



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**Validación de la escala para personas altamente  
sensibles y correlación con la resiliencia en adultos  
argentinos**

**Estudiante:** Anaya, Stella Maris

**Legajo:** 17915

**Director:** Rodríguez Ceberio, Marcelo

Tesis de Doctorado presentada para acceder al título de Doctora en  
Psicología

**2026**

## FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

**RIUFLO** - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del RIUFLO. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial 4-0 internacional que siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

**Autorizo la publicación de la obra en el RIUFLO (seleccionar una opción):**

A partir del día de la fecha de aprobación de la Tesis [ X ]

A partir de otra fecha, especificar: ... / ... / ...

Lugar y fecha: CABA 20 de Febrero 2026

Firma y aclaración del autor:  Stella Maris Anaya.

## **Resumen**

La presente tesis tuvo como objetivo contribuir a la comprensión de la Sensibilidad de Procesamiento Sensorial (SPS) en población adulta argentina y analizar su relación con la resiliencia, a partir de dos momentos de investigación complementarios.

En un primer estudio, se llevó a cabo la adaptación argentina de la Highly Sensitive Person Scale (HSPS), tomando como base la versión española previamente validada. Este proceso permitió contar con un instrumento culturalmente pertinente, con evidencias adecuadas de validez y confiabilidad, así como con baremos locales para su uso en investigación y práctica profesional. Los resultados respaldaron el uso del puntaje global de la escala como indicador sólido de la alta sensibilidad en el contexto argentino.

En un segundo estudio, se analizó empíricamente la relación entre la Sensibilidad de Procesamiento Sensorial y la resiliencia, partiendo de la hipótesis inicial de que las personas altamente sensibles podrían presentar mayores niveles de resiliencia. Los resultados no confirmaron esta hipótesis en términos directos, mostrando asociaciones de magnitud acotada entre ambos constructos. Estos hallazgos sugieren que la alta sensibilidad no determina por sí misma la adaptación psicológica, sino que modula la forma en que las personas procesan y elaboran la experiencia frente a la adversidad.

En conjunto, la tesis propone una comprensión situada, compleja y no patologizante de la alta sensibilidad, y se presenta como un punto de partida para futuras investigaciones orientadas a profundizar el estudio de sus vínculos con los procesos de regulación y adaptación psicológica.

### **Palabras clave:**

Sensibilidad de Procesamiento Sensorial; Escala de Personas Altamente Sensibles (HSPS); Resiliencia; Persona altamente sensible (PAS); Argentina.

## **Abstract**

The present thesis aimed to contribute to the understanding of Sensory Processing Sensitivity (SPS) in the Argentine adult population and to analyze its relationship with resilience, through two complementary research phases.

In a first study, the Argentine adaptation of the Highly Sensitive Person Scale (HSPS) was conducted, based on the previously validated Spanish version. This process made it possible to obtain a culturally appropriate instrument with adequate evidence of validity and reliability, as well as local norms for its use in research and professional practice. The results supported the use of the global score of the scale as a robust indicator of high sensitivity in the Argentine context.

In a second study, the relationship between Sensory Processing Sensitivity and resilience was empirically examined, starting from the initial hypothesis that highly sensitive individuals might present higher levels of resilience. The results did not confirm this hypothesis in direct terms, showing associations of limited magnitude between the two constructs. These findings suggest that high sensitivity does not by itself determine psychological adaptation, but rather modulates the way individuals process and elaborate experience in the face of adversity.

Overall, the thesis proposes a situated, complex, and non-pathologizing understanding of high sensitivity, and is presented as a starting point for future research aimed at further exploring its links with processes of regulation and psychological adaptation.

### **Keywords:**

Sensory Processing Sensitivity; Highly Sensitive Person Scale (HSPS); Resilience; Highly Sensitive Person (HSP); Argentina.

## AGRADECIMIENTOS

A mi director, el Dr. Marcelo Rodríguez Ceberio por el acompañamiento y la insistencia en que me doctore.

A los Dres. Manuela Chacón y Antonio Pérez Chacón de PAS España por su ayuda invaluable para este trabajo.

Al Dr. Horacio Serebrinsky, por su compañía en el trabajo clínico desde hace décadas.

Al Dr. Franco Tisocco, por su paciencia y generosidad.

A la Dra. Vanessa Quito Calle cuyo amor por la investigación es similar al mío por la clínica y me ha acompañado en este camino.

A las Dra. Analía Losada por las posibilidades que siempre genera. Al Dr. Angel Elgier y a todas las autoridades de la Universidad de Flores por la calidez y entrega al conocimiento desde la alegría y el compartir.

A los profesores y compañeros del doctorado, quienes facilitaron un acercamiento amable al mundo de la investigación.

A Maricel Solodovsky por las tardes de tesis que hemos compartido durante estos años.

A Mariana Betucci por la ayuda desinteresada, a Carina Ballestero por nuestros momentos de catarsis doctoral, a Mónica Prandi por su amoroso seguimiento y a Cecilia Drach por sus límites (de vez en cuando se necesita una no PAS)

A las exitosas por su acompañamiento incondicional.

A Fer, mi compañero en todo, gracias.

A mis hijos Martín y Julián, gracias por el tiempo que me regalan para que me dedique a mi pasión, espero inspirarlos para que alguna vez sientan por algo lo mismo que yo siento por la psicología.

A mi mamá, la persona altamente sensible que armó una familia con sensibilidad alta ante la vida y los otros. Gracias ma.

A los que no están pero sí. Mis PAS del otro lado, papá y Adri. Siempre en mi corazón. Hay mucho de ustedes en mí.

A todos mis compañeros de la Escuela Sistémica Argentina.

A mi terapeuta por el acompañamiento.

A mis pacientes por dejarme acompañarlos.

A todas las PAS del mundo, que merecen ser reconocidas con todo lo que tienen para aportar.

### **Nota sobre uso de herramientas de Inteligencia Artificial**

Se utilizaron herramientas de inteligencia artificial como apoyo en la organización y revisión del texto, sin que ello implique sustitución de la autoría intelectual ni de las decisiones teóricas y metodológicas de la autora.

## INDICE

Fundamentos Teóricos.....	7
Introducción.....	7
Marco Teórico.....	12
Sensibilidad al procesamiento sensorial/ Alta Sensibilidad.....	12
Resiliencia.....	48
Estado del Arte.....	70
Estudios sobre la Highly-Sensitive Person Scale (HSPS).....	71
Estudios sobre Vínculos entre SPS y Resiliencia.....	74
Planteo del Problema.....	78
Objetivos e Hipótesis.....	79
Objetivos.....	79
Hipótesis.....	80
Desarrollo Empírico.....	82
Estudio Instrumental: Adaptación de la Escala HSPS al Contexto Argentino.....	82
Metodología.....	82
Diseño.....	82
Participantes.....	82
Instrumentos.....	83
Procedimientos de Recolección y Análisis de Datos.....	83
Estudio Instrumental: Resultados.....	88
Objetivo 1: Análisis de Validez de Contenido — Resultados del Juicio Experto.....	88
Objetivo 2: Análisis de Validez de Facies — Resultados del Estudio Piloto.....	88
Objetivo 3: Análisis de Validez Interna — Resultados del AFC.....	92

Objetivo 4: Análisis de Confiabilidad — Consistencia Interna y Estabilidad Temporal de Puntuaciones .....	94
Objetivo 5: Análisis de la Alta Sensibilidad en Adultos Argentinos .....	96
Estudio de Investigación: Vínculo entre SPS y resiliencia — Metodología .....	98
Diseño.....	98
Participantes .....	98
Instrumentos .....	98
Procedimientos de Recolección y Análisis de Datos .....	100
Estudio de Investigación: Resultados .....	102
Objetivo 6: Descripción de Resiliencia y Alta Sensibilidad .....	102
Objetivo 7: Asociación entre Resiliencia y Alta Sensibilidad .....	103
Objetivo 8: Importancia de subdimensiones de resiliencia en la influencia en alta sensibilidad .....	104
Objetivo 9: Rol de variables sociodemográficas en la relación resiliencia–alta sensibilidad .....	104
Discusión.....	106
Discusión de Resultados Instrumentales de la validación.....	106
Discusión de Resultados de Objetivos de Investigación .....	110
Discusión General .....	116
Limitaciones y Futuras Líneas de Investigación .....	123
Conclusiones .....	125
Referencias.....	128
Apéndice .....	147

## **Fundamentos Teóricos**

### **Introducción**

En el presente trabajo se aborda la teoría de la sensibilidad al procesamiento sensorial (SPS), que da origen al término Persona Altamente Sensible (PAS), y su vínculo con la resiliencia. Este interés no surge únicamente de un recorrido teórico, sino que se nutre de la experiencia clínica con personas altamente sensibles y de la observación de las dificultades que suelen enfrentar en contextos que no siempre contemplan su modo particular de procesar el mundo.

A ello se suma la escasa bibliografía disponible sobre el tema, especialmente de autoría nacional, lo que refuerza la relevancia de su abordaje dadas las implicancias clínicas que conlleva y su inserción en el actual paradigma de la neurodivergencia, en tensión con modelos previos de carácter reduccionista o estigmatizante.

Como aclaración conceptual, y desde una perspectiva humanista, en el presente trabajo se utilizarán los términos SPS y PAS como denominaciones alternativas para referirse al mismo constructo.

El interés por las PAS en particular ha crecido de manera sostenida en las últimas décadas, acompañando un movimiento más amplio dentro de la psicología que busca integrar la diversidad de rasgos temperamentales y emocionales en la comprensión del funcionamiento humano.

Si bien la noción de alta sensibilidad no es nueva, su conceptualización científica ha atravesado un proceso de maduración que continúa en desarrollo. Durante mucho tiempo, este rasgo fue ignorado, minimizado o incluso confundido con diagnósticos clínicos, lo que llevó a interpretaciones reduccionistas o estigmatizantes. En la actualidad, sin embargo, existe una fuerte tendencia a considerarlo un rasgo de personalidad relativamente estable, presente en un

porcentaje significativo de la población y caracterizado por una mayor profundidad en el procesamiento de la información, una elevada reactividad emocional y una especial sensibilidad ante los estímulos ambientales. Desde esta perspectiva, el presente trabajo se inscribe en una línea que busca comprender la alta sensibilidad sin reducirla a déficit, trastorno o fragilidad, sino situarla dentro de la variabilidad del funcionamiento humano.

La investigación reciente, como la desarrollada por Manuela Chacón y su equipo en España retomando el trabajo de Aron (1997) ha contribuido a consolidar el constructo, indagando sus posibles bases biológicas, su relación con diferentes dimensiones del bienestar psicológico y sus consecuencias en ámbitos cotidianos como las relaciones interpersonales, el aprendizaje y el contexto laboral. Si bien estas sensibilidades pueden tener efectos positivos (por ejemplo, una mayor apreciación y conciencia del ambiente) o negativos (por ejemplo, sentirse abrumado por dichos estímulos), la mayor parte de la literatura hasta el momento se ha centrado en el aspecto negativo de esta relación, como la mayor propensión a la depresión y la ansiedad (Bakker & Moulding, 2012). Además, algunos estudios contemporáneos sugieren que dentro del grupo de personas altamente sensibles pueden existir variaciones en la intensidad y forma de manifestación del rasgo, lo que abre la posibilidad de identificar subtipologías o perfiles diferenciales dentro de esta población.

El avance en el conocimiento sobre sensibilidad al procesamiento sensorial o alta sensibilidad no sólo ha enriquecido el campo teórico, sino que también ha impulsado nuevas aplicaciones prácticas (Chacón et al., 2021). Actualmente, la psicoterapia, la educación, la orientación vocacional y otros espacios profesionales comienzan a incorporar este enfoque para diseñar intervenciones más ajustadas a las necesidades y fortalezas de las personas altamente sensibles, favoreciendo entornos emocionalmente seguros y estrategias que potencien su bienestar. La resiliencia ocuparía un espacio importante en este lugar, entendida como la

capacidad de afrontar, adaptarse y crecer frente a experiencias desafiantes, las cuales probablemente las PAS podrían vivenciar con mayor intensidad que las no PAS teniendo en cuenta que se desarrollan en un mundo creado para personas con umbrales de sensibilidad más bajos.

Reconociendo que la sensibilidad al procesamiento sensorial (SPS) parte de una configuración cerebral diferente, este trabajo se encuentra en consonancia con lo expresado por Ruiz (2025), quien describe el surgimiento y la evolución de los conceptos de neurodiversidad y neurodivergencia. Dichos conceptos emergen de los movimientos de defensa de los derechos de las personas autistas desde los años ochenta y se consolidan posteriormente con la expansión de las comunidades digitales.

En este marco, la neurodiversidad es entendida como la variación natural de todas las neurologías humanas, de modo análogo a la biodiversidad, mientras que la neurodivergencia refiere al conjunto de funcionamientos neurocognitivos que divergen del estándar típico o neurotípico. Desde un enfoque sociopolítico del lenguaje, estos desarrollos buscan superar visiones patologizantes y promover el reconocimiento, la dignidad y los derechos de las neurominorías. Desde esta lectura, incluir la sensibilidad al procesamiento sensorial dentro del marco de la neurodiversidad no implica equipararla a condiciones del neurodesarrollo ni convertirla en una categoría diagnóstica, sino reconocerla como una expresión más de la diversidad neurocognitiva humana.

Según Ruiz (2025) es a partir de los aportes de Sinclair (1993), Dekker (2019), Blume (1998) y Singer (1998) en medios de difusión, que la neurodiversidad se consolida como una noción que no constituye una categoría clínica. En esta línea, el concepto de neurodivergencia, propuesto por Asasumasu (Walker, 2021), se plantea como un término descriptivo y no diagnóstico, vinculado a la expresión de la variabilidad inherente al funcionamiento cerebral,

dentro del cual, desde ciertos enfoques contemporáneos, podría incluirse la sensibilidad al procesamiento sensorial, sin constituir una categoría diagnóstica sino una social.

La investigación se sitúa dentro de un marco teórico integral que articula perspectivas sistémica, cognitiva y neurocientífica, permitiendo abordar la alta sensibilidad y la resiliencia desde una comprensión multidimensional y contextualizada.

Desde la perspectiva sistémica, que nace del encuentro de diversos postulados tales como la Teoría General de los Sistemas (TGS), la cibernética, la teoría de la comunicación humana (TCH), el constructivismo y los enfoques relacionados a la complejidad, se nos invita a mirar a las personas no como entidades aisladas, sino como seres que se construyen en relación con otros y con sus contextos. Desde esta mirada, cada comportamiento y modo de afrontar la vida se entiende como parte de una trama de vínculos, historias y significados compartidos. Este enfoque resulta valioso entonces para pensar la alta sensibilidad y la resiliencia, ya que permite reconocer no solo las características individuales, sino también cómo los entornos, las relaciones y las experiencias influyen en la manera en que cada persona siente, se protege, crece y se adapta (Ceberio, 2006).

La perspectiva cognitiva, por su parte, aporta un análisis detallado de los procesos mentales a partir de tres grandes desarrollos históricos: la primera ola, centrada en el procesamiento de la información y los mecanismos atencionales y mnésicos (Neisser, 1967; Baddeley, 1986); la segunda, que incorpora los esquemas, creencias y la influencia del afecto en la interpretación de la experiencia (Beck, 1976; Lazarus, 1991); y la tercera ola, que enfatiza procesos metacognitivos, regulación emocional, aceptación y flexibilidad psicológica (Hayes et al., 2012; Segal et al., 2002). Estos aportes permiten comprender la alta sensibilidad y la resiliencia como configuraciones cognitivas complejas, que involucran estilos particulares de procesamiento y estrategias diferenciales de adaptación.

