

## Test: ¿Eres altamente sensible?

(Adultos)

1. Les afecta el humor de otras personas.
2. Notan las sutilezas en el ambiente que otros no notan.
3. Son muy sensibles al dolor.
4. En días muy atareados sienten necesidad de meterse a la cama o a un cuarto oscuro, meterse en algún lugar donde tengan privacidad y sientan alivio.
5. Muy sensibles a los efectos de la cafeína.
6. Se sienten abrumados por luces brillantes, olores fuertes, texturas ásperas y ruidos de sirenas.
7. Tiene una vida interna rica y compleja.
8. Les incomodan los lugares ruidosos.
9. Son movidos por el arte y la música.
10. Son meticulosos.
11. Se sobresaltan fácilmente.
12. Se agitan cuando tienen mucho que hacer en un período corto de tiempo.
13. Cuando alguien se encuentra incómodo en un lugar ellos tienden a saber qué hacer para hacerlo más cómodo. (Cambiar la iluminación o el asiento)
14. Se molestan cuando alguien trata de que hagan demasiadas cosas a la vez.
15. Se esfuerzan por evitar cometer errores u olvidar cosas.
16. Tratan de resaltar su necesidad de evitar películas y programas violentos.
17. Se sienten incómodamente excitados cuando hay muchas cosas sucediendo a su alrededor.

18. Tener mucha hambre desencadena una reacción muy intensa en ellos que interfiere con su humor y concentración.
19. Los cambios en su vida los hacen sentir mucha agitación.
20. Notan y disfrutan olores, sabores, sonidos y obras de arte.
21. Le otorgan prioridad a organizar su vida para evitar situaciones que los abrumen o alteren.
22. Si tienen que competir o ser observados mientras realizan una actividad, se ponen tan nerviosos o agitados que lo hacen mucho peor que en otras ocasiones.
23. Cuando eran niños sus padres y maestros los percibían como muy sensible so tímidos.



*Mariana García Quintana*