



## **Manifiesto de la Sensibilidad Humana - PAS**

1. Reconocemos y valoramos la sensibilidad como una cualidad humana fundamental que nos conecta con nuestro entorno y nuestras experiencias de manera profunda.
2. Aceptamos que todos somos sensibles en cierta medida y que la sensibilidad varía de persona a persona. Celebramos la diversidad en la sensibilidad humana.
3. Reconocemos que las personas altamente sensibles merecen comprensión, apoyo y respeto. Sus experiencias y emociones son válidas y legítimas.
4. Abogamos por una mayor conciencia y educación sobre la sensibilidad en la sociedad en general, promoviendo un entorno que fomente el entendimiento y la aceptación de las diferencias individuales en la sensibilidad.
5. Demandamos investigaciones continuas sobre la sensibilidad para mejorar nuestra comprensión del tema y proporcionar un fundamento científico sólido para abordar los desafíos y oportunidades que enfrentan las personas sensibles.
6. Reconocemos que los autodiagnósticos pueden ser una manera de silenciar otras dificultades mentales, por ello recomendamos el uso de herramientas validadas y acompañados de profesionales de la salud cualificados.
7. Valoramos positivamente que la Alta Sensibilidad sea cada vez más reconocida por los medios, sin embargo, somos conscientes que no toda la información que se ofrece está contrastada, lo cual puede llegar a perjudicar la credibilidad de este rasgo de la Sensibilidad.
8. Instamos a los profesionales de la salud y los educadores a reconocer y atender las necesidades específicas de las personas sensibles, brindando un apoyo adecuado y creando entornos que promuevan su bienestar.
9. Luchamos contra los estigmas y los prejuicios asociados con la sensibilidad, promoviendo una cultura de aceptación y empoderamiento de las personas altamente sensibles.
10. Animamos a las personas sensibles a reconocer y abrazar su propia sensibilidad, aprovechando sus dones y fortalezas únicas para contribuir positivamente al mundo que nos rodea.

