



# MANUAL PARA PAS PERSONAS ALTAMENTE SENSIBLES

ALEJANDRA JARAMILLO & DANIEL DONOSO

NUEVO MANUAL PARA

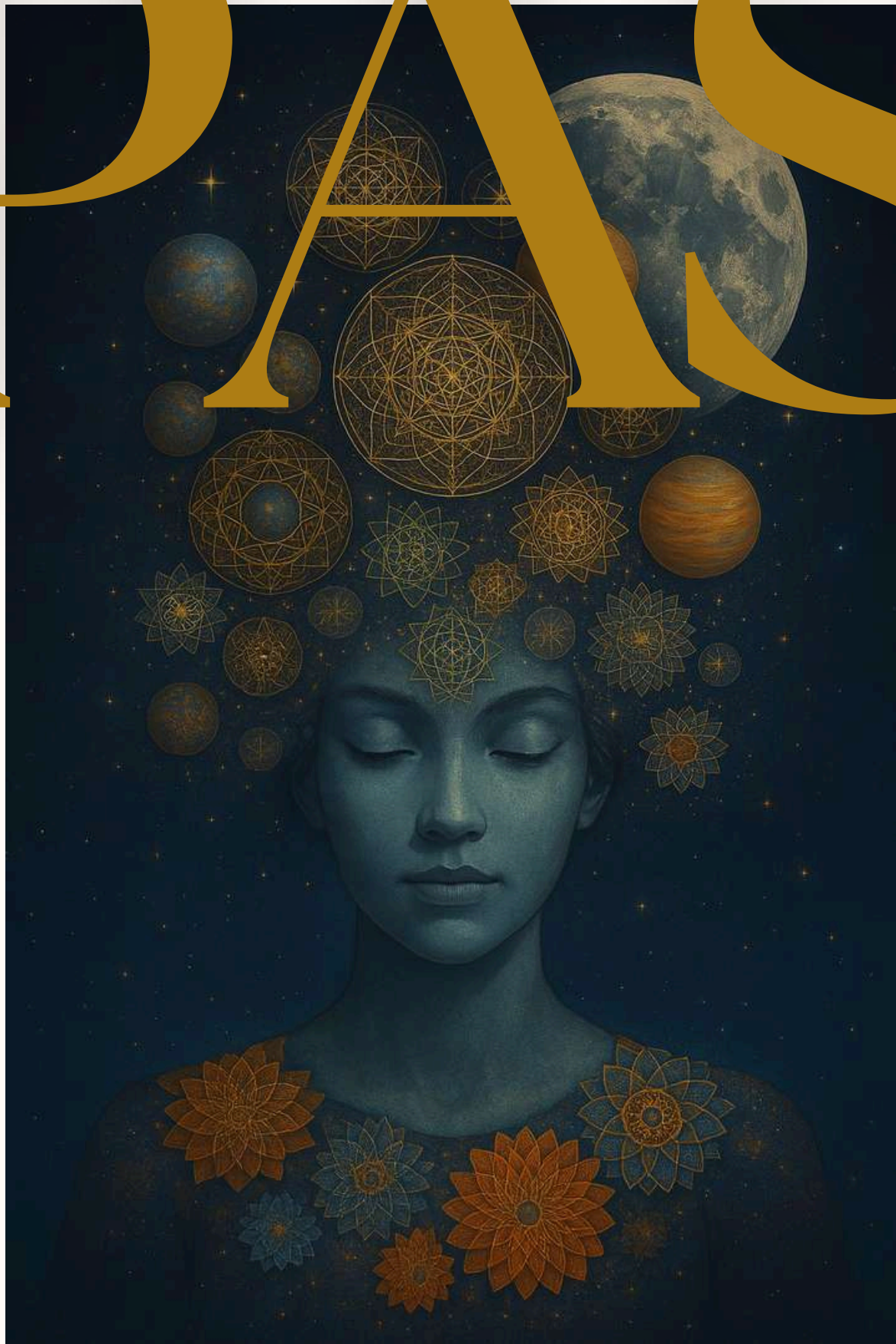
# Personas Altamente Sensibles



Cómo Convertir tu **Sensibilidad e Intuición** en un **Superpoder** para Alinearte a tu **Propósito** dentro de un Sistema que la reprime.

CÓMO CONVERTIR TU **SENSIBILIDAD** EN  
UN **SUPERPODER** PARA ALINEARTE A TU  
**PROPÓSITO** DE VIDA, DENTRO UN  
SISTEMA QUE LA REPRIME

**P A A S**



# GRATITUD

A todas las personas altamente sensibles que compartieron su experiencia y voz durante la creación de este manual. Y a quienes hoy están reclamando su sensibilidad como un don y un camino.

# PAS

# CONTENIDO

0	→	<b>El propósito</b>
1	→	<b>¿Qué es PAS? + Test</b>
2	→	<b>Neurociencia de las PAS + Ejercicio</b>
3	→	<b>La cuántica de las PAS + Ejercicio</b>
4	→	<b>La anatomía de las PAS + Ejercicio</b>
5	→	<b>Superpoderes de las PAS + Test</b>
6	→	<b>Los desafíos de las PAS + Ejercicio</b>
7	→	<b>Cómo potenciar tus superpoderes</b>
8	→	<b>Cómo acompañar a una PAS + Checklist</b>
9	→	<b>Las Relaciones de las PAS + Ejercicio</b>
10	→	<b>Ser P.A.S en una Sociedad que no siempre siente</b>
11	→	<b>Integración + Ejercicio</b>

# AVISO IMPORTANTE

Este manual fue creado con intención, sensibilidad e investigación por parte de Ale & Dani. Por eso, queremos compartirte esto con claridad y respeto:

🛑 No está permitida su copia, reproducción, venta ni distribución parcial o total sin autorización de sus creadores. Este material es una creación original y está protegido por derechos de autor.

💜 Respetar este contenido no es solo honrar su origen. Es apoyar un movimiento que busca empoderar a más personas altamente sensibles a usar sus dones para crear belleza, sanación y conciencia en el mundo.

Solo las siguientes cuentas están autorizadas para distribuir este contenido:

- ◆ [@metodopurpura](#)
- ◆ [@vibracion.espiritual](#)
- ◆ [@elportaldehorus](#)

# HOLA, SOMOS ALE & DANI

**Nos identificamos como PAS  
Personas Altamente Sensibles**



## **Las PAS personas altamente sensibles.**

Son personas con una percepción expandida del mundo, emociones que laten fuerte y un sistema nervioso que capta hasta lo que no se dice.

Pero esto lo supimos años después...  
Antes de tener esta información,  
vivimos en guerra con nuestra propia sensibilidad.

**Ale pasó gran parte de su adolescencia sintiéndose "demasiado emocional",** luchando contra sí misma, rechazando lo que sentía, desconectándose para sobrevivir. Las adicciones aparecieron como intento de anestesia. El dolor no era sólo por lo que pasaba fuera, sino por no saber qué hacer con lo que sucedía dentro.

**Dani, en cambio, fue un niño que desde muy pequeño experimentó profundos viajes astrales que se confundían pesadillas.** A causa de esto, el insomnio, la ansiedad y una lucha interna con la comida lo llevaron a estar en tratamientos psiquiátricos a los 9 años. Sentía demasiado. Y no había palabras ni espacios seguros para nombrar su mundo interior.

## **Cada uno vivió su sensibilidad de forma distinta.**

La de Ale se expresa como profundidad de procesamiento: todo lo analiza, lo siente, lo digiere más lento y más profundo. También con una reactividad emocional elevada: lo bueno la eleva... lo difícil la abruma.

**La de Dani se manifiesta con una empatía aguda y una conciencia social profunda.**

También con una alta sensibilidad a los estímulos sensoriales: luces, ruidos, multitudes... todo se siente “mucho”.

Este manual nace de allí: de nuestra historia, de nuestras heridas, de nuestros aprendizajes. Y sobre todo, de nuestra necesidad de reconciliarnos con lo que somos y ayudar a otros a hacer lo mismo.

**Si alguna vez te sentiste  
demasiado... demasiado sensible,  
demasiado emotivx, demasiado  
intensx, demasiado rarx...  
Este manual es para ti.**

< PROUD TO BE



Aquí vas a encontrar ciencia,  
herramientas, comprensión... pero  
sobre todo, compañía.

**Bienvenidos a este camino  
de regreso a tu sensibilidad  
como don, no como carga.**



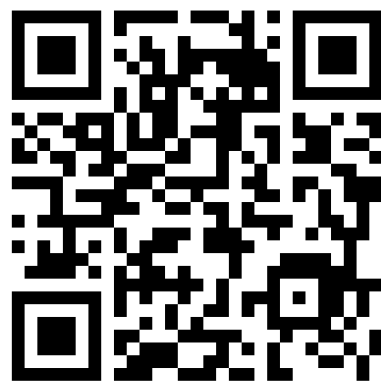
# PLAYLIST

Música para regular tu mundo sensible mientras navegas el manual

DEEZER



**SCAN ME**



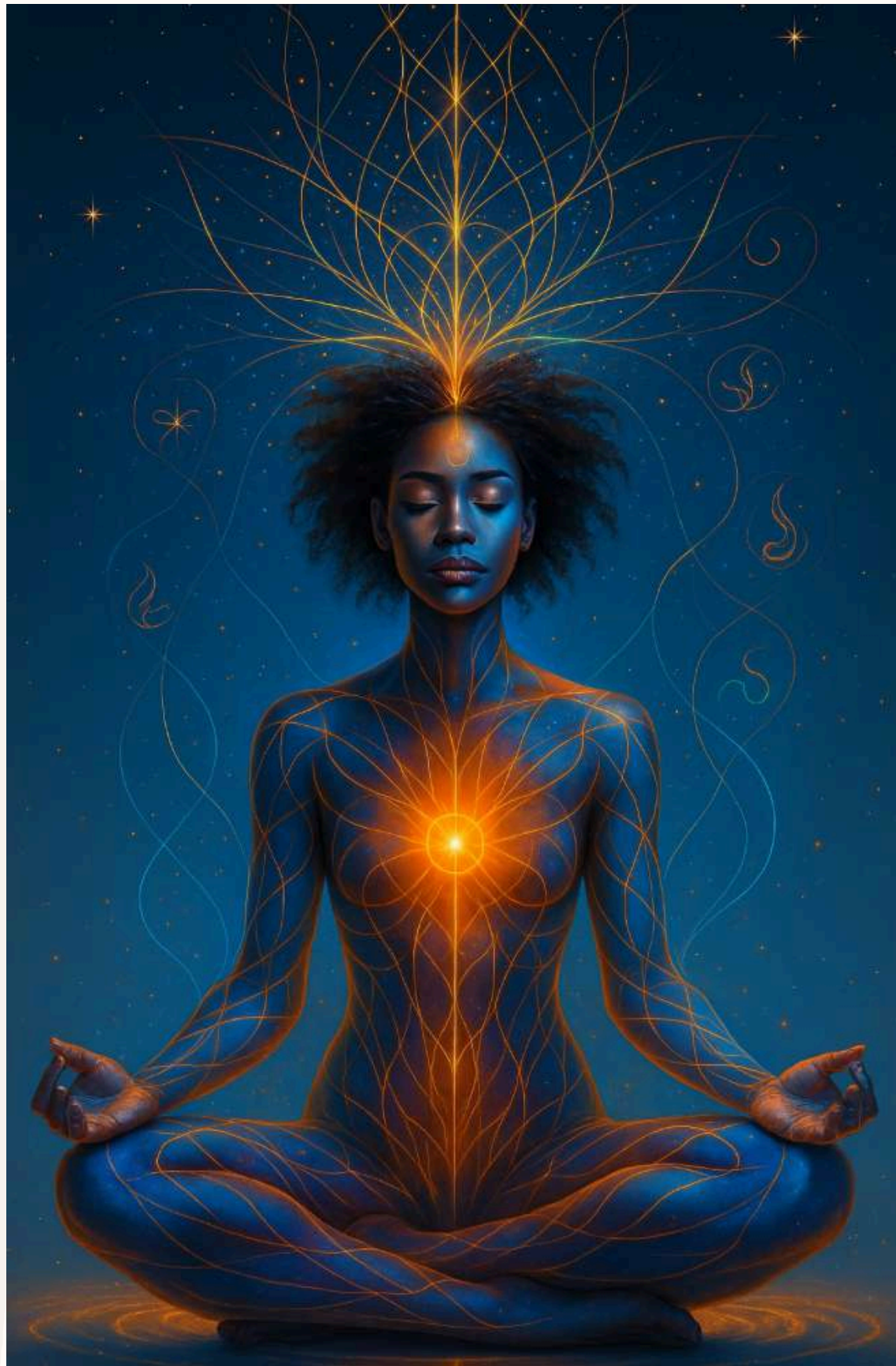
YOUTUBE



**SCAN ME**



# 1 ¿QUÉ ES PAS?



ALEJANDRA JARAMILLO & DANIEL DONOSO

**Tu sensibilidad no te rompe.** Te revela quién eres. Y solo necesita dirección para convertirse en poder.

**Tu sensibilidad no es una falla.** Es una señal de profundidad. Solo necesita consciencia para volverse fortaleza.

**Tu sensibilidad no es un error del sistema.** Es la brújula que te recuerda quién eres... incluso cuando todo afuera te pide olvidarlo.

## **Ser una persona altamente sensible (PAS) no es un diagnóstico, una etiqueta o un defecto.**

Es un rasgo de personalidad profundamente humano, presente en aproximadamente el 20-30% de la población mundial, según investigaciones de la psicóloga Elaine Aron, quien acuñó este término.

Una PAS tiene un sistema nervioso más receptivo, más permeable, más sutil.

Esto significa que procesa la información del entorno y de su mundo interno con más profundidad, más detalle y más intensidad que la mayoría.

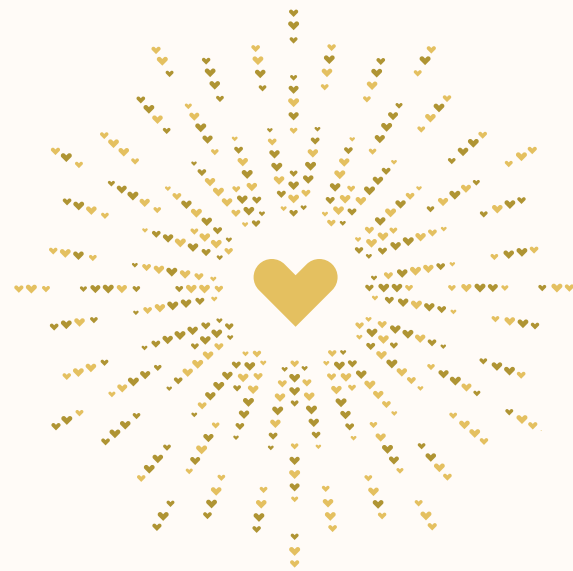
Pero esto no solo ocurre a nivel mental o emocional.

También sucede a nivel físico, energético y espiritual.





Una PAS no solo piensa  
y siente distinto:  
percibe distinto.



Imagina un corazón que  
no solo late, sino que  
escucha.



Imagina unos ojos que  
no solo ven, sino que  
leen entre líneas.



Imagina una piel que no  
solo toca, sino que absorbe  
lo que ocurre alrededor.

**ESO ES SER UNA PERSONA  
ALTAMENTE SENSIBLE**

**Y aunque muchas veces ha sido motivo de confusión, rechazo o dolor, este rasgo es, en realidad, una puerta hacia una forma más profunda de vivir, de amar y de conectar con el mundo.**

**Las PAS no son frágiles. Son potentes. Solo que su potencia es distinta.**

Este manual es un mapa para que puedas reconocerte, sostenerte y reconectar con esa parte tuya que alguna vez intentaste apagar.

Y si estás leyendo esto para comprender a alguien sensible en tu vida... gracias por estar aquí. Este también es tu lugar.





## NUESTRO TEST:

Descubre tu nivel y tipo de sensibilidad como PAS

**SCAN ME**



**O ingresa en tu navegador el sig enlace:**

<https://beclever.outgrow.us/sensible>



## OTRO TEST

Este Test está en Inglés, y es de la Fundación para el Estudio de Personas Altamente Sensibles

**SCAN ME**



**O ingresa en tu navegador el sig enlace:**

<https://hsperson.com/test/highly-sensitive-test/>

# 2 NEUROCIENCIA DE LAS PAS

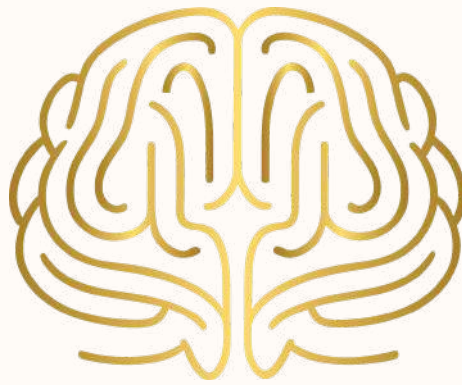


ALEJANDRA JARAMILLO & DANIEL DONOSO

**La neurociencia ha confirmado lo que muchas personas altamente sensibles han sentido toda su vida: su cerebro funciona diferente, y no es casualidad.**

Las PAS tienen un sistema nervioso más fino, más receptivo y más activo. Esto significa que, frente a un mismo estímulo (una conversación, una imagen, una emoción, un ruido), su cerebro procesa más información y lo hace con mayor profundidad.





## ALGUNAS CLAVES NEUROCIÉNTÍFICAS

### **Mayor actividad en el sistema de neuronas espejo:**

Esto hace que las PAS sean altamente empáticas. Captan lo que otros sienten, incluso sin que lo digan. Su sistema cerebral literalmente siente lo que el otro siente.

### **Hiperactividad en la ínsula y la amígdala cerebral:**

Estas zonas están relacionadas con la emoción, el dolor y la empatía. Una PAS puede emocionarse con una canción, conmoverse con una mirada o sentirse abrumada por una escena que otros apenas notan.