Finalmente, la perspectiva neurocientífica complementa estas miradas mostrando la participación de redes cerebrales específicas en la sensibilidad, la regulación del estrés y las respuestas de afrontamiento: investigaciones sobre SPS destacan el rol de la ínsula, la corteza prefrontal y los circuitos de saliencia (Acevedo et al., 2014).

En conjunto, estas perspectivas permiten abordar la sensibilidad y la resiliencia como procesos dinámicos que emergen de la interacción entre predisposiciones neurobiológicas, estilos cognitivos y contextos relacionales, evitando reduccionismos y favoreciendo una comprensión más amplia, compleja y situada de la experiencia humana. La articulación de estos enfoques no busca superponer modelos ni diluir especificidades teóricas, sino construir una lectura integradora que permita comprender la alta sensibilidad y la resiliencia como fenómenos complejos, situados y relacionales.

El posicionamiento teórico desde el cual se construye este trabajo busca ofrecer un marco de lectura para el fenómeno estudiado, sin anticipar los resultados ni clausurar las posibles interpretaciones que emerjan del análisis empírico. El trabajo adopta una perspectiva integradora para abordar la Sensibilidad de Procesamiento Sensorial (SPS) y su relación con la resiliencia, articulando niveles individuales, relacionales y contextuales. Esta elección implica sostener algunas tensiones propias del estudio de fenómenos complejos, como el uso de instrumentos de medición individual dentro de una concepción sistémica y relacional, o el diálogo con aportes neurocientíficos sin reducir la experiencia humana a explicaciones deterministas. Lejos de constituir contradicciones, estas tensiones forman parte del fenómeno que se busca comprender. En este marco, la SPS es entendida como una modalidad particular de registro y procesamiento de la experiencia, mientras que la resiliencia se concibe como un proceso dinámico de reorganización que emerge en la interacción entre características personales, vínculos significativos y contextos de vida. Desde esta perspectiva, el trabajo no pretende ofrecer

definiciones cerradas ni establecer relaciones causales simplificadoras, sino aportar una lectura situada, sensible a la complejidad y a los límites propios de toda investigación psicológica.

En coherencia con este posicionamiento, el presente estudio se propone contribuir a la comprensión del fenómeno desde una perspectiva local. Para ello, se llevará a cabo la validación en Argentina de la escala PAS (HSPS) originalmente desarrollada en Estados Unidos (Aron, 1997) validada en España (Chacón et al., 2021), con el fin de obtener una herramienta válida, confiable y culturalmente pertinente. Posteriormente, se explorará su relación con la escala de resiliencia de Wagnild y Young validada en Argentina (Rodríguez, 2009), buscando analizar cómo se vinculan la sensibilidad elevada y la capacidad de adaptación ante situaciones adversas. Tal como dicen Weinberg y Doyle (2017), poner el foco en las fortalezas de las personas ofrece un enfoque alternativo y positivo, pero puede entrar en tensión con las prácticas de acceso a los apoyos por discapacidad, que suelen centrarse en las necesidades. Este abordaje pretende aportar evidencia empírica que permita ampliar el conocimiento disponible y, al mismo tiempo, ofrecer herramientas útiles para prácticas profesionales que contemplen la diversidad humana de manera más inclusiva y humanizada.

## **Marco Teórico**

### ***Sensibilidad al procesamiento sensorial/ Alta Sensibilidad***

#### *Definición General*

La teoría de la *Sensory Processing Sensitivity* (Sensibilidad al Procesamiento Sensorial; SPS) o de las Personas Altamente Sensibles (PAS) fue desarrollada por la psicóloga Elaine Aron (1997), quien describió este rasgo como una forma particular de procesamiento profundo de la información y de sensibilidad aumentada a los estímulos sensoriales, emocionales y sociales. Desde este enfoque, la sensibilidad no constituye un trastorno ni un signo de vulnerabilidad

psicológica, sino una característica temperamental presente aproximadamente en el 15–20% de la población (Aron & Aron, 1997). Aron subraya que estas diferencias no son anomalías individuales, sino parte de la variabilidad natural de los sistemas nerviosos humanos —e incluso de más de cien especies animales— lo que sugiere que el rasgo tiene un valor evolutivo adaptativo (Wolf et al., 2008). Así, una persona altamente sensible no “siente más” en términos cuantitativos, sino que *procesa más profundamente* aquello que percibe, integrándolo con mayor detalle y complejidad.

La SPS ha sido conceptualizada como un rasgo temperamental, distribuido de manera continua en la población, que se caracteriza por un procesamiento profundo de la información, una elevada reactividad emocional, una mayor sensibilidad a estímulos sutiles y una tendencia a la sobreestimulación. Desde sus formulaciones iniciales, la SPS ha sido comprendida como una variación normal del funcionamiento humano, diferenciada de la psicopatología y de otros rasgos de personalidad, aunque potencialmente asociada a mayores niveles de estrés en determinados contextos (Aron et al., 2012).

Desde una perspectiva evolutiva y neurobiológica, la SPS ha sido interpretada como una estrategia adaptativa alternativa, presente en una proporción significativa de la población, consistente con patrones observados en otras especies. Esta característica permitiría una mayor detección y procesamiento de información relevante del entorno, lo que puede constituir una ventaja en contextos que demandan cautela, aprendizaje por observación y sensibilidad social. Sin embargo, esta misma profundidad de procesamiento puede implicar un mayor costo emocional en entornos adversos o altamente demandantes, lo que explica su asociación con indicadores de malestar en determinados estudios (Aron et al., 2012). Esta conceptualización sienta las bases para comprender la SPS no como un factor de riesgo en sí mismo, sino como un rasgo altamente dependiente del contexto.

Desde el presente trabajo se adopta una perspectiva integradora que concibe la SPS como un rasgo cuya expresión psicológica se configura en la intersección entre características individuales, recursos de resiliencia y contextos relacionales, pudiendo dar lugar tanto a procesos de vulnerabilidad como de adaptación.

En desarrollos posteriores, la literatura ha profundizado en la delimitación conceptual de la SPS y en su diferenciación respecto de los trastornos psicológicos, especialmente en población infantil. Ferrer-Cascales et al. (2021) subrayan la importancia de identificar la alta sensibilidad desde un enfoque no patologizante, destacando el papel del entorno familiar y educativo en la expresión del rasgo. Desde el modelo de sensibilidad ambiental, estos autores señalan que los niños altamente sensibles presentan una mayor susceptibilidad tanto a contextos negativos como positivos, lo que refuerza la idea de que la SPS puede constituir una ventaja adaptativa cuando se despliega en ambientes de apoyo.

Comprender qué es la SPS también requiere aclarar qué *no es*. Las diferenciaciones que se desarrollan a continuación no buscan definir la sensibilidad al procesamiento sensorial por oposición clínica al DSM 5 TR (2022), sino delimitar con precisión su especificidad conceptual frente a constructos con los que suele confundirse en la práctica profesional. Estas distinciones resultan importantes para evitar confusiones frecuentes y para acompañar a quienes se reconocen dentro del rasgo sin recurrir a etiquetas patologizantes. En primer lugar, una PAS no es una persona con un trastorno de ansiedad. Si bien pueden presentar momentos de activación elevada, en la SPS esta reactividad surge frente a situaciones de alta demanda sensorial o emocional y no configura un estado de hiperalerta persistente. En las PAS, el cortisol aumenta en momentos específicos de sobrecarga, pero no se mantiene elevado de modo crónico (Aron & Aron, 1997); en los trastornos de ansiedad, en cambio, la activación se sostiene incluso en ausencia de estresores inmediatos, con una base neurobiológica centrada en la hiperactivación amigdal

(Etkin et al., 2009). En la SPS intervienen principalmente la ínsula y la corteza prefrontal, áreas vinculadas con la integración sensorial y la regulación emocional (Acevedo et al., 2014), lo que marca una diferencia sustancial en los circuitos involucrados. Cabe aclarar que las referencias a hallazgos neurocientíficos no se presentan aquí como explicaciones causales del rasgo, sino como aportes complementarios que permiten describir correlatos funcionales consistentes con un estilo particular de procesamiento de la información.

Tampoco debe confundirse la SPS con la hipersensibilidad derivada de experiencias traumáticas. En contextos de trauma; ya sea simple o complejo, la reactividad elevada se origina en mecanismos de defensa y supervivencia y se sostiene mediante alteraciones en el eje del estrés, hiperactivación amigdalara y dificultades en la regulación emocional, favoreciendo patrones de hipervigilancia y respuestas de lucha, huida o disociación (van der Kolk, 2003). La SPS, en cambio, no surge de una historia de daño, sino de una configuración temperamental heredada, presente desde etapas tempranas del desarrollo. Diferenciar ambas experiencias evita reducir la sensibilidad a un signo de sufrimiento y permite reconocer que no toda respuesta intensa al entorno remite a trauma.

Del mismo modo, aunque la SPS y el espectro autista comparten ciertos puntos en común tales como la reactividad sensorial o la necesidad de regular la estimulación, se trata de configuraciones neuropsicológicas distintas. En la SPS, la sobrecarga proviene sobre todo de la intensidad sensorial y emocional del ambiente y se vincula con la activación de la ínsula y la corteza prefrontal (Aron & Aron, 1997; Acevedo et al., 2014). En el autismo, en cambio, la sobrecarga puede vincularse a procesamiento sensorial, predictibilidad, cambios de rutina y demandas socio-comunicacionales, pudiendo derivar en *meltdowns* o *shutdowns* (American Psychiatric Association, 2022), y se asocia a diferencias en los circuitos socio-comunicacionales. Por lo tanto, mientras la SPS se considera un rasgo de personalidad, el autismo es una condición

del neurodesarrollo. Esta distinción permite evitar diagnósticos erróneos y confusiones que pueden afectar la identidad de quienes buscan comprender mejor su sensibilidad.

Finalmente, la SPS no debe equipararse al Trastorno Límite de la Personalidad (TLP). Aunque las PAS experimentan las emociones con mayor intensidad, ello no implica miedo al abandono, inestabilidad vincular ni desregulación persistente, aspectos característicos del TLP (American Psychiatric Association, 2022). En la SPS, la emocionalidad elevada se vincula con una profunda capacidad de procesamiento y con la activación de circuitos empáticos, coexistiendo con un nivel variable pero conservado de autorregulación (Aron & Aron, 1997).

De acuerdo con Aron (1997) y desarrollos posteriores, la SPS puede sintetizarse a través del modelo DOES: *Depth of processing* (profundidad de procesamiento), *Overstimulation* (sobrecarga), *Emotional responsivity and empathy* (reactividad emocional y empatía), y *Sensing the subtle* (percepción de sutilezas). Investigaciones recientes indican que las PAS responden con mayor activación neural a cambios sutiles en escenas visuales (Jagiellowicz et al., 2011), muestran mayor precisión en tareas de procesamiento social y presentan correlaciones con creatividad, pensamiento analítico y sensibilidad estética (Greven et al., 2019; Lionetti et al., 2018).

La expresión del rasgo depende en gran medida del entorno. La SPS es un ejemplo paradigmático de la teoría de la susceptibilidad diferencial (Belsky & Pluess, 2009): las PAS son más permeables a los efectos tanto positivos como negativos del ambiente. En contextos sensibles, predecibles y emocionalmente disponibles, la alta sensibilidad potencia recursos como la empatía, la creatividad, la intuición interpersonal, el pensamiento reflexivo y la ética del cuidado. Por el contrario, en ambientes adversos, caóticos o invalidantes, las PAS pueden presentar mayor sobrecarga emocional, autocrítica y agotamiento. Esto no implica fragilidad, sino una mayor apertura neuropsicológica al impacto del contexto.

Este punto se vincula con las reflexiones de Holliday (1999) sobre la diferencia entre las “culturas grandes”, rígidas, estereotipadas y las “culturas pequeñas”, centradas en los modos concretos en que los grupos construyen sentido. Esta distinción resulta útil para comprender cómo, al igual que sucede con otros fenómenos humanos, la PAS suele ser malinterpretada cuando se evalúa desde estereotipos generales (“demasiado sensible”, “tímido”, “débil”) en lugar de analizarse en los entornos reales donde se expresa. Considerar las “culturas pequeñas” permite reconocer que la sensibilidad elevada adopta formas distintas según los vínculos, las experiencias y las condiciones relacionales, evitando miradas simplificadoras y patologizantes.

Dentro del estudio contemporáneo de la sensibilidad de procesamiento sensorial (SPS), diversos trabajos empíricos y de revisión han permitido consolidarla como un rasgo temperamental que se expresa siempre en diálogo con las características del ambiente. Aron et al. (2005) mostraron tempranamente que la SPS no opera como un factor de riesgo aislado, sino como un amplificador de la experiencia: en su estudio longitudinal, la combinación entre alta sensibilidad y un ambiente infantil adverso se vinculó con mayores niveles de afectividad negativa y, posteriormente, con manifestaciones de timidez en la adultez. Este hallazgo deja en evidencia que las personas altamente sensibles no solo responden con mayor intensidad a los estímulos, sino que también se ven más afectadas por la calidad tanto favorable o desfavorable de sus contextos de desarrollo. Esta perspectiva fue ampliada por Aron et al. (2012), quienes definieron la SPS como un rasgo caracterizado por una responsividad elevada a los contextos, sostenida por un procesamiento profundo de la información, una sensibilidad aumentada a estímulos internos y externos, y una reactividad emocional y fisiológica más marcada. En su revisión, los autores integran además evidencia evolutiva y temperamental, mostrando que la sensibilidad al entorno es un patrón presente en múltiples especies y que sus efectos pueden ser tanto beneficiosos como problemáticos según la naturaleza del ambiente.

Este planteo se ve reforzado por el análisis de Greven et al. (2019), quienes sitúan la SPS dentro del marco más amplio de la sensibilidad ambiental y la describen como un rasgo común y parcialmente heredable que implica una responsividad incrementada tanto ante experiencias adversas como ante experiencias de apoyo. Desde esta mirada, las personas altamente sensibles pueden presentar mayor vulnerabilidad frente al estrés cuando los contextos son desfavorables, pero también mayor capacidad de beneficiarse de intervenciones, vínculos significativos y ambientes enriquecedores. En conjunto, esta literatura propone entender la SPS no como una vulnerabilidad fija, sino como una forma particular de estar en el mundo, cuyo impacto depende del encuentro entre la sensibilidad biológica individual y las experiencias ambientales.

En esta misma línea, Pluess (2015) profundiza el concepto de sensibilidad ambiental y sostiene que las personas difieren de manera estable en la medida en que perciben y procesan los acontecimientos de su entorno, ubicando esta sensibilidad en un continuo poblacional: mientras algunas muestran una responsividad más baja, otras se ven afectadas con mayor intensidad tanto por influencias negativas como positivas. Esta idea se articula con la teoría de la susceptibilidad diferencial desarrollada por Belsky y Pluess (2009), quienes argumentan que ciertos rasgos temperamentales funcionan como verdaderos marcadores de plasticidad. Lejos de ser indicadores de fragilidad, estos rasgos implican que quienes presentan mayor sensibilidad pueden experimentar más dificultades en contextos adversos, pero también mayores beneficios cuando el ambiente es favorable. En una síntesis posterior, Belsky (2015) retoma esta evidencia y subraya que los mismos factores que aumentan el riesgo bajo condiciones negativas potencian el desarrollo óptimo cuando las experiencias son de apoyo. De este modo, la sensibilidad se comprende como permeabilidad al contexto: un modo ampliado de respuesta cuya expresión final depende, de manera decisiva, de la calidad del entorno. El énfasis en una lectura no patologizante de la sensibilidad no implica una valoración normativa del rasgo, sino una elección conceptual

orientada a comprender su funcionamiento en interacción con los contextos, evitando reduccionismos clínicos.

