

Descubre en unos pocos minutos, si eres una **Persona con Alta Sensibilidad (PAS)** con el TEST básico de la *Dra. Elaine Aron*. Es muy sencillo, contesta los puntos con un “sí” o un “no” y cuenta las veces que hayas contestado con un “sí”.

1. Me afecta el comportamiento de los demás.
2. Tengo la sensación de ser consciente de cosas muy sutiles en mi entorno.
3. Suelo ser muy sensible al dolor.
4. En los días ajetreados, suelo tener necesidad de retirarme, de echarme en la cama, buscar una habitación en penumbra o cualquier otro lugar donde pueda encontrar algo de tranquilidad y alivio frente a la estimulación.
5. Soy particularmente sensible a los efectos de la cafeína.
6. Me abruma fácilmente las cosas como las luces brillantes, los olores fuertes o las sirenas de policía o ambulancias.
7. Los ruidos fuertes me hacen sentir incómodo/a.
8. Tengo una vida interior rica y compleja, doy muchas vueltas a las cosas.
9. Me conmueven profundamente las artes o la música.
10. Soy muy concienzudo/a.
11. Me asusto con facilidad.
12. Me agobia cuando tengo muchas cosas que hacer en poco tiempo.
13. Cuando alguien se siente a disgusto en un entorno físico, suelo saber lo que hay que hacer para hacerle sentir más cómodo (como cambiar la luz o los asientos).
14. Me molesta que los demás pretendan que haga demasiadas cosas a la vez.
15. Me esfuerzo mucho por no cometer errores u olvidarme de algo.
16. Suelo evitar las películas violentas y las series violentas en la televisión.
17. Me resulta desagradable la activación que me provoca el ajetreo a mi alrededor.
18. Los cambios en la vida me conmocionan (mudanzas, cambio trabajo, separación, nacimiento, muerte...)
19. Suelo percibir y disfrutar de las buenas esencias, sabores, sonidos y obras de arte.
20. Para mí tiene mucha importancia disponer mi vida de modo que pueda evitarme situaciones perturbadoras o abrumadoras.
21. Cuando tengo que competir o al ser observado/a en la ejecución de una tarea, me pongo tan nervioso/a e inseguro/a que termino haciéndolo peor de lo que podría hacerlo.
22. Cuando era niño/a, mis padres o mis profesores me solían ver como una persona sensible o tímido/a.

Menos de 14 veces “**Si**”: Es posible que seas más sensible que algunos, pero la probabilidad que eres altamente sensible es pequeña.

Más de 15 veces “**Si**”: Es más que probable que seas una Persona con Alta Sensibilidad. Tienes más sensibilidad para detectar sutilezas que la mayoría de las personas.

Más información sobre la temática de las Personas Altamente Sensibles, en mi canal de You Tube:

DMC Psicología & Coaching