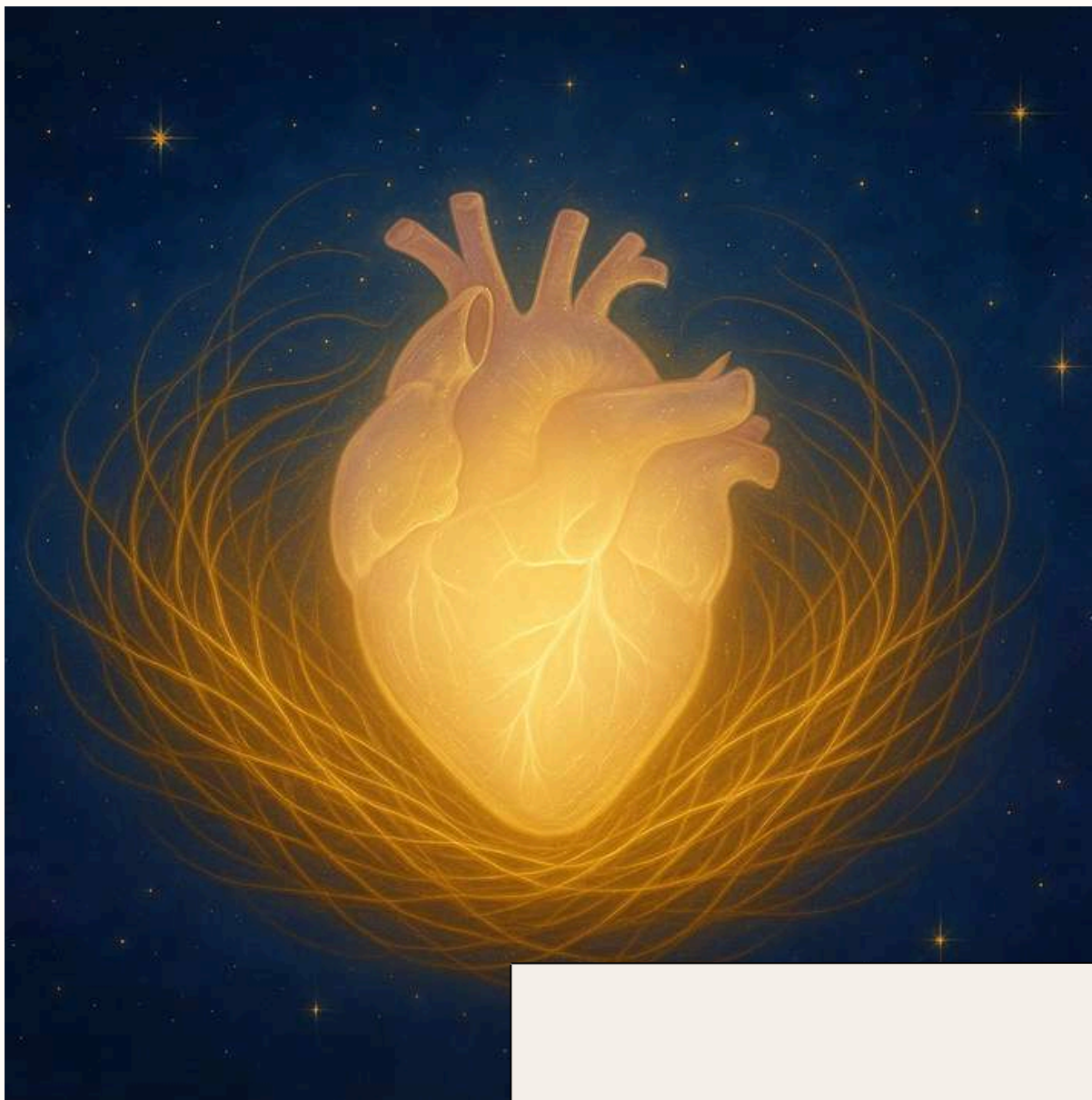
**Procesamiento más profundo en la corteza prefrontal:** Esto les permite reflexionar, anticipar consecuencias y pensar desde múltiples ángulos. Pero también puede generar sobreanálisis, dificultad para decidir y tendencia a la rumiación mental.

**Mayor sensibilidad al cortisol (la hormona del estrés):** Por eso, cuando hay mucho ruido, presión o caos, el cuerpo de una PAS entra en saturación más rápido, y puede sentirse ansiosa, agotada o incluso enferma.

Una PAS no es exagerada, ni débil, ni dramática.

**Tiene un sistema nervioso diseñado para captar, procesar y sentir profundamente.**

Y eso, cuando se comprende y se acompaña bien, no es una desventaja, es un superpoder.



# EL NIDO EN TU CORAZÓN

Ejercicio para aprender  
a regular tu sistema  
nervioso y convertirte  
en un espacio seguro

## EJERCICIO: EL NIDO DE TU CORAZÓN

Cierra los ojos.

Pon ambas manos sobre el pecho, justo en el centro del esternón.

Respira profundo.

Inhala en 4 tiempos...

Exhala en 6 tiempos, como si soltaras un suspiro largo.

Hazlo tres veces.

Ahora imagina que dentro de tu corazón hay un nido suave, tibio, redondo.

Está hecho de luz, pétalos, o lo que tú necesites.

Ese nido es tu centro. Tu hogar interno. Tu lugar seguro. Allí no necesitas hacer nada.

No necesitas ser fuerte, ni correcta, ni útil. Solo necesitas ser.

Repite mentalmente:  
"Mi corazón es mi casa.  
Aquí soy sostenida/o.  
Aquí todo está bien."

Quédate allí el tiempo que necesites.

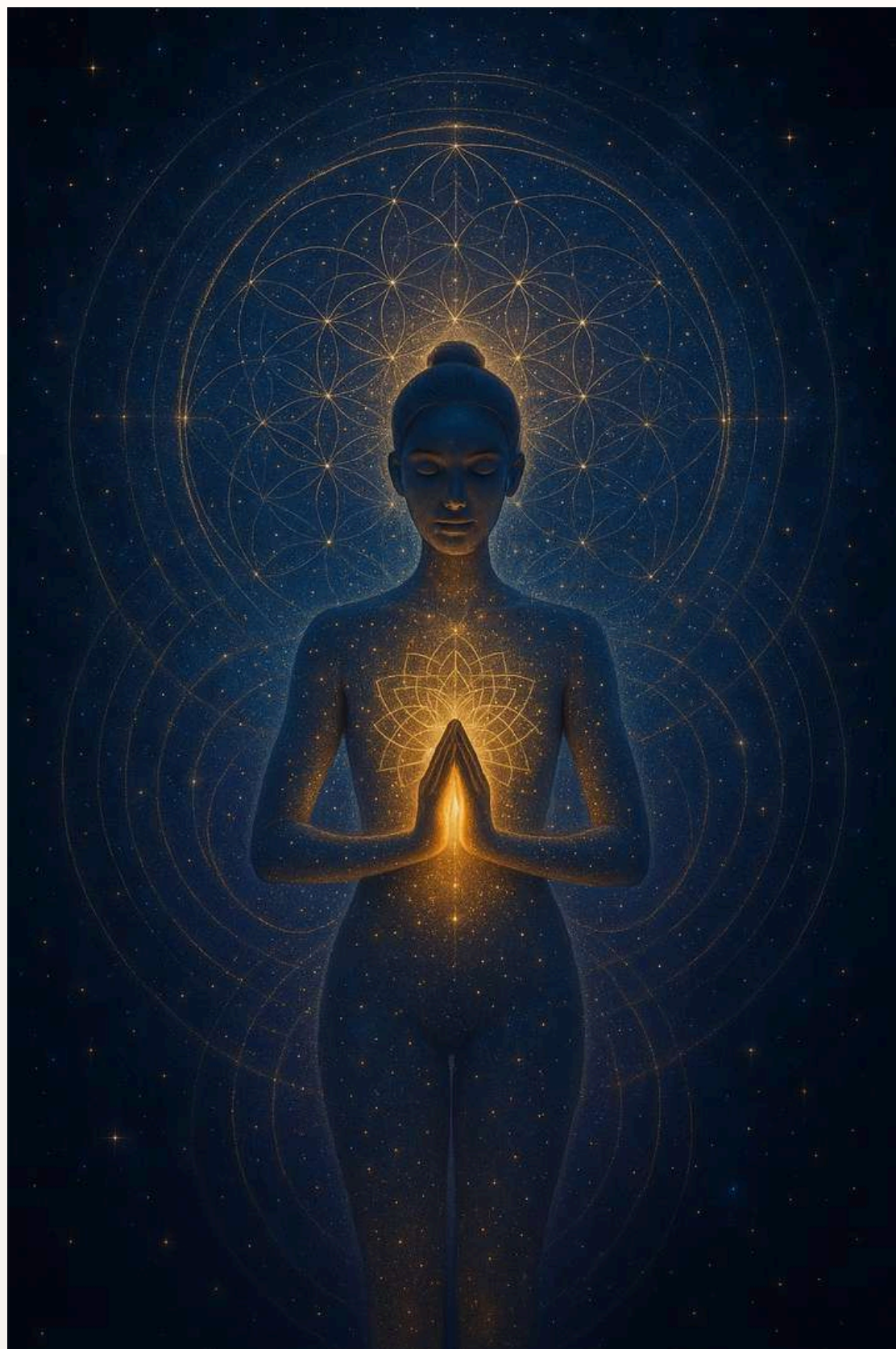
Cuando el mundo se sienta demasiado, regresa a tu nido del corazón.

Él nunca te abandona. Vive en ti.

Este pequeño gesto de autocuidado puede ayudarte a regular tu sistema nervioso, bajar los niveles de cortisol y recordarte que ser sensible no es el problema.

olvidarte de ti, sí.

# 3 LA CUÁNTICA DE LAS PAS



ALEJANDRA JARAMILLO & DANIEL DONOSO

**La física cuántica nos revela que no solo somos materia. Somos energía, frecuencia e información.**

Nuestro cuerpo físico es solo una pequeña parte de lo que realmente somos: estamos rodeados por un campo electromagnético que interactúa constantemente con lo que nos rodea.

**Joe Dispenza lo explica así:** Cada pensamiento que tienes, cada emoción que sientes, cada intención que emites... modifica tu campo energético. Y ese campo es el que envía y recibe información del entorno. Es tu antena, tu portal, tu huella vibracional.

¿Te ha pasado que entras a un lugar y sin que nadie hable, ya sabes cómo está el ambiente? ¿Que alguien te dice que está bien, pero tú “sabes” que no lo está? No estás imaginando cosas: estás leyendo energía.

Las PAS también tienen un sistema energético más activo: La sensibilidad al dolor o a las emociones intensas no solo ocurre en el cuerpo o en la mente.

Ocurre también en el campo electromagnético que se genera alrededor del corazón y del cerebro.

Y ese campo —como demuestra Dispenza— puede alcanzar metros a nuestro alrededor.

Pero ese mismo poder, cuando no se comprende, puede llevarnos a absorber lo que no nos corresponde. A sentir ansiedad que no es nuestra. A llevar cargas energéticas ajenas. A confundirnos con el dolor del otro.

Por eso, entender la sensibilidad desde lo cuántico no es solo poesía espiritual.

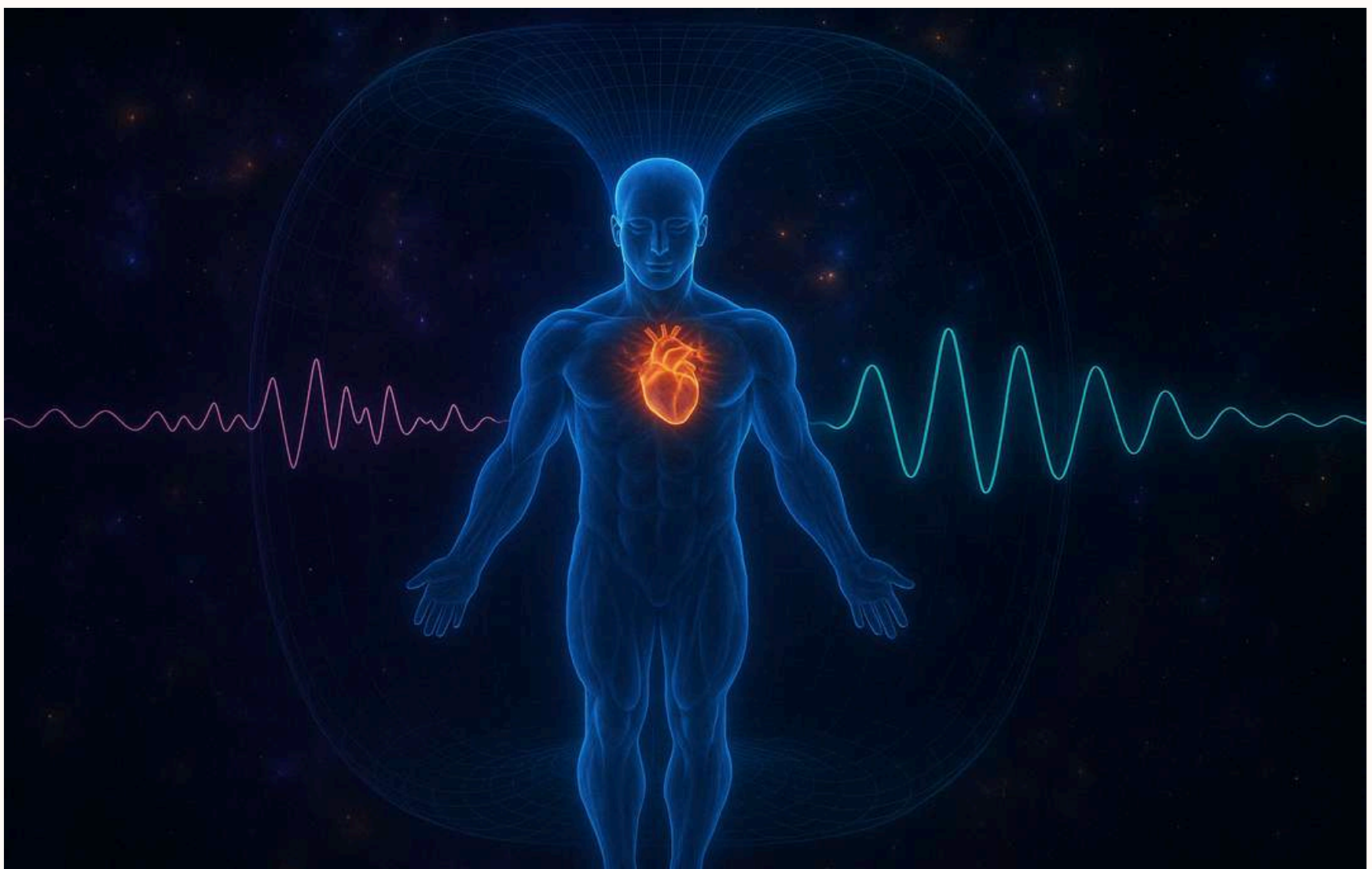
Es ciencia aplicada a la vida: para aprender a protegernos, a limpiar nuestro campo y a dirigir nuestra energía con intención.

Porque si estás leyendo esto, lo más probable es que no solo seas sensible...También tengas altas capacidades para manifestar y crear tu realidad.

¿Y si esa “ansiedad social” que sientes... no es un error, sino un sistema de alerta cuántico?

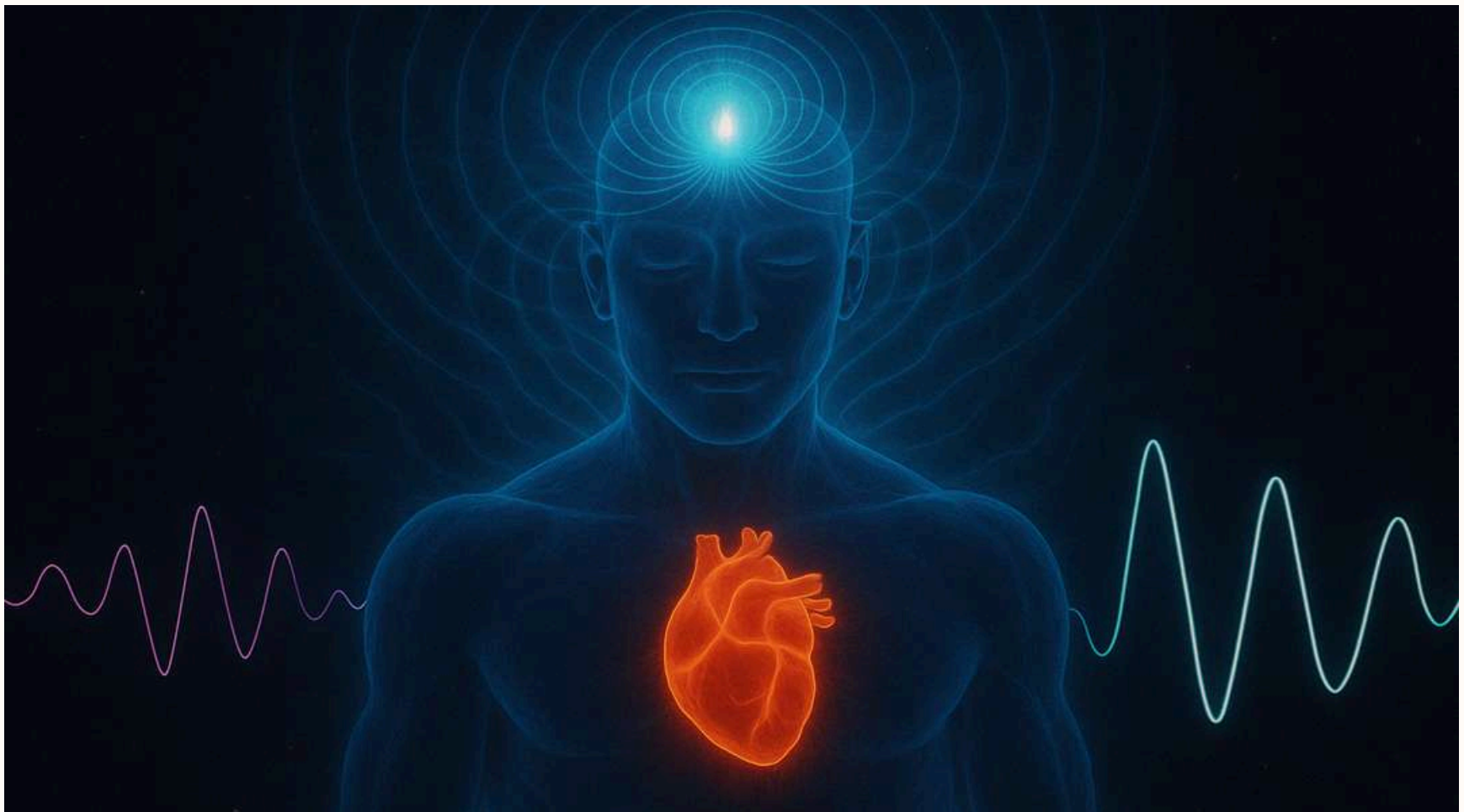
Quizás no estás fallando al adaptarte. Quizás estás percibiendo más de lo que te enseñaron a interpretar.

