



---

TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 12/10/2022 a les 06:00

# Què és la síndrome de la persona esponja i com fer-hi front

[inicentrareport]Una **persona esponja és aquella que no necessita estímuls gaire elevats per sentir emocions fortes**. Són persones molt reflexives, empàtiques i tendeixen a implicar-se emocionalment en tot el que les rodeja.

Com hauràs notat, es tracta de **persones altament sensibles i, en moltes ocasions, això els genera un gran patiment per la quantitat d'estímuls que reben**. Tenen la capacitat de processar tot allò que perceben de manera més profunda i atenent especialment a les subtileses de l'entorn.

Per tant, tenen més capacitat de reflexionar i de realitzar processos introspectius. **Poden detectar detalls de l'ambient que a moltes altres persones se'ls hi escapen**. Com a aspecte negatiu, això fa que molts cops es vegin aclaparades amb més freqüència per ambients on hi ha una sobre estimulació.

[View this post on Instagram](#)



---

A post shared by MundoPsicologos.com (@mundopsicologos)

**Què pots fer si et consideres una persona esponja?**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exc-o-sdk'));
```

```
[/playbuzz]
```

```
[ficentrareport]
```