

RECURSO GRATUITO SILEO® N° 1

# Guía PAS

Alta Sensibilidad: Comprender tu rasgo para transformarlo en fortaleza

---

Roberto Castillo Bozo · Coach Profesional ICF · Fundador SILEO®

Magíster RRHH (IEDE Business School, España) · Magíster RRHH y Habilidades Directivas (UNAB Chile)

Aula Virtual SILEO® · [www.sileo.cl](http://www.sileo.cl) · 2026

# INTRODUCCIÓN

Entre el 15% y el 20% de la población mundial presenta un rasgo neurobiológico conocido como Alta Sensibilidad o Sensory Processing Sensitivity (SPS). Este rasgo, identificado por la psicóloga Elaine N. Aron en la década de 1990, no constituye un trastorno ni una patología, sino una variación natural en la forma en que el sistema nervioso procesa la información (Aron, 1996).

En Chile y Latinoamérica, este rasgo ha sido históricamente malinterpretado como debilidad emocional. Expresiones como «eres muy coloriento/a» o «te tomas todo a pecho» son ejemplos de cómo la sensibilidad ha sido estigmatizada en lugar de comprendida.

Esta guía tiene como propósito entregarle al lector un marco comprensivo, científicamente fundamentado y práctico para entender el rasgo PAS: qué es, cómo se manifiesta, cómo gestionarlo y cómo transformarlo en una ventaja estratégica.

## 1. ¿QUÉ ES LA ALTA SENSIBILIDAD? FUNDAMENTO CIENTÍFICO

El concepto de Persona Altamente Sensible (PAS) fue introducido por Elaine N. Aron y Arthur Aron (1997) a partir de investigaciones sobre diferencias individuales en la sensibilidad al entorno. El rasgo fue operacionalizado a través de la Highly Sensitive Person Scale (HSP Scale), instrumento de 27 ítems con adecuada validez y confiabilidad (Aron & Aron, 1997).

**El modelo D.O.E.S. (Aron, 1996) describe las cuatro dimensiones características:**

**D**

**Depth of Processing** — Procesamiento Profundo Las PAS tienden a procesar la información con mayor profundidad antes de actuar. Se manifiesta como reflexividad elevada y necesidad de tiempo para decidir.

**O**

**Overstimulation** — Sobreestimulación El procesamiento intensivo implica mayor gasto energético, lo que lleva a saturación más rápida en ambientes de alta estimulación.

**E**

**Emotional Reactivity & Empathy** — Reactividad emocional y empatía Las PAS presentan mayor resonancia emocional con el entorno, lo que se asocia con mayor empatía e intuición social.

**S**

**Sensitivity to Subtleties** — Sensibilidad a las sutilezas Las PAS captan detalles del entorno que otros no perciben: cambios en el estado emocional de las personas, matices en el lenguaje no verbal.

*"La sensibilidad no es una debilidad. Es una forma diferente de estar en el mundo, y cuando se comprende, se convierte en una ventaja."*

— Aron, E. N. (1996). *The Highly Sensitive Person*. Broadway Books.

## 2. BASES NEUROBIOLÓGICAS DEL RASGO

Acevedo et al. (2014), en un estudio con resonancia magnética funcional (fMRI), demostraron que las PAS muestran mayor activación del sistema de neuronas espejo ante estímulos sociales, lo que explica la empatía elevada.

El concepto de Susceptibilidad Diferencial (Belsky & Pluess, 2009) postula que las personas más sensibles son más afectadas tanto por experiencias negativas como positivas. Las PAS no son simplemente más vulnerables — son más plásticas y responden con mayor intensidad a ambos extremos del espectro experiencial.

### 3. ALTA SENSIBILIDAD EN EL LIDERAZGO Y EL TRABAJO

En contextos organizacionales, las PAS en roles de liderazgo tienden a mostrar mayor capacidad de escucha activa, mayor conciencia del clima emocional del equipo y mejores resultados en creatividad (Licht et al., 2011). Sin embargo, reportan con mayor frecuencia síntomas de burnout cuando no cuentan con estrategias de autorregulación (Smolewska et al., 2006).

En el modelo SILEO®, el rasgo PAS se comprende como una ventaja estratégica cuando se integra al framework MAADA® — permitiendo que la Alta Sensibilidad se convierta en un activo de liderazgo (Castillo, 2026).

### 4. HERRAMIENTAS PRÁCTICAS DE AUTOGESTIÓN

#### ■ Regulación del entorno estimulativo

Establecer pausas programadas, crear espacios de baja estimulación y gestionar proactivamente la agenda para evitar la saturación.

#### ■ Práctica de mindfulness

La evidencia de Hofmann et al. (2010) confirma que las prácticas contemplativas reducen la reactividad emocional y mejoran la regulación del sistema nervioso.

#### ■ Establecimiento de límites relacionales

Las PAS tienden a absorber las emociones del entorno. Desarrollar límites saludables es fundamental para preservar la energía emocional.

#### ■ Reencuadre cognitivo del rasgo

Pasar de «soy demasiado sensible» a «proceso el mundo con mayor profundidad». Este cambio paradigmático se asocia con mayor bienestar (Seligman, 2011).

#### ■ Rutinas de recuperación energética

Identificar y proteger actividades que restauran la energía (naturaleza, creatividad, silencio, movimiento) como parte de la agenda — no como lujo opcional.

### 5. REFLEXIÓN PERSONAL — WORKBOOK

🔍 ¿En qué situaciones cotidianas se manifiesta más intensamente tu rasgo PAS?

¿Cómo podrías transformar tu alta sensibilidad en una fortaleza en tu rol actual?

¿Qué rutina de recuperación energética puedes implementar esta semana?

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acevedo, B. P., et al. (2014). The highly sensitive brain: An fMRI study. *Brain and Behavior*, 4(4), 580–594. <https://doi.org/10.1002/brb3.242>
- Aron, E. N. (1996). *The highly sensitive person*. Broadway Books.
- Aron, E. N., & Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 345–368.
- Belsky, J., & Pluess, M. (2009). Beyond diathesis stress. *Psychological Bulletin*, 135(6), 885–908.
- Castillo Bozo, R. (2026). *Framework de liderazgo consciente SILEO®*. SILEO® Consultora.
- Hofmann, S. G., et al. (2010). Mindfulness-based therapy on anxiety and depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169–183.
- Pluess, M. (2015). Individual differences in environmental sensitivity. *Child Development Perspectives*, 9(3), 138–143.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. Free Press.
- Smolewska, K. A., et al. (2006). Psychometric evaluation of the HSP Scale. *Personality and Individual Differences*, 40(6), 1269–1279.

© 2026 SILEO® — Autoría: Roberto Castillo Bozo · [www.sileo.cl](http://www.sileo.cl)