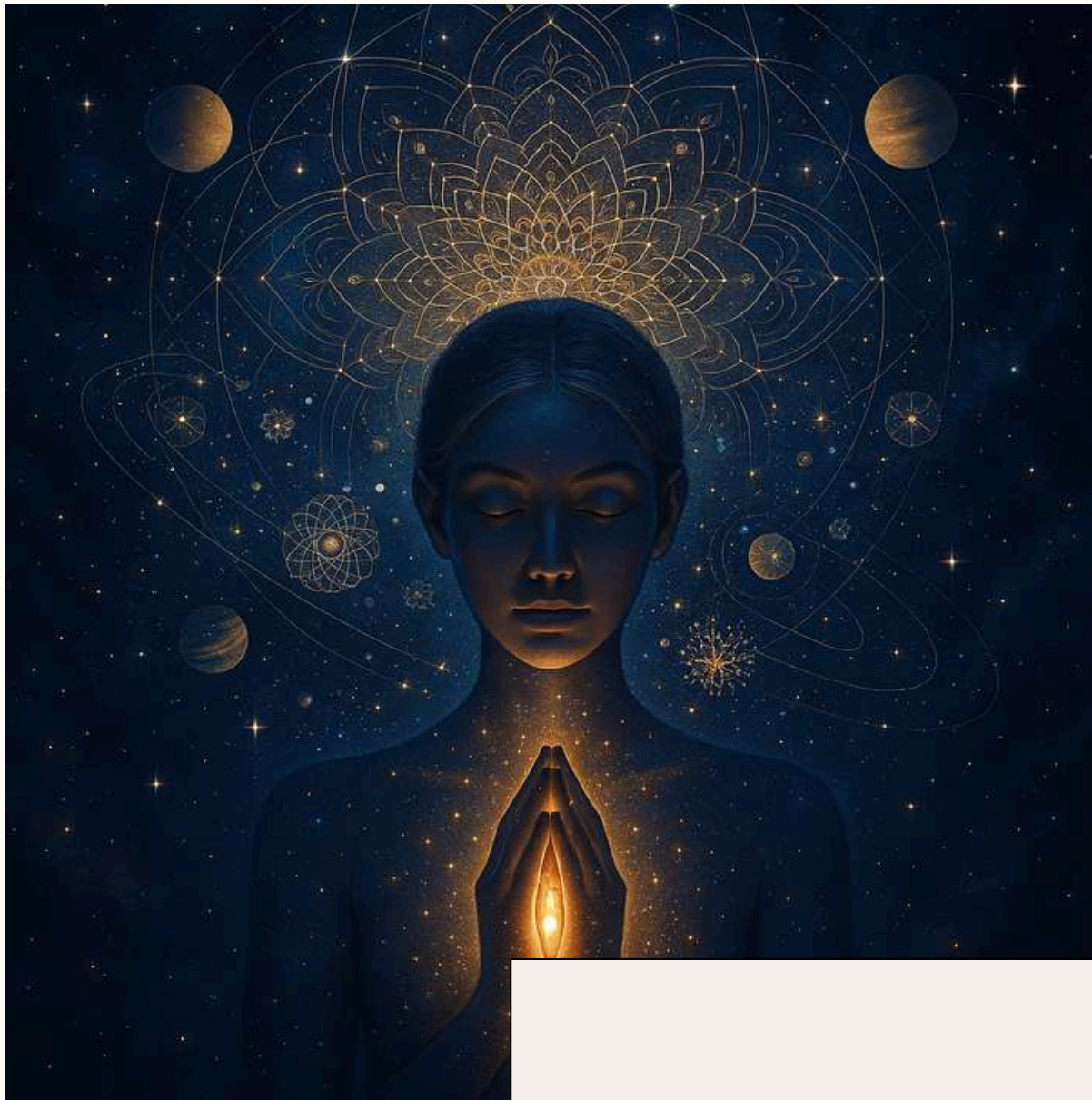
La **física cuántica** nos dice que todo es energía, frecuencia, vibración. Y como ser sensible, tú no solo ves o escuchas el mundo... lo sientes profundamente.



Tu cuerpo es un **radar multidimensional**, afinado para captar lo invisible: las emociones reprimidas, las intenciones no dichas, la coherencia (o incoherencia) en el campo energético de otros.

Y eso no es casualidad: la **cuántica** ya demuestra que todo en el universo está interconectado a través de campos de energía e información. Las personas altamente sensibles no solo sienten más, sino que perciben más datos sutiles del campo cuántico en el que todos estamos inmersos.





# FORTALECE TU CAMPO

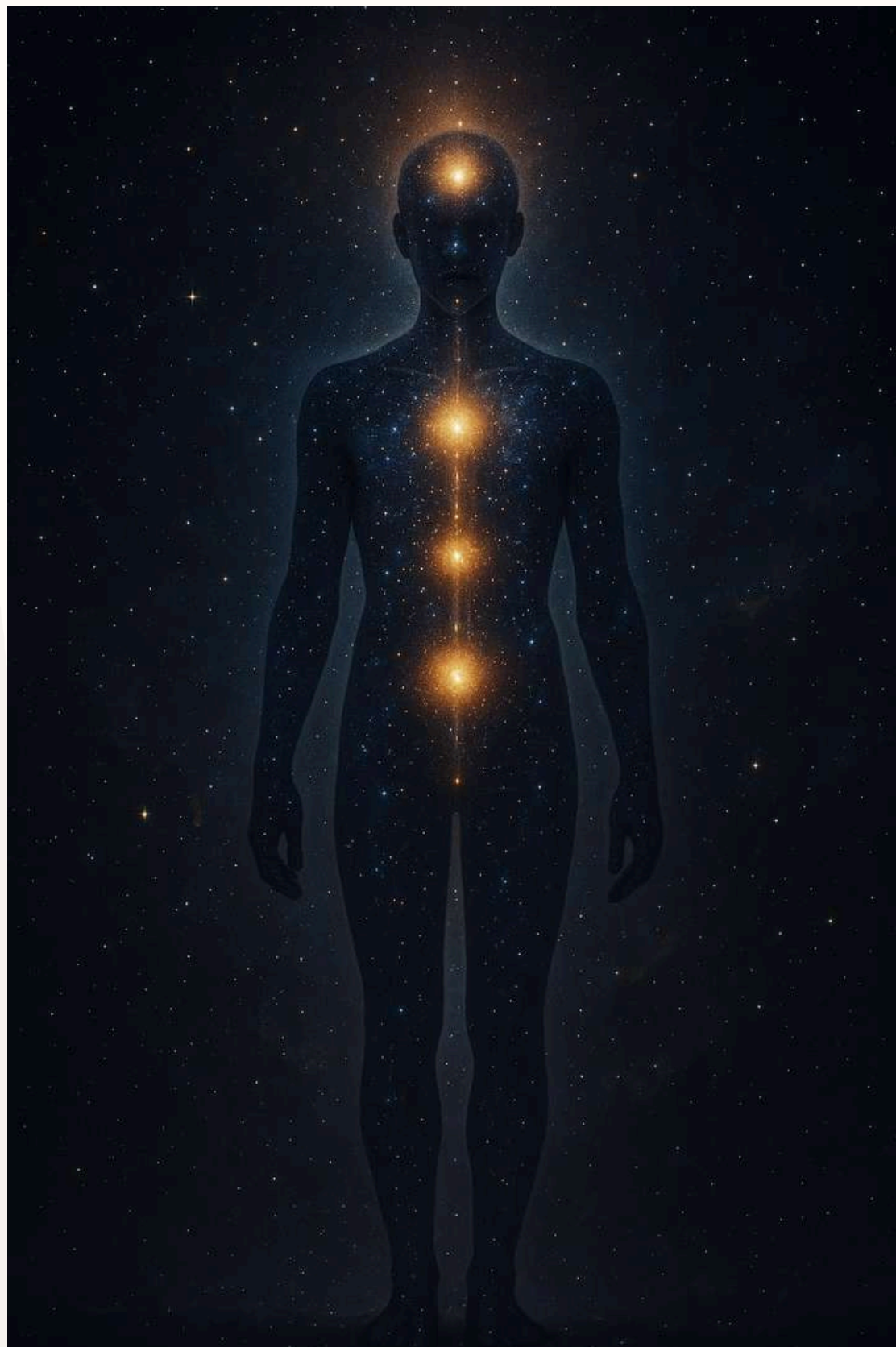
Ejercicio para fortalecer  
tu campo energético,  
sellarlo con amor y  
expandir tu energía

## EJERCICIO: FORTALECE TU CAMPO

1. Ponte de pie o siéntate con la espalda recta. Cierra los ojos y respira profundo 3 veces, inhalando por la nariz, exhalando por la boca.
2. Imagina que estás envuelta/o en una esfera de luz. El color que aparezca es perfecto. Esa esfera eres tú. Tu campo. Tu espacio.
3. Repite en voz baja o mentalmente:  
"Devuelvo con amor lo que no me pertenece.  
Fortalezco mi energía con suavidad y conciencia.  
Recupero mi vibración. Me quedo conmigo."
4. Imagina esa esfera limpiándose, volviéndose más clara, más tuya. Puedes visualizarla cerrándose suavemente como un pétalo que se protege sin miedo.
5. Al terminar, pon una mano en el corazón y otra sobre tu ombligo. Repite: "Estoy en mi cuerpo. Estoy en mi energía. Estoy en casa."

Haz este ejercicio cuando sientas que has absorbido demasiado o antes de dormir.

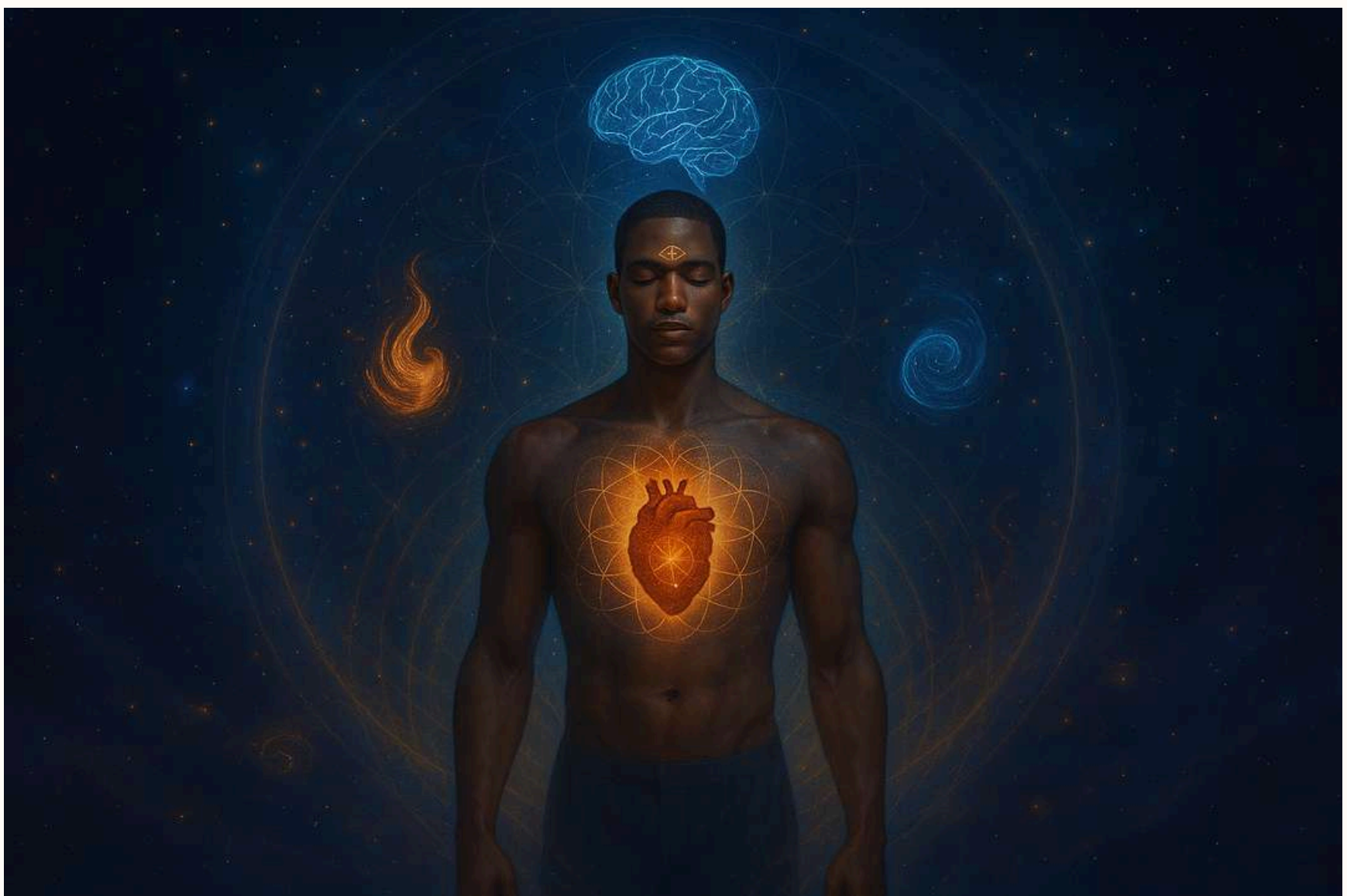
# 4 ANATOMÍA DE LAS PAS



ALEJANDRA JARAMILLO & DANIEL DONOSO

**Ser altamente sensible no es solo una forma de sentir. Es una forma de ser, de existir, de percibir el mundo desde una arquitectura interna única y profunda.**

La anatomía de una PAS es como un instrumento fino, afinado con hilos invisibles que conectan cuerpo, mente, energía y emoción. Aquí te mostramos las partes de ese instrumento sagrado:

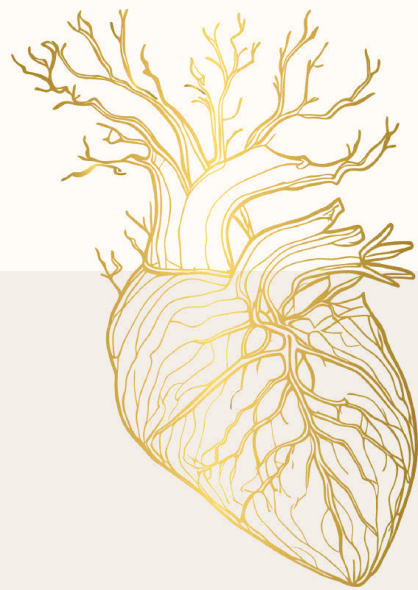




## 1. CEREBRO PROFUNDO

Las PAS tienen un sistema neurológico que procesa más y más profundamente. Eso significa que lo que otros pasan por alto, ellas lo sienten, lo piensan, lo viven.

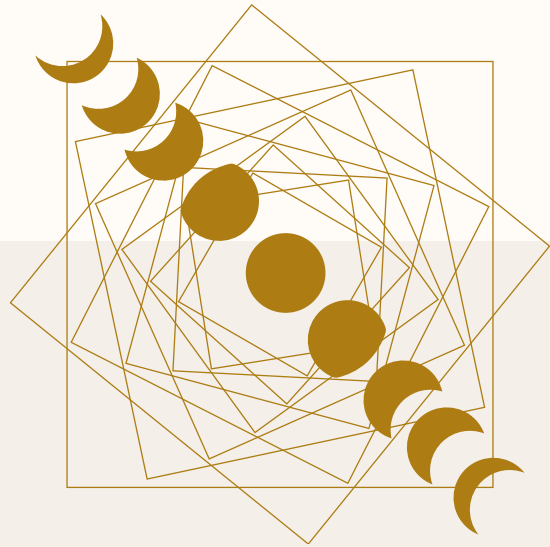
- Corteza prefrontal más activa → reflexión constante.
- Amígdala más sensible → emociones intensas.
- Neuronas espejo en acción → empatía automática.



## 2. CORAZÓN MAGNÉTICO

El corazón de una PAS no solo late. Emite un campo electromagnético más amplio, capaz de captar lo que está más allá de las palabras.

- Perciben la tristeza en una mirada, la tensión en un silencio.
- Vibran con la belleza y también con el dolor del mundo.



### **3. SISTEMA NERVIOSO SUTIL**

Están más conectadas con el entorno sensorial: luces, olores, sonidos, texturas... todo las atraviesa

.

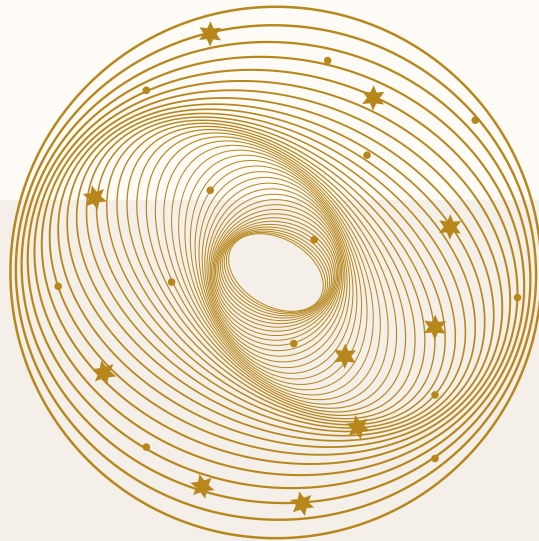
- Su sistema nervioso es como una red más abierta y receptiva.
- Esto no es debilidad: es una capacidad de registro expandida.



## 4. MUNDO EMOCIONAL PROFUNDO

Las emociones en una PAS no solo se sienten... se habitan.

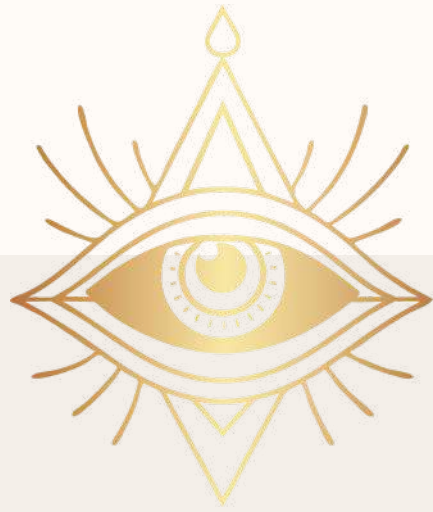
- Viven la tristeza como una marea y la alegría como una chispa sagrada.
- Pueden llorar con una canción o reír con una brisa cálida.
- Sus emociones no son “demasiado”, son profundamente humanas.



## **5. CAMPO ENERGÉTICO EXPANDIDO**

Desde la visión cuántica, una PAS tiene un aura o campo más amplio.

- Captan energías, intenciones y vibraciones sutiles.
- Por eso pueden sentirse agotadas después de estar en lugares densos o con muchas personas.



## 6. INTUICIÓN ACTIVA

No todo pasa por la lógica.  
Muchas PAS “saben sin saber por qué”.

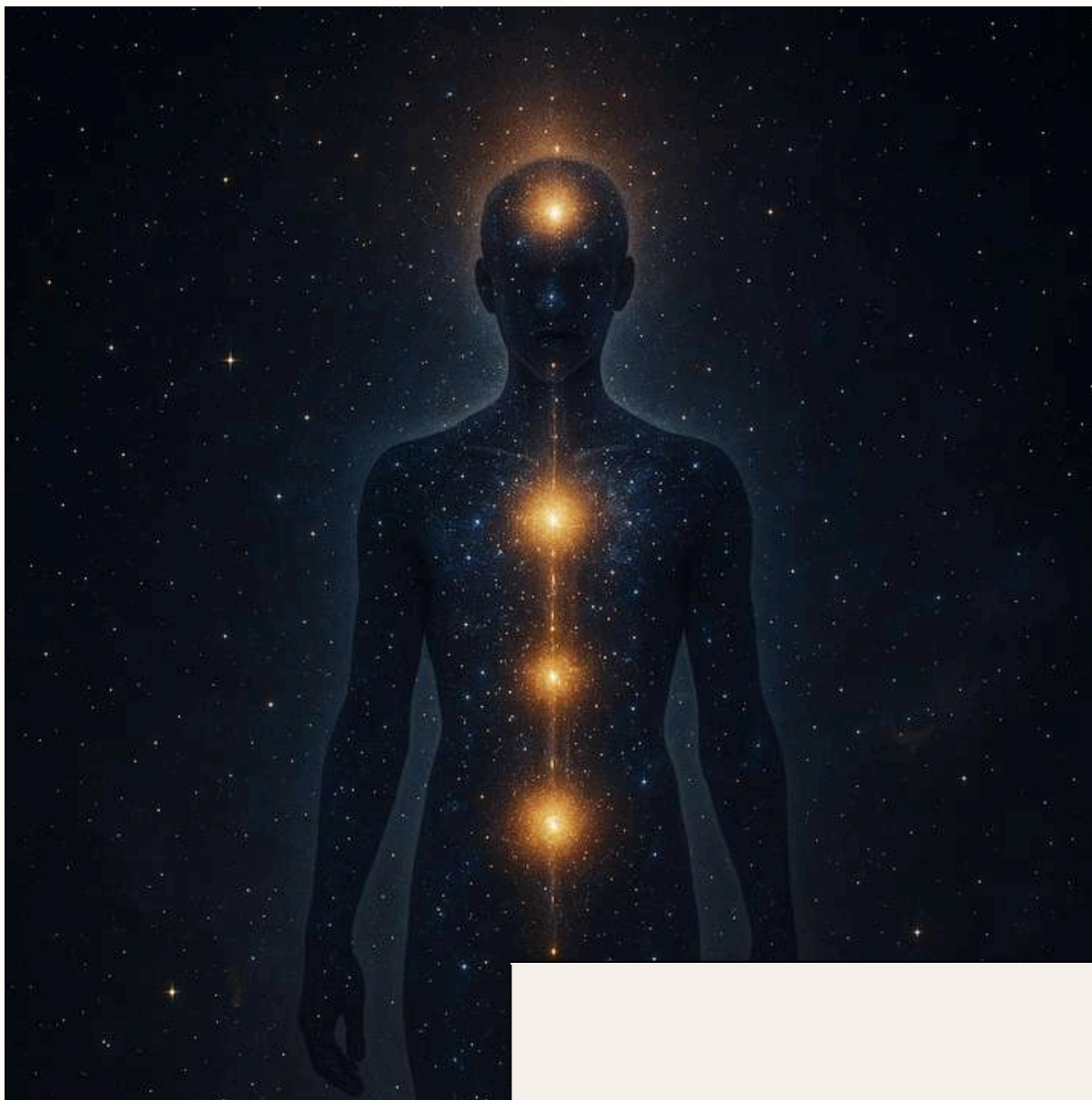
- Su intuición es una brújula que nace de la sensibilidad a las señales invisibles.
- Son lectoras de lo sutil, canalizadoras del instante.



