferentes posiciones, se encontraba una T oculta y girada, que sujetos del experimento debían encontrar, el resultado demostró que las personas altamente sensibles fueron más rápidas y tuvieron más aciertos.

» Marcos, estudiante de 17 años

Marcos cursaba bachillerato. Sus notas eran excelentes en asignaturas que requerían memorizar, ya que dedicaba mucho tiempo a su trabajo como estudiante, en cambio le costaban mucho las asignaturas como matemáticas o física, en las que tras muchas horas de estudio sólo conseguía una calificación de cinco. Siempre había sido un niño muy responsable, trabajador, buen amigo de sus amigos y mostraba buen comportamiento tanto con su padre, como con su madre, que estaban separados. Al principio era una incógnita saber de dónde procedía esa personalidad tan formal para su edad, hasta que sus preocupaciones fueron definiendo el rasgo innato que le hacía comportarse de semejante manera. Se sentía angustiado cuando tenía que salir a la pizarra, se preguntaba por qué los profesores le bajaban nota por eso, algo que él no hacía perfecto, en absoluto por falta de interés, sino por su propia forma de ser. Estaba al día de los problemas económicos en casa y quería ser mayor pronto para convertirse en un buen abogado. Tenía buenos amigos, se consideraba el “psicólogo del grupo”, ya que todos le contaban sus problemas a él, con un grave inconveniente, Marcos hacía suyos los problemas de los demás, con preocupaciones frecuentes, su mente era incapaz de dejar de analizar los inconvenientes y las

posibles alternativas nefastas de alguna situación. Incluso se planteó dejar de estudiar porque pensaba que había sido un error elegir matemáticas en lugar de un idioma u otra asignatura de las que él sacaba con soltura. Se privaba de salir con sus amigos o hacer actividades de su edad para repasar y volver a repasar cada examen. Y también se angustiaba tanto cuando al terminar un examen, algunos compañeros comentaban qué habían contestado, que podía estar varios días con un patológico pensamiento rumiativo. Todo se debía a la sobre-estimulación que le suponían los exámenes, la empatía hacia la situación en casa, la profundidad de procesamiento de todos los estímulos y su sensibilidad sensorial.

¿Eres Altamente Sensible? Descubre todas las claves

3.3. Timidez y Alta Sensibilidad

Es habitual encontrar a las personas altamente sensibles que se identifican a sí mismos con frases del tipo “soy tímido desde siempre” o “mi familia y amigos siempre me han calificado como demasiado sensible”.

Les parece algo incomprensible, ya que han tenido una crianza parecida o similar a otras personas que no necesitan psicoterapia, esto se debe a que confluyen ambos factores, ser altamente sensible más haber tenido una infancia difícil, la consecuencia de ello puede derivar en percibir intensamente, tanto el dolor como el placer.

Jagiellowicz (2016), realizó experimentos sobre activación cerebral, en los que se descubrió que las personas PAS reaccionaban más que las demás personas a fotos de animales domésticos, pasteles y cosas agradables, así mismo, reaccionaban más también a fotos de arañas, serpientes y cosas desagradables, en cambio la reacción a las fotos agradables era más intensa en las personas PAS que habían tenido infancias positivas.

Podríamos decir que una persona altamente sensible que haya vivido una infancia difícil, es más vulnerable a padecer depresión, ansiedad o timidez, dicha vulnerabilidad es una consecuencia que aglutina poseer el rasgo y malas experiencias vividas.

¿Eres Altamente Sensible? Descubre todas las claves

Cabe indicarse que nadie nace tímido, la timidez es un miedo adquirido, concretamente se podría definir como miedo al juicio social, dada por la experiencia vivida unida a la valoración que el individuo hace de la situación y a la sensación percibida, por tanto una mala experiencia puede ser la responsable de generar aquello que llamamos timidez.

