



General | | Actualitzat el 06/05/2021 a les 06:50

Com puc saber si el meu fill/a té alta sensibilitat?

Què és i com es manifesta l'alta sensibilitat en la infància? És un do o una llosa? Li ho preguntem a una de les referents internacionals, Karina Zegers de Beijl

[inicicentrareport]Hi ha criatures que poden arribar a sentir-se aclaparades pel món que les envolta. Descodifiquen moltíssima informació cada dia, capten els més petits detalls i absorbeixen tot tipus d'emocions, perceptibles i imperceptibles. Són **infants amb alta sensibilitat**, un tret de personalitat molt més comú del que ens pensem. Afecta 1 de cada 5 persones i es manifesta ja en els primers dies de vida.

Karina Zegers de Beijl, referent internacional en aquest àmbit, ens explica què és, i ens dona algunes eines per identificar i acompanyar les criatures que tenen aquest tret característic:

[GotaVerdaPle] Què entenem per alta sensibilitat?

L'alta sensibilitat és un tret de personalitat genètic. Afecta 1 de cada 5 persones, homes i dones per igual. El terme va ser encunyat els anys 90 per la psicòloga i investigadora Elaine Aron. En un principi es confonia amb introversió, però s'ha demostrat que no és el mateix i que pot ser present en persones introvertides i extrovertides per igual.

[GotaVerdaPle] Quines són les principals característiques?

N'hi ha quatre, les anomenem els quatre pilars de l'alta sensibilitat.

[GotaVerdaBuit] Reflexió: les persones PAS processen d'una manera molt profunda tota la informació que els arriba. No són superficials, quan els arriba algun *input* l'analitzen, hi donen voltes, hi reflexionen amb profunditat. Per bé i per mal. Però evidentment aquesta **capacitat reflexiva i analítica** comporta l'adquisició de valors, de buscar i donar un sentit a la vida o a les coses que fan, de pensar molt sobre qui són i sobre el perquè de tot plegat.

[GotaVerdaBuit] Sobrestimulació: les persones PAS descodifiquen tanta informació que el temps no els dona per tot. Continuament estan alimentant el cervell. Evidentment, cada persona és diferent i en funció del seu temperament pot viure-ho d'una manera o altra, però en general aquesta sobrestimulació desemboca en estrès. Hi ha persones que **col-lapsen**, i el seu cos els envia senyals en forma de mal de cap, marejos, crispació, etc. Llavors necessiten trobar mecanismes per evadir-se, fer una pausa. En general són persones **molt susceptibles a l'estrès**.

[GotaVerdaBuit] Emocionalitat i empatia: són molt emocionals, poden plorar o emocionar-se amb un somriure, una mirada, una llum, una música, etc. Això a vegades és vist de forma exagerada. L'empatia també és molt propi de les persones PAS: cap a les persones, els animals, el planeta... Moltes persones amb aquest tret busquen estar implicades en projectes solidaris o socials. Tot i així, l'empatia perd pes en moments de molt estrès perquè la segregació de cortisol fa entrar en un estat de supervivència en què deixem de pensar en els altres.

[GotaVerdaBuit] Sensibilitat sensorial: No necessàriament de tots els sentits, però sí de la major part. Perceben subtileses, detalls, gustos, olors, llums, disposició dels espais. Saben com organitzar una habitació perquè tingui calidesa, troben amb facilitat les diferències o els petits canvis.

[GotaVerdaPle] Com podem identificar-ho en una criatura?

<https://www.criar.cat/noticia/460/puc-saber-si-meu-fill-te-alta-sensibilitat>



El primer factor a tenir en compte és que és un **tret genètic** i, per tant, si com adult et sents totalment reflectit en les característiques que descriuen l'alta sensibilitat hi ha la possibilitat que els teus fills/es també ho siguin.

En el cas dels bebès, una característica molt comú és que **segueixen sempre la mare amb la vista**, buscant en tot moment la mirada. Un altre aspecte que es manifesta en nadons és la sensibilitat sensorial. Una criatura tan petita no expressarà en paraules si **li molesta un gust, un so, una llum, una textura** però sí que ho farà amb plors o rebuig.