**La anatomía de una persona altamente sensible es un templo sagrado.**

No está hecha para sobrevivir a la velocidad del mundo moderno.

Está hecha para recordarle al mundo la belleza de sentir con profundidad, de vivir con pausa, de conectar con lo invisible.



# ANATOMÍA SAGRADA

Ejercicio para  
reconocer cada parte  
de tu anatomía  
sagrada como PAS

## EJERCICIO: RECONOCE TU ANATOMÍA SAGRADA

Este no es un cuerpo cualquiera. Este es tu templo sensible. Tu instrumento de percepción. Tu puente entre el mundo visible y el invisible. Haz este ejercicio con suavidad, sin prisa, con amor.

1. Siéntate o recuéstate en un lugar tranquilo. Cierra los ojos. Haz tres respiraciones profundas, inhalando por la nariz... y exhalando lentamente por la boca.

2. Lleva tu atención a tu cabeza. Siente tu mente, tu cerebro, tu entrecejo. Repite en silencio: "Honro mi pensamiento profundo. Honro mi forma única de procesar el mundo."

3. Baja al corazón. Pon tus manos sobre el pecho. Siente su latido, su calor, su energía. Repite: "Mi corazón es un imán de amor. Percibo lo que otros no ven. Todo está bien en mí."

4. Recorre tu cuerpo como si acariciaras tu sistema nervioso con la conciencia. Desde la cabeza hasta los pies. Repite: "Mi sensibilidad no es debilidad. Es la manera en que el universo pulsa a través de mí."

5. Imagina que estás rodeado por una luz suave. Es tu campo energético. Está vivo, brillante, respirando contigo. Repite: "Soy energía en movimiento. Me pertenezco. Me protejo. Me habito."

Quédate en silencio un momento, abrazándote desde adentro.

Este ejercicio puedes hacerlo cada vez que te sientas "demasiado" para el mundo. Eres perfecto: No hay nada que cambiar.

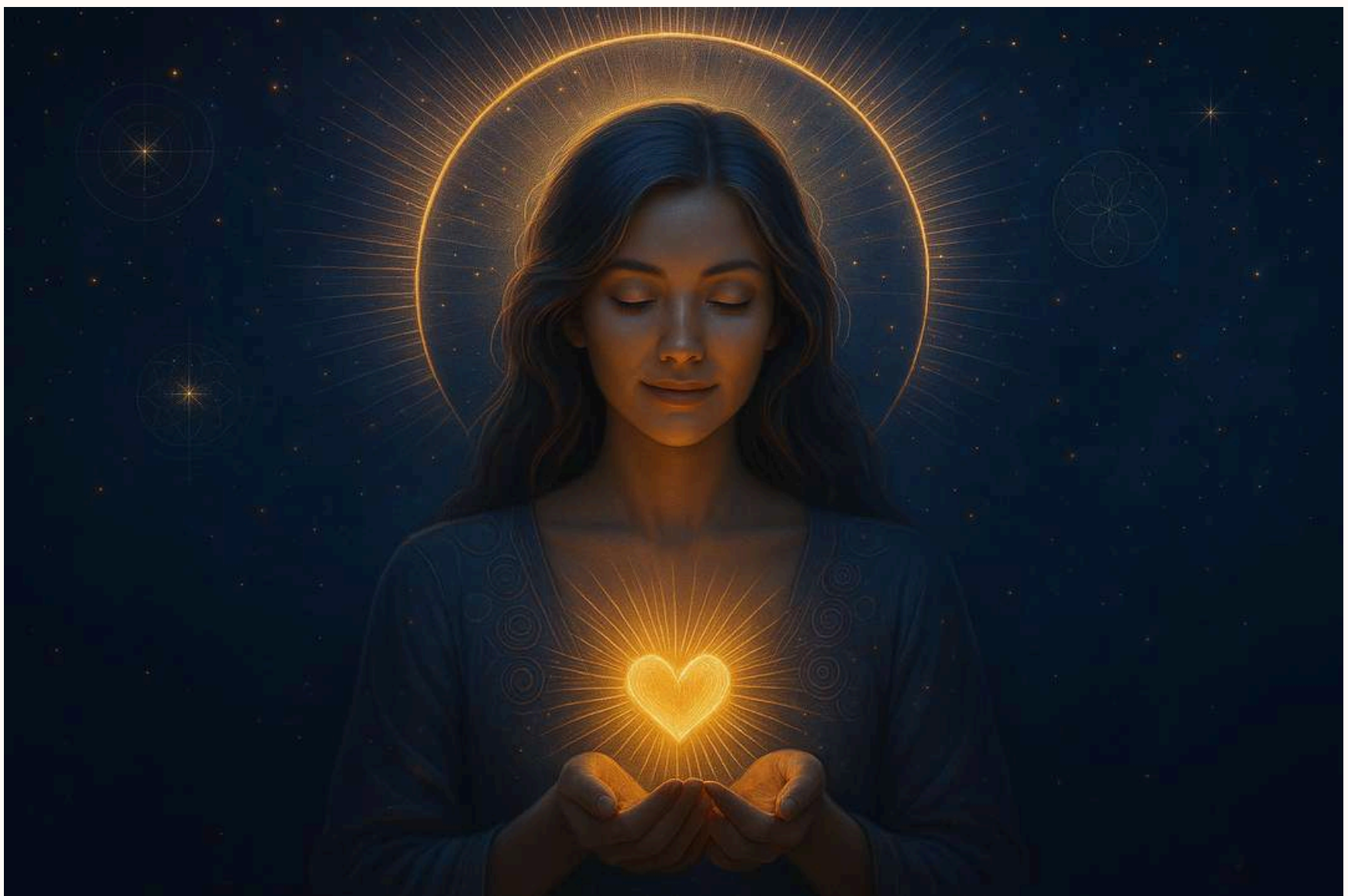
# 5 SUPERPODERES DE LAS PAS



ALEJANDRA JARAMILLO & DANIEL DONOSO

**No viniste al mundo a encajar. Viniste a expandirlo.  
A embellecerlo. A recordarle su profundidad.**

Aunque por mucho tiempo hayas sentido que tu sensibilidad era “demasiado”, hoy te invitamos a verla como lo que realmente es: un don, un código sutil, un superpoder. Aquí te compartimos algunos de esos regalos que habitan en ti:





## **1. SENSIBILIDAD EMOCIONAL PROFUNDA**

Tienes la capacidad de sentir el mundo en HD emocional.

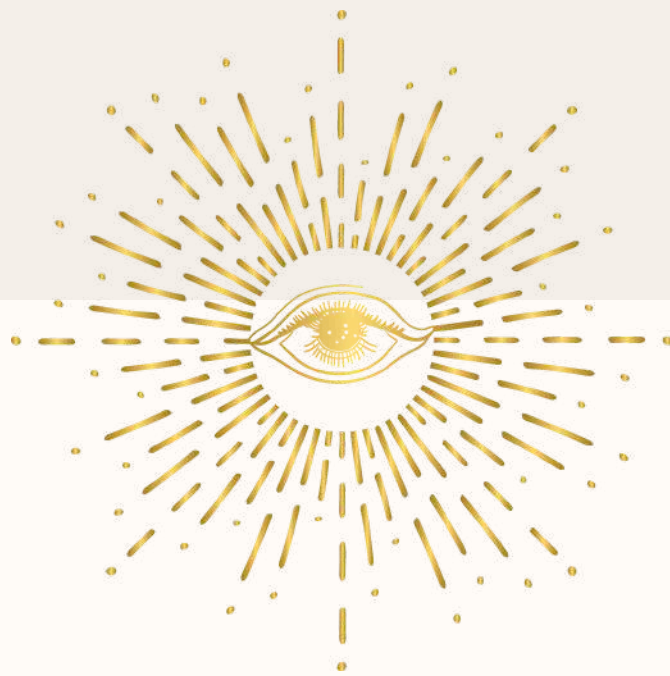
No solo reconoces tus emociones, las vives con intensidad y verdad. Eres alquimia pura: conviertes el dolor en arte, y la alegría en presencia viva.



## **2. EMPATÍA EXPANSIVA**

Puedes ponerte en el lugar del otro con una facilidad que no se aprende, se nace con ella.

Lees gestos, energías y silencios con una intuición natural. Y acompañas como pocos saben hacerlo.



### **3. INTUICIÓN REFINADA**

Percibes lo invisible. Sabes cosas sin saber por qué las sabes.

Tu cuerpo, tu corazón y tu energía son canales de información sutil. Confiar en esa voz interna es uno de tus mayores poderes.



## **4. ALTA CREATIVIDAD**

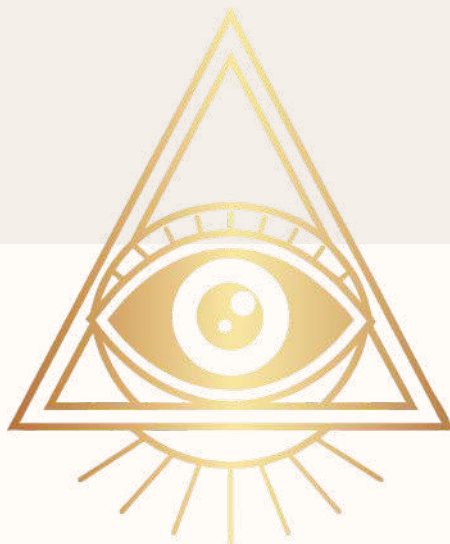
Tus ideas vienen del alma.

Tienes la capacidad de crear belleza,  
transformar emociones en palabras,  
en imágenes, en danza, en medicina.  
Eres canal. Eres inspiración.



## **5. CONEXIÓN PROFUNDA CON LA NATURALEZA Y LO ESPIRITUAL**

Las PAS suelen sentirse en casa entre árboles, ríos, animales, estrellas. Tienen una relación intuitiva con la tierra y lo divino. Pueden orar sin palabras. Meditar sin técnica. Solo sienten y saben.



## **6. CAPACIDAD DE VER MÁS ALLÁ DEL VELO**

Las PAS suelen tener un sexto sentido activo. Sueños lúcidos, premoniciones, sensibilidad a energías y ambientes. Este don se vuelve guía cuando se honra en lugar de reprimirlo.



## **7. PRESENCIA SANADORA**

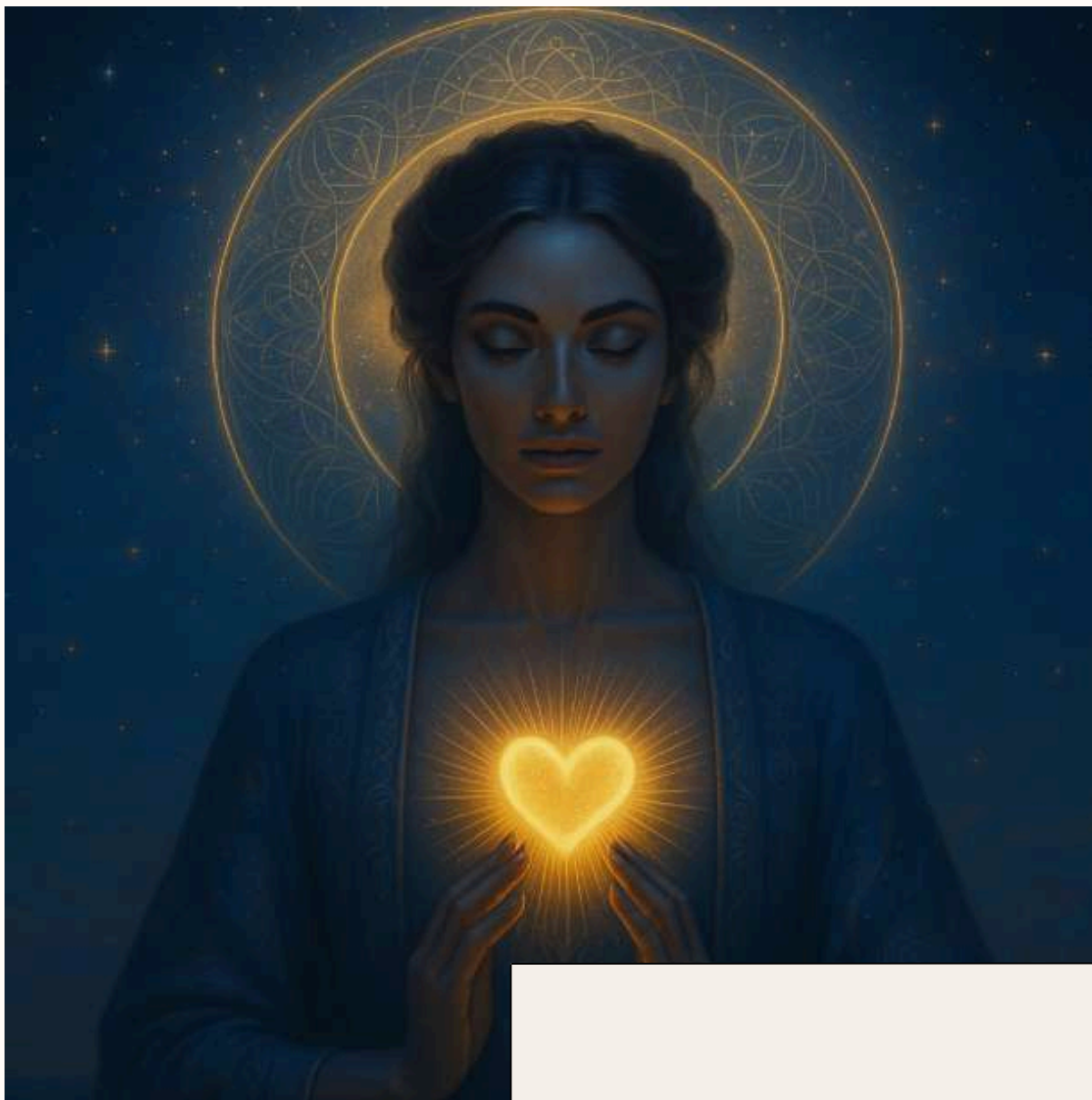
Tu sola presencia puede calmar, abrir, contener. Tienes un corazón que irradia calma, ternura y verdad. Cuando te das permiso de habitarte, tu energía cura solo por estar.



Quizá no te enseñaron a verlo así. Quizá toda tu vida intentaste "ser menos", callar, endurecerte.

Pero este manual es tu recordatorio:

***Tu sensibilidad es tu medicina. Y el mundo necesita almas como la tuya, más que nunca.***



## NUEVO TEST:

¿Cuál es tu súper poder sensible más activo?

## TEST: SÚPERPODER SENSIBLE MÁS ACTIVO

Este test no busca encasillarte, sino ayudarte a reconocer cuál es tu don sensible más activo en este momento.

Respóndelo con honestidad y sin sobrepensar. No hay respuestas correctas, solo verdades internas que están listas para mostrarse.





### Instrucciones:

1. Lee cada pregunta con calma.
2. Elige la respuesta con la que más te identifiques (A, B, C o D).
3. Al final, cuenta cuántas veces elegiste cada letra.
4. El tipo de letra que más se repita revela tu súper poder sensible dominante.