En síntesis, la SPS constituye un rasgo temperamental complejo que influye en la percepción, el procesamiento cognitivo, la emocionalidad y la adaptación. Su comprensión exige integrar aportes de la psicología del desarrollo, la neurociencia, los enfoques contextuales y las teorías contemporáneas de la sensibilidad. Reconocer la SPS y por ende a las PAS como una forma válida y significativa de estar en el mundo no solo amplía la comprensión de la diversidad neuropsicológica, sino que permite acompañar a las personas desde perspectivas más precisas, respetuosas y profundamente humanas.

### *Enfoque desde las Neurociencias*

El desarrollo neurocientífico que se presenta a continuación no busca establecer relaciones causales ni fijar determinismos biológicos, sino describir correlatos funcionales con la conceptualización de la sensibilidad como un rasgo temperamental en interacción permanente con el ambiente. La presente revisión tiene un carácter integrativo y contextual, orientado a situar la SPS dentro de un marco biopsicosocial amplio. El análisis empírico específico de estos hallazgos será retomado y profundizado en los apartados de resultados y discusión.

La *Sensory Processing Sensitivity* (SPS) es actualmente comprendida como un rasgo temperamental con correlatos neurobiológicos consistentes, que emerge de la integración dinámica entre predisposiciones genéticas, mecanismos neurofisiológicos, experiencias ambientales y procesos epigenéticos.

Estudios con neuroimagen muestran que las PAS presentan una activación aumentada en regiones cerebrales asociadas a la integración sensorial y emocional, como la ínsula, la corteza prefrontal medial y las redes de saliencia (Acevedo, Aron, Aron et al., 2014; Acevedo, Aron,

Pospos et al., 2018). Estas áreas se relacionan con funciones como la anticipación, la empatía, la conciencia interoceptiva y la evaluación de la relevancia de los estímulos. Como se afirmó en la sección anterior, la SPS puede sintetizarse a través del modelo DOES: *Depth of processing* (profundidad de procesamiento), *Overstimulation* (sobrecarga), *Emotional responsivity and empathy* (reactividad emocional y empatía), y *Sensing the subtle* (percepción de sutilezas; Aron, 1997). Investigaciones recientes indican que las PAS responden con mayor activación neural a cambios sutiles en escenas visuales (Jagiellowicz et al., 2011), muestran mayor precisión en tareas de procesamiento social y presentan correlaciones con creatividad, pensamiento analítico y sensibilidad estética (Greven et al., 2019; Lionetti et al., 2018).

Evans y Rothbart (2008) proponen que la sensibilidad constituye un componente central del temperamento y distinguen entre una sensibilidad vinculada a la reactividad fisiológica frente a estímulos externos y otra orientada al procesamiento interno, asociada con la imaginación, la reflexión y la atención a los propios contenidos mentales. Esta diferenciación resulta especialmente útil para comprender que la sensibilidad no es un rasgo unitario ni un indicador directo de vulnerabilidad, sino un conjunto de procesos temperamentalmente regulados que influyen en la manera en que cada persona se relaciona con su entorno. Desde esta perspectiva, sus aportes permiten delimitar la SPS respecto de dimensiones como el neuroticismo y situarla dentro de un marco más amplio de diferencias individuales en responsividad ambiental, enriqueciendo así la comprensión de sus bases biológicas y su articulación con el desarrollo emocional.

### **Bases genéticas y ambientales de la SPS**

La literatura contemporánea rechaza la idea de un “gen de la sensibilidad” y propone, en cambio, un modelo poligénico. Chen et al. (2011) mostraron que un conjunto de variantes

dopaminérgicas (relacionadas con la motivación, la atención y la modulación emocional) conforman un entramado que favorece un sistema neurobiológico más receptivo. Entre estas, el gen *DRD2* mostró un rol destacado, con variantes asociadas tanto a una mayor respuesta emocional como a diferencias en la modulación dopaminérgica. Esta sensibilidad genética no opera de manera aislada: la interacción con el ambiente resulta decisiva. Las personas que atravesaron eventos vitales estresantes presentaron niveles más altos de sensibilidad, mientras que la calidez parental funcionó como factor protector al reducir la exposición al estrés durante el desarrollo temprano.

En este marco, algunos estudios exploraron la posible asociación entre la SPS y marcadores genéticos específicos. Licht et al. (2011) hallaron una asociación entre la alta sensibilidad y el genotipo Short/Short del polimorfismo 5-HTTLPR (variación funcional del gen transportador de serotonina asociada a mayor reactividad emocional), sugiriendo una posible vinculación con sistemas neurobiológicos implicados en la regulación emocional. Sin embargo, investigaciones posteriores con muestras poblacionales más amplias no replicaron estos resultados, señalando la ausencia de una asociación directa y consistente entre dicho polimorfismo y la SPS (Licht et al., 2020). Estos hallazgos refuerzan la necesidad de comprender la sensibilidad como un rasgo emergente de interacciones complejas entre múltiples variantes genéticas y factores ambientales, evitando explicaciones reduccionistas basadas en un único marcador biológico.

Homberg et al. (2016) mostraron que ciertas variantes del gen transportador de serotonina, asociadas con una mayor reactividad emocional, se relacionan con una sensibilidad ampliada a los estímulos del ambiente. Por su parte, Zhu et al. (2011) encontraron que algunos polimorfismos dopaminérgicos se vinculan con rasgos de personalidad caracterizados por una

mayor sensibilidad y reactividad emocional, lo que sugiere que los sistemas neuroquímicos pueden aportar a las diferencias individuales en cómo se perciben y procesan los estímulos.

Asimismo, el estudio de Assary et al. (2021), basado en más de 2.800 pares de gemelos, confirmó esta visión interactiva: aproximadamente el 47% de la variabilidad del rasgo se explica por factores genéticos y el 53% por influencias ambientales. Este equilibrio evidencia que la SPS no puede comprenderse sin considerar simultáneamente la biología y el contexto.

### **Aportes epigenéticos: sensibilidad a nivel molecular**

La epigenética se ocupa de estudiar los factores no genéticos que influyen en el desarrollo individual desde las primeras etapas de la vida, abarcando los procesos que ocurren desde el período embrionario (Bedregal et al., 2010; García Robles et al., 2012). El término, introducido por C. Waddington en 1953, alude al análisis de las interacciones entre los genes y el ambiente presentes en los organismos (Kaminker, 2007). Esta disciplina examina cómo los genes y sus productos se vinculan causalmente para dar lugar a los rasgos observables, entendiendo que el fenotipo surge de la articulación entre el genotipo heredado y las condiciones contextuales que lo rodean.

Actualmente, la epigenética se ha consolidado como un campo que explica cómo se entrelazan las influencias biológicas y ambientales. Su definición más extendida describe los mecanismos mediante los cuales se producen cambios heredables en la función génica sin modificar la secuencia del ADN. Desde esta perspectiva, los estímulos ambientales pueden alterar la expresión de los genes y, por lo tanto, incidir en la aparición de estados de vulnerabilidad asociados a experiencias como el estrés, la angustia, la violencia o diversas emociones intensas.

Este impacto del contexto no se limita a eventos críticos o traumáticos, sino que también incluye la acción de sustancias y condiciones que actúan como interruptores biológicos capaces

de activar o desactivar ciertos genes. Hábitos de vida, consumo de tabaco, alimentación, uso de drogas o alcohol, prácticas culturales y estilos de crianza son ejemplos de factores ambientales que pueden modular la expresión génica. Desde esta perspectiva, la epigenética contribuye a explicar por qué, ante un mismo acontecimiento, algunas personas desarrollan enfermedad o síntomas mientras que otras mantienen su salud.

De este modo, el contexto está conformado tanto por redes sociales como por modos de vincularse y de alimentarse, aspectos que requieren el desarrollo de funciones cognitivas superiores y un cerebro evolutivamente sofisticado. Dado que el cerebro humano nace en un estado de alta inmadurez, es la socialización la cual mediante factores socioculturales, familiares y ambientales, va moldeando su estructura a través de procesos neuroplásticos continuos. Esta evolución también opera de manera recursiva: la acción humana transforma el entorno, y ese entorno transformado vuelve a influir sobre las personas. En esta reciprocidad permanente se inscribe gran parte del devenir histórico de la humanidad. Con base en lo anterior, resulta pertinente analizar cómo los acontecimientos traumáticos inciden en nuestra biología y en la manera en que los organismos responden a tales experiencias (Ceberio & Anaya, 2021).

Bellia et al. (2024) profundizaron en los procesos epigenéticos que modulan la respuesta sensorial y emocional en las PAS. Sus hallazgos mostraron que, bajo estrés, los individuos altamente sensibles presentan mayor metilación del gen *DATI*, lo que reduce su actividad y la recaptación de dopamina. Esta mayor disponibilidad dopaminérgica podría contribuir a explicar la sobrecarga en entornos exigentes. El estudio también señaló cambios en el gen *SERT*, implicado en la recaptación de serotonina, sugiriendo que la SPS involucra una plasticidad epigenética particular que amplifica la respuesta fisiológica frente a demandas ambientales.

## **Evidencia neurocientífica: actividad y estructura cerebral**

Las neurociencias han permitido observar cómo se expresa la SPS en el cerebro. Estudios con fMRI han identificado patrones de activación característicos. Acevedo et al. (2014) hallaron una mayor actividad en regiones relacionadas con la integración emocional y sensorial (ínsula y corteza cingulada anterior), con el procesamiento detallado de estímulos (región occipito-temporal) y con los circuitos de recompensa (área tegmental ventral). Estos hallazgos sugieren un procesamiento más profundo y sofisticado ante estímulos sociales y afectivos. Acevedo et al. (2017) ampliaron estos resultados mostrando una activación aumentada de la amígdala ante expresiones emocionales, lo que evidencia una sensibilidad incrementada a los estados mentales de otros, en coherencia con su mayor capacidad empática.

La sensibilidad corporal en SPS también ha sido documentada. En un estudio con fMRI, la SPS se asoció con mayor activación de la ínsula posterior durante la percepción táctil, lo que sugiere una mayor implicación de procesos afectivo-interoceptivos en la experiencia del tacto (Schaefer, 2022)

Los estudios con electroencefalografía (EEG) aportan información complementaria. Meinersen-Schmidt et al. (2023) encontraron que las PAS exhiben mayor actividad en bandas beta y gamma incluso en reposo. Estas frecuencias se vinculan con el pensamiento activo, la atención y el procesamiento intensivo, lo que podría explicar tanto la tendencia a la reflexión profunda como la susceptibilidad a la sobreestimulación.

En cuanto al procesamiento social, Ishikami y Tanaka (2022) observaron un incremento en la actividad del sistema de neuronas espejo al presentar expresiones faciales emocionales, con una marcada disminución de ondas alfa frente a rostros felices. Esto refleja una resonancia emocional más intensa, coherente con la elevada empatía descriptiva de la SPS.

Por otro lado, estudios de neuroimagen estructural con imagen por tensor de difusión (DTI) también han identificado diferencias en la arquitectura cerebral. David et al. (2022) hallaron variaciones microestructurales en regiones como el córtex prefrontal ventromedial, la corteza auditiva primaria y el cíngulo anterior, áreas relacionadas con la regulación emocional, la atención, la flexibilidad cognitiva y la empatía. La organización de la materia blanca en estas zonas podría explicar la tendencia al procesamiento profundo y la capacidad aumentada para detectar matices sensoriales y afectivos.

### **Sistema nervioso**

Según Pardo (2018), el equilibrio entre el sistema nervioso simpático (SNS) y el parasimpático (SNP) resulta imprescindible para entender la experiencia cotidiana de una PAS. El SNS se activa en contextos de estrés o alta demanda energética, mientras que el SNP favorece el descanso y la conservación. Las PAS, al presentar una mayor reactividad, suelen activar con mayor facilidad el SNS, especialmente en entornos caóticos o impredecibles. Esto se alinea con los hallazgos de Walter et al. (2023), quienes propusieron que el tálamo, encargado de filtrar estímulos irrelevantes, deja pasar una mayor cantidad de información en las PAS, ampliando el espectro de estímulos percibidos y elevando el riesgo de experimentar estrés crónico.

Pardo (2018) señala que esta hipersensibilidad a los cambios en el equilibrio interno se asocia a una elevada capacidad de respuesta en el sistema nervioso de las PAS, lo cual puede ser fuente tanto de fortaleza como de vulnerabilidad según el entorno.

Por lo demás, Aron (2006) distingue dos sistemas que intervienen en el procesamiento de la sensibilidad: el sistema de activación conductual (BAS), orientado a la exploración, la búsqueda de recompensas y la impulsividad, y el sistema de inhibición conductual (BIS), encargado de anticipar riesgos, favorecer la prudencia y promover la reflexión antes de actuar. En

las PAS, el BIS suele ser predominante, lo cual genera mayor atención a señales sutiles, un procesamiento más profundo y una tendencia a la pausa reflexiva. Sin embargo, en un contexto cultural que privilegia la extroversión y la acción rápida, este perfil puede generar tensión o sensación de desajuste.

### **Una articulación neuropsicobiológica compleja**

Todos estos hallazgos permiten comprender la SPS como un fenómeno biopsicosocial complejo. Desde la perspectiva de la psicoimmunoneuroendocrinología, la sensibilidad no puede explicarse únicamente por factores biológicos o psicológicos aislados, sino como un sistema recursivo donde la mente, el cerebro, el cuerpo y el entorno interactúan de manera constante. Las experiencias de estrés, si se sostienen en el tiempo sin recursos adecuados de afrontamiento, pueden activar circuitos neurobiológicos que comprometen el bienestar cotidiano y la participación social. Reconocer estas dinámicas amplía la comprensión del rasgo y habilita intervenciones ajustadas que respeten la singularidad de cada persona.

Las investigaciones neurocientíficas sobre la SPS coinciden en mostrar que las personas altamente sensibles parecen involucrar su cerebro de manera más profunda cuando se encuentran frente a estímulos sociales y emocionales. Acevedo et al. (2014), en un estudio de resonancia magnética funcional, observaron que quienes puntúan alto en SPS activan con mayor intensidad regiones vinculadas con la conciencia emocional, la empatía y la atención, como la ínsula y la corteza cingulada anterior, al ver emociones en otras personas. Esta mayor activación aparece tanto ante expresiones positivas como negativas, lo que sugiere una forma ampliada de resonancia interpersonal. Más adelante, en una revisión extensa de la literatura, Acevedo et al. (2018) describieron este patrón como característico de la SPS: una tendencia a procesar la información de manera más profunda y cuidadosa, con una reactividad incrementada ante

estímulos afectivos y sociales, y una mayor participación de redes cerebrales que integran emoción, memoria y significado relacional.

En una línea similar, Jagiellowicz et al. (2016) encontraron que las personas altamente sensibles muestran una respuesta emocional más intensa ante estímulos que requieren notar detalles finos o matices sociales, acompañada de una activación ampliada en áreas del procesamiento visual y emocional. Hedden et al. (2010) aportan un matiz importante al mostrar que esta responsividad neural también se ve modulada por el contexto cultural: distintos patrones culturales se asocian con diferencias en la activación cerebral, lo que indica que la sensibilidad no se expresa igual en todos los entornos, sino que dialoga con las prácticas y valores culturales.

