

Son etiquetados por la sociedad como una flor frágil, por eso se sienten diferentes y sobre todo incomprendidos.

Son un 20% de la población, algunas en un grado mas que otro.

Características de un PAS:

- Normalmente son medicados como ansiedad o depresión.
- Son sensibles a los estímulos, luces, sonidos.
- Perciben cosas que otras personas no perciben.
- Sus sentimientos son fácilmente lastimados por palabras y hechos.
- Son muy cautelosos y respetuosos.
- No les gusta hacer varias cosas a la vez.
- Son mas cooperativos que competitivos.
- Suelen hacer deportes como correr o al aire libre, otros ambientes les pueden saturar.
- Se saturan en situaciones de estrés.
- Funcionan muy mal si los vigilan.
- El 70% son introvertidas y el resto extrovertidas.
- La mayoría son introspectivos, tienen un mundo reflexivo interior que acuden con mucha frecuencia.
- En su soledad recargan energías.
- Un PAS sometido a tensión se agota física y emocionalmente.
- Les gusta las artes y la música.
- Son muy intuitivos y capaces de ver entre líneas lo que sucede en cada situación.
- Son pensadores muy profundos.
- Trabajan muy bien en equipo.
- Son creativos, empáticos y leales.
- No saben decir que no.

Consejos para un PAS

- Las heridas se pueden transformar en dones que pueden ser muy útiles para la sociedad, por ejemplo ayudando a personas necesitadas.
- Perder miedo a ser vulnerables.
- Permítete tener relaciones mas profundas, con personas que lo entiendan.
- Habla desde el corazón.
- Percibe el ambiente, y se capaz de transmutarlo si está muy cargado (alegría).
- Llegar a la profundidad de tu yo interno y también del yo ajeno.
- Evita ver películas de terror, violentas, etc...
- Evita ambientes ruidosos, o bullicios.
- Escucha música clásica o tranquila.
- Evita el café o los tes si estás estresado, o tómalo con mucha moderación.

Existen técnicas para mantenerte en tu centro y no estresarte como:

- Pasear.
- Ir a la naturaleza.
- Meditación.
- Estar en silencio
- Música relajante.
- Ver obras de arte.
- Leer un libro que no sea muy violento.

Como detectar un PAS

- Se agobia por minucias
- Lo ves corriendo o haciendo deporte en soledad
- Son muy observadores
- Los veréis ansiosos o deprimidos equilibrando sus emociones