

Trabajando la Sensibilidad y Desarrollando tus fortalezas



ELINE FENSTERSEIFER
P S I C O A C H



Hola, me llamo Eline soy psicóloga, coach y master en Mindfulness. Mi objetivo es ofrecerte herramientas prácticas y reflexiones para desarrollar una vida plena, saludable y feliz.

Elaboré este recurso en formato PDF de descarga gratuita, para que puedas reconocer algunas características (o muchas) de una persona altamente sensible (PAS).

Este es solo el comienzo de lo que podemos explorar y descubrir juntos.

Recibe todo mi cariño y agradecimiento por permitirme ser parte de tu desarrollo personal.



Si eres una persona altamente sensible o con sensibilidad de procesamiento sensorial, te acompaño a descubrir tu propia esencia y a explorar tu sensibilidad. Encontrarás un espacio de comprensión, compasión y aprendizajes en el que podrás trabajar a favor del cambio que necesites para promover tu propio bienestar.



¿Te Identificas con estas situaciones?

- 🌀 Sensibilidad ante el estrés
- 🌀 Evitas los conflictos y siente dificultades para manejar críticas.
- 🌀 Te comparas con los demás siendo muy autocrítico contigo mismo.
- 🌀 Inseguridad y tendencia sentirse más a gusto en grupos pequeños.
- 🌀 Hiperempatía hacia las dificultades emocionales de los demás.
- 🌀 Necesitas más tiempo para ajustarse a los cambios.
- 🌀 Buscas momentos de soledad.
- 🌀 Sientes gran conexión con la naturaleza y es donde recargas energías.



Empecemos a desmitificar

La Sensibilidad nos es sinónimo de debilidad o fragilidad.

Definición de Alta Sensibilidad por Elaine Aron-
doctora e investigadora en psicología estadounidense,
pionera en escribir varias obras sobre PAS - SPS:

La alta sensibilidad (PAS) es un rasgo de personalidad que se caracteriza por una mayor sensibilidad del sistema nervioso central a los estímulos físicos, emocionales y sociales.

Este rasgo, también conocido como «sensibilidad de procesamiento sensorial» (SPS), se encuentra en aproximadamente 20 - 30% de la población y no es exclusivo de los seres humanos, ya que también se ha observado en otras especies.



"Mereces una relación amorosa en que
te sientas a gusto contigo mismo.

Eres digno de expresar tus verdaderas
necesidades.

Mereces que tu sensibilidad sea
respetada."

Judith Orloff



Nueva Perspectiva

Con las investigaciones de la doctora Elaine Aron, a partir de la década de noventa, se describe las PAS con una gran capacidad neurosensorial que les permite disfrutar y vivir determinadas experiencias de forma profunda y sutil. Son intuitivas, idealistas, creativas, sintonizadas con la naturaleza, etc.

Este rasgo de la personalidad representa un sistema neurosensorial y perceptivo más desarrollado y fino que el resto de la población.

Se ha demostrado que el hemisferio derecho, que es el que se relaciona con las emociones y la creatividad, está más activado. Y que el área frontal y de la amígdala están en un estado de alerta superior al de la media. Es decir, la persona vive sus emociones con mayor intensidad.

An abstract background featuring flowing, organic shapes in various shades of green, from deep forest green to light mint. Scattered throughout these green shapes are numerous small, irregular specks of gold or yellow, giving the impression of glitter or fine dust. The overall effect is ethereal and artistic.

Ejercicios para trabajar con la Alta Sensibilidad

Todos vivimos con nuestras
luces y sombras.

Cuando eres capaz de
conocer las fortalezas de tu
sensibilidad aprenderás de
tus sombras. Así serás capaz
de vivir una experiencia
linda y resplandeciente.

¡Todo esta en ti!

elinepsicoach.es



1º Ejercicio - Autocuidado:

Trátate con amabilidad y respeta tus tiempos. Quizás necesites más tiempo mayor para recuperarte de situaciones con sobrecarga sensorial o emocional. Recuerda que tu cerebro necesita este tiempo para recuperarse y de esta forma gestionar las experiencias.

Aléjate del perfeccionismo y la autoexigencia. Es importante tener empatía contigo misma y aprender a tener más flexibilidad.

Es muy importante **el autoconocimiento**, de las características que tienes y sobre tu sensibilidad. Colócate de manera prioritaria, ya que tiene que haber un orden y **todo empieza por ti.**

2º Ejercicio – Descubre tus Fortalezas

Las fortalezas personales son los pilares del carácter que definen nuestras cualidades positivas, habilidades y capacidades.