Considerados en conjunto, estos estudios muestran de manera coherente que la SPS tiene correlatos biológicos y genéticos específicos. Lejos de señalar patología, lo que revelan es un estilo neurobiológico distintivo: una tendencia a involucrarse más profundamente con lo que ocurre alrededor, a captar matices emocionales con mayor intensidad y a responder de manera más marcada a las variaciones del entorno. Es una forma particular de estar en el mundo que combina una sensibilidad ampliada con una capacidad elevada de procesamiento emocional y social.

### *Enfoque Sistémico*

La alta sensibilidad o sensibilidad de procesamiento sensorial (SPS) puede comprenderse de manera más completa cuando se la sitúa dentro de una epistemología sistémica compleja que reconoce que los fenómenos humanos no son lineales ni aislados, sino relacionales y profundamente interdependientes. Desde esta perspectiva, la SPS deja de entenderse como un rasgo fijo inscrito exclusivamente en la biología individual y pasa a conceptualizarse como un

modo particular de organización del vivir, que surge del entrelazamiento entre predisposiciones neurobiológicas, historia emocional, experiencias relacionales, cultura, lenguaje y contextos.

El abordaje sistémico que se desarrolla a continuación no busca absorber la sensibilidad al procesamiento sensorial en una epistemología general, sino ofrecer un marco relacional que permita comprender cómo este rasgo específico se expresa y adquiere significado en interacción con los contextos vinculares.

Para comprender la alta sensibilidad desde una perspectiva sistémica es importante entender cómo el organismo regula sus estados internos frente a las demandas del entorno. En este sentido, los aportes de Pardo (2018) resultan especialmente relevantes, ya que el autor plantea que las PAS presentan una gran sensibilidad a los cambios del equilibrio interno, lo que permite visibilizar con mayor claridad la relación entre los mecanismos de regulación del organismo y la vivencia subjetiva de las exigencias cotidianas.

### **Teoría General de los Sistemas, Cibernética y Constructivismo**

La Teoría General de los Sistemas (TGS), propuesta por Ludwig von Bertalanffy (1976), constituye uno de los pilares conceptuales que permitió ampliar la comprensión de los fenómenos humanos más allá de perspectivas lineales y reduccionistas que se centran exclusivamente en las partes. Desde esta teoría, los organismos vivos no pueden entenderse como sumas de elementos aislados, sino como sistemas abiertos e interdependientes que intercambian energía, información y materia con su entorno. Von Bertalanffy (1976) sostiene que todo sistema se organiza a partir de relaciones, procesos y funciones, siendo el vínculo entre las partes tan relevante como las partes mismas. Esta mirada permitió desplazar la atención desde lo intrapsíquico hacia configuraciones más amplias, inaugurando un pensamiento relacional que influiría después en autores como Bateson y en el desarrollo de los modelos sistémicos contemporáneos.

En el marco de la alta sensibilidad, la TGS ofrece una plataforma conceptual que permite comprender el rasgo como un fenómeno emergente, que no se explica únicamente por factores biológicos ni psicológicos aislados, sino por la interacción entre múltiples dimensiones del sistema persona-entorno. Las personas altamente sensibles pueden concebirse como sistemas con una permeabilidad aumentada a las variaciones del ambiente, en línea con la noción de *sistemas abiertos* que describe von Bertalanffy (1976). Su procesamiento profundo de estímulos y señales emocionales no es solo un atributo intrínseco, sino el resultado de una relación dinámica entre el organismo y las condiciones contextuales. Este enfoque evita tanto la patologización como la simplificación, ya que ubica el rasgo dentro de un proceso sistémico que articula mecanismos de regulación relacional mediante intercambios continuos, favoreciendo la adaptación del sistema a las transformaciones contextuales.

Asimismo, la idea sistémica de totalidad organizada resulta especialmente útil para comprender la experiencia de las Personas Altamente Sensibles. Desde la perspectiva de la Teoría General de los Sistemas, todo sistema presenta propiedades que no se explican por sus componentes considerados de manera aislada, sino que emergen de las interacciones que los articulan (Boulding, 1956). En este sentido, la sensibilidad aumentada puede pensarse como una propiedad emergente del sistema humano, que se expresa en los modos particulares de percibir y procesar la experiencia, así como en las formas de respuesta frente al entorno.

Lejos de ser reducible a un único nivel de análisis, la sensibilidad surge del entramado dinámico entre distintas dimensiones del funcionamiento humano, integrando aspectos biológicos, emocionales y cognitivos en una configuración singular. Desde esta perspectiva, la Teoría General de los Sistemas permite conceptualizar la SPS como un fenómeno complejo, en consonancia con los aportes de la investigación neurocientífica y psicológica contemporánea, que

señalan que la sensibilidad no constituye una categoría aislada, sino una organización que se despliega en la experiencia corporal, los procesos mentales y las relaciones interpersonales.

En términos de totalidad, la SPS no se manifiesta como un rasgo individual descontextualizado, sino que adquiere sentido en interacción con el sistema relacional y contextual en el que la persona se encuentra inserta. Sus expresiones varían en función de las dinámicas vinculares y de los climas emocionales que configuran dicho sistema, reforzando la idea de que la sensibilidad es un fenómeno situado y relacional. En el caso de la SPS, esta lógica de totalidad permite comprender que la experiencia sensible no emerge de un rasgo aislado, sino de la organización del sistema persona–entorno en su conjunto

El principio de equifinalidad, propiedad de los sistemas mediante la cual se pueden producir resultados distintos desde un mismo punto de partida, permite comprender por qué las PAS pueden desplegar trayectorias adaptativas heterogéneas (von Bertalanffy, 1976). La alta sensibilidad no conduce de manera lineal a un único tipo de resultado, sino que su expresión emerge de múltiples configuraciones posibles del sistema, en estrecha relación con las condiciones vinculares y contextuales en las que se inscribe. Desde esta perspectiva, la SPS no determina de antemano un curso evolutivo específico, sino que adquiere formas singulares según la organización relacional del sistema en el que se desarrolla.

Asimismo, los procesos de retroalimentación resultan fundamentales para entender la participación activa de las PAS en dinámicas de carácter circular. Las respuestas individuales inciden sobre el entorno relacional y, a su vez, las respuestas del sistema retroactúan sobre la experiencia subjetiva, modulando la vivencia de sensibilidad. En este sentido, la SPS puede contribuir a procesos de regulación del sistema o, alternativamente, sostener dinámicas de sobrecarga, en función de las características estructurales y relacionales del contexto en el que se despliega. Desde esta perspectiva, la SPS no define trayectorias predeterminadas, sino que se

expresa de manera diferencial según las configuraciones relacionales y contextuales en las que el sistema se desarrolla.

Desde esta mirada, la sensibilidad no se reduce a un rasgo temperamental ni a una simple reactividad emocional, sino que se inscribe en la dinámica mediante la cual el sistema nervioso busca sostener la estabilidad frente a condiciones cambiantes. En este sentido, Pardo (2018) señala que esta gran sensibilidad convierte a las PAS en un ejemplo paradigmático de la interrelación entre homeostasis (estado de un sistema que puede variar pero relativamente constante; Canon, 1932, citado en Simon et al., 1997), alostasis (capacidad de un sistema para mantener la homeostasis a través del cambio, ajustando procesos internos; (Sterling & Eyer, 1988) y la experiencia subjetiva del estrés. Su sistema nervioso se caracteriza por una elevada capacidad de respuesta, lo cual puede constituir tanto una fuente de fortaleza como de vulnerabilidad, según las condiciones del entorno en el que la persona se encuentra inmersa. Entonces, la sensibilidad puede participar tanto en procesos homeostáticos orientados al mantenimiento del equilibrio como en dinámicas morfogénicas que habilitan transformaciones del sistema cuando las demandas contextuales así lo requieren.

Además, la TGS subraya que ningún sistema puede ser comprendido al margen de las condiciones ambientales que facilitan o dificultan su funcionamiento. Esta perspectiva resulta convergente con la evidencia empírica que indica que las Personas Altamente Sensibles tienden a desarrollarse de manera más favorable en contextos emocionalmente regulados y previsibles, mientras que experimentan mayores niveles de saturación o desorganización en entornos caracterizados por la inestabilidad, la crítica persistente o una elevada exigencia (Aron, 1997).

La apertura sistémica que caracteriza a las PAS, lejos de constituir un déficit, puede ser entendida como un potencial que requiere determinadas condiciones contextuales para desplegarse de forma adaptativa. En este sentido, la alta sensibilidad no se define por la

vulnerabilidad en sí misma, sino por una particular disponibilidad del sistema a ser afectado por el entorno, lo que habilita un procesamiento profundo de la experiencia cuando las condiciones resultan facilitadoras.

Desde la TGS, la SPS puede comprenderse entonces como una modalidad específica de organización del sistema humano, caracterizada por una elevada responsividad al contexto y por una capacidad integradora que se actualiza de manera diferencial según la calidad de los entornos relacionales en los que la persona se encuentra inmersa.

La cibernética de Wiener (1948) permite comprender el funcionamiento de este proceso adaptativo, al mostrar que los sistemas vivos operan mediante mecanismos de retroalimentación. En las PAS, este ciclo adquiere características específicas, dado que su sistema perceptivo registra una mayor cantidad y agudeza de estímulos. Esto implica que el equilibrio interno requiere un procesamiento más intenso y sostenido, lo que puede derivar en estados de sobreestimulación cuando la magnitud de las señales excede la capacidad integrativa del sistema. Aron (1997, 2010) sostiene que esta intensificación del procesamiento no es patológica, sino que constituye un rasgo distintivo de la manera altamente sensible de organizar la información.

La cibernética de segundo orden, en articulación con la biología del conocer propuesta por Maturana y Varela (1980, 1987), introduce un desplazamiento conceptual fundamental al señalar que los organismos no reaccionan al mundo tal como es, sino que lo construyen a partir de su propia estructura. La percepción es siempre un proceso autopoietico, en el que el sistema genera su experiencia en función de su organización interna. Desde esta perspectiva, la alta sensibilidad no puede ser entendida como una exageración de los estímulos, sino como una modalidad particular de estructuración del sistema. La persona altamente sensible percibe, siente y resuena de manera más amplia porque su organización perceptiva y emocional se encuentra

configurada para ese tipo de procesamiento. La experiencia sensible resulta, por lo tanto, coherente con dicha estructura, y no una distorsión de su funcionamiento.

En este sentido, los aportes de estos autores permiten comprender la sensibilidad como una forma específica de conocer el mundo, que requiere determinadas condiciones relacionales y ambientales para preservar el equilibrio del sistema. Asimismo, en las Personas Altamente Sensibles, la elevada responsividad no solo incrementa la participación en las dinámicas del sistema, sino también la reflexión sobre dichas dinámicas, favoreciendo una posición de observación de segundo orden respecto de la propia experiencia relacional. En las PAS, esta observación no constituye sólo una capacidad reflexiva, sino una consecuencia directa de su estilo de procesamiento profundo y de su elevada receptividad al campo relacional.

El constructivismo radical de von Glasersfeld (1995) amplía esta perspectiva al sostener que el conocimiento es una construcción activa y no un reflejo directo del exterior. En este marco, las PAS construyen significados a partir de una matriz perceptiva más compleja y emocionalmente matizada, lo que se traduce en una elaboración más profunda de la experiencia vivida. Ceberio (2006, 2018) integra esta mirada al campo sistémico al proponer que cada persona elabora *mapas de realidad* que organizan la experiencia, los cuales se encuentran atravesados por narrativas y emociones, así como por los modos particulares de percibir y vincularse con el entorno.

En el caso de la SPS, estos mapas tienden a presentar una mayor densidad simbólica y afectiva, lo que favorece lecturas más finas del contexto, aunque también incrementa la exigencia interna de procesamiento. Desde esta concepción, se plantea que las respuestas emocionales intensas no deben ser interpretadas como desajustes, sino como intentos del sistema por sostener coherencia frente a demandas que exceden su capacidad de procesamiento. En la experiencia sensible, la emoción no constituye un agregado secundario, sino que opera como una forma de

conocimiento que orienta la comprensión del entorno y la ubicación subjetiva dentro de él. De este modo, la vivencia emocional se convierte en un recurso organizador de sentido, fundamental para la construcción de significados y para la regulación de la relación entre el sistema y su contexto. En las PAS, estos mapas de realidad suelen presentar una mayor densidad perceptiva y emocional, lo que amplifica tanto la comprensión del entorno como la exigencia interna de procesamiento.

### **Teoría de la Comunicación Humana**

La teoría de la comunicación humana de Watzlawick et al. (1991), heredera directa del pensamiento de Bateson (1972), adquiere en este punto un papel central para comprender cómo se despliega la SPS en la interacción, en tanto propone que la vida humana es inseparable de los patrones relacionales en los que cada persona se encuentra inmersa. Desde este enfoque, la comunicación no se concibe como un acto consciente o voluntario, sino como la condición *sine qua non* de la existencia humana.

El primer axioma sostiene que es imposible no comunicar: no existe la *no-conducta*, y toda acción o inacción tiene valor de mensaje y genera algún tipo de respuesta en el otro (Watzlawick et al., 1991). Esta inevitabilidad adquiere un matiz particular cuando se considera la alta sensibilidad. Para las PAS, la atmósfera interpersonal no constituye de ninguna manera un fondo neutro, sino un campo relacional que se percibe de manera amplificada (Aron, 1997, 2010). La imposibilidad de no comunicar se experimenta con mayor intensidad, no solo porque participan de forma constante en el intercambio, sino porque registran con mayor agudeza aquellos aspectos de la comunicación que suelen pasar inadvertidos, como los silencios, las tensiones implícitas o las señales no verbales. De este modo, aquello que para muchas personas

resulta irrelevante o imperceptible se transforma, en la experiencia altamente sensible, en información significativa que incide en la vivencia del encuentro y en la regulación del vínculo.

El segundo axioma sostiene que toda comunicación incluye un nivel de contenido y un nivel de relación, retomando la diferenciación batesoniana entre los aspectos referencial y conativo del mensaje (Bateson, 1972; Watzlawick et al., 1991). Mientras el contenido remite a aquello que se dice sobre el mundo, la relación aporta información acerca de quiénes son los interlocutores entre sí. En las PAS, esta distinción no opera de manera abstracta, sino que se vuelve especialmente concreta en la experiencia cotidiana, ya que el procesamiento profundo y la sensibilidad emocional otorgan un peso significativo a la dimensión relacional del mensaje (Aron, 1997).

Cuando se produce una incongruencia entre lo dicho y el modo en que se lo expresa, suele emerger malestar, dado que la persona con SPS capta con precisión el nivel analógico de la comunicación y registra con rapidez variaciones en el clima vincular. Esta capacidad favorece la empatía y una sintonía relacional más fina, aunque también puede convertirse en una fuente de sobrecarga cuando la relación se manifiesta de manera ambigua o emocionalmente intensa.

El tercer axioma se refiere a la puntuación de la secuencia de hechos, es decir, a la forma en que cada participante organiza la interacción atribuyendo inicios, causas y consecuencias a los intercambios comunicacionales (Watzlawick et al., 1991). Dicha puntuación es necesariamente subjetiva y constituye una fuente frecuente de malentendidos. Las PAS tienden a puntuar estas secuencias incorporando un mayor nivel de detalle emocional, registrando microvariaciones que influyen en la interpretación del intercambio (Aron & Aron, 1997). Esta modalidad puede facilitar la comprensión de dinámicas que otros no advierten, pero también generar discrepancias cuando los demás no asignan el mismo valor a esos matices. En este sentido, la sensibilidad

incrementada funciona como un factor amplificador, que potencia tanto la riqueza del intercambio como la posibilidad de desencuentros cuando las puntuaciones no coinciden.

