



Se oye hablar a menudo de las Personas Altamente Sensibles (PAS). De vez en cuando, aparecen en los medios, resaltando sus características y, todo sea dicho, como una especie de curiosidad. Sin embargo, creo que esta característica es un dato que debemos tener en cuenta a la hora de educar a nuestros hijos, porque un PAS adulto ha sido, siempre, un Niño con Alta Sensibilidad. Y, con frecuencia, han sido dejados de lado y en muchos casos marginados por este rasgo.

Tengo la suerte de tener una amiga, Vicky, que es así. Y ella misma nos lo cuenta: «Siempre me he sentido “diferente”, ya que vivo cualquier circunstancia, con mayor intensidad lo que lleva a que los no PAS, me hayan etiquetado como “demasiado sensible” o consideren que me lo tomo “muy a pecho” o a modo “personal”».

Este rasgo de personalidad se define, dependiendo muchas veces de la experiencia personal, como una bendición o una maldición. Una bendición, porque su forma de ver el mundo supone un enriquecimiento para

todos aquellos que queremos aprender con ellos. Y una maldición por la incompreensión que genera y porque ser altamente sensible en un mundo que no lo es, resulta doloroso.

Físicamente, tiene relación con una mayor sensibilidad del Sistema Nervioso, que es más fino y desarrollado. Reciben más información sensorial que cualquiera de nosotros. Por un lado, esto es sumamente positivo, pero por otro, puede llevar a un cansancio mayor. Basta recordar que nosotros mismos nos sentimos a menudo abrumados por la cantidad de estímulos que nos llegan, y eso que detectamos una mínima parte en comparación con ellos.

Veamos en qué consiste ser PAS y qué supone para quien lo es:

LAS PERSONAS CON ALTA SENSIBILIDAD

Hay una serie de rasgos que las diferencian del resto y que es bueno que conozcamos, para poder entender a nuestro hijo si es esta su situación. Debo decir, que sigo, en muchos

momentos, las características que se mencionan en el texto de: <http://elvasomediolleno.guru/inspiracion/9-caracteristicas-de-las-personas-altamente-sensibles/#sthash.njJGjrmT.gbpl>

1. Intuición. Son personas muy intuitivas y enseguida se dan cuenta de cosas que a nosotros nos pasan desapercibidas. Enseguida, por ejemplo, captan el ambiente que hay en un lugar al que llegan o un grupo en el que participan. Esta misma intuición hace que se den cuenta enseguida del estado de ánimo de las personas con las que contacta y detecten detalles que a los demás, por sutiles, nos pasan desapercibidos.

2. Empatía. Que supone una conexión emocional extraordinaria. Fácilmente «caminan en los zapatos del otro», como solemos definir la empatía. Claro que esto supone, muchas veces, mayor sufrimiento.

3. Sabiduría sentimental o inteligencia emocional. Tienen acceso a sus sentimientos, los conocen, los describen, los experimentan.

4. Apertura a los demás. Siempre están dispuestas a ayudar, a mejorar la vida de los otros y a hacer mejor el mundo. «Solemos tener una alta empatía y por lo tanto, sabemos escuchar, lo que provoca que muchos nos hablen de sus problemas. Necesitamos ayudar a los demás, intentando que su mundo sea más confortable» (Vicky).

5. Aprecian la soledad, que a veces necesitan para desconectar de tanto estímulo recibido. Es la forma de conectar con su yo interno. Por eso se suelen definir como introvertidas. Recordemos que la cantidad de estímulos que reciben es superior a lo que cualquiera percibimos y que hay un riesgo real de saturación. Por eso necesitan este espacio personal. «Adoro mis momentos de soledad y poder estar en contacto con la naturaleza, sentir el frescor del aire, ver el atardecer, sentarme sobre las ho-

nes; por otro, no suele ser una característica socialmente aceptada. Y un niño así, como puede ser el nuestro, no suele ser bien aceptado en el grupo. Por eso hemos de tenerlo en cuenta para educarles y ayudarles a expresar sus emociones.

MANOS A LA OBRA

Si alguna o varias de estas características te resultan familiares, bien en ti o en tu hijo (se ha reconocido que es hereditario), puedes educar partiendo de ello y:

- Enseñarle a comprender su alta sensibilidad. Porque él mismo no entiende lo que le pasa y la mayoría de las veces se siente «raro», que es como, generalmente, se les suele definir.
- Valorar su especial característica. Aceptar la diferencia es necesari-

entendimiento que nuestra experiencia individual no puede alcanzar.

- Recuerda que, a más sensibilidad, más fragilidad, en el sentido de que se puede sentir ofendido con mayor facilidad. Por eso hay que enseñarle a distanciarse de sus propias sensaciones y sentimientos, en un proceso de autodistanciamiento que le resulta muy beneficioso. Parto de la idea de que cada uno de nosotros somos más que aquello que nos define y que somos capaces de tomar distancia, también, de aquello que hemos recibido. No se trata de negar, sino de poner en su lugar incluso los propios sentimientos y pensamientos.

La alta sensibilidad no es, en sí, ni buena ni mala. Es un rasgo más de la personalidad de algunas personas que conviven con nosotros. Pero está en nuestra mano hacer un esfuerzo por entenderles y, si se da el caso de que descubrimos rasgos de alta sensibilidad en nuestros hijos, educarles contando con esta característica. Estoy seguro de que el mundo a su alrededor se enriquecerá con sus aportaciones y vivencias. Educar negando es tan inútil como querer que un zurdo convierta la diestra en su mano dominante... pero... ¿nos suena?

Quiero acabar con palabras de Vicky, que resumen su vivencia: «Lo más importante de ser PAS, es darle más peso a la bendición, que a la maldición. Intentar sacar de nuestro cuerpo, cogiendo entre nuestras manos, el sentimiento que nos ha provocado algo y en la distancia, darle el peso, por ejemplo, mediante meditación o buscando ayuda en grupos de personas de alta sensibilidad. Es un oasis donde compartes con iguales y eso, además de ayudarnos a coger aire, nos fortalece más aún para seguir mostrando al mundo que lo diferente no es malo, y nuestro don es un valor añadido e importante en nuestra sociedad».

MIGUEL ÁNGEL CONESA



jas en otoño... es algo que me hace sentir plena, porque esos dichos momentos, me ayudan a vaciar, todo lo que he ido acumulando durante el día» (Vicky).

6. Pensadores profundos. El PAS nos sorprende muchas veces con su proceso intelectual, porque al recibir más información, su pensamiento tiene más referencias.

7. Emociones a flor de piel, siempre dispuestas a salir ante cualquier acontecimiento. Por una parte, supone la liberación de las emocio-

rio. Necesitamos personas que nos aporten sensibilidad en un mundo que la está perdiendo.

- Evita que se sature de estímulos. No dejes que se canse demasiado. Puedes ayudarle a protegerse y respetar esos momentos de desconexión de los que hemos hablado. A veces la sobreestimulación provoca incluso malestar físico, dolor.

- Busca información, contacta con padres y madres con hijos así, para aprender juntos. La participación en asociaciones nos dará el grado de