

COSMOPOLITAN

MAYO 2020 Nº 356 3,50€ IVA INCLUIDO
CANARIAS 3,65€ SIN IVA



claudiasalas_

minaelhammani

ester_exposito

dannapaola

georginaamoros

Todo saldrá bien

Celebramos la vida con las actrices de la serie 'Élite'

LA BELLEZA Y LA MODA QUE LEVANTAN EL ÁNIMO

Sigue nuestra guía de tendencias



Personas altamente sensibles

No son débiles ni tienen ninguna patología. Con una inteligencia a veces superior a la media, las PAS viven todo con una intensidad extrema. ¿Eres una de ellas?

TEXTO: AMELIA LARRAÑAGA.

Doctora, yo soy consciente de mi inteligencia y de mis altas capacidades; dispongo de herramientas suficientes para aportar mi valía a la sociedad, pero algo me impide demostrarlo y que sea visible a los demás. Es como un muro que me frena». Así describe la psicóloga Manuela Pérez-Chacón, presidenta de los profesionales y psicólogos de la asociación PAS España, el retrato robot de una primera cita en su consulta a una persona diagnosticada como altamente sensible. Algo que afecta a entre un 20 y un 30% de la población.

UNA EMPATÍA DISPARADA

Las personas altamente sensibles o PAS reconocen vivir los planos emocional y sensitivo con muchísima intensidad. Son también más vulnerables al ruido fuerte, la luz y las aglomeraciones, y muy susceptibles a cualquier manifestación artística, además de contar con una

empatía (capacidad para ponerse en el lugar del otro) fuera de lo común. Este rasgo de la personalidad que engloba todas las características mencionadas y alguna otra más fue etiquetado en los años noventa por la psicóloga e investigadora norteamericana Elaine Aron, quien en aquel momento ya apuntó que entre un 15 y un 20% de los seres humanos –y también en más de otras cien especies estudiadas– procesa la información sensorial ▶

25%

Es el porcentaje de españoles que procesan sus emociones con demasiada fuerza

Descubre si tienes rasgos

El test oficial de PAS España incluye preguntas como estas.

¿Das vueltas a las mismas situaciones una y otra vez?

Analizar la información y los eventos vividos reiteradamente es uno de sus rasgos típicos.

¿No soportas los lugares ruidosos o con luces demasiado brillantes?

Tienen una especial intolerancia a este tipo de entornos.

¿Disfrutas intensamente del arte (música, pintura, cine, teatro...)?

Pueden emocionarse hasta el llanto con cualquier tipo de manifestación artística.

¿Tienes una gran empatía?

Cuentan con una extraordinaria capacidad para ponerse en el lugar de otras personas.

¿A veces tienes dificultades para decir que no?

Se sienten incómodas cuando no pueden ser asertivas.

¿Disfrutas intensamente del sabor y olor de algunos alimentos?

Casi siempre tienen todos los sentidos a flor de piel.

¿Te estresa tener que hacer mucho en poco tiempo?

Necesitan ir a su ritmo.

¿Crees que tu sensibilidad ha condicionado tus relaciones sociales o de pareja?

Muchas PAS sienten que esta es la causa del desenlace de algunas de sus interacciones.

¿Tiendes a ser perfeccionista y autoexigente?

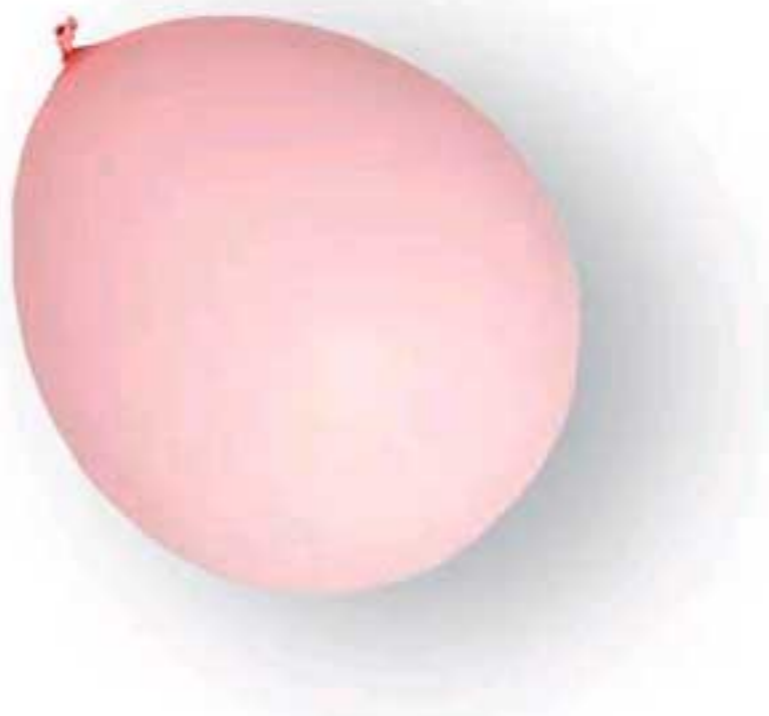
No paran hasta que algo no está completamente a su gusto.

