

## Test de la Dra. Aron sobre la Alta Sensibilidad

### AUTOEXAMEN

Responda a cada pregunta en función de lo que usted sienta. Responda verdadero si al menos es en parte verdadero en su caso. Responda falso sino es verdadero o no del todo cierto en su caso.

Tengo la sensación de ser consciente de cosas muy sutiles en mi entorno.

**V     F**

Me afecta el comportamiento de los demás.

**V     F**

Suelo ser muy sensible al dolor.

**V     F**

En los días ajetreados, suelo tener necesidad de retirarme, de echarme en la cama, buscar una habitación en penumbra o cualquier otro lugar donde pueda encontrar algo de intimidad y alivio frente a la estimulación.

**V     F**

Soy particularmente sensible a los efectos de la cafeína.

**V     F**

Me abruman fácilmente cosas como las luces brillantes, los olores fuertes, los tejidos bastos o las sirenas de policía o ambulancias.

**V     F**

Tengo una vida interior rica y compleja.

**V     F**

Los ruidos fuertes me hacen sentir incómodo/a.

**V     F**

Me conmueven profundamente las artes o la música.

**V     F**

Soy muy concienzudo/a.

**V     F**

Me asusto con facilidad.

**V     F**

Me agobio cuando tengo muchas cosas que hacer en poco tiempo.

**V     F**

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

**V    F**

Me molesta que los demás pretendan que haga demasiadas cosas a la vez.

**V    F**

Me esfuerzo mucho por no cometer errores u olvidarme de algo.

**V    F**

Suelo evitar las películas violentas y los shows televisivos.

**V    F**

Me resulta desagradable la activación que me provoca el ajetreo a mi alrededor.

**V    F**

Los cambios en la vida me conmocionan.

**V    F**

Suelo percibir y disfrutar de las buenas esencias, sabores, sonidos y obras de arte.

**V    F**

Para mí, tiene mucha importancia disponer mi vida de modo que pueda evitarme situaciones perturbadoras o abrumadoras.

**V    F**

Cuando tengo que competir o ser observado en la ejecución de una tarea, me pongo tan nervioso/a e inseguro/a que termino haciéndolo peor de lo que podría hacerlo.

**V    F**

Cuando era niño/a, mis padres o mis profesores me solían ver como una persona sensible o tímida.

**V    F**

### **Puntúese usted mismo/a**

Si ha respondido verdadero a doce o más de las preguntas, es probable que usted sea una persona altamente sensible.

Pero, francamente, no hay ningún test psicológico tan preciso como para que usted deba basar su vida en él. Solo con que una o dos preguntas sean verdadera para usted, pero lo sean en grada extremo, quizá también esté justificada decir que usted es una persona altamente sensible.

(Del libro "El don de la sensibilidad". Edit. Obelisco. Dra. Elaine Aron)