El cuarto axioma distingue entre la comunicación digital, asociada al lenguaje verbal, y la comunicación analógica, vinculada a lo no verbal. Watzlawick et al. (1991) señalan la inevitable ambigüedad que se produce al traducir una modalidad en la otra, especialmente cuando ambas transmiten mensajes divergentes. En las Personas Altamente Sensibles, la dimensión analógica adquiere un peso particular, ya que registran con gran precisión variaciones sutiles en la prosodia, la postura o la expresión facial, lo que las convierte en lectoras especialmente atentas del mundo interpersonal (Acevedo et al., 2014). No obstante, cuando el nivel digital contradice al analógico, dicha ambigüedad se intensifica y puede dar lugar a experiencias de confusión o malestar emocional. Si el cuerpo comunica algo diferente de lo que expresan las palabras, la PAS lo vivencia con especial intensidad, y esa disonancia puede convertirse en un *ruido emocional* difícil de integrar.

El quinto axioma plantea que las interacciones pueden organizarse de manera simétrica o complementaria, según se estructuran en torno a la igualdad o a la diferencia entre los participantes (Watzlawick et al., 1991), y que estas posiciones adquieren sentido únicamente en el marco de la relación. En el caso de las PAS, este tipo de dinámicas puede resultar especialmente relevante para su bienestar. Las interacciones simétricas marcadas por una elevada competitividad pueden vivirse como abrumadoras, mientras que las complementariedades rígidas tienden a favorecer posiciones de adaptación excesiva. En cambio, cuando la complementariedad es flexible o la simetría se sostiene desde la reciprocidad, la sensibilidad puede desplegarse como un recurso, favoreciendo la regulación del sistema y contribuyendo a la construcción de vínculos más atentos y cuidadosos.

La integración de estos axiomas con la dimensión existencial (Watzlawick et al., 1991) permite comprender que la comunicación no solo organiza la interacción, sino también la manera en que las personas se sitúan en el mundo. Watzlawick sugiere que la existencia humana se estructura a partir de distintos niveles de interpretación que configuran el modo en que se otorga sentido a la realidad, y que dichos niveles pueden constituirse tanto en fuentes de conflicto como en espacios de libertad. Desde esta lectura existencial, comunicar implica siempre una forma de exposición, en tanto supone revelar algo del propio ser y, al mismo tiempo, quedar afectado por la presencia del otro.

En el caso de las PAS, cuya receptividad se encuentra ampliada, esta condición existencial se vuelve especialmente visible. Su modo de estar en el mundo implica una mayor apertura a la experiencia relacional, a la resonancia emocional y a la atmósfera vincular en la que se inscriben los intercambios. Esta apertura puede habilitar formas de conexión profunda, aunque también representa un desafío cuando el entorno no resulta facilitador o cuando los patrones comunicacionales adquieren un carácter paradójico o contradictorio. De este modo, los axiomas de la comunicación humana, la epistemología sistémica y la perspectiva existencial convergen para situar a la alta sensibilidad como una modalidad válida y compleja de estar en el mundo, profundamente humana. Se trata de una forma de existencia que se construye en el diálogo continuo entre la expresión propia, la respuesta del otro y el campo relacional compartido en el que ambos se encuentran.

Por lo demás, esta epistemología opera como un puente entre comunicación y existencia, al sostener que no es posible conocer al margen de los patrones que nos constituyen, lo que dialoga con la noción existencial de que habitamos el mundo desde estructuras de sentido que no elegimos por completo (Bateson, 1972). La persona altamente sensible, al captar con mayor profundidad las dinámicas del sistema, vive de manera más consciente esta complejidad (Aron,

1997, 2010). Su experiencia existencial se encuentra atravesada por la percepción de la interdependencia relacional y por la imposibilidad de situarse fuera del campo comunicacional. Así, aquello que para otros pasa casi inadvertido puede adquirir, en la experiencia altamente sensible, un valor significativo que estructura el modo de estar en el mundo.

### **Teoría de la Complejidad**

Esta lectura existencial se enlaza de manera directa con la teoría de la complejidad propuesta por Morin (1990, 2005, 2007), quien sostiene que la existencia humana se encuentra atravesada por tensiones dialógicas persistentes, tales como las que se establecen entre orden y desorden, entre razón y emoción, así como entre autonomía y dependencia. La SPS encarna de forma clara estas tensiones, en tanto articula dimensiones que suelen pensarse como opuestas: vulnerabilidad y fortaleza, saturación y creatividad, necesidad de protección y capacidad de resonancia profunda. Morin describe al ser humano como un verdadero *nudo de relaciones*, subrayando que la subjetividad no puede comprenderse sin atender a la trama relacional en la que se inscribe. En el caso de la SPS, dicha trama es vivida con una intensidad particular, de modo tal que cada vínculo afecta, cada ambiente repercute y cada signo emocional adquiere un valor significativo. La sensibilidad, en este sentido, no constituye una característica superficial, sino una forma de existencia orientada a la búsqueda de coherencia y sentido en un mundo en permanente transformación.

La teoría de la complejidad desarrollada por Morin propone una comprensión de lo humano que se distancia de las explicaciones lineales y reconoce la interdependencia, la multidimensionalidad y la incertidumbre como rasgos constitutivos de los sistemas vivos. Desde esta perspectiva, ninguna realidad humana puede ser pensada de manera aislada, ya que la existencia se encuentra siempre imbricada en tramas biológicas, psicológicas, sociales y

simbólicas que se co-determinan de manera continua (Morin, 1990). En este marco, las PAS pueden ser entendidas como expresiones paradigmáticas de dicha complejidad, dado que su experiencia subjetiva emerge del entrecruzamiento dinámico entre disposiciones neurobiológicas, historia afectiva, modos de procesamiento cognitivo y condiciones contextuales, en consonancia con los hallazgos neurocientíficos reportados por Acevedo et al. (2014).

Morin (2005) introduce además la noción de *unidades múltiples* para referirse a configuraciones humanas en las que coexisten elementos heterogéneos que no pueden reducirse unos a otros. La alta sensibilidad refleja de manera precisa esta condición de multiplicidad. Una persona altamente sensible puede mostrarse emocionalmente permeable y, al mismo tiempo, profundamente reflexiva; puede experimentar fatiga frente a la sobreestimulación y, simultáneamente, desplegar una notable capacidad empática, creativa o perceptiva. Esta convivencia de rasgos que podrían parecer contradictorios deja de constituir un problema cuando se adopta la mirada compleja propuesta por Morin, que invita a sostener la tensión entre los elementos sin forzar su simplificación ni suprimir su coexistencia.

El principio dialógico desarrollado por Morin (2007) resulta especialmente pertinente para comprender el rasgo PAS, ya que propone mantener unidos términos que suelen pensarse como excluyentes. Desde este principio, la alta sensibilidad no puede ser descrita de manera unidimensional, sino como una condición que articula apertura a la resonancia afectiva y exposición a niveles elevados de estimulación. Mientras el pensamiento simplificador obligaría a optar entre concebir la sensibilidad como una virtud o como una desventaja, el pensamiento complejo permite reconocerla como ambas, en función de las condiciones del sistema en el que la persona se encuentra inserta (Morin, 2005).

Otro aporte central del pensamiento complejo es la noción de recursividad organizacional, según la cual los sistemas vivos producen elementos que, a su vez, inciden en la transformación

del propio sistema (Morin, 1990). Aplicado a la alta sensibilidad, este principio permite observar cómo las experiencias vinculares moldean el modo sensible de procesar el mundo, al mismo tiempo que dicha sensibilidad influye activamente en la calidad de las relaciones que la persona establece. Una PAS que crece en un entorno contenedor tiende a desplegar sus capacidades de observación, creatividad y empatía; en cambio, en contextos críticos o caóticos, esa misma sensibilidad puede derivar en hipervigilancia, sobrecarga o retraimiento. En este sentido, la alta sensibilidad no puede concebirse como un rasgo fijo, sino como una configuración dinámica que se recrea de manera continua en interacción con el contexto, tal como también señalan los aportes de Aron (1997, 2010).

Finalmente, Morin subraya que toda comprensión de lo humano debe incluir de manera ineludible la dimensión existencial, afectiva y simbólica (Morin, 2005). Esta afirmación dialoga de forma directa con los relatos de muchas PAS, quienes describen su experiencia vital como marcada por una profundidad emocional singular, una intensa resonancia estética y una especial sensibilidad frente a la vulnerabilidad y el sufrimiento ajenos. Desde el pensamiento complejo, esta manera de habitar el mundo no constituye un exceso ni una anomalía, sino una expresión legítima de la riqueza humana. Integrar la perspectiva de Morin permite así situar a la alta sensibilidad dentro de un marco que reconoce la subjetividad como el resultado del cruce entre múltiples dimensiones, sensibles, cognitivas, biográficas y sociales, sin que ninguna de ellas, por sí sola, resulte suficiente para dar cuenta de la complejidad de la experiencia.

En conjunto, la teoría de la complejidad ofrece un marco que evita la patologización y habilita una comprensión de la diversidad humana, al proponer que las particularidades individuales deben pensarse siempre en relación con sistemas amplios donde interactúan múltiples niveles. La alta sensibilidad se presenta, entonces, como un fenómeno complejo y situado: un modo específico de relación con el mundo que integra vulnerabilidad y potencia,

apertura y agotamiento, profundidad y saturación. Comprenderla desde el pensamiento complejo permite reconocer su valor dentro de la ecología humana y situarla como una forma válida y profundamente humana de experiencia.

Consiguientemente, la teoría de las estructuras disipativas formulada por Prigogine y Stengers (1979) sostiene que los sistemas abiertos se organizan y transforman a través del intercambio continuo de energía e información con su entorno. Cuando un sistema se enfrenta a niveles crecientes de perturbación o de fluctuaciones, puede reorganizarse hacia formas de coherencia dinámica de mayor complejidad, que no implican un equilibrio estático sino un orden local sostenido en el intercambio con el ambiente.

Desde este marco, la alta sensibilidad puede pensarse como una condición que incrementa la capacidad del organismo para registrar dichas fluctuaciones, es decir, para percibir variaciones sutiles del entorno que otros sistemas no detectan. Esta apertura ampliada puede conducir a momentos de inestabilidad o sobrecarga cuando las perturbaciones superan la capacidad integrativa del sistema, pero también puede favorecer procesos de reorganización adaptativa, profundización del procesamiento y emergencia de nuevas configuraciones de sentido. La lectura de Prigogine y Stengers permite así comprender a las PAS no como sistemas frágiles, sino como sistemas altamente responsivos, cuya sensibilidad incrementada amplía tanto la exposición al desorden como el potencial para generar formas de coherencia dinámica en interacción con el contexto.

### **Familia y Alta Sensibilidad**

En el nivel familiar, Minuchin (2004) sostiene que la identidad se configura en el entramado relacional, en el cual los límites, las jerarquías y las funciones regulan la interacción y organizan la experiencia subjetiva. En este marco, las PAS, debido a su mayor permeabilidad

emocional, pueden verse especialmente afectadas por configuraciones familiares con límites difusos o por tensiones vinculares que no logran ser explicitadas. Desde esta perspectiva, las PAS tienden a experimentar mayores niveles de malestar en entornos adversos, pero también a beneficiarse de manera más pronunciada en contextos familiares y relacionales que resultan contenedores y organizadores.

Desde la terapia familiar sistémica, Simon et al. (1997) plantean que las características individuales no pueden comprenderse de manera aislada, sino que adquieren sentido y función dentro del sistema relacional. En este marco, los climas familiares pueden operar como contextos que amplifican o amortiguan determinadas disposiciones personales, sin constituirse necesariamente como su causa. En consonancia con esta mirada, Aron (2006), así como Booth (2015) y Brindle (2015), muestran que la SPS presenta componentes hereditarios y se asocia a un patrón de susceptibilidad diferencial frente a los contextos.

Integrar todas estas dimensiones permite comprender que la SPS no constituye un rasgo psicobiológico aislado, sino un fenómeno sistémico, emergente, relacional y existencial. La sensibilidad puede pensarse como una forma específica de habitar el mundo, de resonar con los otros, de construir sentido y de existir en un entramado complejo. En este marco, se manifiesta como apertura y riesgo, como profundidad y saturación, así como en la coexistencia de fragilidad y potencia. Su despliegue no es independiente del contexto, sino que depende de la calidad del sistema que la contiene. En entornos empáticos, regulados y coherentes, la SPS puede convertirse en un recurso para la creatividad, la intuición, la ética del cuidado y una comprensión profunda de lo humano; en cambio, en contextos restrictivos o caóticos, esa misma sensibilidad puede derivar en experiencias de sobrecarga. Comprender este fenómeno desde la epistemología sistémica permite no solo despatologizarlo, sino también reconocer y honrar su complejidad como parte constitutiva de la diversidad humana.

El énfasis en la complejidad y en una lectura no patologizante de la sensibilidad no supone una valoración normativa del rasgo, sino una elección teórica orientada a describir sus modos de organización relacional y los efectos diferenciales que produce según las condiciones del sistema en el que se despliega.

### *Enfoque Cognitivo*

El desarrollo histórico de la psicología cognitiva permite comprender cómo se articula el rasgo de la Alta Sensibilidad con los distintos modelos de procesamiento y con las intervenciones terapéuticas derivadas de estos enfoques. Tal como señalan los recorridos histórico-conceptuales de la terapia cognitivo-conductual, su evolución no puede pensarse como una sucesión de rupturas, sino como un proceso de ampliación progresiva en la forma de comprender la experiencia humana, incorporando niveles cada vez más complejos de mediación cognitiva, emocional y contextual (Hermosillo, 2023). Este recorrido resulta especialmente relevante para la comprensión de la alta sensibilidad, ya que permite situar el estilo cognitivo de las PAS dentro de modelos que reconocen la diversidad en los modos de procesar la experiencia, sin reducirla a error o disfunción.

En sus inicios, la primera ola cognitivo-conductual se centró en el aprendizaje y en la modificación de la conducta observable, sosteniendo que la mayoría de los comportamientos se adquirirían a través de la experiencia. La segunda generación desplazó el foco hacia el pensamiento, entendiendo que la manera en que las personas procesan e interpretan la información ocupa un lugar central en la comprensión del malestar psicológico. En este marco, Beck (1983) propuso que los problemas psicológicos emergen de patrones de pensamiento disfuncionales que, ante determinados eventos, organizan respuestas emocionales y conductuales consecuentes. La tercera ola, en continuidad con estos desarrollos, amplió el foco hacia los

procesos cognitivos y afectivos implicados en la experiencia, incorporando enfoques que priorizan la relación con los fenómenos internos y subrayan la importancia del contexto, la regulación emocional y la flexibilidad psicológica (Hermosillo, 2023).

En el caso de las PAS, esta evolución resulta especialmente relevante. Tradicionalmente, los estudios sobre SPS han tendido a considerar a esta población como un grupo relativamente homogéneo; sin embargo, investigaciones recientes distinguen niveles bajo, medio y alto de sensibilidad, lo cual permite comprender con mayor precisión las diferencias individuales en los estilos de procesamiento y en los tiempos de recuperación de la información. Las personas con alta sensibilidad tienden a utilizar estrategias de procesamiento más profundas, analizan con mayor detenimiento antes de actuar y prestan especial atención a matices sutiles del entorno. Este estilo cognitivo suele asociarse a reacciones emocionales más intensas y a una activación autónoma rápida, particularmente en situaciones de sobrecarga sensorial (Aron & Aron, 1997). Desde esta perspectiva, la alta sensibilidad puede comprenderse como un estilo cognitivo caracterizado por una mayor profundidad, anticipación y elaboración de la información, cuya adaptación depende del ajuste entre las demandas del contexto y los recursos disponibles de regulación.