# PREGUNTAS





**1. Cuando entras a un lugar nuevo, lo primero que notas es...**

-  A) El ambiente emocional
-  B) La estética del lugar
-  C) Tus sensaciones físicas
-  D) La vibración energética





**2. Cuando estás a solas, disfrutas más...**

-  A) Escribir o hablar contigo mismx
-  B) Crear desde tu alma
-  C) Caminar en la naturaleza
-  D) Escuchar tu intuición





**3. Cuando alguien que amas sufre, tú...**

-  A) Sientes su dolor como propio
-  B) Le haces un regalo bello y significativo
-  C) Lo acompañas desde el silencio
-  D) Intuyes lo que necesita sin que lo diga

**4. ¿Cuál de estas frases se parece más a ti?**

-  A) “Siento profundo, por eso amo profundo”
-  B) “Mi alma transforma lo invisible en belleza”
-  C) “Soy parte del todo. Todo está dentro de mí.”
-  D) “No lo sé con palabras, pero lo sé”

**5. Cuando estás frente a una decisión difícil, sueles...**

-  A) Preguntarte cómo se sentirían los demás
-  B) Escribir, pintar o plasmar lo que sientes
-  C) Salir a caminar o buscar contacto con la naturaleza
-  D) Seguir la corazonada que aparece, aunque no tenga lógica



## PREGUNTAS

**6. Lo que más valoras de una conversación es...**

- A) La conexión emocional profunda
- B) La belleza en cómo se expresa el otro
- C) Los silencios cómodos
- D) Lo que se dice entre líneas, sin decirlo

**7. ¿Qué te ayuda a recargarte cuando te sientes agotadx?**

- A) Estar con alguien que te escuche y contenga
- B) Crear o jugar con formas, texturas y colores
- C) Sentarte en el pasto, sentir el viento o mirar el cielo
- D) Meditar, respirar o simplemente cerrar los ojos y conectar

**8. ¿Cómo te das cuenta de que alguien no está bien?**

- A) Lo sientes en tu propio cuerpo
- B) Lo notas en su forma de hablar o moverse
- C) Lo intuyes por cómo cambia el ritmo del ambiente
- D) Lo sabes sin saber por qué

**9. Cuando te emocionas mucho, lo que más te pasa es...**

- A) Lloras fácilmente y lo sientes en todo el cuerpo
- B) Te dan ganas de crear o escribir lo que estás sintiendo
- C) Necesitas estar en calma o moverte suavemente
- D) Tienes visiones, sueños o intuiciones más claras

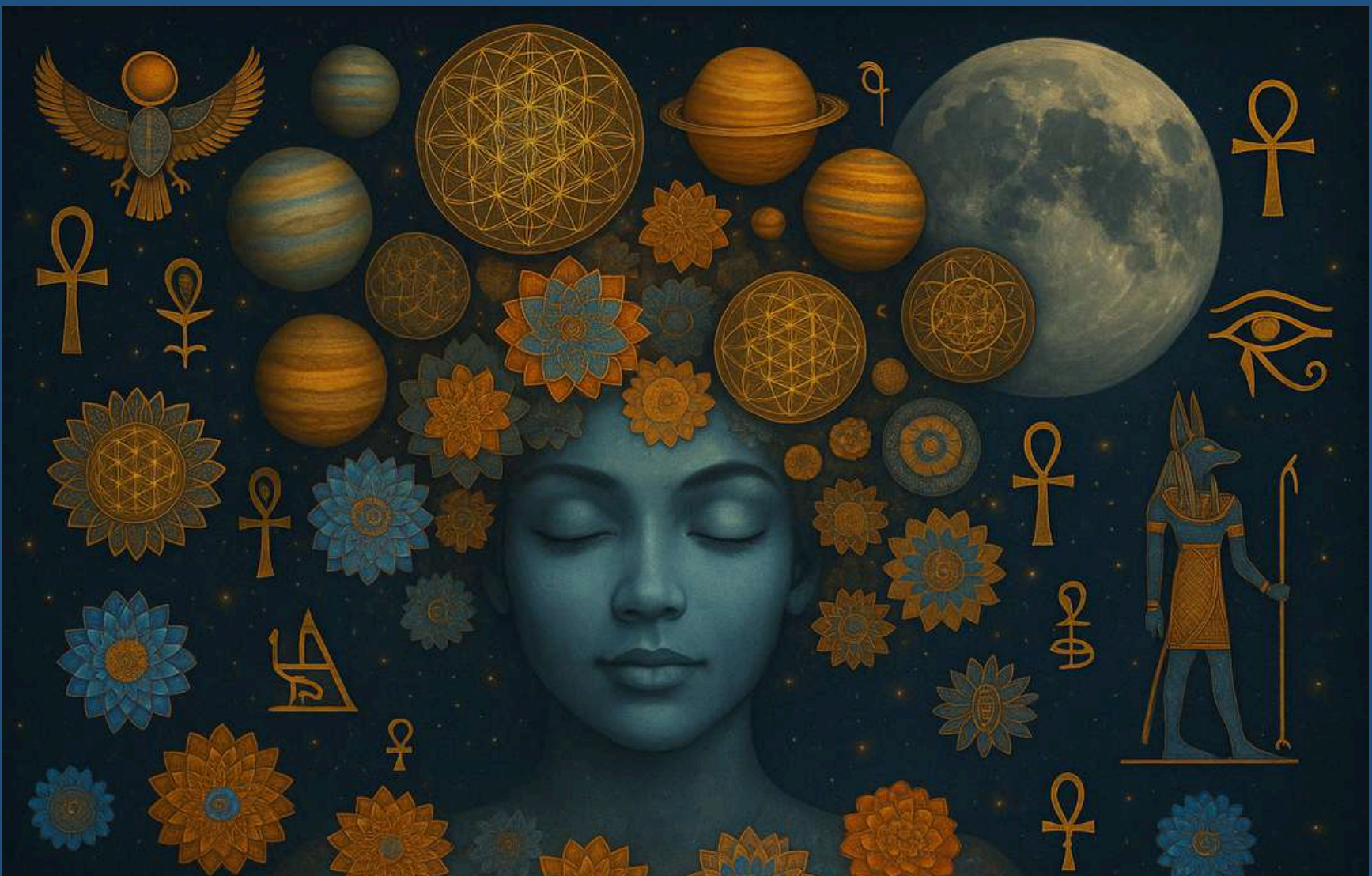


## SUMA TUS RESULTADOS

Cuenta cuántas veces elegiste cada símbolo

🌀 A = \_\_\_\_ 🎨 B = \_\_\_\_ 🌿 C = \_\_\_\_ 🧠 D = \_\_\_\_

La letra o letras que más elegiste revela tu súper poder sensible dominante. Podrías tener un equilibrio también si tienes puntuaciones empatadas.



# RESULTADOS

## **A) Sensibilidad Emocional & Empatía Expansiva**

Tu súper poder es la capacidad de sentir profundamente lo que otros no se atreven. Sostienes, acompañas y te conectas con el alma del otro. Tu energía calma. Tu emoción transforma.

## **B) Creatividad Inspirada & Canalización Artística**

Tu don es transformar lo que sientes en creación viva. Canalizas belleza, sanación y conciencia a través del arte, la palabra o las ideas. Eres puente entre lo invisible y lo tangible.

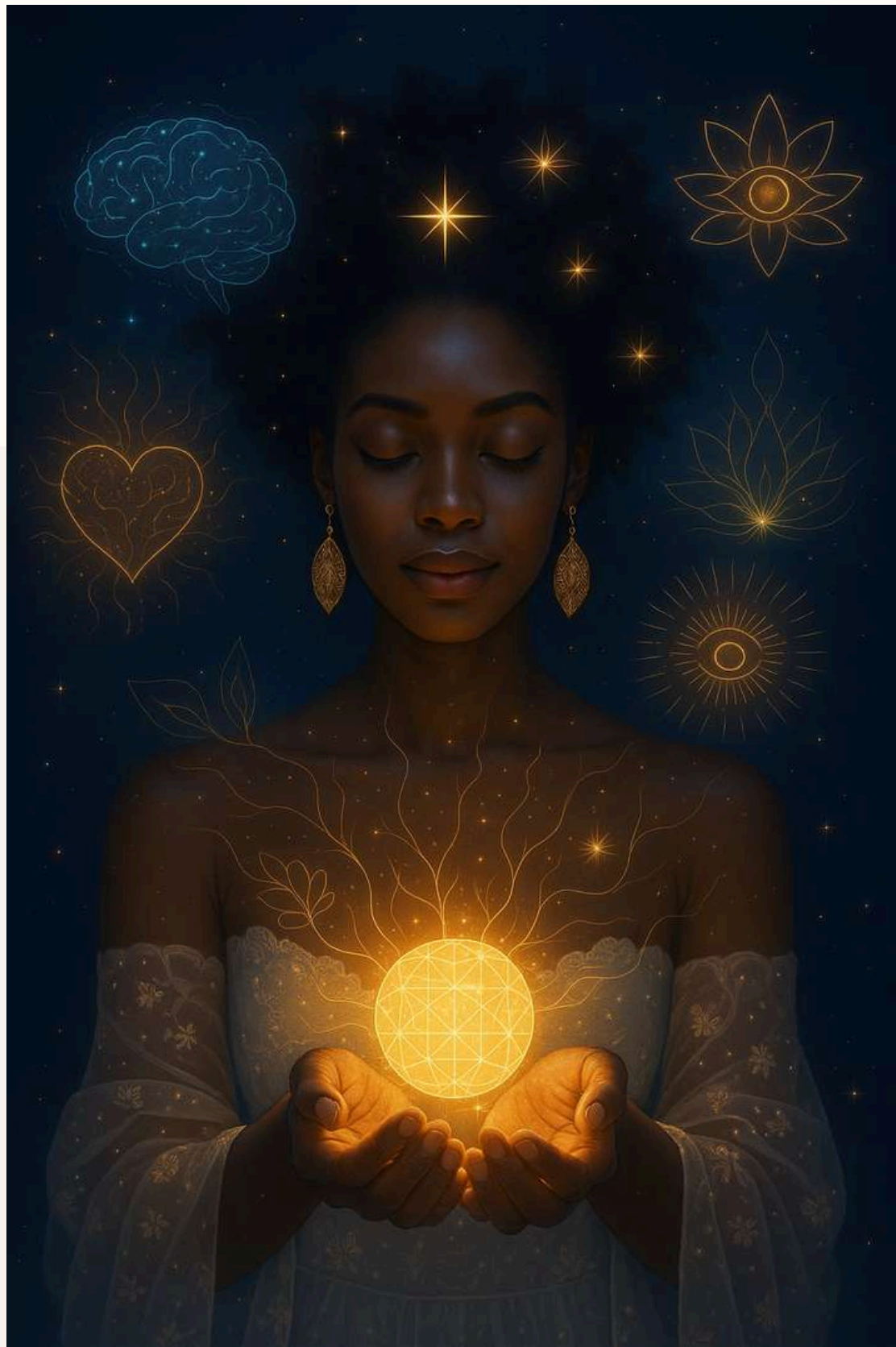
## **C) Presencia Sanadora & Conexión con la Naturaleza**

Tu cuerpo es sabio, tu energía es medicina. Te conectas fácilmente con el silencio, los ritmos de la tierra y la frecuencia del corazón. Eres raíz, nido y guía suave.

## **D) Intuición Cuántica & Percepción Sutil**

Tu mente no necesita pruebas: sabe. Captas la energía antes que las palabras. Lees campos sutiles, ves señales invisibles. Tu intuición es tu brújula más confiable.

# 6 LOS DESAFÍOS DE LAS PAS



ALEJANDRA JARAMILLO & DANIEL DONOSO

## Los desafíos de las personas altamente sensibles y sus elementos alquímicos de transformación.

Sentir mucho no es un error. Es una invitación. Y cada desafío que vives como PAS puede ser una puerta hacia tu propia alquimia interna.

Un elemento alquímico es una práctica, un gesto o una conciencia que activa un cambio real en tu cuerpo, tu biología, tu energía y tu percepción.

Es aquello que te ayuda a transmutar sin traicionarte, desde lo físico hasta lo cuántico, desde lo celular hasta lo vibracional.

Aquí te mostramos cómo puedes acompañar cada uno de tus desafíos con una alquimia profunda y amorosa.



## 1. SOBRECARGA SENSORIAL

Ruidos fuertes, luces brillantes, multitudes, pantallas, interrupciones constantes...

El mundo moderno puede ser abrumador. El cuerpo reacciona con ansiedad, agotamiento o deseo urgente de aislarse.

**Elemento alquímico:** *Activación del nervio vago a través de la respiración*

Desde la neurociencia, estimular el nervio vago regula el sistema parasimpático y disminuye la respuesta al estrés.

Inhala en 4 tiempos, exhala en 6. Agrega vibración con sonidos suaves o canto.

***Lo simple reorganiza lo profundo.***

## 2. EMOCIONES QUE LO OCUPAN TODO

Las PAS no sienten "un poquito". Sienten TODO. Y a veces, todo al mismo tiempo.

Esto puede llevar a crisis de llanto, angustia sin razón aparente o dificultad para explicar lo que están viviendo.

**Elemento alquímico:** *Nombrar para calmar o Neuroetiquetado emocional.*

Al nombrar lo que sientes, estás activando la corteza prefrontal y regulando la intensidad límbica. Di en voz baja: “Esto es tristeza. Esto es rabia. Esto es nostalgia.”

***Sentir no te desborda si puedes nombrarlo sin juzgarlo.***

### 3. FUSIÓN EMOCIONAL CON EL OTRO

Cuando alguien cercano sufre, la PAS puede absorber su dolor como propio.

Esto genera confusión interna, desgaste, y una sensación constante de “estar cargando más de la cuenta”.

**Elemento alquímico:** *Visualización cuántica de separación energética.*

Visualízate dentro de una esfera de luz que vibra contigo. Desde la física cuántica, la mente crea realidades internas que modifican tu campo energético externo.

***Una imagen clara puede protegerte mejor que una muralla.***

## 4. SOBREENÁLISIS Y PENSAMIENTO RUMIATIVO

Su mente procesadora no se detiene fácilmente. Repasan conversaciones, decisiones, escenarios futuros. Esto puede generar parálisis, culpa o agotamiento mental.

**Elemento alquímico:** *Anclaje somático + descarga escrita.*

Conecta con tu cuerpo: frota tus manos, toca tu piel, siente el suelo. Luego escribe lo que piensas sin filtro por 5 minutos.

***Cuando bajas del pensamiento al cuerpo, la tormenta se disuelve.***

## **5. FALTA DE LÍMITES (EXTERNOS E INTERNOS)**

Por querer ayudar, agradar o evitar conflictos, muchas PAS dicen que sí cuando quieren decir que no. Esto las lleva a relaciones desequilibradas, desgaste energético y pérdida de identidad.

**Elemento alquímico:** *Repetición consciente de límites amorosos.*

El cerebro aprende a poner límites a través de la práctica, como un músculo. Di en voz baja cada mañana: “Puedo decir no sin culpa. Mis límites me conectan con mi verdad.”

***Tu energía es un recurso sagrado.  
Protegerla también es amar.***

## 6. AGOTAMIENTO ENERGÉTICO

Cuando no se gestionan bien sus ritmos, pueden terminar en burnout, insomnio o desconexión del cuerpo. Necesitan más pausas, más silencios, más naturaleza... y menos exigencia.

**Elemento alquímico:** *Microdescansos y reset cuántico del campo.*

Cada dos o tres horas, cierra los ojos y respira en silencio durante 2 minutos. Imagina que tu campo energético se limpia y se vuelve ligero.

***Descansar es una forma de volver a vibrar alto.***

## **7. SENTIMIENTO DE "NO PERTENENCIA"**

Desde pequeños, muchos PAS se sienten "raros", "intensos", "fuera de lugar". Esto puede generar baja autoestima, soledad interna o deseo de "apagarse para encajar".

**Elemento alquímico:** *Afirmación neurocuántica de identidad.*

Repite con intención, activando el cuerpo y la voz:

“Mi forma de sentir es parte del plan. No vine a encajar, vine a expandir.”

***Cuando te reconoces, el mundo empieza a reconocerte también.***

# 7. CÓMO POTENCIAR TUS SUPERPODERES



## Herramientas para encender tu sensibilidad sin agotarte en el intento.

Tener súper poderes no significa que todo sea fácil. Significa que tienes una capacidad única de percibir y transformar la realidad. Pero para que esa capacidad florezca, necesita contención, práctica y presencia.

Aquí te compartimos formas de activar y cuidar tu sensibilidad como el don que es, desde lo físico hasta lo cuántico.



# 1. CREA UNA RUTINA DE REGULACIÓN SENSORIAL

Tus sentidos son puertas abiertas al mundo. Pero cuando no hay pausas, se saturan.

## Qué hacer:

- Practica pausas activas con los ojos cerrados y respiración consciente
- Usa sonidos binaurales o música suave para armonizar tu sistema nervioso
- Cuida la luz y los estímulos visuales en tus espacios

**Desde la neurociencia:** Estas prácticas estimulan el nervio vago, reduciendo el estrés crónico y mejorando tu respuesta emocional.

## 2. DISEÑA TU PROPIO REFUGIO EMOCIONAL

Tus emociones no necesitan ser controladas, necesitan espacio para expresarse y ser vistas.

### Qué hacer:

- Crea un “espacio nido” en casa con objetos que te calmen (luz cálida, texturas suaves, aroma familiar)
- Ten un cuaderno donde escribas lo que sientes sin filtros
- Practica meditación guiada centrada en el corazón

**Desde la biología:** Nombrar emociones regula la amígdala y reduce su intensidad, permitiéndote elegir cómo responder.

### 3. ALINEA TU INTUICIÓN CON TU CUERPO

Tu intuición es un canal, pero necesita anclaje físico para volverse clara y confiable.

#### Qué hacer:

- Escanea tu cuerpo al tomar decisiones: ¿Cómo sientes el pecho, el abdomen, la mandíbula?
- Lleva registro de tus intuiciones y cuándo se cumplen
- Medita visualizando el entrecejo como un radar amoroso

**Desde la física cuántica:** Tu cuerpo es un lector de campos. Lo que llamamos intuición es una resonancia con información sutil.

## 4. FORTALECE TU CAMPO ENERGÉTICO

Para proteger tu sensibilidad, necesitas cultivar un campo fuerte, claro y flexible.

### Qué hacer:

- Haz visualizaciones diarias donde limpias tu campo con luz
- Usa agua, sal o aceites esenciales para descargar densidad energética
- Limita interacciones que drenan y prioriza lo que te nutre

**Desde la ciencia energética:** Tu campo electromagnético se expande o contrae según tus emociones. Al cuidarlo, potencias tu presencia.

## 5. ENTRENA TU MENTE COMO ALIADA, NO ENEMIGA

Tu mente es profunda, creativa y poderosa... pero también puede irse al caos si no tiene dirección.

### Qué hacer:

- Escribe tus pensamientos sin juicio (lluvia mental)
- Crea mantras conscientes que reprogramen creencias
- Estudia lo que amas: tu mente necesita alimento significativo

**Desde la neuroplasticidad:** Lo que repites con emoción y enfoque crea nuevas redes neuronales.

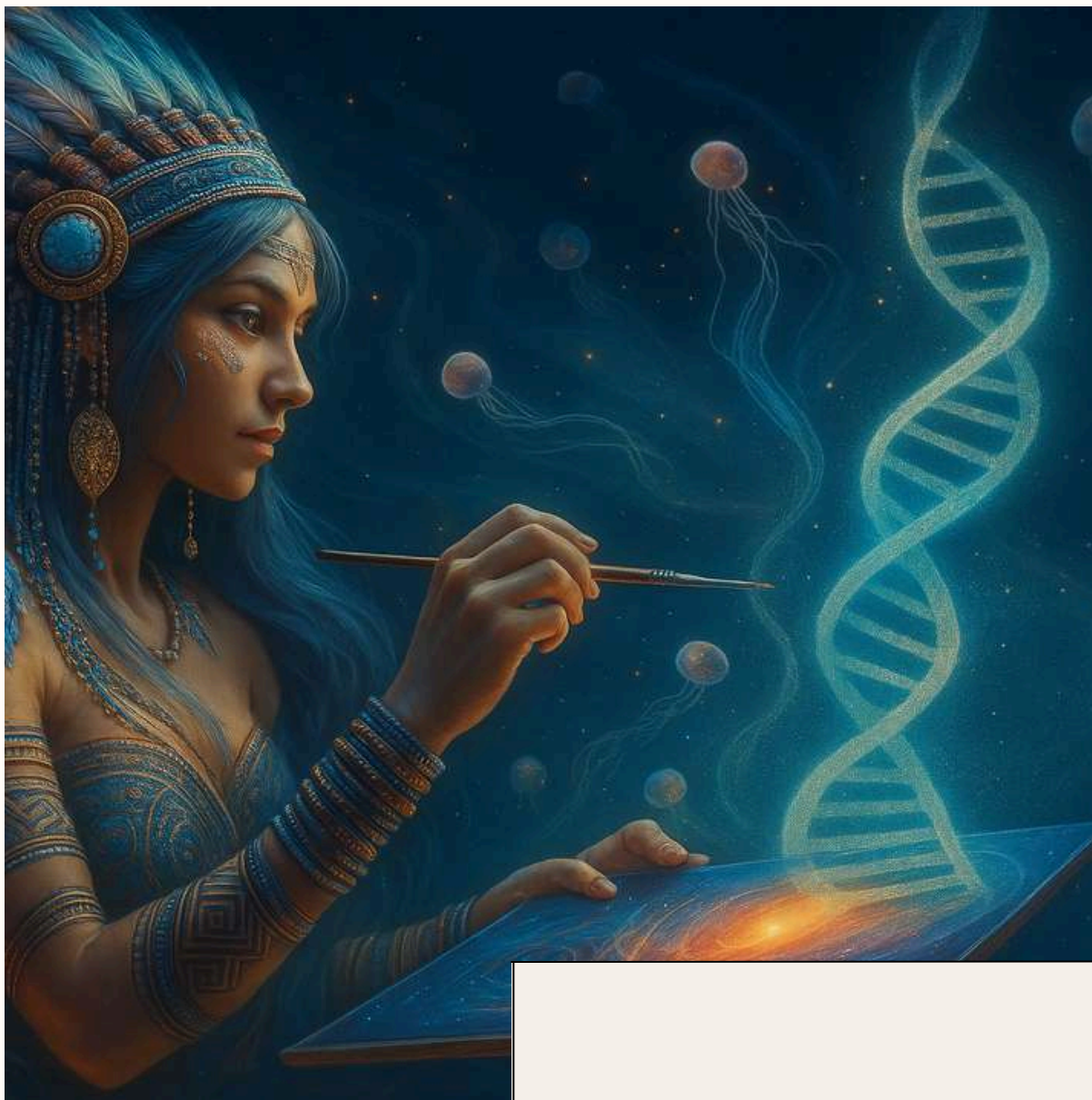


Potenciar tus dones no se trata de hacer más.