Normalment, les criatures amb alta sensibilitat **ploren més** que la resta. La sobreestimulació també els porta a tenir **més enrabiades o excessos d'emoció**. A vegades es pot confondre amb la hiperactivitat, però no és el mateix. Una criatura amb alta sensibilitat és capaç de jugar molt tranquil·la en un espai amb poca estimulació. Totes dues coses, sobreestimulació i tranquil·litat, per tant, conviuen.

També són criatures que degut a la seva capacitat empàtica **es preocupen pel benestar de la seva família, els seus amics**, etc. Perceben si la mare, el pare, el/la mestre/a o un company/a no està bé. Detecten subtileses.

[GotaVerdaPle] L'alta sensibilitat és un avantatge o un inconvenient?

És un avantatge, però com tot porta associats desavantatges també. Les persones amb alta sensibilitat és important que entenguin que **s'estressen més que d'altres** i que **no s'han de comparar mai**. Si arribes a comprendre la teva manera de funcionar, pots començar a reparar aquells aspectes que més et dificulten a la vida. Però en cap cas és una llosa. Al meu parer, et permet **disfrutar de la bellesa, la bondat, la naturalesa, les persones,...** Et permet valorar les coses, reflexionar sobre tot. Noten tantes subtileses, detalls,...

Evidentment, existeix el perill d'entrar en un bucle de negativitat. Però si t'adones de per què et passa, pots **enfocar la capacitat pensant-reflexiva en clau positiva**. Molts líders empresarials són persones PAS perquè tenen una gran capacitat analítica i alhora saben empatitzar amb les persones que tenen al seu quip i valorar-les.

I en el cas de les criatures, és molt important **no criticar ni negar** aquests trets. Encara estan en fase de desenvolupar positivament les seves capacitats i cal animar-los a fer créixer aquesta sensibilitat per treure'n profit. Mai els hem de dir "no ploris", "has de ser més fort/a", "mira aquell/a com ho fa" perquè el missatge que rebrà és que no val o que la seva sensibilitat és un problema. Els hem de guiar però no criticar.

[GotaVerdaPle] Com ha d'enfocar-se l'etapa escolar?

Els infants NAS acostumen a ser molt precoços en les preguntes, però tardans en la lectura o escriptura. Tot i així, cada infant és un món i hi ha ritmes diferents. És important que les escoles fomentin el **vessant artístic**. Una criatura altament sensible ho necessita molt i, per això, jo valoro molt aquells centres que tenen hort, fan activitats com pintura, dibuix, música o tenen animals.

Una activitat artística regular és important com també ho és no omplir l'agenda d'extraescolars, buscar espais i moments perquè puguin **desconnectar, relaxar-se**, no fer res... Perquè amb tanta informació com la que descodifiquen és fàcil que arribin a nivells de saturació i sobreestimulació.

[GotaVerdaPle] Quins consells donaries a les famílies amb criatures altament sensibles?

Que **respectin la seva sensibilitat**, que no busquin corregir-la. Que els animin a preocupar-se pels altres. Que vetllin perquè dormin bé i tinguin hores de **son de qualitat**, que **mengin de forma saludable**, evitin sucres, molta fruita i verdures. I que deixin espai per oferir-los



desenvolupar la seva faceta artística i creativa. També és important ensenyar-los a cuidar i a responsabilitzar-se de les coses, les persones o els animals.

[GotaVerdaPle] I en el cas d'adolescents?

Aquí la cosa es complica una mica. Convergeixen els canvis hormonals amb una cerca interior intensificada i poden haver-hi molts xocs. Normalment els adolescents PAS solen passar per aquesta etapa de forma més **intensa, més profunda i radical**. El sentit del drama també s'activa més. Però si com a pare o mare ets capaç de connectar amb la seva manera de viure i sentir, és més fàcil tenir empatia i comprensió. L'etapa de l'adolescència, en general, sol ser una etapa en què la família hem d'aguantar i acompanyar. Fer més d'amic o d'amiga que no pas d'autoritat, perquè no funciona molt en aquests casos. El diàleg és el que més ajuda.

[ficentrareport] [enquestaregistre]