

# Ets una persona altament sensible?

[inici centrareport] Creus que dones massa voltes a les coses? Prefereixes els llocs tranquils? Et preocupen molt els sentiments dels teus amics i familiars? Doncs podries ser "altament sensible", un fenomen que es refereix a aquelles persones que viuen els estímuls d'una forma més intensa.

Segons assenyalen diversos psicòlegs, ser una persona "altament sensible" té certs inconvenients -com la dificultat a l'hora de gestionar les emocions-, però també té avantatges. Els individus amb aquestes característiques de personalitat, per exemple, són molt observadors i solen ser excel·lents companys/es d'equip.

La psicòloga Elaine Aron, en el seu llibre *El don de la sensibilitat*, proposa un test per ajudar-nos a saber si som persones altament sensibles, segons expliquen a Verne. Evidentment **es tracta només d'una prova indicativa, no d'un diagnòstic, però si més no és curiós realitzar-la per conèixer-nos millor a nosaltres mateixos.**

**A continuació, us deixem amb el test: marqueu les respostes amb les quals us sentiu identificats/des.** Si heu assenyalat més de la meitat de punts, podríeu ser persones altament sensibles.

```
[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://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-sdk'));
```

```
[/playbuzz]  
[fincentrareport]
```