Pese a que pueda parecer que la timidez es un rasgo de la alta sensibilidad, no tiene porqué darse, así cabe aclarar que la timidez es una forma de comportarse en determinadas situaciones sociales, que se adquirió por malas experiencias, por su parte la alta sensibilidad si es un rasgo innato del temperamento, que se manifiesta como una conciencia de las sutilezas, así como la tendencia a sentirse abrumado ante demasiada cantidad de estímulos.

Entendemos como estímulo una señal, tanto externa como interna, que causa una reacción en el organismo, es por tanto, una percepción mejorada o avanzada del cerebro, que no se basa en una cualidad de los órganos de los sentidos, sino del cerebro en sí, capaz de mostrar una estrategia de procesamiento profundo de la información, así los comportamientos que se observan en las personas altamente sensibles como resultado de esta cualidad, son bastante variados.

Las consecuencias de sentirse influido por

imperfecciones del entorno, así como las ventajas o los inconvenientes de nacer con alta sensibilidad, pueden ser infinitas, así la vida puede tomar múltiples caminos y nunca podremos saber qué hubiera ocurrido en un camino diferente al que hemos tomado.

Hasta ahora las investigaciones han mostrado que el 70% son introvertidos, ya que el 30% de las personas altamente sensibles son extrovertidas, por su parte Eysenck (1953), describe a las personas introvertidas como individuos tranquilos, retraídos, reservados y distantes con la gente, su trabajo enfatiza más las variables fisiológicas, al constituir una Teoría neurológica de la personalidad y considera a ésta como organizada en una jerarquía.

Monjas y Caballo (2009) por su parte indican que el término timidez alude a un conjunto de fenómenos heterogéneos existiendo falta de acuerdo en la definición del constructo, señalando que se alude indistintamente a términos tales como timidez, retraimiento social, inhibición, introversión, aislamiento, falta de asertividad y soledad, de forma arbitraria, lo cual ha llevado a confundir estos términos.

La timidez como un estilo de relación pasivo o inhibido, implica no ser capaz de expresar sentimientos, pensamientos y opiniones, así mismo, este tipo de personas permiten a los demás que no respeten sus sentimientos u

opiniones.

Respecto a la timidez como baja sociabilidad o baja aceptación social, timidez propiamente dicha, timidez familiar o estilo pasivo de relación, suponen diferentes términos entre los que existe cierta relación.

Las teorías actuales explican la timidez por una interacción de variables, que incluyen temperamento, conductas de apego, relaciones entre iguales, estrés y contexto, donde las primeras experiencias de aprendizaje social y el apego suponen interacciones tempranas cruciales para favorecer la predisposición a la timidez. El fracaso en situaciones sociales hará que el niño crea que no es capaz de enfrentarse al reto de relacionarse, consolidando la conducta de timidez.

Por su parte, el temperamento, que es la parte del carácter innato, también influye vinculado a las primeras experiencias sociales, así en los niños altamente sensibles su rasgo innato unido a las experiencias y al temperamento, determinará la existencia de retraimiento social.

La timidez entendida como un miedo al juicio social, se trata pues de un comportamiento adquirido como todos los miedos, a pesar de ello la mayoría de los padres creen que su hijo nació así, tímido o retraído socialmente, y se resignan a ello pensando que mejorará con la edad, por eso

Manuela Pérez Chacón, Antonio Chacón y Juan Moisés de la Serna
no suelen buscar ayuda terapéutica.

En el colegio, los profesores califican a estos niños como callados y temerosos, ya que como no suelen presentar conductas perturbadoras del orden en clase, pasan incluso desapercibidos.

Si nos paramos a pensar en nuestro propio pasado, ¿quién no ha sido tímido en algún momento o en alguna situación de su vida?, además, todos estos niños a los que llamamos tímidos, sólo lo demuestran en determinados contextos, por ejemplo en casa no suelen serlo, ni en grupos íntimos reducidos o en casa de su mejor amigo.

Los niños altamente sensibles pueden parecer tímidos al hacer pausas para observar antes de actuar o al apartarse de una situación social por sentirse sobreestimulados en ese momento, o bien porque se sienten más a gusto inmersos en grupos reducidos tratando conversaciones sobre temas más profundos, filosóficos o íntimos.