Como describen Chacón et al. (2021), la profundidad de procesamiento, rasgo central de las PAS, se infiere a partir de conductas como la reflexión intensa ante situaciones nuevas, la atención exhaustiva al contexto, la toma de decisiones más lenta y la tendencia a generar interpretaciones creativas y originales. Este procesamiento profundo suele favorecer un alto nivel de autoconocimiento, una mayor anticipación de consecuencias a largo plazo y una notable capacidad de interpretación social. En determinados contextos de exigencia o incomodidad, estas características han sido interpretadas históricamente, desde modelos cognitivos más centrados en la corrección del pensamiento, como indicadores de ineficiencia en el procesamiento. No

obstante, esta lectura resulta limitada cuando no se consideran el contexto, la función adaptativa del procesamiento profundo y la diversidad de estilos cognitivos. Esta relectura resulta central para evitar interpretaciones patologizantes del funcionamiento cognitivo de las PAS, reconociendo que la profundidad de procesamiento no implica ineficiencia, sino una modalidad distinta de organización cognitiva.

Desde una comprensión contemporánea de la cognición, resulta claro que una forma distinta de procesar la información no implica, en sí misma, un pensamiento desadaptativo. En el marco de los enfoques actuales que reconocen la variabilidad neurocognitiva como parte de la condición humana, el desafío en las PAS no consiste en modificar su modo de procesamiento, sino en comprender qué estrategias cognitivas, emocionales y conductuales resultan adaptativas o desadaptativas para su estilo particular, considerando que estas personas tienden a relacionar, profundizar y otorgar significado a los estímulos que reciben.

En este sentido, los desarrollos actuales de la psicología cognitiva, especialmente aquellos que ponen el acento en los procesos y en la función de la experiencia, ofrecen un marco especialmente adecuado para integrar la alta sensibilidad. Al centrarse en la relación que la persona establece con sus pensamientos, emociones e imágenes internas, más que en la modificación directa de sus contenidos (Brown & Ryan, 2003; Hayes et al., 2012), estos enfoques facilitan que las PAS puedan observar su incomodidad sin fusionarse con ella, sosteniendo la experiencia interna sin tomarla de manera literal. Esto permite articular el malestar con el contexto y favorece una mayor regulación emocional, respetuosa del rasgo. En el caso de las PAS, estos enfoques resultan particularmente pertinentes, ya que favorecen una relación más flexible con la experiencia interna sin exigir la modificación de un estilo de procesamiento que constituye parte de su organización vital.

El desarrollo cognitivo que se presenta no tiene por objetivo patologizar ni corregir el estilo de procesamiento propio de la alta sensibilidad, sino comprender cómo los distintos modelos cognitivos y terapéuticos pueden adaptarse a este rasgo, respetando su especificidad y sus necesidades particulares de regulación. Desde esta perspectiva, la terapia cognitivo-conductual (TCC), una de las intervenciones psicológicas más difundidas a nivel global, aporta herramientas valiosas para las PAS cuando es aplicada de manera sensible y contextualizada. Sus recursos orientados al manejo de la ansiedad, la reestructuración cognitiva, la exposición gradual, la planificación conductual y el fortalecimiento de habilidades pueden contribuir al desarrollo del control atencional y a una regulación más equilibrada entre los sistemas de activación y detención-comprobación (Beck, 1976; Hofmann et al., 2012). Desde este encuadre, la TCC no se plantea como un modelo correctivo de la sensibilidad, sino como un conjunto de herramientas que, adecuadamente contextualizadas, pueden acompañar los desafíos específicos que enfrentan las PAS en determinados entornos.

Diversos autores señalan que las intervenciones cognitivo-conductuales pueden resultar útiles para las Personas Altamente Sensibles cuando existe malestar psicológico, especialmente aquellas basadas en la aceptación y la atención plena. La evidencia sugiere que la aceptación emocional y el mindfulness atenúan la asociación entre la Sensibilidad de Procesamiento Sensorial y síntomas de ansiedad y depresión, y que las personas con alta sensibilidad tienden a beneficiarse en mayor medida de las intervenciones psicológicas. No obstante, se destaca la necesidad de continuar profundizando la investigación, tanto en la delimitación conceptual de la SPS como en el desarrollo de instrumentos e intervenciones específicas (Caballo et al., 2025).

Como señala Aron (2006), estos sistemas funcionan como “músculos” que pueden entrenarse, y la TCC puede constituir un espacio propicio para ese desarrollo. No obstante, su aplicación requiere especial cuidado. Al tratarse de un enfoque estructurado y altamente racional,

puede transmitir de forma implícita la idea de que la sensibilidad constituye un error o una exageración si no se ajustan adecuadamente los objetivos, los ritmos y las expectativas terapéuticas. Cuando se utilizan parámetros normativos promedio sin contemplar la singularidad temperamental de las PAS, el riesgo es incrementar la autoexigencia, disminuir la autoestima o aumentar la activación fisiológica.

En este marco, Aron (2006) señala que, si bien muchas personas altamente sensibles tienden a inclinarse hacia abordajes intuitivos y profundos, la alta sensibilidad puede dificultar en ocasiones la implementación de estrategias prácticas, lo que vuelve especialmente valioso el acceso a herramientas más estructuradas cuando estas se integran de manera respetuosa. En este sentido, la TCC puede constituir un recurso complementario relevante, siempre que se inscriba en un vínculo terapéutico empático y sintonizado con el rasgo.

Dado que las PAS detectan con rapidez las posturas emocionales de los otros, el nivel de sintonía interpersonal que el terapeuta logre establecer no sólo fortalece la alianza terapéutica, sino que también opera como un regulador de la sobreactivación y como un apoyo fundamental en el proceso de integración de la alta sensibilidad.

En síntesis, la psicología cognitiva, a lo largo de sus distintos desarrollos, ofrece un marco fértil para comprender el procesamiento particular de las PAS y para diseñar intervenciones respetuosas y eficaces. Reconocer la profundidad cognitiva, la sensibilidad al contexto y las necesidades específicas de regulación permite que la TCC y sus desarrollos contemporáneos se constituyan en un recurso potente, especialmente cuando se aplican desde una comprensión integral, empática y no patologizante de la alta sensibilidad.

## ***Resiliencia***

La resiliencia ha sido objeto de múltiples definiciones y enfoques a lo largo del tiempo, lo que evidencia su riqueza y complejidad como concepto. Aunque en sus orígenes proviene de la física, donde describía la capacidad de un material para absorber un impacto y recuperar su forma, su uso en las ciencias humanas se transformó en la descripción de procesos adaptativos, de reorganización y continuidad de la vida frente a circunstancias adversas (Holling, 1973). En este trabajo, la resiliencia se entiende como un proceso dinámico de reorganización y construcción de sentido frente a la adversidad, que emerge de la interacción entre recursos neurocognitivos, vínculos significativos y contextos socioculturales.

En el ámbito local, una revisión exhaustiva de la producción académica realizada por Losada y Latour (2012) da cuenta de esta diversidad de enfoques, señalando que la resiliencia ha sido conceptualizada desde múltiples tradiciones teóricas sin perder un núcleo común: su carácter procesual, dinámico y relacional. Las autoras destacan que la resiliencia no puede reducirse a una cualidad individual ni a una mera capacidad de resistencia, sino que implica la interacción constante entre factores personales y contextuales, así como la posibilidad de transformación subjetiva frente a la adversidad. Esta lectura integradora permite situar el constructo más allá de definiciones unívocas y habilita su articulación con perspectivas sistémicas, narrativas y comunitarias.

Luthar et al. (2000) la describen como un proceso de adaptación positiva en contextos de adversidad significativa, subrayando que solo puede hablarse de resiliencia cuando existe un riesgo real para el bienestar de la persona. En consonancia, Masten (2001) plantea que la resiliencia se sustenta en una “magia ordinaria” compuesta por recursos humanos cotidianos, como vínculos confiables, regulación emocional y condiciones ambientales adecuadas. Rutter

(2012) enfatiza que no se trata de un rasgo estático, sino de un proceso dinámico influido por múltiples factores personales, familiares, culturales y sociales.

Una perspectiva ampliamente difundida es la que propone Grotberg (1995), quien organiza los recursos resilientes en tres dimensiones: “yo tengo” (apoyos externos), “yo soy” (fortalezas internas) y “yo puedo” (habilidades para actuar frente a la adversidad). De manera complementaria, Vanistendael y Lecomte (2002) destacan que la resiliencia se nutre de la dignidad, la esperanza y los vínculos significativos que sostienen la subjetividad aun en contextos desfavorables. Desde un enfoque narrativo vincular, Cyrulnik (2007) sostiene que la resiliencia es siempre un proceso mediado por “tutores de resiliencia”, personas o redes afectivas que habilitan la transformación del sufrimiento en una historia con sentido.

Dado que la resiliencia implica procesos de significación y reorganización subjetiva, resulta pertinente incorporar aportes que permitan comprender cómo las personas construyen sentido frente a la adversidad. Desde una perspectiva existencial, Viktor Frankl (2004) aporta un antecedente fundamental al concebir la capacidad humana de otorgar sentido al sufrimiento como un factor central para sostener la vida psíquica frente a la adversidad. A partir de su experiencia en contextos extremos, el autor sostiene que no son las circunstancias en sí mismas las que determinan el destino subjetivo, sino la posibilidad de construir un significado que permita integrar lo vivido y orientarse hacia el futuro. Esta concepción anticipa enfoques contemporáneos de la resiliencia que la entienden como un proceso de resignificación más que como una mera recuperación funcional. En un plano filosófico más amplio, la obra de Heidegger (2003) ofrece un fundamento ontológico convergente al comprender la existencia humana como un *ser-en-el-mundo* arrojado a condiciones que no elige, pero frente a las cuales puede asumir una posición activa. Desde esta mirada, la experiencia adversa no se reduce a un acontecimiento externo, sino que interpela la manera en que el sujeto se comprende a sí mismo en relación con el mundo y con

los otros. Así, la resiliencia puede pensarse como un proceso mediante el cual la persona reorganiza su modo de estar-en-el-mundo, transformando la crisis en una oportunidad de reconfiguración del sentido, la identidad y el vínculo con la experiencia.

La literatura actual reconoce la coexistencia de múltiples definiciones y aproximaciones. Fernández (2024) señala que esta diversidad puede entenderse como un signo de vitalidad conceptual y argumenta que la resiliencia implica necesariamente procesos de significación y reorganización subjetiva. Según este autor, Aguilar et al. (2019) examinaron las definiciones proporcionadas por varios autores y fuentes, concluyendo que la resiliencia es un proceso que, compuesto por una variedad de factores internos y externos, abarca diversas etapas y se desarrolla con el paso del tiempo. Este proceso puede ser observado tanto en organismos individuales como en grupos o comunidades, sin embargo, se destaca que la presencia de adversidad es fundamental para que la resiliencia se manifieste. La adversidad puede manifestarse en forma de problemas, situaciones difíciles, presiones, angustia, desafíos, cambios, amenazas, fuentes de tensión, traumas, destrucción o riesgos diversos, siendo la percepción de lo adverso variable según el individuo o la comunidad.

Por su parte, Uriarte Arciniega (2005) propone una definición que acentúa el carácter integrador del constructo, entendiendo la resiliencia como la capacidad de elaborar la adversidad mediante la interacción entre las condiciones familiares, comunitarias y los sentidos que la persona atribuye a la experiencia. La resiliencia se concibe entonces como una perspectiva esperanzadora que reconoce la capacidad de las personas para afrontar, recuperarse y transformarse positivamente tras experiencias adversas. No constituye un rasgo fijo, sino un proceso dinámico que emerge de la interacción entre las características psicológicas del individuo y los factores de riesgo y protección presentes en su contexto familiar, social y cultural. En algunos casos opera como una cualidad más estable, mientras que en otros aparece como una

respuesta situacional; en cualquier caso, supera la visión clásica centrada exclusivamente en la vulnerabilidad.

El enfoque comunitario y contextual también aporta elementos esenciales. Garrido et al. (2020), en un estudio con población afectada por desastres ambientales, describen la resiliencia como una estrategia de afrontamiento que emerge de la interacción entre recursos individuales, redes de apoyo y dinámicas institucionales. Este hallazgo refuerza la idea de que la resiliencia no puede entenderse en términos estrictamente individuales, sino como un fenómeno ecológico que involucra sistemas amplios de apoyo. La resiliencia se vuelve entonces una “estrategia de afrontamiento” que supera la esfera individual y se extiende hacia la trama social. Asimismo, Mora-Grimón et al. (2023) muestran que la resiliencia está vinculada a estilos de afrontamiento y a las condiciones ambientales, incluso en jóvenes con sensibilidad aumentada al entorno.

En conjunto, estas perspectivas convergen en una comprensión amplia y relacional: la resiliencia es un proceso dinámico, narrativo y vincular, mediante el cual las personas, familias y comunidades reorganizan la experiencia adversa, construyen significados que permiten integrar lo vivido y sostienen la continuidad de la existencia. No implica negar el dolor ni regresar a un estado previo, sino transformar la herida en un nuevo punto de partida, habilitado por relaciones significativas y contextos que acompañan. La resiliencia, así entendida, no reside exclusivamente en la persona, sino en la trama de vínculos, recursos y sentidos que permiten que la existencia continúe, se reorganice y encuentre nuevas formas de habitar la experiencia.

Los daños psicológicos más significativos en la infancia suelen originarse en vínculos afectivos que no brindan el cuidado esperado, pero la resiliencia muestra que prácticas educativas basadas en el afecto pueden modificar trayectorias vitales y transformar la adversidad en confianza y esperanza. Ser resiliente no garantiza felicidad, pero sí favorece el bienestar y el ajuste social (Uriarte Arciniega, 2005).

Si bien existen factores constitucionales, como el temperamento, la salud o la inteligencia, que pueden favorecer la resiliencia, esta es una capacidad susceptible de desarrollo y aprendizaje. La perspectiva de la Optimización Evolutiva amplía esta idea al plantear que promover un desarrollo humano óptimo implica no solo resistir la adversidad, sino también potenciar el enriquecimiento personal (Uriarte Arciniega, 2005).

En última instancia, la resiliencia desafía concepciones fatalistas que asocian de manera lineal la adversidad temprana con destinos negativos inevitables. Sorprende a profesionales de la salud, la educación y la intervención social al mostrar que el desarrollo humano no depende exclusivamente de los genes ni de las primeras experiencias, sino que puede reconstruirse cuando existen vínculos significativos y oportunidades reales de cambio. Fomentar la resiliencia implica promover bienestar psicológico, educación de calidad, autoestima y habilidades comunicativas, reconociendo que en todas las etapas de la vida es posible mejorar cuando convergen la decisión personal y el apoyo del entorno. Desde esta definición integradora, los aportes neurocientíficos, sistémicos y cognitivos se presentan como distintos niveles de análisis de un mismo fenómeno, sin reducir la resiliencia a un único mecanismo.