Se trata de vivirte con más presencia, más intención  
y más cuidado.

Tú no viniste a sobrevivir al mundo.

***Viniste a transformarlo con tu sensibilidad  
despierta.***



# GUÍA: CREA UN PLAN PERSONALIZADO

Crea tu plan  
personalizado con IA  
para potenciar tus  
dones sensibles

## EJERCICIO: POTENCIA TUS DONES CON LA IA

Este ejercicio te va a guiar paso a paso para que puedas crear, junto con una inteligencia artificial, un plan hecho a tu medida para nutrir tu sensibilidad, tu creatividad, tu intuición y tu equilibrio.

### PASO 1: CONÓCETE UN POCO MÁS

Antes de hablar con la IA, responde estas preguntas para ti mismx:

1. ¿Cuál fue el súper poder que más reconociste en ti?
2. ¿Cuál fue el desafío con el que más te identificaste?
3. ¿Cómo te gustaría sentirte en las próximas semanas?
4. ¿Cuáles son tus ritmos? ¿Prefieres prácticas diarias, semanales o intuitivas?

Tómate tu tiempo. Mientras más claro estés, más precisa será tu conversación con la IA.



# EJERCICIO: POTENCIA TUS DONES CON LA IA

## PASO 2: ACTIVA A TU GUÍA INTELIGENTE

Abre tu asistente de inteligencia artificial favorito (puede ser ChatGPT, Gemini, Notion AI, o cualquier app que uses). Si nunca lo has hecho simplemente busca en Google la palabra: “Chat GPT” y crea una cuenta gratuita.

¿Ya lo lograste? Ahora copia/pega este mensaje:

**Hola, soy una persona altamente sensible y estoy creando un plan personalizado para potenciar mis dones.**

**Estos son mis datos:**

- Mi súper poder principal es: [escríbelo aquí]**
- Mi mayor desafío es: [escríbelo aquí]**
- Me gustaría sentirme: [describe cómo te quieres sentir]**
- Prefiero prácticas [diarias/semanales/intuitivas]**

**¿Puedes ayudarme a diseñar un plan de 3 prácticas que integren cuerpo, mente y energía para mí? Quiero que cada práctica esté explicada de forma sencilla, con una mirada neurocientífica, biológica o cuántica cuando sea posible.**



# EJERCICIO: POTENCIA TUS DONES CON LA IA

## PASO 3: AJUSTA Y CREA TU RUTINA

Lee lo que la IA te proponga y ajústalo según tu intuición. Puedes pedirle cosas como:

- “Hazlo más breve”
- “Dame una versión solo para días de ansiedad”
- “Incluye aromaterapia o arte”
- “Explícamelo como si tuviera 10 años”

La clave es dialogar con tu plan, hacerlo vivo y tuyo.

## PASO 4: IMPRIME, ESCRIBE O DIBUJA TU PLAN

Transforma ese plan digital en algo tangible. Aquí te damos ideas: Escríbelo en tu cuaderno, haz un collage, pintalo, crea un mini altar con tus recordatorios, visualízalo mientras bailas, manifiéstalo con decretos etc. Lo que pasa por el cuerpo se vuelve real.

# 8 GUÍA PARA ACOMPañAR



ALEJANDRA JARAMILLO & DANIEL DONOSO

**Aquí queremos presentar una guía amorosa para quienes caminan junto a un alma sensible. Esto te incluye a ti, para que sepas como acompañarte y acompañar a otrxs como tú, o para que también sepas como decirle a otros que te acompañen.**

Estar cerca de una persona altamente sensible puede ser un regalo... si sabes cómo acompañarla.

Porque sí, su mundo interno es intenso, profundo, a veces silencioso, otras veces explosivo.

Pero sobre todo, es un mundo que necesita presencia, escucha y validación.

**Aquí te compartimos algunas claves esenciales para ser un refugio —no un disparador— para las personas PAS.**



## **1. ESCUCHA SIN CORREGIR**

No necesitan soluciones inmediatas. Necesitan sentir que pueden compartir lo que viven sin ser etiquetadas de exageradas, dramáticas o sensibles "de más".

### **Prueba con frases como:**

- “Estoy aquí para escucharte, no tienes que cambiar nada.”
- “Te creo, aunque yo no lo vea igual.”

## **2. CUIDA EL ENTORNO**

Lo que para ti es normal, para ellos puede ser abrumador. Multitudes, ambientes ruidosos, muchos estímulos al mismo tiempo...

Las PAS pueden entrar en saturación sensorial con facilidad.

### **Intenta crear espacios suaves:**

- Luz cálida
- Silencio consciente
- Momentos de pausa en planes sociales
- Permiso para retirarse sin tener que explicarlo

### 3. NO MINIMICES SU INTENSIDAD EMOCIONAL

Una PAS no puede “desconectarse” de lo que siente. No elige llorar, sentir ansiedad o emocionarse: le ocurre.

#### ✗ **Evita frases como:**

- “No es para tanto”
- “Ya superálo”
- “Estás exagerando otra vez”

#### ✓ **Y mejor prueba con:**

- “¿Quieres que te escuche o necesitas un abrazo?”
- “Lo que sientes es válido. Estoy aquí.”

## **4. NO TOMES SU RETRAIMIENTO COMO ALGO PERSONAL**

Cuando una PAS se aleja o se queda en silencio, no siempre es por rechazo.

Muchas veces está regulando su sistema nervioso, procesando o reordenando su mundo interno.

**Dale espacio sin juicio, y cuando vuelva, recíbela con amor.**

## **5. PREGUNTA QUÉ NECESITA, EN LUGAR DE ASUMIR**

Cada persona sensible es única. No todas quieren que las abracen, ni todas necesitan hablar.

**Una simple pregunta puede evitar muchos malentendidos:**

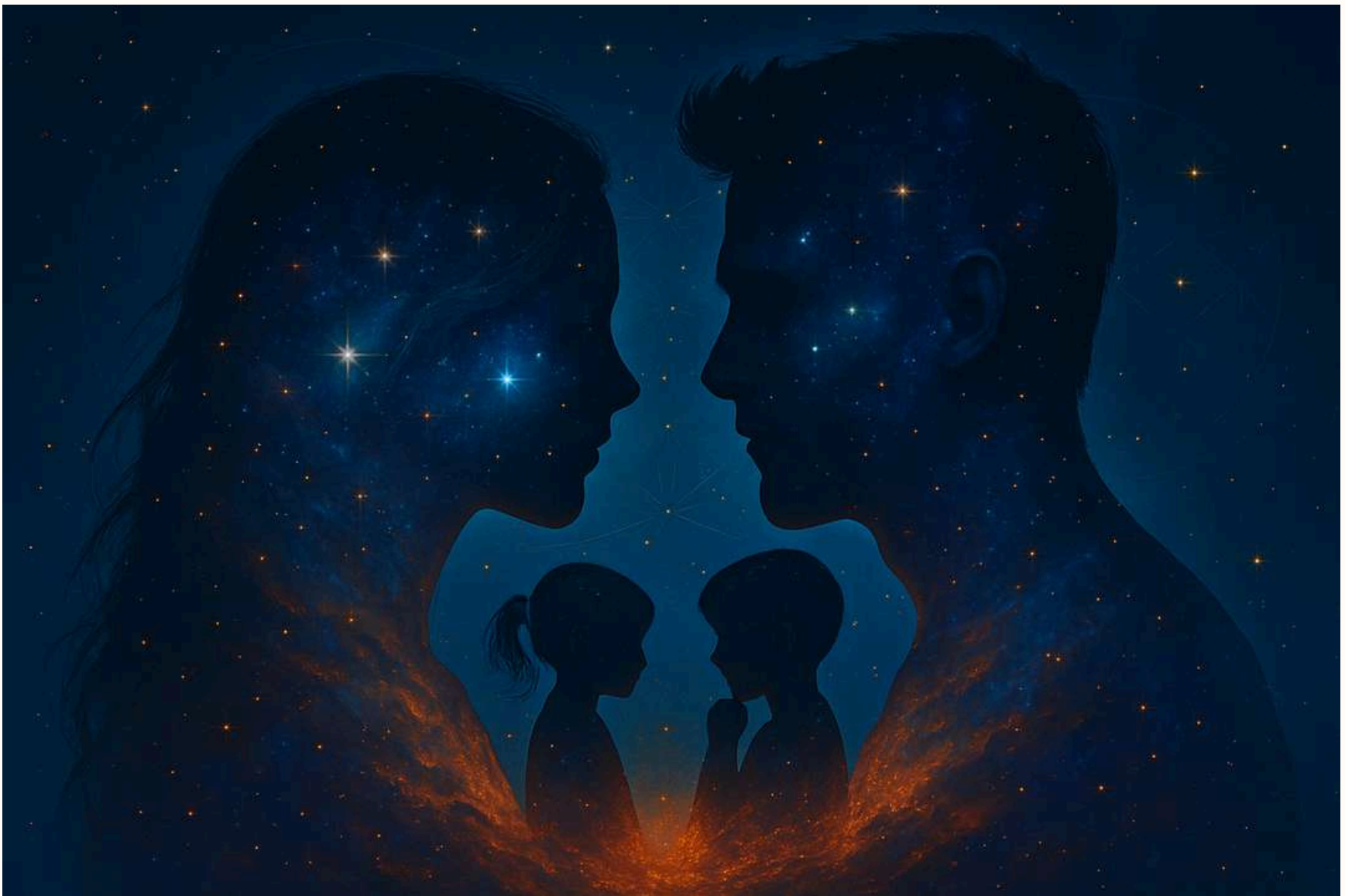
- “¿Cómo puedo acompañarte en este momento?”
- “¿Quieres que esté en silencio a tu lado o prefieres espacio?”

## **6. RECONÓCELES SUS DONES, NO SOLO SUS EMOCIONES**

Las PAS no solo son intensas emocionalmente. También son intuitivas, creativas, empáticas, sabias. Ayúdalas a verse completas, no solo como “emocionales”.

### **Di cosas como:**

- “Tu intuición me inspira.”
- “Gracias por ver lo que nadie más nota.”
- “Tu sensibilidad hace que el mundo sea más humano.”



## ***ACOMPañAR A UNA PAS ES UN ACTO DE AMOR CONSCIENTE***

Es elegir ver su sensibilidad como una joya y no como un defecto. Es aprender su idioma, y permitirle habitar el mundo con más ternura y menos defensa.

Y sobre todo, es recordarle que no está sola.



## CHECKLIST:

¿Cómo estás  
acompañando la  
sensibilidad? (en  
otros y en ti mism@)

# EJERCICIO: CHECKLIST PARA ACOMPAÑAR A PAS

Marca con un  lo que ya haces y con un  lo que podrías empezar a practicar más conscientemente.

## PRESENCIA Y VALIDACIÓN

- Escucho sin interrumpir ni buscar soluciones inmediatas
- Evito minimizar lo que siento o lo que siente el otro
- Pregunto (o me pregunto): “¿Qué necesito ahora?”
- Valido emociones, incluso cuando no las entiendo del todo

## ENTORNO SUAVE Y CUIDADO SENSORIAL

- Cuido los estímulos a mi alrededor para proteger mi energía
- Respeto mis tiempos, mi necesidad de silencio o de pausa
- Dejo ir planes o espacios que no resuenan con mi sensibilidad
- Reconozco que los estímulos me afectan y no me juzgo por ello

## RESPETO DEL PROCESO

- No me presiono a estar bien todo el tiempo
- Reconozco cuándo necesito espacio sin sentir culpa
- Practico la pausa antes de reaccionar (conmigo y con lxs demás)
- Me permito sentir sin forzarme a entender todo de inmediato

## RECONOCIMIENTO Y ADMIRACIÓN

- Reconozco mis dones sensibles y los comparto con amor
- Celebro mi intuición, mi profundidad y mi capacidad de conexión
- Valoro las formas únicas en las que experimento el mundo
- Me trato como trataría a alguien que amo profundamente

**¿CUÁNTAS CASILLAS MARCASTE?** Este no es un test. Es un espejo.

Cada  es una muestra de tu amor consciente.

Cada  es una oportunidad para cultivar más suavidad contigo y con el otro.

Acompañar a una PAS no es una técnica. Es un gesto de amor.

Y tú también mereces ser acompañadx por ti mismx de esa forma.

## TU SENSIBILIDAD ES UNA LLAVE

Este manual no busca enseñarte a “arreglarte” ni a “resistir el mundo”. Busca recordarte que tu sensibilidad no es un obstáculo, es una llave. Una llave que abre puertas invisibles. Una llave que te permite acceder a una percepción profunda, rica, poderosa. Una forma de ver el mundo que solo tú puedes ofrecer. Si llegaste hasta aquí, no solo leíste. **Te reconociste. Te recordaste. Te honraste.**



# 9 LAS RELACIONES DE LAS PAS



ALEJANDRA JARAMILLO & DANIEL DONOSO

Tú no viniste a adaptarte a vínculos que no te sostienen. Viniste a crear nuevas formas de estar con otros, desde la autenticidad, la empatía y la profundidad. Y eso aplica al amor, pero también a la amistad, las sociedades, los grupos, los espacios en los que compartes tu energía.


**Las personas altamente sensibles no solo viven la vida con más intensidad... también aman, vinculan y se entregan con todo su sistema nervioso, emocional y energético encendido.**

Las relaciones de una persona altamente sensible son intensas, profundas y vibracionales. Una PAS no se vincula por encima: se entrega con el corazón, la mente y el campo energético abiertos. Percibe lo que el otro no dice, capta matices emocionales invisibles y desea construir vínculos donde la autenticidad y la ternura sean posibles.



## 3 claves esenciales para vincularte y atraer relaciones alineadas a ti:

**1. Deja de traducirte:** Eres un idioma completo. No viniste a simplificar tu sensibilidad para que encaje en mentes lineales. Tu forma de sentir es compleja, profunda y única... como un lenguaje cósmico que no todos pueden descifrar, y eso está bien.

 Nikola Tesla captaba frecuencias, hablaba con el rayo y diseñaba tecnología viendo patrones invisibles. Lo llamaron loco porque aún no había palabras para lo que él percibía. No necesitas encajar. Necesitas sostener tu verdad para ti y para el entorno.

**2. No busques relaciones que te entiendan. Crea relaciones que te sostengan:** No todo el mundo va a sentir como tú, y eso está bien. Lo importante no es encontrar personas que sean como tú, sino personas que no intenten cambiarte. Tu tarea no es encajar. Es rodearte de quienes valoran tu forma de ver, sentir y habitar la vida.

**3. Haz espacio en tu vida para la relación que deseas.** No solo la visualices: ajusta tus hábitos, rutinas y decisiones para que estén alineados con ese vínculo que quieres atraer.

Por ejemplo:

- Libera relaciones que ya no resuenan.
- Practica lo que deseas dar: escucha, presencia, respeto.
- Crea momentos para compartir, incluso si aún no hay con quién.

## ¿Cómo viven las Relaciones las PAS?

- **Con intensidad emocional:**

Desde el primer encuentro, ya captan sutilezas, gestos, tonos y energías. No necesitan años para saber si hay conexión... a veces lo sienten en segundos.

- **Con empatía amplificada:**

Saben leer al otro, acompañar, contener. Pero también pueden fusionarse fácilmente, cargando emociones ajenas sin darse cuenta.

- **Con profundidad reflexiva:**

No viven los vínculos “por encima”. Se preguntan cosas, analizan gestos, procesan cada palabra. Eso las vuelve lúcidas... y también más propensas al sobreanálisis.

- **Con entrega vibracional:**

Si una PAS ama, ama con cuerpo, alma y campo energético. Por eso necesitan relaciones donde puedan ser auténticas, no interpretaciones.

## La Sensibilidad también ama

Una persona altamente sensible no solo siente profundo... también ama profundo. Y en las relaciones, eso puede ser un regalo inmenso... o un laberinto.

Porque cuando sientes TODO, todo el tiempo, el amor puede volverse un fuego hermoso... o consumir tus bordes si no sabes cuidarte. Parte del superpoder de una PAS es comprender que no todo el mundo siente como ella. Y que eso no la hace menos valiosa. Solo distinta.