Padres y maestros deben tener en cuenta que para un NAS conseguir encajar su temperamento con el entorno lo es todo, teniendo en cuenta que a medida que crecen se irán adaptando al mundo, pero en edades tempranas lo más recomendable para un óptimo desarrollo de su personalidad, es adaptar el ambiente a su rasgo y así se evitaría la timidez.

¿Eres Altamente Sensible? Descubre todas las claves

La clave está en guardar un equilibrio entre estimularles y protegerles de la estimulación, aunque tampoco se les debe privar de realizar exposiciones orales en clase, pero si buscar el momento oportuno, dándoles un tiempo de entrenamiento previo o estableciendo exposiciones de forma progresiva, es decir, desde intervenciones cortas, en pareja o grupo, hasta llegar a exposiciones más largas individuales, e intentando que cada paso sea un logro para el niño NAS, ya que sentir el éxito de forma progresiva y recibir refuerzo positivo con elogios ayudará a evitar timidez o retraimiento en actividades de clase.

Muchos niños y adultos tienen gran capacidad psicológica para evitar, que el ambiente les genere adversidad o bien, el ambiente propicie riesgo en su desarrollo, nos referimos a riesgos tales como, problemas mentales, emocionales, sociales o de la salud.

Así se ha estudiado cómo afectan las pautas de crianza que utilizan los padres en la capacidad para desarrollar este tipo de habilidad o capacidad psicológica. Las investigaciones con niños altamente sensibles, demuestran que son capaces de desarrollar la capacidad necesaria para gestionar sus emociones negativas.

Esto es así ya que lo consiguen a través de la experiencia y la interacción social, sobre todo, los NAS se

Manuela Pérez Chacón, Antonio Chacón y Juan Moisés de la Serna
benefician de dicha habilidad, cuando crecen recibiendo
pautas de crianza positivas, esto indica que los NAS son
más susceptibles al ambiente que el resto de niños.

3.4. Autocrítica y Alta Sensibilidad

Las personas altamente sensibles se ven muy afectadas por las injusticias sociales y son muy autocríticas, debido a su afán de perfeccionismo, su capacidad de análisis y su gran empatía. La crítica hacia las injusticias y la autocrítica se puede llegar a convertir en una crítica patológica, término que acuñó el psicólogo Eugene Sagan para describir la negativa voz interior que ataca y juzga al propio individuo. Pese a que todas las personas tienen una voz interior crítica, algunos sujetos mantienen una permanente llamada interior devastadora, que les genera un continuo sentimiento de malestar e inferioridad consumiendo su autoestima.

El diálogo interno negativo convierte a la persona, sensible a sus errores y tendente a pasar desapercibidos sus aciertos con lo que se refuerza su auto-percepción negativa, de forma que se acuerdan continuamente de sus fallos, aunque a veces de forma inconsciente, es como tener una mente programada para pensar en negativo.

Así la crítica patológica se instala en el pensamiento generando comparaciones constantes con los demás, en las que siempre se queda en desventaja, al realizar tales comparaciones, los PAS son tendentes a fijar unos niveles que alcancen la perfección, que al ser imposibles de

Manuela Pérez Chacón, Antonio Chacón y Juan Moisés de la Serna conseguir, acaba perjudicando su auto-concepto.

Todas estas situaciones que se procesan como fracasos o errores, se van convirtiendo cada vez en una lista más amplia, por ello, sería conveniente tratar a tiempo dichos esquemas erróneos de pensamiento, para evitar que la autoestima continúe en descenso.

Así mismo, el cerebro del individuo guarda en su recuerdo palabras e imágenes negativas, provenientes de su infancia, tales como gordo, torpe, inútil, etc, existiendo más facilidad para recordar lo peyorativo y azotando al individuo en las situaciones de estrés o de desánimo.

Aquí tenemos otro motivo importante para favorecer una buena crianza en el niño altamente sensible, ya que todo lo que han escuchado durante su infancia puede condicionar su edad adulta, teniendo también en cuenta que se recuerda mejor aquello que genera una emoción intensa.

