



CUESTIONARIO SOBRE ALTA SENSIBILIDAD

1. Evito los lugares ruidosos y ajetreados.
2. La luz fuerte me resulta desagradable.
3. No me siento cómodo/a con ropa ajustada.
4. No puedo tolerar la cafeína.
5. Tengo un gran sentido del gusto y/o del olfato.
6. La textura de algunos alimentos me desagrada.
7. Me siento incomprendido/a por los médicos.
8. Sufro problemas motrices y necesito moverme constantemente.
9. Me siento incómodo/a en situaciones nuevas y extrañas.
10. El contacto con otras personas, en especial en grupos, suele resultarme agotador.
11. Percibo rápidamente la falta de coherencia entre las palabras de otras personas y sus verdaderos sentimientos.
12. Percibo los estados emocionales de otras personas y a menudo me afectan.
13. Sufro cambios de humor.
14. Me gusta estar solo/a.
15. Soy muy sensible al dolor.
16. Con frecuencia tengo ensoñaciones y una imaginación muy activa.
17. Con frecuencia me siento incomprendido/a por mi familia y amigos.
18. La justicia es especialmente importante para mí.
19. La precisión es importante para mí.
20. La creatividad desempeña un papel importante en mi vida.
21. El arte, la música y la naturaleza son muy importantes para mí.
22. Las mentiras me resultan desagradables.
23. En ocasiones soy demasiado crédulo/a.
24. Con frecuencia me considero responsable de ciertos sucesos.
25. Con frecuencia siento estar a merced de las situaciones.
26. Las palabras dichas por alguien o percepciones permanecen en mi memoria durante mucho tiempo.
27. Me obsesioné con ser una persona talentosa en un momento u otro.
28. Me he planteado si puedo sufrir trastorno de déficit de atención con hiperactividad.
29. Me resulta difícil relajarme mentalmente. Con frecuencia un pensamiento enlaza con el siguiente.
30. Me resulta difícil hacer varias tareas al mismo tiempo.