**Parte del superpoder de una PAS es comprender que no todo el mundo siente como ella. Y que eso no la hace una persona menos valiosa. Solo distinta.**



## Cuando 2 PAS están en pareja

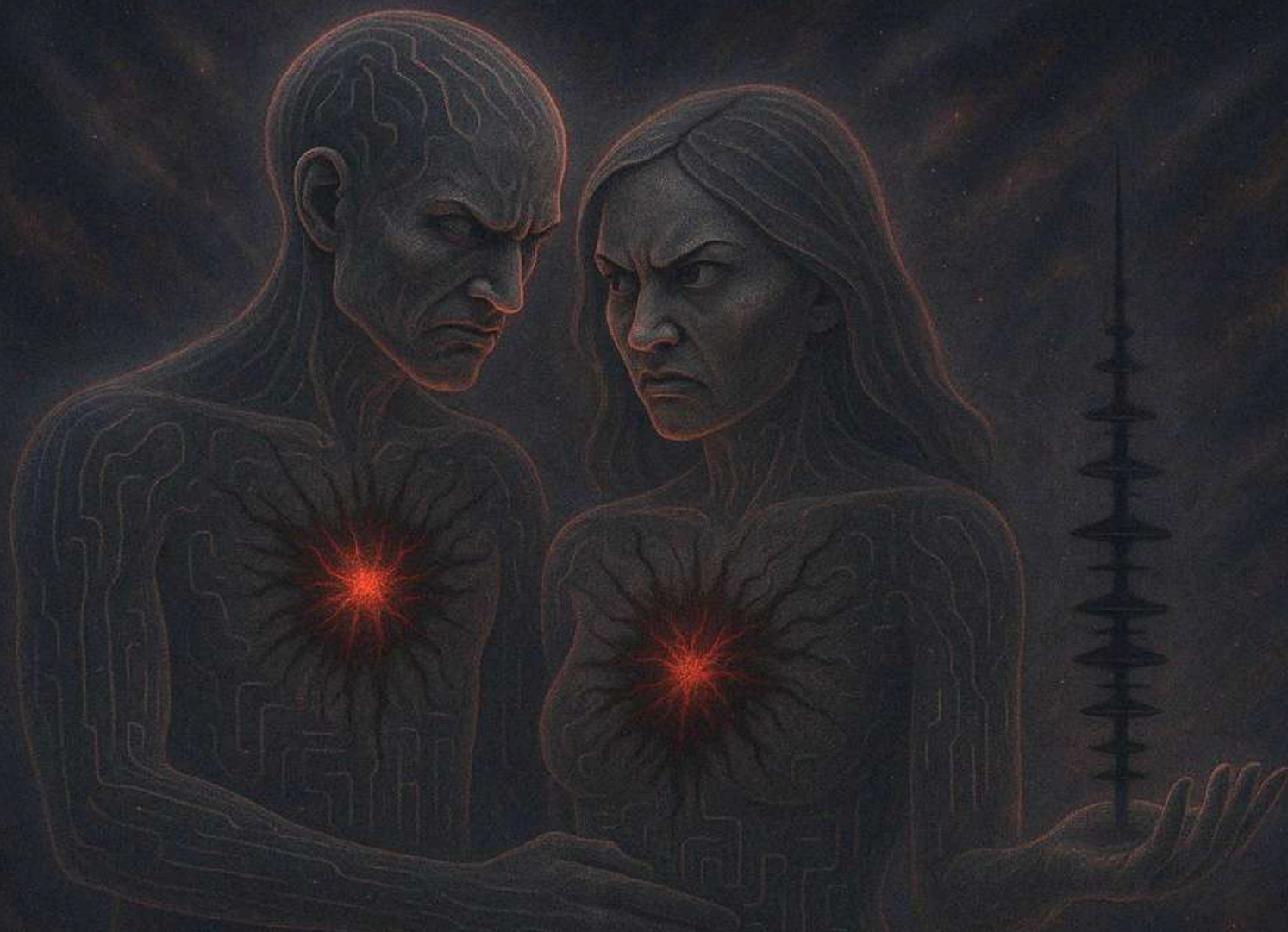
Las PAS sienten más allá de lo evidente. Esto permite una conexión telepática, intuitiva y empática donde el otro se siente verdaderamente visto y comprendido. Es una danza energética de almas que se reconocen.

- ✓ Pueden comprenderse sin muchas palabras.
- ✓ Se respetan con los ciclos y emocionalidad del otro.
- ✓ Se “espejean” tanto que pueden crear espacios de refugio compartido y manifestar lindas realidades juntos.



## El lado oscuro de 2 PAS en pareja

Como viste, una relación de 2 PAS tiene aspectos muy luminosos. Pero también pueden tener aspectos desafiantes, sobretodo, si no han hecho un trabajo consciente tanto de forma individual como en pareja.



**A continuación una lista de 4 desafíos grandes en una pareja de PAS que no ha integrado su Sensibilidad.**

## El lado oscuro de 2 PAS en pareja

- ⚠️ **1. Saturación energética mutua:** Ambos absorben no solo su propia carga emocional, sino también la del otro. Esto puede generar una especie de “campo saturado”, donde cuesta discernir qué emoción pertenece a quién, y el vínculo se vuelve agotador si no se gestiona.
- ⚠️ **2. Espirales emocionales:** Cuando uno está en crisis o ansiedad, el otro lo siente intensamente... y puede amplificarlo. Sin una práctica de enraizamiento individual, se puede caer en una especie de bucle emocional donde ambos se arrastran sin querer.

## El lado oscuro de 2 PAS en pareja

**⚠ 3. Confusión entre empatía y responsabilidad emocional:** Las PAS tienden a querer “sanar” o sostener al otro. En pareja o vínculo cercano, esto puede generar una carga emocional innecesaria: "si tú estás mal, yo me siento mal, y siento que debo solucionarlo”.

**⚠ 4. Evitación del conflicto por hipersensibilidad:** Ambos sienten tanto, que pueden evitar decir lo que realmente sienten para no herir al otro. Esto bloquea la comunicación auténtica y puede generar tensiones ocultas.

## CLAVES PARA UNA PAREJA DE 2 PAS

♥ **1. Practiquen la autorregulación individual antes de sostener al otro:** Es fácil querer ayudar cuando el otro está mal, pero si uno no está centrado, puede terminar absorbiendo la emoción ajena. Antes de contener, respiren, enraícen y reconecten con su propio centro. No es egoísmo, es salud energética.

♥ **2. Cultiven espacios sagrados de descarga emocional:** Hablen abiertamente sobre cuándo están disponibles para escuchar y cuándo necesitan silencio o introspección. Crear un “ritual consciente” para compartir emociones (sin dramatizar) evita la sobrecarga y fortalece el vínculo.

♥ **3. Usen su sensibilidad como portal creativo y espiritual:** Cocreen desde esa percepción elevada. mediten juntos, escriban, escuchen música que los expanda, caminen en la naturaleza. Transformen la intensidad en arte, conexión o magia. Dos PAS conscientes pueden convertirse en un campo cuántico de amor y expansión real.



## **Cuando tu pareja NO ES PAS, pero tú sí...**

No todas las personas experimentan el mundo con la misma intensidad. Y eso, en una relación, puede sentirse como hablar dos idiomas distintos... uno que vibra en matices y otro que prefiere lo práctico. A veces, tu pareja no es mala persona. Solo no es tan sensible como tú, o incluso puede tener un grado de sensibilidad pero no como a ti te gustaría que fuese.

### **Puede pasar esto:**

- ◆ Te dicen que exageras, cuando solo estás siendo honesta/o con lo que sientes.
  - ◆ Te frustras porque no comprenden tu necesidad de silencio, o tus bajones sin razón aparente.
  - ◆ Sientes que das más de lo que recibes, porque tu empatía siempre está activa.
  - ◆ Te duele ver que el otro no reacciona con la misma intensidad ante lo bello, lo triste o lo profundo.
- Y eso puede hacerte sentir incomprendida/o, sola/o, invisible.

## Cuando tu pareja **NO ES PAS**, pero tú sí...

**NO ES PERSONAL:** Las personas no sensibles (o con baja sensibilidad) no tienen un campo perceptivo tan amplio. Su sistema nervioso no capta los matices, no procesa con tanta profundidad, no habita la emoción con la misma intensidad. No es falta de amor. Es una estructura neurosensorial distinta. Por eso, la clave está en la conciencia mutua.

**PERO** Cuando una PAS y una persona no PAS aprenden a comprenderse, se vuelven un equipo poderoso.



## Cuando tu pareja NO ES PAS, pero tú sí...

### Cuando logran volverse un equipo:

- ◆ Uno aporta profundidad, contención y visión emocional.
- ◆ El otro aporta objetividad, anclaje práctico y liviandad.
- ◆ Se equilibran: el corazón y la lógica, el agua y el aire.

💬 Un vínculo así necesita conversación constante, acuerdos energéticos y mucho amor del bueno.



# CLAVES Cuando tu pareja NO ES PAS, pero tú sí...

**1. Haz visible tu mundo interno:** Si no explicas cómo sientes, el otro lo interpretará desde su mapa (y puede pensar que estás “sobreactuando”). Ejemplo: *“Cuando el ambiente está cargado, me duele la cabeza, me agoto. No es que esté de mal humor, es que mi cuerpo necesita silencio.”*

**2. Establece acuerdos de respeto energético.** Por ejemplo:

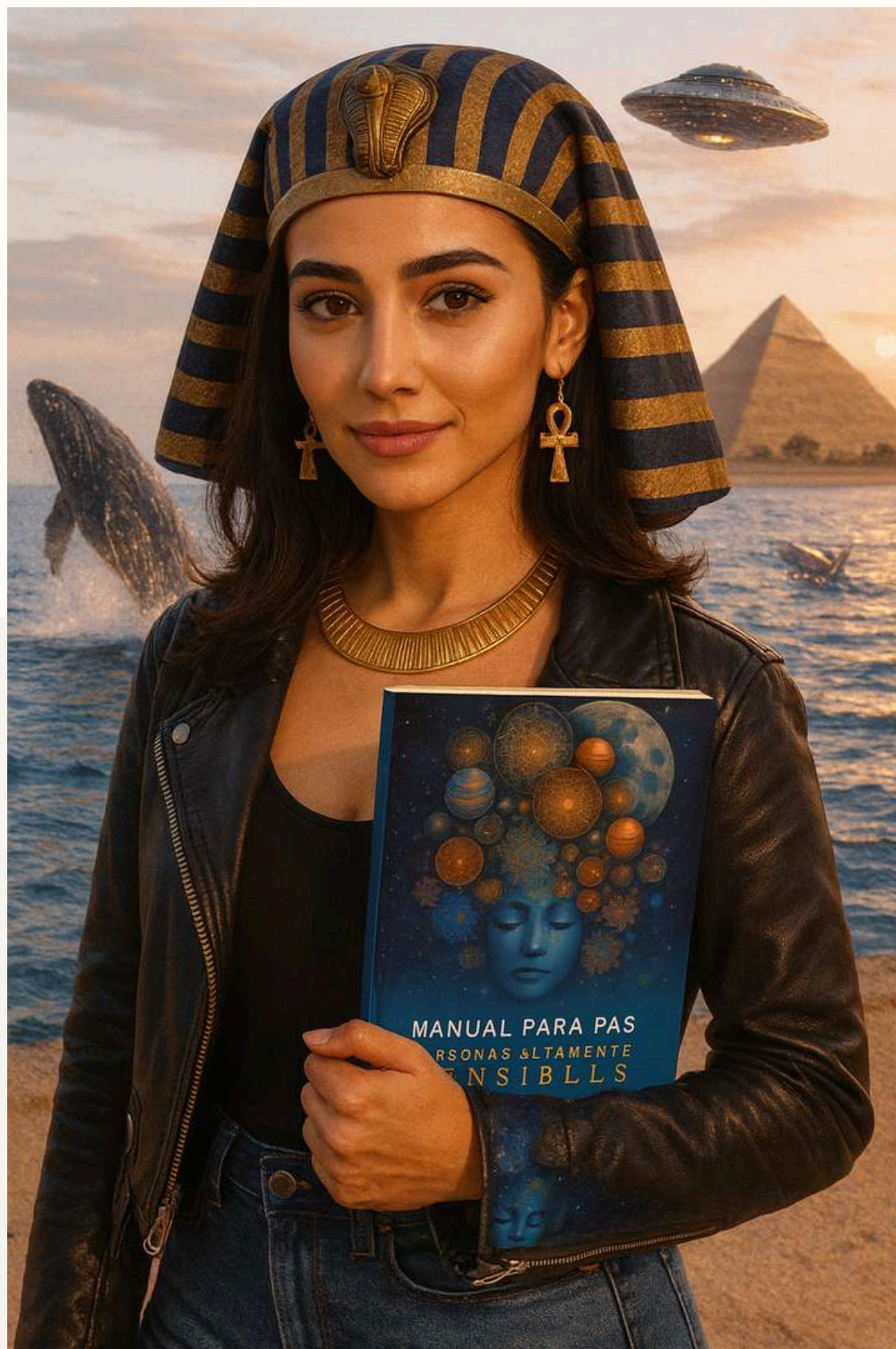
- No hablarte durante los primeros 30 minutos del día si estás regulando.
- Validar emociones sin resolverlas de inmediato.
- Tener tu propio espacio de recarga (¡y que se respete!).

**3. No esperes que te sienta igual:** Tu pareja puede amarte mucho... y aun así, no llorar con la música como tú. Eso no invalida tu emoción. Puedes decir: *“No necesito que lo sientas igual, solo que puedas acompañarme en lo que yo vivo.”*

**4. Pide lo que necesitas, sin esperar que adivinen:** Las PAS suelen intuir las necesidades del otro... pero no todos funcionan así. Practica pedir desde el amor, no desde la herida. Ejemplo: *“¿Podrías sentarte en silencio conmigo 10 minutos sin decir nada? Eso me ayudaría mucho hoy.”*

**5. Evita caer en el rol de ‘cuidador/a emocional constante’** No eres responsable de regular a tu pareja si no es recíproco. Honra tu energía. Protege tu campo. La empatía sin límites se transforma en autoabandono.

# 10 SER P.A.S EN UNA SOCIEDAD INSENSIBLE



ALEJANDRA JARAMILLO & DANIEL DONOSO

# La pregunta del millón

Este capítulo nace gracias a un seguidor que nos hizo la siguiente pregunta: **¿Cómo podemos adaptarnos como P.A.S a un mundo violento y competitivo?**

Y esa pregunta nos toca la fibra porque es, quizás, la pregunta que define toda una generación sensible: **¿Cómo seguir sintiendo –sin rompernos– en un mundo que todavía no ha aprendido a sentir?**



# El arte de desencajar

**Si retrocedemos a nuestra infancia** nos damos cuenta de que ninguno de nosotros encajaba. Crecimos sintiendo que había algo raro en nosotros o en la sociedad.

¿Cómo es posible que sigan habiendo guerras? ¿Cómo es posible que sigamos dividiendonos por fanatismos religiosos, políticos y hasta por el equipo de fútbol? ¿Cómo es posible que la tecnología avanza tan rápido pero nuestra consciencia social no lo hace al mismo ritmo?

Y aunque tratamos de entender esas preguntas y tratamos de adaptarnos al sistema, algo en nosotros siempre supo que no habíamos venido a encajar en un mundo que necesita cambios drásticos desde la raíz.

Vemos el mundo con otra profundidad. Pensamos distinto, sentimos distinto, intuimos distinto y eso, lejos de volvernos unos “**desadaptados**”, nos da una mirada única para contribuir desde otro lugar: más humano, más consciente, más real.

## El problema de adaptarse demasiado

Desde pequeños nos enseñaron que “adaptarse” era una virtud. Que lo correcto era aprender a soportar, a no hacer tanto ruido, a volverse más fuerte, más rápido, más “normal”.

Pero para una **Persona Altamente Sensible**, adaptarse — en el sentido tradicional— casi siempre se tradujo en apagar la sensibilidad para ser aceptado.

**El problema** es que cuando te adaptas desde la negación de tu esencia, pierdes tu brújula. Empiezas a moldearte tanto al entorno que un día despiertas sin saber qué realmente sientes, qué realmente quieres o qué realmente haces aquí en el mundo.



## El problema de NO adaptarse

**Por el contrario: el problema** de no adaptarnos al sistema no es “ser diferentes”, sino quedarnos atrapados en una burbuja. Cuando rechazamos por completo el mundo “de afuera”, corremos el riesgo de desconectarnos de la realidad funcional: dejamos de sostener relaciones, proyectos, actividades o incluso el propio cuerpo.

A largo plazo, esa desconexión puede llevar a todo tipo de desequilibrios físicos, mentales, emocionales y energéticos, como depresión, ansiedad, insomnio, fatiga crónica, hipersensibilidad nerviosa, desregulación hormonal, aislamiento social o pérdida de propósito.

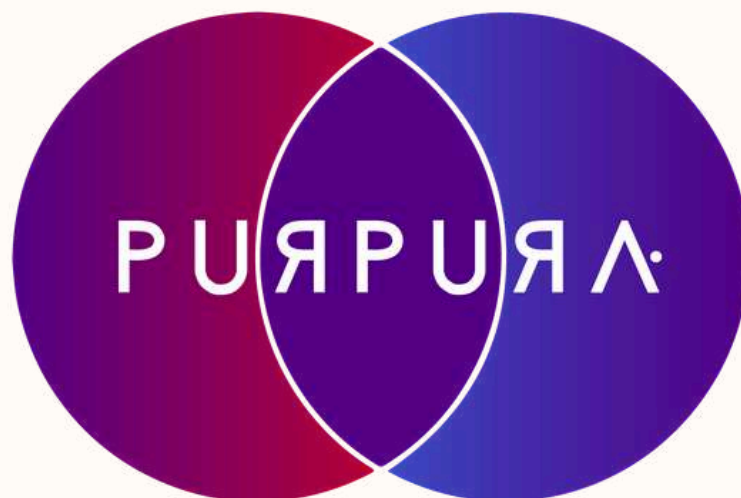


## El camino del medio

La respuesta no está en los extremos. No se trata de encajar en un sistema que anestesia, ni de aislarte en una burbuja espiritual para huir del ruido.

**El camino real, el sendero de la nueva humanidad, es el camino del medio: el punto donde tu sensibilidad y tu funcionalidad se abrazan.**

Donde puedes trabajar, amar, cuidar, crear y contribuir sin traicionar tu esencia. Porque sí, necesitamos pagar cuentas, criar hijos, formar relaciones y sostener proyectos. Pero también necesitamos hacerlo desde una conciencia nueva: desde la autenticidad, la empatía y la cooperación.



**EL MÉTODO PÚRPURA ES  
NUESTRO PROGRAMA PARA  
TERAPEUTAS Y REPRESENTA EL  
CAMINO DEL MEDIO. NACE DE  
LA IDEA DE QUE NO TENEMOS  
QUE ELEGIR ENTRE EXTREMOS,  
SINO EN INTEGRARLOS.**

## Equilibrio entre sensibilidad y funcionalidad

Adaptarse no debería significar mutilar lo que eres, sino aprender a habitarte en distintos escenarios sin traicionarte. El verdadero desafío de las P.A.S es encontrar Caminos del Medio; por ejemplo entre: **vivir desde tu sensibilidad y ser una persona funcional.** O entre: **Escuchar tu cuerpo y reprogramarlo.**

**¿Por qué?** Porque biológicamente el cerebro está diseñado para ahorrar energía y priorizar la supervivencia. **Los neurocientíficos** han demostrado que el cerebro busca siempre el camino más corto, el de menor esfuerzo buscando ahorrar energía. Por eso, muchas veces “escuchar al cuerpo” puede confundirse con seguir solo la comodidad o la inercia: quedarse quieto, evitar el esfuerzo, huir del cambio.



El cuerpo sensible capta mucha información, pero también necesita dirección. Si lo dejamos solo en modo instintivo, se refugia; si lo forzamos sin consciencia, se quiebra.

**El equilibrio está en educarlo sin castigarlo:** en crear rutinas, hábitos y entornos que respeten tu biología, pero que también expandan tu potencial. En saber cuándo descansar y cuándo moverte, cuándo sostener la emoción y cuándo transformarla.

El cuerpo no es el enemigo de la conciencia, de hecho, es su vehículo. Aprender a escucharlo sin dramatismo y a guiarlo sin rigidez es una excelente forma de madurez emocional. Cada señal —el cansancio, la tensión, el entusiasmo, incluso la incomodidad— es información.



## SER MEJOR PERSONA ES UN BUEN NEGOCIO

Ser una **Persona Altamente Sensible** no significa que debas convertirte en terapeuta, guía o líder espiritual. Significa que tu forma de estar en el mundo —sea cual sea tu rol— puede ser medicina.

**Ser una mejor persona es un buen negocio.** Ser un mejor hijo, padre, madre, amigo, un mejor vecino, ciudadano, ya es una contribución a la **Nueva Humanidad**.