A un niño que no le afecte emocionalmente que un profesor le diga “torpe” delante de sus compañeros, no le causará un problema posterior, sino que probablemente apenas le dará importancia y lo olvidará, en cambio, en un NAS calificativos despectivos provenientes de sus padres, familiares o profesores, causarán huellas en su interior, ya que lo sentirá intensamente y tendrá más probabilidad de recordarlo en un futuro.

¿Eres Altamente Sensible? Descubre todas las claves

Digamos que la crítica patológica mantiene un registro en el individuo de los fracasos, pero no de los logros conseguidos, donde los pensamientos negativos se van enlazando, generando un sentimiento de poca valía personal, fomentando los recuerdos de fracasos y errores, así se tiende a exagerar los defectos, causando una imagen distorsionada de uno mismo y originando afecto negativo, malestar o culpabilidad.

La autocrítica genera un alivio momentáneo en el individuo, suscitando que se repita y de forma no consciente la persona fomenta la conducta de criticarse y castigarse cada vez más.

Para evitarlo, se deben analizar los posibles fallos y aprender de la experiencia, así mismo, la autocrítica provoca una reacción de estrés ante las situaciones temidas, es decir, ante aquellas situaciones en las que se sospecha que se va a fallar, favoreciendo que se evite la situación o que el resultado sea pésimo.

Por tanto la crítica patológica o negativa, esa voz interior que genera malestar en el individuo, es algo adquirido y dependiente de las experiencias vividas, sin embargo, no puedes evitar todas las malas experiencias que se le presenten a tu hijo altamente sensible, ni controlar todo lo que le dicen otras personas.

Lo mejor que puedes hacer para ayudarle es prepararle

Manuela Pérez Chacón, Antonio Chacón y Juan Moisés de la Serna

mentalmente para que aprenda a interpretar aquello que escucha y darle el valor adecuado, teniendo así mismo en cuenta el propio conocimiento de sí mismo, de su rasgo y sus características de personalidad.

Si eres adulto altamente sensible y te das cuenta que tu malestar se debe a esa constante autocrítica, llena de recuerdos negativos sobre ti mismo y generando una conducta en la que antepones los derechos de los demás a los tuyos propios, es el momento de trabajar las emociones y conseguir una positiva voz interior.

» Gabriela, estudiante de 7 años

Los padres de Gabriela se preguntaban si lo estaban haciendo bien. Es bastante habitual que los padres cuestionen sus propios estilos educativos de crianza. Decían que su hija tardaba mucho en desayunar los días que tenía que ir al colegio, le costaba ponerse a hacer los deberes y que había continuas riñas entre ella y su hermana pequeña, entre otras cosas. Con las pruebas pertinentes se fueron descartando posibles déficits relacionados con el desarrollo. Tanto el padre como la madre tenían profesiones relacionadas con la Educación.

Además, el colegio privado al que asistía la menor inculcaba buenos valores. Ella no manifestaba quejas sobre compañeros/as de clase, ni hubo rastro de conflictos en el aula. ¿Qué estaba ocurriendo si todo parecía de cuento de hadas? Ocurría que no se estaba atendiendo emocionalmente aquello que la naturaleza de su NAS estaba reclamando. Gabriela, niña NAS e hija de padres cuyas personalidades se alejaban bastante de ser personas altamente sensibles. Era necesario decir lo mismo cambiando algún elemento de la comunicación. Los padres de Gabriela lo estaban haciendo bien, ya que tenían los conocimientos suficientes para establecer un estilo educativo adecuado. Sólo necesitaban saber que debían

Manuela Pérez Chacón, Antonio Chacón y Juan Moisés de la Serna

introducir de forma transversal algún cambio en la forma de comunicar las normas a su hija. Una niña de 7 años que posee alta sensibilidad y que entiende perfectamente las normas, puede necesitar que le transmitan el mensaje de otra manera. Tan sencillo como modificar algún elemento en el proceso de comunicación. Claro que lo estaban haciendo bien, ya que lo hacían con amor y sabiduría. No se trataba de buscar culpables, más bien, se trata siempre de buscar soluciones.