¿Te fijas siempre en los pequeños detalles?

Ven rápidamente aquello en lo que nadie ha reparado aún.

¿Disfrutas especialmente de los momentos de soledad?

Les fascina su propia compañía y la buscan todo el rato.



'Tips' para los más sensibles

Si ya sabes que eres una PAS o has hecho el test de pasespana.com, sigue estas recomendaciones:

1 Acéptalo para poder tomar decisiones.

Comienza por huir de las situaciones que te generen estrés. No trates de ser quien no eres. Te ahorrarás la ansiedad.

2 Tómate tiempo para ti y descansa sin culpa.

Diversos estudios científicos con resonancias magnéticas han demostrado que las PAS necesitan más pausas en su vida porque tienen una actividad cerebral más intensa.

3 Identifica y monitoriza aquello que te hace daño.

Si, por ejemplo, te molestan las noticias o películas agresivas, elúdelas. Es importante seleccionar de forma práctica qué es lo que te daña y qué es lo que no.

4 Ayuda a los demás, pero sin sufrir.

Al ser muy empático y sentir las vivencias y los problemas de otros como si fueran tuyos, has de actuar siempre midiendo cómo y cuánto te expones para que no te acabe pasando factura.

de manera diferente. Esta llamada sensibilidad de proceso sensorial desempeña una tarea vital en el desarrollo y subsistencia del ser humano, y en el caso de las PAS permite comparar mejor la información de hechos pasados con datos actuales, de percibir hasta los detalles más sutiles y de tomar las decisiones necesarias (y casi siempre adecuadas) para salvaguardar la supervivencia, no sólo la de su núcleo social o familiar, sino también la de su propia especie. Sin embargo, esa profundidad en la articulación de sus argumentos, unida a una extraordinaria capacidad para advertir las sutilezas, tiene el riesgo de saturarles o estresarles cuando se enfrentan a un exceso de información o a datos demasiado intensos. Las PAS disponen de empatía y son cautelosas, reflexivas y prudentes, y esa mezcla puede motivarles bastantes conflictos con su entorno social. Analíticas y metódicas, se pasan el rato observándolo todo y estudiando desde su infancia a los que les rodean. Pero además son idealistas y con fuertes convicciones morales, y quizá por eso mismo sufren la ansiedad y los conflictos internos con mucha mayor intensidad que el resto de la población.

QUÉ DICE LA CIENCIA

Los estudios que se han llevado a cabo sobre estas personas han descubierto que aquellos que la sufren tienen una mayor actividad del sistema límbico y de las neuronas espejo, las que propician la empatía. Pero ojo, esto no quiere decir que todos los altruistas o comprensivos sean PAS. Lo mejor para despejar sospechas es entrar en la web pasespana.com y hacer el test oficial (actualmente lo está terminando de validar la Universidad de Sevilla), que te llevará apenas tres minutos. Eso sí, si quieres

una evaluación completa y detallada, sólo te la puede dar un psicólogo o un psiquiatra cualificado. Quizás deberías consultar con uno si de niña te llamaban siempre llorica o floja, y si ahora además te dicen que eres muy sensible, te preguntan por qué todo te afecta tanto o zanja las discusiones contigo con un «a ti no se te puede decir nada» o «como no te hagas dura, vas a sufrir mucho». Pero, ¿sabes qué? Es un regalo ser así. Piensa que la sensibilidad es siempre un don.