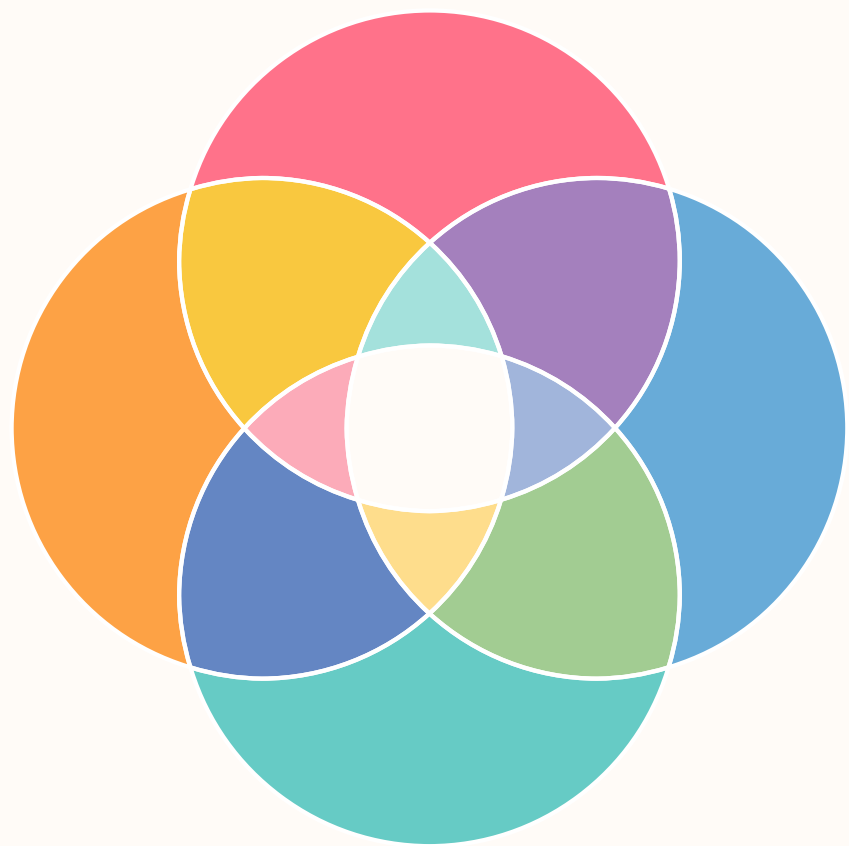
## Ser un P.A.S en una sociedad que anestesia la Sensibilidad implica estas dos cosas:

**! 1. Elegir conscientemente tus entornos:** no todos los lugares, personas o ritmos son para ti. No eres frágil por necesitar espacios más conscientes, eres sabio por reconocer tu biología y tu energía.

**! 2. Crear microespacios de autenticidad en medio del ruido:** Encuentra tu práctica medicina. Ejemplo: un ritual, meditación, una conversación profunda, naturaleza, bailar, tu deporte favorito pueden ser suficientes para reconectarte contigo en mitad del caos.

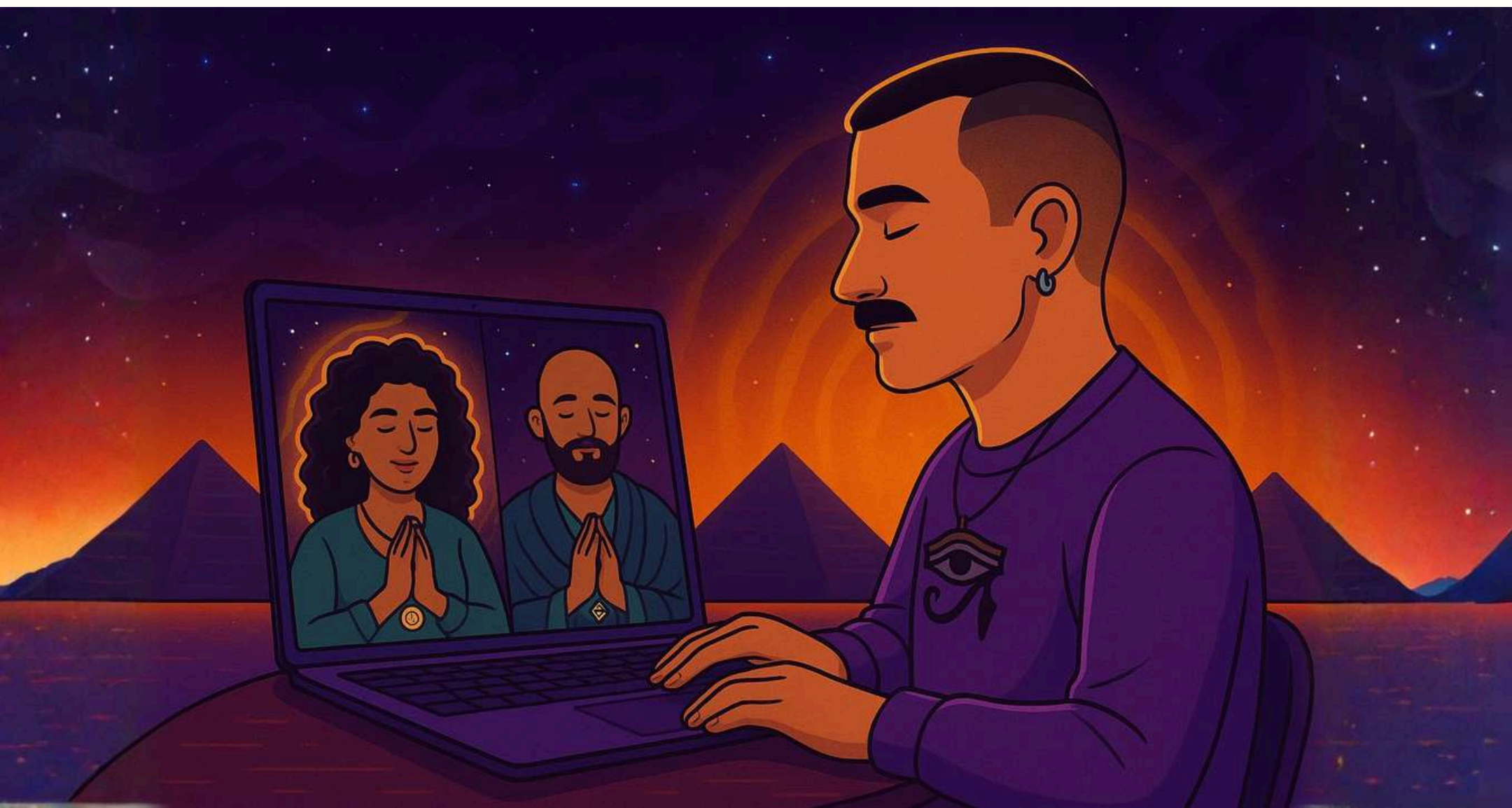
## ¿Cómo activar el camino del medio?

**El Ikigai** es un concepto japonés que puede traducirse como “razón de ser” o “motivo para levantarte cada mañana”. No se trata solo de tener un propósito grandioso, sino de descubrir ese punto donde lo que amas, lo que haces bien, lo que el mundo necesita y lo que puede sostenerte se encuentran.



**Encontrar tu Ikigai es una práctica del Camino del Medio:** no es huir del mundo para buscar sentido, ni perderte en la productividad para sentirte válido. Es integrar lo interno y lo externo —tu sensibilidad, tus talentos y tu contribución— en una misma dirección.

Cuando una persona altamente sensible descubre su Ikigai, deja de luchar contra su naturaleza y empieza a ponerla al servicio de algo más grande.



# Ejercicio: Encuentra tu Ikigai – Tu punto de equilibrio

**Objetivo:** Descubrir el punto donde lo que amas, lo que haces bien, lo que el mundo necesita y lo que te sostiene se encuentran.

## Paso 1 – Conecta con tu esencia: “Lo que te enciende”

Toma una hoja y escribe tres listas:

- Lo que amas hacer (actividades, temas o causas que te entusiasman).
- Lo que naturalmente se te da bien (talentos, habilidades, formas de ayudar).
- Lo que te da paz o plenitud (momentos donde sientes propósito, conexión o presencia).

👉 **Pista PAS: recuerda que para ti, propósito no siempre es “hacer más”, sino hacer con sentido.**

Paso 2 – Aterriza en la realidad: “Lo que el mundo necesita y valora”

Hazte estas preguntas:

- ¿Qué problemas, dolores o vacíos del mundo me mueven el corazón?
- ¿Cómo podría aportar algo –aunque sea pequeño– desde lo que ya sé o hago?
- ¿Por cuáles de esas acciones la gente ya me agradece o me buscaría?

👉 **Pista PAS: no necesitas tener un gran proyecto; a veces tu Ikigai está en ser: en acompañar, escuchar, crear, educar o inspirar desde tu autenticidad.**

Paso 3 – Une los puntos: “Tu Ikigai en acción”

Dibuja cuatro círculos que se intersectan (como el clásico diagrama de Ikigai).

En cada uno, escribe:

- Lo que amas
- Lo que haces bien
- Lo que el mundo necesita
- Por lo que puedes recibir valor (dinero, reconocimiento o energía)

En el centro, escribe una frase que resuma tu punto de encuentro.

Ejemplo: “Mi Ikigai es acompañar a otros a reconectarse con su sensibilidad a través del arte.” Cierra el ejercicio respirando profundo y repite mentalmente:

“Mi sensibilidad me guía hacia mi propósito.  
Lo que amo también puede sostenerme.”

# 11 INTEGRACIÓN



ALEJANDRA JARAMILLO & DANIEL DONOSO

# Es hora de integrar

Llegaste al final del manual...

Pero este no es un final.

Es un comienzo.

Ahora tienes en tus manos una guía viva.

Una llave. Un espejo. Un mapa.

Pero como todo conocimiento verdadero...

No sirve de nada si se queda solo en la mente.

Este manual fue hecho para ser vivido, no solo leído.

- ✧ Te invitamos a volver a él las veces que necesites.
- ✧ A leerlo en distintos momentos de tu vida.
- ✧ A convertirlo en tu herramienta de transformación.



## CREA TU PLAN DE 21 A 30 DÍAS PARA INTEGRAR TU SENSIBILIDAD EN HÁBITOS ATÓMICOS

Crea tu plan de 21 a 30 días para integrar tu sensibilidad en hábitos atómicos

- Elige 1 súper poder que quieras expandir.
- Identifica 1 desafío que quieras transmutar.
- Elige 3 herramientas del manual y practícalas a diario.
- Registra tus cambios, avances y emociones cada noche.
- Celebra lo que descubres. Eres más potente de lo que crees.



## DECRETO DE CIERRE FINAL: TU DECLARACIÓN DE SENSIBILIDAD

Escribe (o di en voz alta, o graba con tu voz) tu propia declaración.

Una frase que puedas usar como anclaje, recordatorio o mantra en días donde el mundo duela o abrume.

Puedes comenzar con:

Mi sensibilidad es...

Estoy aquí para...

Me acompaño con...

Mi energía se expande cuando...

Y SI LO OLVIDAS...

Siempre puedes volver.

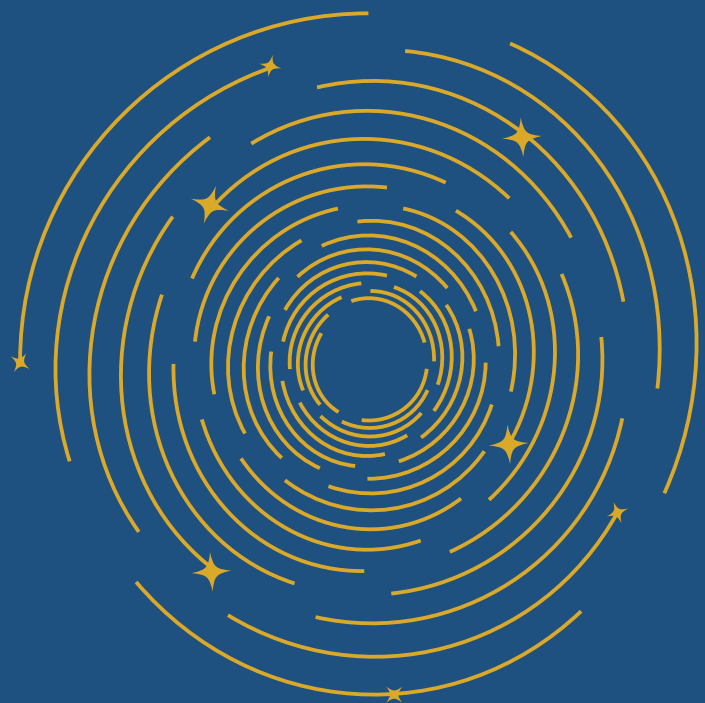
A tu respiración.

A tu cuerpo.

A tu nido en el corazón.

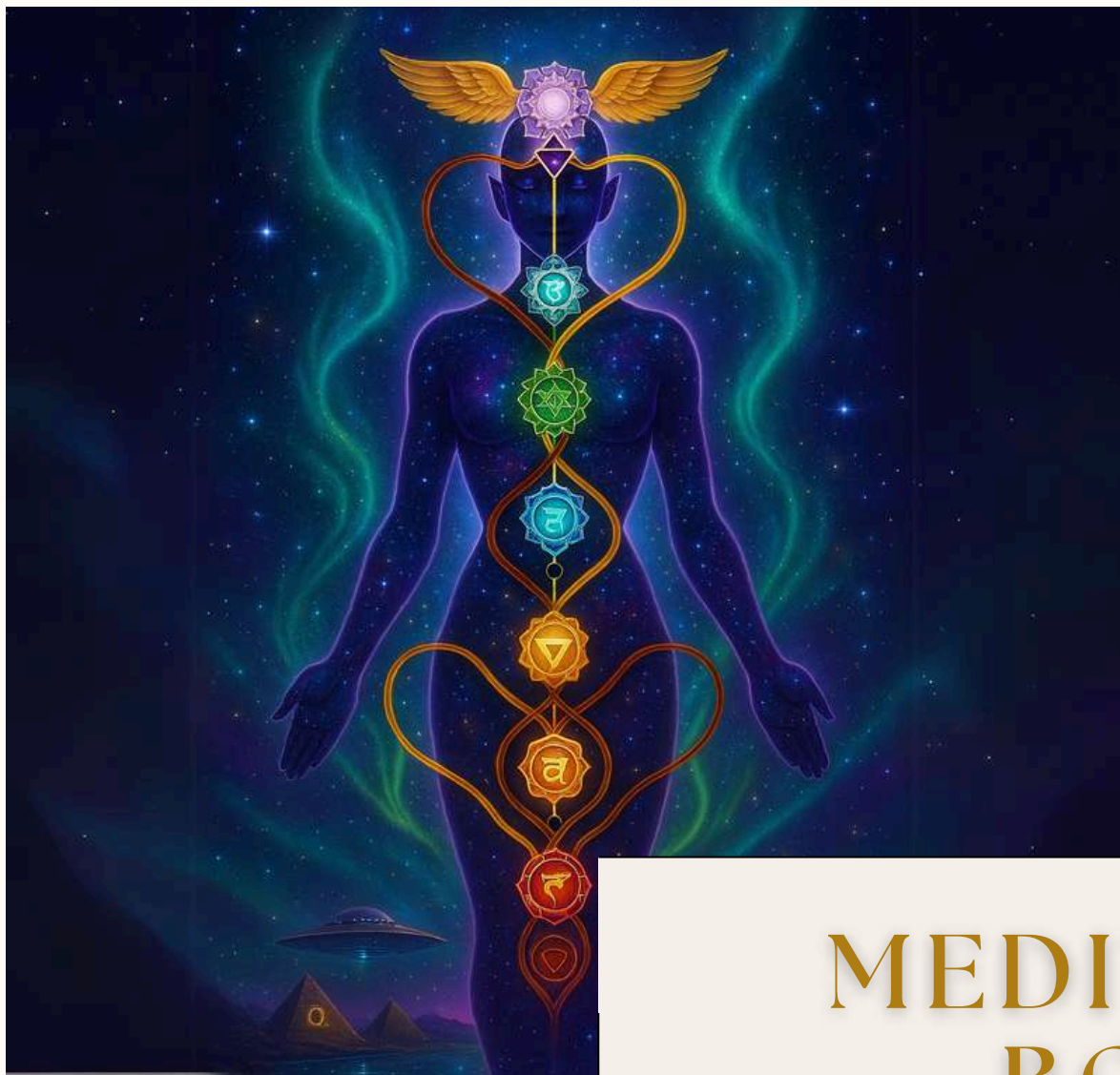
A este manual.

A tu verdad.



Porque no estás solx. Este camino lo caminamos muchas personas. Y cada vez que una persona altamente sensible se honra, todo el campo colectivo vibra más suave.

*Gracias por estar aquí. Gracias por sentir. Gracias por no dejar de ser tú. Con todo nuestro amor, Ale & Dani*



# MEDITACIÓN BONUS

Meditación para Despertar  
tus Superpoderes

DESCARGA GOOGLE DRIVE



ONLINE YOUTUBE



**SCAN ME**



**SCAN ME**



# ¿QUÉ SIGUE DESPUÉS DE ESTE MANUAL?



Gana absoluta claridad sobre tu **Propósito** y crea un **plan de vida** coherente uniendo Metafísica, Diseño humano y Design Thinking.

✨ La Nueva Metodología que une tu dimensión espiritual, tu historia personal y tu vocación en un solo mapa de vida coherente, eliminando la fragmentación que causa confusión y estancamiento.

TRIADA VITAL

SCAN ME



O ingresa en tu navegador el siguiente enlace agregando el 'www.'

<https://www.purpura.life/proposito>

## FUENTES Y REFERENCIAS

Este manual está inspirado en el cruce entre ciencia, energía, experiencia vivida y sensibilidad expandida. A continuación, te compartimos las principales fuentes consultadas y que también puedes explorar si deseas seguir profundizando en tu camino.

### MARCO CIENTÍFICO Y PSICOLÓGICO

- Aron, Elaine N. (1996). *The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You*.
- Aron, E. N., & Aron, A. (1997). Sensory-Processing Sensitivity and its Relation to Introversion and Emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Greven, C. U., et al. (2019). Sensory processing sensitivity in the context of environmental sensitivity: A critical review and development of research agenda.
- Acevedo, B. et al. (2014). The Highly Sensitive Brain: An fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. *Brain and Behavior*.

### NEUROCIENCIA Y REGULACIÓN EMOCIONAL

- Siegel, Daniel J. (2010). *The Whole-Brain Child*.
- Cozolino, Louis (2006). *The Neuroscience of Human Relationships: Attachment and the Developing Social Brain*.
- McGonigal, Kelly (2015). *The Upside of Stress*.
- Porges, Stephen (2011). *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation*.

### CIENCIA ESPIRITUAL Y ENFOQUE CUÁNTICO

- Dispenza, Joe (2017). *Becoming Supernatural: How Common People Are Doing the Uncommon*.
- Lipton, Bruce (2005). *The Biology of Belief*.
- Gregg Braden (2004). *The Divine Matrix*.
- HeartMath Institute (varias publicaciones sobre coherencia cardíaca y campo electromagnético del corazón).

### ARTÍCULOS Y PÁGINAS WEB DE CONSULTA

- Neuro-Class.com. *Personas Altamente Sensibles: Qué dice la neurociencia*.  
<https://neuro-class.com/personas-altamente-sensibles-que-dice-la-neurociencia>
- HighlySensitiveRefuge.com (en inglés)
- ElaineAron.com (sitio oficial sobre la teoría PAS)



MANUAL CREADO PARA Y POR  
PERSONAS ALTAMENTE  
SENSIBLES

**ALEJANDRA JARAMILLO & DANIEL DONOSO**

@METODOPURPURA - @ELPORTALDEHORUS - @VIBRACION.ESPIRITUAL