3.5. Relaciones sociales y Alta Sensibilidad

En cualquier ámbito social, ya sea en la propia familia, amigos o en el lugar de trabajo, podemos encontrar personas que causan malestar a otros, consiguiendo mermar el equilibrio emocional del otro, se trata de personas que atacan con descalificaciones, pretenden generar sentimiento de culpa en el otro y cuando encuentran la ocasión para humillar la aprovechan.

Tienen una especial habilidad para hacer que la otra persona crea estar llena de defectos, piense que no es digna de ningún privilegio e incluso, derrotar su autoestima hasta el punto de llevar a la otra persona a cuadros severos de ansiedad y depresión.

Podríamos decir que se trata de personas expertas en atacar la sensibilidad y que a su vez lo hacen debido a su propia falta de autoestima, sus miedos e inseguridades y en muchas ocasiones presentan un trastorno de personalidad.

Algunas personas altamente sensibles pueden llegar a ser más vulnerables a la manipulación de aquellos que muestran un trastorno de personalidad, debido a dos factores del rasgo, la empatía y la sensibilidad a los estímulos. Dichas características hacen que la persona altamente sensible fácilmente “se ponga en la piel” del

individuo trastornado y establezca unos lazos afectivos intensos y estrechos al inicio de la relación, o bien, hasta darse cuenta del sufrimiento que esta persona le causa.

Cada trastorno de personalidad posee su propio conjunto de criterios o síntomas que los profesionales utilizan para clasificar a las personas dentro de una categoría clínica, además, convivir o relacionarse habitualmente con este tipo de personas puede ser fuente de gran angustia.

A lo que hay que añadir que la mayoría de las personas con un trastorno de personalidad no suelen acudir a los profesionales de la salud, ya que no reconocen que aquello que piensan y sienten pueda ser síntoma de un trastorno, y los que acuden es porque hay otro trastorno mental de fondo o porque han tenido una crisis de pareja, o bien porque su conducta termine con la comisión de algún delito.

Si bien se ha comentado sobre el nivel de introversión de las personas altamente sensibles, de su timidez y de poder llevar a “engancharse” con personas con problemas, eso no va a conducir a este tipo de personas a llevar una vida social retraída.

Así Sohst (2017), nos habla de historias personales de mujeres y hombres con alta sensibilidad, donde describe como emocionante el haber reconocido públicamente ser una persona altamente sensible y se sorprendió de los

numerosos comentarios positivos que había recibido a través de las redes sociales.

Esta autora considera que son los sentidos los que conectan a las personas con el entorno, y a pesar de que aquellos ruidos molestos resultan insoportables a las personas altamente sensibles, tales como el ruido del tráfico o el tictac del reloj. La percepción de la temperatura o del dolor, que no suponga ningún problema a cualquier persona, en cambio resta bienestar a un PAS. Respecto a los olores, un PAS puede percatarse fácilmente del olor que desprenden los tubos escape de los coches, o bien, del olor a perfume tras saludar a un amigo.

En general y en consonancia con lo expuesto por otros autores respecto al entorno de los PAS, podría decirse que, los PAS prefieren evitar aquellos lugares donde el ruido o el olor les suponga pasar un mal rato.

Así, si tienen la oportunidad eligen una casa alejada de carreteras, tiendas, o bien, apartadas de la multitud, y en busca de la tranquilidad, suelen ir mucho más allá en su forma de actuar, por ejemplo, seleccionando bien el restaurante para comer el próximo domingo, si la mesa está en un lugar tranquilo y apartado mucho mejor, y tampoco comen cualquier cosa para simplemente pasar el día, sino que seleccionan bien el menú a elegir.