### *Enfoque desde las Neurociencias*

La resiliencia, entendida desde las neurociencias contemporáneas, se configura como un proceso dinámico y multifactorial que emerge de la interacción entre circuitos neuronales, mecanismos de plasticidad sináptica, procesos de regulación emocional y modulaciones moleculares y epigenéticas. En esta línea, Cortez Ocaña et al. (2025) sostienen que los sistemas cerebrales responsables de la respuesta al estrés conforman un entramado funcional que permite evaluar, modular y reorganizar la actividad neuronal frente a situaciones amenazantes. Según estos autores, la articulación entre la corteza prefrontal, el hipocampo y la amígdala resulta

esencial para sostener respuestas adaptativas: la corteza prefrontal participa en la regulación cognitiva y en la inhibición de conductas impulsivas; el hipocampo contribuye a la contextualización y discriminación de las experiencias; y la amígdala opera como un detector rápido de amenaza. La coordinación entre estas estructuras permite amortiguar la reactividad emocional y promover la flexibilidad conductual, elementos centrales para la resiliencia.

Desde una perspectiva convergente, Navas (2023) señala que la resiliencia se vincula con patrones diferenciales de activación prefrontal, destacando que las personas más resilientes presentan una mayor activación de la corteza prefrontal izquierda y conexiones más robustas con la amígdala. Esta conectividad, evidenciada también por los hallazgos de Davidson (2012), cumple una función de modulación inhibitoria: la corteza prefrontal regula la intensidad de las señales emocionales provenientes de la amígdala, facilitando una recuperación más rápida y una menor tendencia a la rumiación o a la respuesta automática de alarma. Kim y Whalen (2009) aportan evidencia complementaria al mostrar que la fortaleza de las fibras de sustancia blanca entre ambas estructuras se asocia con una mayor capacidad de reevaluación emocional. Estos hallazgos se integran, además, con el hecho de que el lóbulo frontal es una de las regiones de desarrollo más prolongado del cerebro humano, lo que vincula la maduración de las funciones ejecutivas tales como el control inhibitorio, la planificación y la toma de decisiones con la construcción gradual de capacidades resilientes.

Navas (2023) recupera la perspectiva antropológica de Guelman (2020), quien concibe al ser humano como un “organismo adaptativo complejo”, cuya capacidad resiliente depende de la interacción entre factores biológicos, psicológicos y socioculturales. En esta misma línea, Reyes y Ballesteros (2011) sostienen que los determinantes de la resiliencia surgen de la integración entre los sistemas neurobiológicos y los contextos de experiencia, articulando mecanismos de regulación fisiológica con procesos cognitivos, emocionales y sociales. Esta mirada integradora

coincide con los desarrollos contemporáneos que entienden la resiliencia como un proceso construido y modulable, más que como un rasgo innato o fijo.

A los desarrollos previos se suman investigaciones que profundizan en los mecanismos neuroquímicos asociados a la resiliencia. Krystal y Neumeister (2009) destacan la centralidad de los sistemas noradrenérgico y serotoninérgico en la vulnerabilidad y la recuperación frente al trauma. Para estos autores, la actividad del sistema noradrenérgico, especialmente del *locus coeruleus*, aumenta en estados de hiperactivación asociados al estrés, mientras que la modulación de los circuitos serotoninérgicos contribuye a la regulación afectiva, la inhibición de respuestas impulsivas y la flexibilidad emocional. La resiliencia, desde esta perspectiva, emerge cuando existe un equilibrio dinámico entre ambos sistemas: ni una hiperactivación sostenida ni un déficit en la modulación serotoninérgica, permitiendo una adecuada extinción del miedo, una regulación más fina de la ansiedad y la integración saludable de experiencias traumáticas.

Nobre y Castro (2016) desarrollan un enfoque que conceptualiza la resiliencia como un proceso neurobiológico anticipatorio y reorganizativo. Proponen que el cerebro actúa protegiendo al organismo a partir de su capacidad para ajustar su funcionamiento mediante mecanismos plásticos que involucran tanto el eje HPA (eje hipotálamo–hipófiso–adrenal) como los circuitos límbicos y prefrontales. Desde esta perspectiva, la resiliencia depende de la posibilidad del sistema nervioso de resistir la lesión, reorganizarse y generar nuevas conexiones que permitan respuestas más eficaces frente a demandas adversas. Los autores destacan, además, que las experiencias tempranas, la calidad de los vínculos afectivos y las oportunidades socioambientales modulan estos sistemas, delineando trayectorias de vulnerabilidad o de fortaleza.

Un aporte integrador proviene de Salvochea y Chertoff (2025), quienes articulan hallazgos provenientes de neurociencias básicas, modelos animales y aplicaciones clínicas. Estas autoras sostienen que la resiliencia se sustenta en mecanismos de neuroplasticidad estructural y

funcional, donde el hipocampo contribuye a la consolidación de memorias adaptativas, la amígdala a la detección rápida de señales de amenaza y la corteza prefrontal participa en procesos de reevaluación cognitiva y regulación emocional. Destacan la importancia del BDNF (factor neurotrófico derivado del cerebro) como modulador de la plasticidad neuronal y señalan el rol de la neurogénesis, los cambios epigenéticos y la modulación del eje del estrés en la capacidad del cerebro para recuperarse después de experiencias adversas. Los modelos experimentales que revisan muestran que intervenciones tales como el ejercicio físico, el enriquecimiento ambiental y la estimulación cognitiva pueden potenciar estos mecanismos, favoreciendo trayectorias resilientes. En el plano clínico, subrayan que las intervenciones más eficaces son aquellas que integran la regulación fisiológica, la elaboración de sentido y el fortalecimiento de vínculos, articulando dimensiones biológicas, psicológicas y sociales.

Los aportes neurocientíficos actuales incorporan la epigenética como un eje central para comprender la resiliencia como un proceso dinámico y no determinista. Salvochea y Chertoff (2025) también señalan que las experiencias vitales, en particular aquellas asociadas al estrés y a los vínculos de cuidado, pueden modular la expresión génica a través de mecanismos epigenéticos sin alterar la secuencia del ADN, influyendo en la regulación de los sistemas neurobiológicos implicados en la respuesta adaptativa. Estos procesos permiten comprender cómo la resiliencia se construye a partir de reorganizaciones neurobiológicas dependientes de la experiencia y de la plasticidad cerebral. Esta perspectiva se articula con el enfoque de Ceberio y Anaya (2021), quienes conciben la resiliencia como un proceso relacional y narrativo configurado en contextos vinculares significativos. De este modo, la epigenética opera como un puente entre lo biológico y lo vincular, mostrando cómo las experiencias relacionales pueden incidir de manera duradera en las trayectorias de adaptación y afrontamiento a lo largo de la vida.

En conjunto, estos aportes convergen en una comprensión neurocientífica de la resiliencia como un proceso plástico, modulable y profundamente relacional. Lejos de concebir la resiliencia como un atributo individual, la evidencia señala que emerge de la interacción entre sistemas cerebrales, experiencias tempranas, vínculos afectivos y contextos socioculturales, en una dinámica continua de reorganización que sostiene la capacidad humana para enfrentarse a la adversidad, adaptarse y transformarse.

Los aportes neurocientíficos aquí presentados no se proponen como explicaciones causales ni exhaustivas de la resiliencia, sino como descripciones de correlatos funcionales que adquieren sentido únicamente en interacción con las dimensiones psicológicas, relacionales y contextuales.

### *Enfoque Sistémico*

El enfoque sistémico ofrece un marco específico para comprender la resiliencia, ya que desplaza la mirada desde atributos individuales hacia los procesos relacionales, los significados compartidos y las dinámicas que emergen en la interacción entre personas y contextos.

### **Teoría General de los Sistemas, Cibernética y Constructivismo**

Como se explicó en la sección de Alta Sensibilidad – Enfoque Sistémico, desde la Teoría General de los Sistemas (TGS), von Bertalanffy (1976) plantea que los seres humanos y las familias funcionan como sistemas abiertos que se organizan mediante intercambios constantes con su entorno. Boulding (1956) complementa esta perspectiva al afirmar que las propiedades de un sistema no residen en sus partes aisladas, sino en las relaciones que las articulan. Bajo esta lógica, la resiliencia no se entiende como un rasgo intrínseco, sino como un fenómeno emergente: es una cualidad del sistema que se reorganiza frente a la adversidad.

Desde el enfoque sistémico, la resiliencia se aleja de toda definición que la reduzca a una cualidad interna del individuo y se inscribe, en cambio, en la dinámica de los sistemas humanos. La propiedad de totalidad permite comprender que los procesos resilientes no pueden ser explicados sin atender al entramado relacional en el que se desarrollan: la familia, los vínculos significativos, las instituciones y los contextos socioculturales funcionan como escenarios activos donde la resiliencia se construye, se sostiene o se ve limitada (von Bertalanffy, 1976).

El principio de equifinalidad, desarrollado brevemente en la sección de Alta Sensibilidad – Enfoque Sistémico, resulta central para pensar la resiliencia como un proceso abierto y no lineal. Trayectorias vitales marcadas por adversidades muy distintas pueden dar lugar a niveles comparables de reorganización y adaptación, del mismo modo que experiencias similares pueden generar desenlaces divergentes. Esta diversidad de recorridos pone de relieve que la resiliencia no responde a un modelo único, sino que emerge de configuraciones singulares del sistema y de su capacidad para generar sentido, cohesión y flexibilidad ante la crisis.

Finalmente, los procesos de retroalimentación permiten comprender la resiliencia como un fenómeno dinámico, en permanente construcción. Las respuestas adaptativas de una persona o de un subsistema impactan en el conjunto, modificando patrones de interacción, expectativas y climas emocionales. Estos cambios, a su vez, pueden fortalecer los recursos disponibles o, por el contrario, restringirlos. Desde esta lógica circular, la resiliencia no se “posee”, sino que se produce en la interacción, como resultado de movimientos de ajuste, reorganización y transformación del sistema frente a la adversidad.

Esta mirada relacional encuentra un apoyo fundamental en la obra de Cyrulnik (2003), quien subraya que la resiliencia es siempre un proceso vincular y narrativo. Las personas pueden rehacerse no porque posean una fortaleza interna inmutable, sino porque encuentran un lugar/espacio/persona que las aloja, las nombra y las sostiene. El otro significativo cumple una

función estructurante: permite que la herida se inscriba en un relato compartido y que el trauma, en lugar de fijarse, se convierta en un punto de inflexión hacia configuraciones nuevas de sentido. Desde esta perspectiva, la resiliencia se construye en la trama afectiva y simbólica que une a los sujetos con quienes los rodean.

La cibernética de Wiener (1948) aporta otro punto importante al sumar al concepto de retroalimentación, esencial para comprender como los sistemas humanos buscan equilibrio mediante patrones de comunicación que regulan su funcionamiento. En situaciones críticas, estos patrones pueden rigidizarse y sostener el malestar. La resiliencia implica entonces la capacidad del sistema para interrumpir secuencias reiteradas que intensifican el sufrimiento y habilitar nuevas respuestas flexibles. Maturana y Varela (1987), desde su noción de autopoiesis, amplían esta comprensión al proponer que los sistemas vivos se producen a sí mismos en el acto de relacionarse. Una crisis no destruye necesariamente esa organización; puede, por el contrario, convertirse en el momento en que el sistema se reorganiza de manera coherente con su historia y con posibilidades emergentes. La resiliencia puede ser vista como una respuesta a una crisis como circuito cibernético enlazando la respuesta como un cambio de segundo orden: una transformación cualitativa y discontinua del sistema, que modifica su estructura y le permite una mayor capacidad de adaptación y aprendizaje. En este sentido, la Ley de la Variedad Requerida formulada por Ashby (1956) resulta central para comprender los procesos resilientes, ya que sostiene que la posibilidad de un sistema de autorregularse frente a las perturbaciones del entorno depende de la diversidad de respuestas de las que dispone. En contextos de mayor complejidad y variabilidad, el sistema necesita desarrollar una variedad interna equivalente que le permita responder de manera eficaz. A partir de estas nuevas respuestas, el sistema se reorganiza, produciéndose una reconfiguración de los significados, las reglas y los patrones relacionales que

lo sostenían hasta ese momento, lo que habilita formas más complejas y flexibles de funcionamiento.

El constructivismo aporta otra dimensión fundamental para concebir la resiliencia como una construcción de sentido. Von Glasersfeld (1995) sostiene que el conocimiento es una elaboración activa, no una copia del mundo. Araya et al. (2007) profundizan esta línea al mostrar que la experiencia humana es simbólica y situada, y que cada persona construye significados desde su propio recorrido y desde los diálogos que sostiene con los otros. Desde allí, la resiliencia no consiste solo en adaptarse, sino en reinterpretar la adversidad de modo que permita sostener continuidad biográfica. La elaboración narrativa, tanto individual como colectiva, se vuelve entonces un proceso central, porque posibilita transformar la vivencia traumática en una historia integrable y compartida.

### **Teoría de la Comunicación Humana**

La teoría de la comunicación humana de Watzlawick et al. (1991), desarrollada en la sección de Enfoque Sistémico para-Alta Sensibilidad, muestra cómo los vínculos pueden facilitar o dificultar la reorganización resiliente. Toda conducta comunica y lo hace en múltiples niveles: contenido, relación, metacomunicación. La manera en que se puntúa la secuencia de hechos, los gestos que acompañan lo dicho y las redundancias que se establecen en las interacciones afectan directamente la manera en que los sistemas afrontan la adversidad. Cuando la comunicación es abierta, emocionalmente disponible y capaz de incluir la metacomunicación se amplía el rango de alternativas que un sistema puede poner en juego. De este modo, la comunicación se convierte en un espacio posible de reorganización de cara a las adversidades.

El pensamiento complejo de Morin (2005) introduce principios especialmente valiosos para comprender la resiliencia. Morin plantea que la vida se despliega en la tensión entre orden y

desorden, estabilidad e incertidumbre, y que los sistemas humanos se transforman precisamente en ese espacio intermedio. Su principio hologramático, según el cual cada parte contiene al todo y el todo se expresa en cada parte, permite comprender que el trauma en un miembro repercute en la red vincular, y que esa misma red puede ser el lugar donde se gestan nuevas formas de organización. La recursividad muestra que los efectos de un proceso pueden convertirse en causas de nuevos movimientos, permitiendo que los sistemas se reinventen. La resiliencia, vista desde la complejidad, no consiste en restaurar lo perdido, sino en generar configuraciones inéditas que integren la perturbación en un nuevo orden.

La teoría de las estructuras disipativas de Prigogine y Stengers (1979) ofrece una metáfora para describir los procesos resilientes: los sistemas abiertos atravesados por perturbaciones pueden llegar a puntos de bifurcación desde los cuales emergen estructuras nuevas, más complejas que las anteriores. Lejos de destruir al sistema, el desorden se vuelve condición de una reorganización creativa. Esta idea dialoga profundamente con la concepción sistémica del cambio: una crisis puede convertirse en la oportunidad de respuesta resiliente para que el sistema genere formas de funcionamiento que antes no eran posibles.

### **Resiliencia y familia**

Desde una perspectiva sistémica, la resiliencia familiar es conceptualizada como un proceso relacional y dinámico, mediante el cual las familias enfrentan, resisten y se reorganizan frente a situaciones de crisis y adversidad. Walsh (1996) sostiene que la resiliencia no constituye un rasgo estático ni excepcional, sino una capacidad que se construye a lo largo del tiempo en interacción con el contexto. Este enfoque desplaza la mirada desde el individuo aislado hacia la familia como unidad funcional, reconociendo el papel central de las relaciones, los significados compartidos y los patrones de organización del sistema familiar.