UN RASGO CONGÉNITO

Científicamente, esta característica –también conocida como sensibilidad ambiental (*environmental sensitivity*)– está ligada a las investigaciones sobre la ventaja sensitiva, la sobreexcitabilidad o la susceptibilidad al entorno. Y por fin se sabe que es un rasgo congénito, es decir, de nacimiento. Seguramente por eso las primeras etapas de la vida resultan muy importantes de cara al desarrollo de un NAS (niño altamente sensible), porque los factores ambientales pueden contribuir a aumentar aún más su diferencia, lo que en algunos casos podría desembocar en una baja valoración de sí mismos. Y aunque las PAS no tendrían necesariamente que desarrollar una depresión, sí se ha encontrado una mayor predisposición o correlación a sufrirla o a desarrollar adicciones al alcohol y las drogas, sobre todo si han vivido su infancia en entornos negativos. Igualmente, se están estudiando las similitudes entre la alta sensibilidad y las altas capacidades, que

LECTURAS PARA SABER MÁS

Si quieres ahondar en el tema, echa un vistazo a los libros **El don de la sensibilidad** (ed. Obelisco), de la científica Elaine Aron, especializada en el rasgo de alta sensibilidad.

3

Son los minutos que tardarás en hacer el test oficial y comprobar si eres una PAS

aunque no son lo mismo, sí comparten algunas características. A pesar de que todavía no existen datos concluyentes, este es uno de los aspectos cuyo análisis se encuentra en plena evolución.

UN POTENCIAL A GESTIONAR

La palabra sensibilidad se asocia a menudo con vulnerabilidad o debilidad, pero en estos casos no es así. Ya lo explicó Michael Pluess, doctor en Psicología de la Universidad Queen Mary de Londres. Según este experto, con el apoyo adecuado, el potencial de las PAS puede superar en habilidades al de la media de la población. En cambio, si crecen en ambientes nocivos, su probabilidad de padecer ansiedad y depresión en la etapa adulta aumenta considerablemente. «Existen correlaciones entre la alta sensibilidad y la falta de autoestima o el deseo de agradar, y estas personas son capaces de convertirse en verdaderos camaleones con tal de ser aceptados», explica Pablo Villagrán, presidente de la Asociación Española de Personas Altamente



Sensibles. «Hay que recordar que sus características los convierten en personas únicas, con muchas fortalezas; sin embargo, en un mundo sobreestimulado como el actual, en el que priman las malas noticias, se ven obligados a hacer un enorme esfuerzo para no sesgar y quedarse sólo con la parte negativa de las cosas», concluye Villagrán.

LA INVESTIGACIÓN CONTINÚA

No es un tema nuevo, pero sí que ha empezado hace poco a lograr visibilidad, entre otras cosas gracias a asociaciones como la mencionada, que ya tiene diez años de vida. El primer Congreso Internacional sobre Alta Sensibilidad tuvo lugar hace dos años en Valencia y a él acudió la propia Elaine Aron, pionera de los estudios. Paralelamente al conocimiento y la concienciación de la sociedad, día a día se siguen aportando evidencias de este rasgo gracias a las investigaciones y a avances con técnicas como la fMRI (imagen por resonancia magnética funcional) que está desarrollando el equipo de la científica colombiana Bianca Acevedo y la norteamericana Elaine Aron junto a las Universidades de Stony Brook (Nueva York) y de California.

A QUÉ SE DEDICAN

Se trata de personas con vocación de ayuda a los demás, por eso es habitual encontrarlos en ámbitos de la enfermería, la fisioterapia, la educación infantil... Pero entre ellos también hay muchos artistas –cantantes, actores, escultores, pintores o músicos–, CEOs de empresas nuevas con grandes dotes de innovación, precursores... y todo lo que implique *ver más allá*. En esos campos, las PAS se mueven como peces en el agua. ¿Algún nombre conocido? Alanis Morissette, Joaquin Phoenix, Manuel Carrasco, Vanessa Martín, y las escritoras Lucía Etxebarria y Rosa Montero, por citar algunas de ellas. ●



ELLOS SÍ LO SON

Ya lo hicieron público. Y podría tener que ver con su talento artístico.



Scarlett Johansson

La Rosie de *Jojo Rabbit* y la Nicole de *Historia de un matrimonio* ya ha declarado en alguna ocasión ser una PAS.



María Hervás

La actriz, capaz de meterse en la piel de la víctima de *la manada* en el teatro

Pavón de Madrid, hizo alusión a ello en una reciente entrevista.



Rozalén

Una de nuestras artistas más reivindicativas, autora de la canción *La puerta violeta*, ha dicho que es «muy coplera» en eso del sufrir.



Dani Martín

El cantante y actor siempre ha considerado una fortaleza su sensibilidad, sobre todo desde el momento en que decidió aceptarla.



Alanis Morissette

La intérprete hasta tiene colgado en su web (alanis.com) un artículo sobre la alta sensibilidad.



Isabel Coixet

La directora de la serie *Foodie Love* (HBO) y ganadora de cuatro goyas también

pertenece a este grupo. Buena muestra de ello es su trabajo, con títulos como *Mi vida sin mí*.