
AUTOEVALUACIÓN PERSONAL

Características y comportamientos observables

El checklist de una PAS

- Se sienten incomprendidas y diferentes (“el bicho raro”)
- Dificultad para gestionar/regular sus emociones (montaña rusa emocional)
- Son más introvertidas e introspectivas
- Son profundas y muy reflexivas (necesidad de entenderlo todo)
- Se aburren con lo superficial
- Gran curiosidad por aprender y saber
- Facilidad para la rumiación y los bucles mentales
- No suelen estar cómodos entre grupos grandes ni en lugares con muchos estímulos
- Profundo rechazo a la violencia e injusticias
- Para todo, son más sentidas
- Muy autocríticas
- Gran dificultad para poner y mantener límites personales y decir “no”
- Son muy humanas, con fuertes valores y principios
- Gran preocupación por temas como los animales, el medio ambiente, las injusticias sociales, etc...
- Suelen presentar un umbral de dolor bajo, pero también unas sensaciones placenteras muy intensas
- Facilidad para enamorarse
- Son muy sensibles a las críticas
- Se hacen preguntas sobre la vida que otros no se hacen
- Necesitan más tiempo para adaptarse a los cambios: mudanzas, cambios de trabajo, embarazos, etc. Les es más difícil gestionar los cambios. Por ello, prefieren lo previsible
- Se sienten muy cómodas hablando de sentimientos y emociones
- Les encanta el mundo de las ideas y las conversaciones profundas
- Se agotan más, y necesitan dormir más
- Tienen un alto nivel de conciencia
- Fácil saturación y predisposición al estrés, la ansiedad y la depresión
- Buscan la armonía y la tranquilidad. El equilibrio es esencial en su vida

El checklist de una PAS

- Suelen sobresaltarse con facilidad
- Puede que no se sientan capaces de disfrutar de lo que sucede, como lo hace el resto
- Son muy compasivas y empáticas
- Tendencia a adquirir un rol “complaciente” en sus relaciones
- Son idealistas y perfeccionistas
- Cautelosas y analíticas
- Muy buenas consejeras
- Tienen alma de salvadora y les encanta ayudar, y sentirse útiles
- Presentan desafíos emocionales y de salud mental
- Interés por lo espiritual
- Búsqueda del sentido
- Necesitan momentos de silencio y a solas
- Con frecuencia hay Altas Capacidades
- Evalúan los riesgos de todo
- Buscan la mejor respuesta posible
- Suelen agotarse por sobrepensar
- No funcionan bien si se sienten observadas o siendo el centro de atención
- Tratan de mantener todo bajo control
- No dejan cabos sueltos. Están pendientes de cada gesto y palabra que hacen o reciben