



PERSONAS ALTAMENTE SENSIBLES

Test

Lee las preguntas con calma. Responde las frases con las que te identifiques.

1. ¿Te sientes fácilmente abrumado por olores fuertes, luces muy brillantes, telas ásperas o ruidos de sirenas?

2. ¿Te pones nervioso cuando tienes mucho que hacer en un período corto de tiempo?

3. ¿Durante días muy ocupados, con mucho trabajo o problemas necesitas retirarte a tu dormitorio, una pieza a oscuras o a algún otro lugar donde puedas tener privacidad y alivio?

4. ¿Es para ti prioritario organizar tu vida de manera de evitar situaciones que te puedan angustiar, perturbar, poner ansioso o agobiar?

5. ¿Percibes con facilidad y disfrutas olores suaves y delicados, sonidos, sabores o trabajos artísticos?

6. ¿Tienes una vida interior rica y compleja?

7. ¿Cuando eras niño tus padres o profesores te veían como un niño sensible y tímido?

8. ¿Sientes que percibes sutilezas en el ambiente que nadie más parece percibir?

9. ¿Te afecta el estado de ánimo de otras personas?

10. ¿Te afecta el comportamiento de los demás?

11. ¿Te afecta la mirada de algunas personas? (mirada dura, oscura, impenetrable, crítica)

12. ¿Cuando alguien se siente a disgusto en un entorno físico, sueles saber lo que hay que hacer para hacerle sentir más cómodo? (como cambiar la luz o los asientos)

13. ¿Eres muy sensible al dolor?

14. ¿A veces sientes que tu sistema nervioso está tan agobiado y agotado que buscas la soledad?

15. ¿Te sientes asustado y sobresaltado con facilidad?

16.¿Eres aplicado, meticulouso, detallista?

17.¿Evitas cometer errores u olvidarte de cosas?

18.¿Cuando tienes que competir o eres observado mientras haces una tarea o trabajo, te pones muy nervioso y tembloroso?

19.Sueles evitar películas, noticias y series violentas.

20. Te resulta desagradable la activación que te produce el ajetreo a tu alrededor.

21. Los cambios en la vida te conmocionan (cambios de casa, de trabajo, separación, etc.)

22. ¿Necesitas estar solo varias veces al día para encontrar tu centro y recobrar la calma y alivio?

23. ¿Te sientes frágil, vulnerable y asustadizo en comparación a los demás que se ven fuertes, resueltos y seguros?

24.¿Sientes que no tienes un lugar en este mundo, tan distinto a ti?

25.¿Sientes que tienes que ocultar tu verdadera forma de ser, porque no hay nadie parecido a tí ?

26.¿Sientes que ni siquiera tu familia te entiende?

27.¿Cuando has intentado compartir tu mundo interior con alguien generalmente no te comprende y encuentra que eres demasiado sensible?

28.Has tomado la decisión de no compartir tus sentimientos más

profundos y guardarlos sólo para ti, para no sentir la incomprensión y el rechazo de los demás, lo que finalmente te hace sentir más solo.

29.¿Encuentras alivio en la naturaleza, con los animales o los niños?

30.¿Sientes que tienes que protegerte permanentemente, para que no te hieran o invadan?