Ejercicio: Escoge alguna de estas fortalezas descritas abajo y utilízala para resolver las situaciones de tu día a día. Mantén una mentalidad positiva y cultiva una actitud de crecimiento. Cada experiencia es una oportunidad para mejorar. Reflexiona sobre cual fortaleza puedes utilizar para sentir mayor bienestar.

Experto en los detalles
Conciliador
Lucha por la Justicia
Expresión Artística

Creativo
Observador
Lógica
Mente abierta





3º Ejercicio – Diario de Emociones y Sensaciones

Dedica unos minutos cada día a escribir sobre tus emociones y experiencias. Te ayudará a identificar patrones y a comprender mejor tus reacciones.

Elige un **formato** que te guste y te sientas cómodo escribiendo.

Establece un **horario**, por la mañana o al final del día que te resulte conveniente.

Comienza con la **fecha**, cada vez que escribas debes poner fecha y hora para que puedas hacer un seguimiento a lo largo del tiempo.

Describe tus **emociones y sensaciones**. Utiliza palabras simples como "feliz", "triste", "ansioso" o "enfadado" y profundiza en por qué te sientes así. Reflexiona sobre los desencadenantes.

Recuerda que el objetivo de un diario de emociones es la autoexploración. Sé amable contigo mismo.



4º Ejercicio – Aprende Mindfulness

El entrenamiento en Mindfulness puede aportar grandes beneficios si eres PAS. Su práctica ayuda tanto en la toma de conciencia como en el beneficio de aprender a parar. En la escucha del cuerpo, enfocar en el aquí y ahora. También favorece que el flujo de pensamientos disminuya, ayudando a reducir esa tendencia a la rumiación.

A través del Mindfulness descubrirás una herramienta para gestionar emociones, pensamientos, reducir los niveles de estrés y la ansiedad, nos sirve para relacionarnos mejor con nosotros mismos y con el mundo de una forma más saludable.

Cada persona, seamos PAS o no, tenemos que encontrar qué es aquello que nos autorregula de los estímulos externos e internos.

El Mindfulness te ayudará a estar enfocado en el momento presente y ser capaz de aceptar experiencias sin juzgar. Es una filosofía de vida que te ayudará a estar más en sintonía con tus emociones y así reducir la ansiedad.

PRACTICA DE MINDFULNESS PARA TU DIA A DIA

Tomate 5 minutos y enfócate en la respiración: La respiración nos acompaña en todos momentos, por eso centrarse en ella es la mejor manera de anclarnos a nuestro momento presente.

Cuando encontramos en nuestra vida momentos y espacios de sosiego, de paz, tranquilidad, donde podemos tomar un respiro, activamos zonas en nuestro cerebro que nos ayudan a salir del “piloto automático” mejorando nuestra atención y poniéndonos en una mejor disposición para mantener la atención.

Uno de los sistemas más eficaces para mantener la atención centrada en el aquí y el ahora es fijarnos en los movimientos de la respiración. Cuando te propongas a hacer el ejercicio recuerda que se te das cuentas de que ya no estas prestando atención a la respiración, sino que te has quedado envuelto en tus pensamientos, la clave es no enfadarse y llevar la atención de nuevo a la respiración.





PRACTICA DE MINDFULNESS PARA TU DIA A DIA

Lentamente lleva tu atención a la respiración.
Date cuenta del aire entrando por tus fosas nasales y suelta el aire suavemente.

Percibe el movimiento de tu cuerpo al respirar.

No cambies el ritmo de tu respiración, solo quédate ahí conectado a tu cuerpo y al movimiento de tu respiración.

Disfruta de estos momentos que estás contigo mismo, sin juzgar, sin prisas, con aceptación y amabilidad por este momento.

Si lo prefieres escucha la meditación de 5 minutos en mi blog.

¡Espero de corazón que este material te
resulte inspirador. Que te ayude a comprender
sobre la sensibilidad y desarrollar tus fortalezas.

Si buscas un espacio seguro para explorar tu
sensibilidad, no dudes en contactarme.
Te acompaño a gestionar tus necesidades
para vivir una vida plena y feliz.

Con cariño y gratitud,

 *Eline Fensterseifer* 
P S I C O A C H



627166792 - elinepsicoach.es