



# Saps diferenciar l'alta sensibilitat de la hipersensibilitat?

[inicialreport] **Les Persones Altament Sensibles (PAS) es caracteritzen per la seva intensitat emocional i de pensament.** Són persones que processen la informació que reben d'una manera molt profunda. És per això que solen aclaparar-se fàcilment en sentir un fort soroll, que intenten evitar les pel·lícules o sèries violentes o que s'emocionen molt amb una cançó.

Com explica Manuela Pérez-Chacón, psicòloga i presidenta de PAS Espanya, **"no és una cosa patològica ni s'ha trobat que es degui a cap mal funcionament del sistema nerviós.** Tanmateix, aquesta manera de respondre a determinats estímuls pot repercutir en el benestar emocional de la persona i, per tant, en la seva qualitat de vida".

La psicòloga americana Elaine Aron va popularitzar el concepte a la dècada dels 90 i va identificar els **quatre pilars d'una persona PAS:**

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

[/playbuzz]

Per tant, una PAS està molt lligada a l'empatia. Com diu la psicòloga Manuela Pérez-Chacón: "L'empatia es relaciona amb la intensitat a nivell emocional que té la persona altament sensible, és a dir, **una PAS s'emociona més i alhora genera una empatia emocional,** que li permet entendre com se sent l'altra persona".

La hipersensibilitat, en canvi, és un concepte que no s'ha de confondre amb l'alta sensibilitat. **Una persona hipersensible sol tenir una baixa tolerància a la frustració i això la porta a gestionar deficientment les seves emocions i a reaccionar de manera desproporcionada.** El seu organisme també pot ser sensible i reaccionar intensament davant de virus, al·lèrgens, etc. Les persones PAS no necessàriament han de tenir una mala gestió de les seves emocions ni tenir desbordaments emocionals.

[finalreport]