

Maque

04

Alta Sensibilidad

Contenidos

1

CONCEPTO

¿Qué significa?

2

TEST y SUBTIPOS

Bonito jardín

3

INTROVERTIDO vs EXTROVERTIDO

¿Todos son introvertidos?

¿Qué significa?

Las PAS o Personas Altamente Sensibles son aquellos individuos que tienen una mayor sensibilidad emocional y sensorial y además procesan más profundamente la información.

Pilares según la Dra. Elaine Aron

SUTILEZAS

Sensing the Subtle

Gran sensibilidad para percibir sutilezas a través de los sentidos, suelen percatarse de pequeños detalles no percibidos por el resto

EMOCIONALIDAD

Emotional Reactivity y Empathy

Gran intensidad emocional, mayor capacidad de empatía y presentan más actividad en las zonas del cerebro donde se ubican las neuronas espejo

PROCESAMIENTO

Depth of Processing

Pensamientos rumiantes y profundo análisis sobre ellos, Evalúa y compara escenas pasadas y del presente para decidir antes de ejecutar

SOBRESTIMULACIÓN

Overstimulation

Los anteriores factores pueden desencadenar saturación por el exceso de información y el procesamiento profundo de ésta

Subtipos de PAS

De Dabrowski a la teoría de Howard Gardner

- Girasol
- Orquídea
- Alegría
- Mimosa
- Tulipán
- Diente de León

Test



Test PAS



Test NAS

¿Ser PAS es igual a introversión?

- Un 25% entre la población general es introvertida, pero este porcentaje se eleva a un 70% entre aquellos que son PAS.
- Tanto la introversión como la alta sensibilidad tienen un componente biológico que no podemos cambiar.
- Se diferencian en la manera de recargar energía: en soledad o con interacción social.
- Introversión no es timidez que sí se puede entrenar