Aunque no solo los sentidos de la vista, el oído, el olfato,

el gusto o el tacto, suponen encontrar armonía con el entorno cuando hablamos de una PAS, en cuanto a sus relaciones personales estas tienen que ser profundas, además buscan un trabajo en el que sentirse realizadas y que no implique una larga jornada, aquellas que no consiguen un trabajo con dichas características, pueden llegar a sentirse muy estresadas o padecer enfermedades psicosomáticas.

Respecto a su relación con los demás, echan de menos a las personas queridas que tienen en la distancia, y aunque no siempre causan una primera buena impresión en situaciones nuevas, acaban siendo bien valoradas por sus amigos y conocidos.

Referencias

- Cattell, R. B. (1973). *Personality and mood by questionnaire*. Jossey-Bass Publishers.
- Cattell, R. B. y Meredith, G. M. (1976). *Teorías psicológicas de la personalidad*. Editorial Paidós.
- Digman, J. M. (1990). Personality structure: emergence of the five-factor model. *Annual Review of Psychology*, 50, 417–440.
<https://doi.org/10.1146/annurev.ps.41.020190.002221>
- Eysenck, H. J., y Eysenck, S. G. B. (1965). The Eysenck personality inventory. *British Journal of Educational Studies*, 14, 140–140. <https://doi.org/10.2307/3119050>
- Jagiellowicz, J., Aron, A., Aron, E.N. (2016). Relation between the temperament trait of sensory processing sensitivity and emotional reactivity. *Social Behavior and Personality*, 44 (2), 185-200.
- Monjas Casares, M. I. (2004). *¿Mi hijo es tímido?*. Editorial Pirámide.
- Monjas, I., y Caballo, V. E. (2002). Psicopatología y tratamiento de la timidez en la infancia en Caballo y Simón (Eds.), *Manual de Psicología Clínica Infantil y del Adolescente* (pp. 271-296). Editorial Pirámide.
- Pluess, M., Belsky, J. (2015). Vantage sensitivity: genetic susceptibility to effects of positive experiences. *M.*

Manuela Pérez Chacón, Antonio Chacón y Juan Moisés de la Serna

Pluess (Ed.), *Genetics of Psychological Well-Being*, pp. 193-210. Oxford University Press.

Pluess, M., Assary E, Lionetti F, Lester K, Krapohl E, Aron E, Aron1 A (2018) . Environmental Sensitivity in Children: Development of the Highly Sensitive Child Scale and Identification of Sensitivity Groups . *Developmental Psychology*.
<https://doi.org/10.1037/dev0000406>

Sohst, K. (2017). *El poder de la sensibilidad Como identificar a las personas altamente sensibles y qué podemos aprender de ellas*. Editorial Ariel.

Suomi, S. J. (1991). Up-tight and laid-back monkeys: Individual differences in the response to social challenges en S. Brauth, W. Hall and R. Dooling (Eds.), *Plasticity of development*. MIT Press.

Suomi, S.J. (1997). Early determinants of behaviour: evidence from primate studies. *British Medical Bulletin*, 53(1),170–184.
<https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.bmb.a011598>

Conclusiones

En el texto se han abordado los aspectos más destacados de las características de las personas altamente sensibles prestando especial atención a cómo se sienten y vivencian las experiencias propias y con los demás, igualmente se han abordado las características definitorias de personalidad más comunes sabiendo que en su mayoría se muestran introvertidos, tímidos y que pueden tener dificultades al iniciar relaciones sociales.

A menudo son sabios o líderes encubiertos, altruistas, que se prestan a ayudar si se les pide ayuda, sabiendo escuchar a los demás y se preocupan por ellos, incluso antes de que nadie pueda darse cuenta de mostrarles el problema, y por ejemplo, necesitan un tiempo muerto sin atender al móvil y se niegan a numerosos o sucesivos eventos sociales.

En definitiva, si eres una persona altamente sensible requieres conocerte a ti mismo, descubrir qué necesitas y crear el ambiente adecuado a tu propio bienestar. En los niños/as la crianza óptima, es decir, una infancia rodeada de progenitores y maestros implicados en el cuidado de las emociones, puede llegar a ser determinante para aprender a vivir con el rasgo PAS.