En este marco, las crisis familiares se inscriben en los procesos evolutivos del ciclo vital, dado que tanto las transiciones normativas, propias del desarrollo esperado de la familia (como el nacimiento de los hijos, la adolescencia o el envejecimiento), como las crisis inesperadas, vinculadas a acontecimientos disruptivos o imprevistos (enfermedades, pérdidas, separaciones o situaciones traumáticas), desafían el equilibrio del sistema y demandan procesos de adaptación (Pittman, 1990). A su vez, estas crisis atraviesan a familias con configuraciones diversas, tanto aquellas consideradas socialmente normativas como aquellas denominadas no normativas, sin que la forma familiar determine por sí misma la capacidad resiliente del sistema (Gimeno Collado, 1999). La resiliencia familiar no implica la ausencia de sufrimiento ni de desorganización inicial, sino la posibilidad de recuperación y reorganización del funcionamiento familiar frente a la adversidad. La flexibilidad estructural, la redefinición de roles y la construcción de sentido compartido emergen así como dimensiones centrales del funcionamiento resiliente (Walsh, 1996).

A partir de estos desarrollos, Walsh (2004) propone una de las formulaciones más influyentes en el campo de la resiliencia familiar, identificando tres procesos clave que sostienen la adaptación positiva ante la adversidad: los sistemas de creencias que otorgan sentido a la experiencia, la organización familiar flexible y la comunicación clara y abierta. Estos procesos, interdependientes entre sí, permiten comprender cómo los sistemas familiares logran mantener la coherencia, reorganizarse y sostener el vínculo en contextos de crisis, expresando la resiliencia en la capacidad de construir significados que habiliten la esperanza y favorezcan la regulación relacional y emocional.

Asimismo, la resiliencia familiar es entendida como un fenómeno contextual y relacional, que se configura a partir de la interacción entre las creencias compartidas, los patrones de comunicación y los recursos sociales disponibles. La resiliencia no reside exclusivamente en las

características individuales de los miembros, sino en los procesos emergentes de la dinámica familiar y su articulación con redes sociales y comunitarias más amplias, siendo sensible a las condiciones históricas, culturales y sociales en las que la familia se encuentra inserta (Walsh, 1996, 2004). La resiliencia puede entenderse entonces como un proceso sistémico que se construye en el entramado de los vínculos, los contextos y las experiencias que acompañan a las personas a lo largo de su vida. Los lazos de apoyo, en especial dentro de la familia, cumplen un papel fundamental al sostener la autoestima, la sensación y significados de eficacia personal con los que se elaboran las situaciones difíciles. Desde una mirada ecológica y evolutiva, la resiliencia no es un rasgo fijo, sino un proceso dinámico en el que vulnerabilidades y recursos se reorganizan en cada etapa del ciclo vital. En este marco, las narrativas que las personas construyen sobre la adversidad permiten integrar lo vivido y preservar la coherencia y el sentido de la propia historia (Walsh, 1996).

En sintonía con esta perspectiva, Ceberio (2013) plantea que la resiliencia implica una reformulación narrativa de la experiencia traumática, en la cual el sufrimiento puede resignificarse como aprendizaje y oportunidad de transformación. Desde el enfoque sistémico, el autor subraya que los terapeutas relacionales han trabajado históricamente desde la identificación y potenciación de recursos, utilizando la connotación positiva como herramienta central para promover el cambio. En este marco, la resiliencia no niega el dolor vivido, sino que se construye a partir de la capacidad de integrar la experiencia adversa dentro de una narrativa que restituya valor, dignidad y sentido.

Un eje central del planteo de Ceberio (2013) es la relación entre resiliencia y autoestima, entendida esta última como la capacidad de valorarse a sí mismo de manera realista y equilibrada. El autor analiza cómo las experiencias tempranas de desvalorización pueden dar lugar a estilos relacionales disfuncionales y a búsquedas fallidas de reconocimiento en el entorno, ilustradas a

través de narrativas culturales y figuras de superhéroes. Estas construcciones permiten mostrar que ciertas conductas aparentemente heroicas o altruistas encubren una dependencia del reconocimiento externo, mientras que la resiliencia se asocia a la posibilidad de construir una valoración personal sólida, apoyada en recursos internos y vínculos significativos, proceso que puede ser facilitado por la psicoterapia como espacio de reorganización relacional y narrativa.

Finalmente, el enfoque narrativo de White y Epston (1993) refuerza la comprensión de la resiliencia como un proceso de resignificación vincular, aportando un marco convergente al concebir la identidad como el resultado de las historias que las personas y los sistemas construyen sobre sí mismos. La externalización del problema, la identificación de acontecimientos únicos y la coautoría de relatos alternativos posibilitan transformar la relación con la experiencia adversa y recuperar agencia. Esta concepción dialoga con los aportes de Ceberio y Anaya (2021), quienes señalan que la resiliencia se configura en los procesos de reorganización narrativa y relacional que habilitan nuevas formas de significar la experiencia y de habitar el mundo.

El enfoque sistémico desarrollado hasta aquí no supone que toda experiencia adversa conduzca inevitablemente a procesos resilientes, ni que el sufrimiento se transforme de manera espontánea. Más bien, busca comprender qué condiciones vinculares, narrativas y organizacionales pueden, en ciertos contextos, habilitar movimientos de reorganización frente a la crisis. En conjunto, estos aportes configuran una comprensión sistémica de la resiliencia como un proceso relacional, narrativo y dinámico, en el que la adversidad se convierte en un punto de bifurcación que habilita reorganizaciones inéditas tanto para las personas como para las familias. Dentro de estos contextos relacionales, la resiliencia también se expresa en los procesos cognitivos mediante los cuales las personas interpretan la experiencia, regulan sus emociones y orientan sus respuestas ante la adversidad.

## *Enfoque Cognitivo*

Desde el enfoque cognitivo, la resiliencia puede entenderse como un proceso dinámico que emerge de la interacción entre la interpretación de los acontecimientos, la regulación emocional y la capacidad para flexibilizar respuestas ante la adversidad. A diferencia de las perspectivas centradas exclusivamente en rasgos o características estables, el enfoque cognitivo concibe la resiliencia como una práctica mental y emocional que se construye a través de procesos de pensamiento, creencias, esquemas y estrategias que permiten transformar los eventos adversos en experiencias integrables y eventualmente significativas. La premisa general es que las personas no reaccionan a las situaciones tal como ocurren, sino a los significados que atribuyen a esas situaciones (Beck, 1976; Lazarus, 1991). Además, permite tender puentes con la sensibilidad de procesamiento sensorial (SPS), dado que las personas altamente sensibles suelen procesar la información de manera más profunda, lo que hace especialmente relevante la forma en que evalúan cognitivamente el entorno.

Tal como se señaló en la sección cognitiva de la alta sensibilidad; desde una lectura histórico-conceptual de la psicología cognitiva, resulta relevante considerar que los primeros desarrollos cognitivo-conductuales se orientaron a comprender cómo los aprendizajes y las contingencias ambientales modelan las respuestas ante situaciones adversas. En esta etapa inicial, el foco estuvo puesto en la adquisición de repertorios conductuales eficaces y en la posibilidad de modificar respuestas desadaptativas a partir de la experiencia, sin una elaboración explícita de los procesos internos que median entre el estímulo y la respuesta. Tal como señala Hermsillo (2023), estos modelos sentaron las bases para pensar la adaptación psicológica como un fenómeno susceptible de intervención, aun cuando su alcance explicativo respecto de la experiencia subjetiva resultaba limitado.

El desarrollo de la segunda generación de enfoques cognitivos implicó un desplazamiento sustancial en la comprensión de la adaptación y el afrontamiento, al incorporar de manera explícita los procesos de pensamiento, interpretación y evaluación como mediadores centrales de la experiencia. Desde esta perspectiva, el malestar psicológico y las dificultades de adaptación comenzaron a entenderse no sólo en función de los eventos vividos, sino del modo en que estos eran cognitivamente representados y significados. Hermosillo (2023) destaca que este giro permitió conceptualizar la capacidad de afrontamiento y la adaptación al estrés como procesos dinámicos, estrechamente vinculados a los esquemas cognitivos, las creencias y las estrategias de interpretación, abriendo así el camino para comprender la resiliencia como un fenómeno fundamentalmente cognitivo antes de su posterior integración con dimensiones emocionales y contextuales.

Los aportes clásicos de Lazarus y Folkman (1984) constituyen el principio de estas afirmaciones. Su teoría del afrontamiento basada en la evaluación cognitiva (*appraisal*) propone que la manera en que una persona responde al estrés depende de dos procesos: la evaluación primaria, donde se determina si una situación se percibe como amenaza, desafío o pérdida; y la evaluación secundaria, donde se valora si se poseen los recursos necesarios para afrontarla. La resiliencia aparece cuando la persona puede reinterpretar cognitivamente la situación y activar estrategias que le permitan mantener el equilibrio psicológico, incluso en condiciones adversas. Esta reinterpretación no implica negar el sufrimiento, sino elaborar significados que otorguen continuidad a la biografía. La perspectiva de estos autores es necesaria para mostrar que la resiliencia no es un acto heroico, sino una serie de microprocesos cognitivos que se ponen en marcha ante el estrés.

En esta misma dirección, investigaciones más cercanas en el tiempo han señalado que la flexibilidad cognitiva es uno de los mecanismos más centrales para entender por qué algunas

personas logran adaptarse mejor a situaciones desafiantes. Lefevre et al. (2020) muestran que la capacidad de modificar esquemas, generar interpretaciones alternativas y ajustar expectativas promueve trayectorias de adaptación más saludables. La flexibilidad permite que el individuo no quede atrapado en patrones rígidos de pensamiento que amplifican el malestar. Así, la resiliencia cognitiva se manifiesta en la habilidad para ver más de una opción en un contexto que inicialmente parece cerrado.

Otros autores han subrayado la importancia de la regulación emocional como proceso cognitivo esencial para la resiliencia. Ruiz-Aranda (2024) destaca que las personas con mejores competencias de regulación logran modular la intensidad de sus emociones sin suprimirlas, lo que facilita evaluar de manera más ajustada las situaciones y responder con estrategias más eficaces. En este sentido, la regulación emocional no es un proceso meramente afectivo, sino un conjunto de operaciones cognitivas que incluyen monitoreo interno, reevaluación, planificación y autoconciencia. Su relevancia para la resiliencia es clara: permite sostener la claridad mental necesaria para redefinir significados y elegir conductas adaptativas.

De manera más amplia, hay estudios que subrayan que la resiliencia se ve fortalecida por la autocompasión, entendida como una actitud cognitiva y emocional de apertura hacia la propia experiencia. La resiliencia es un proceso compuesto por una variedad de factores internos y externos que se desarrolla a lo largo del tiempo, y su manifestación depende en gran medida de la percepción del individuo o la comunidad frente a las situaciones adversas (Fernández, 2024).

En este sentido, las investigaciones de Kotera et al. (2021) muestran que la autocompasión contribuye a aumentar la resiliencia al reducir patrones de autocrítica rígida y promover perspectivas más amplias sobre la adversidad. Su trabajo evidencia que la autocompasión no es indulgencia, sino una forma de flexibilizar la interpretación del sufrimiento para permitir la recuperación. Este enfoque se integra de manera natural con los modelos

contemporáneos de resiliencia porque invita a considerar que los problemas no se resuelven únicamente con fuerza o control, sino también con una relación más amable y comprensiva con uno mismo.

Una revisión exhaustiva de la literatura también resalta la relación sinérgica entre la autocompasión y la resiliencia, mostrando cómo estas cualidades pueden potenciarse mutuamente para promover el bienestar emocional. Warren et al. (2016) destacan que la autocompasión puede contrarrestar los efectos negativos de la autocrítica, facilitando la resiliencia emocional y mejorando el bienestar psicológico. Asimismo, Pérez-Aranda et al. (2021) señalan que la combinación de autocompasión y atención plena puede reducir significativamente la ansiedad y la depresión, actuando la resiliencia como mediadora en este proceso.

Desde ambientes laborales hasta escenarios de salud y educación, la autocompasión emerge no sólo como un recurso valioso para mejorar el bienestar emocional, sino también como un motor clave para la resiliencia, ayudando a las personas a enfrentar las dificultades con mayor fortaleza y adaptabilidad. En conjunto, los hallazgos sugieren que fomentar la autocompasión puede ser una estrategia efectiva para fortalecer la resiliencia en una amplia gama de contextos.

Los estudios de Alizadeh (2022) profundizan en las estrategias de afrontamiento cognitivo, mostrando que la capacidad para encontrar sentido, anticipar soluciones y redefinir expectativas opera como un amortiguador frente al impacto emocional de eventos adversos. En esta línea, Sawyer (2023) identifica patrones cognitivos adaptativos contemporáneos, como la apertura a la incertidumbre, la capacidad para sostener ambivalencias y la tolerancia a la complejidad, los cuales predicen mejor adaptación frente al estrés en comparación con modelos basados exclusivamente en control o evitación. En contextos de salud, las investigaciones de Alizadeh et al. (2022) y Jin et al. (2022) demuestran que la autocompasión mejora la resiliencia al fomentar prácticas de autocuidado eficaces y promover un sentido de pertenencia y apoyo social.

Estos estudios destacan que la autocompasión no solo apoya la adaptación emocional ante enfermedades graves, sino que también resulta clave para el mantenimiento de la resiliencia en situaciones de vulnerabilidad prolongada.

Por su parte, Smith (2015), identifica componentes claramente cognitivos asociados a la resiliencia al trabajar con una de las escalas que la miden. Estos puntos son el propósito, la perseverancia y la ecuanimidad que implican procesos cognitivos de planificación, interpretación temporal, regulación de expectativas y capacidad para sostener un marco mental orientado al sentido. Asimismo, Pérez-Aranda (2021) aporta evidencia sobre la implicación de funciones ejecutivas tales como atención, memoria de trabajo e inhibición en la capacidad de adaptación. Sus hallazgos muestran que una mayor flexibilidad de atención y mejores procesos de monitoreo cognitivo están asociados a trayectorias resilientes, especialmente en contextos de estrés prolongado.

La perspectiva de la tercera ola de terapias cognitivas aporta un matiz decisivo, especialmente en lo referido a la flexibilidad psicológica. Desde el modelo de Hayes et al. (2012), la resiliencia se entiende como la capacidad para actuar de manera coherente con los propios valores aun en presencia de malestar, lo cual implica procesos cognitivos de aceptación, defusión (la habilidad para distanciarse de pensamientos que generan sufrimiento), clarificación de valores y acción comprometida. Estos procesos permiten que la persona no quede atrapada en luchas internas contra sus propios pensamientos, y que pueda sostener direcciones vitales incluso en condiciones de dolor. El aporte de la tercera ola no sustituye a los modelos anteriores, sino que los integra ampliando su alcance: la resiliencia ya no se reduce a “resolver un problema”, sino a construir una forma de relación con la experiencia que habilita continuidad y movimiento.

Mora-Grimón et al. (2023) muestra que las personas con mayor sensibilidad de procesamiento sensorial requieren estrategias cognitivas especialmente afinadas para modular su

respuesta emocional y su interpretación del entorno. Aunque este tema se desarrollará con mayor profundidad en la sección de Estado del Arte, es importante señalar que la resiliencia cognitiva opera de manera distinta cuando el procesamiento de estímulos es más intenso o profundo. La forma en que se evalúan los eventos, se regulan las emociones y se articulan significados se vuelve especialmente relevante para quienes poseen mayor reactividad sensorial.

La psicología positiva aporta un complemento indispensable para comprender la resiliencia como un proceso que no solo repara, sino que expande. Fredrickson (2001) demostró que las emociones para él positivas amplían los repertorios de pensamiento y acción, favoreciendo la creatividad, la flexibilidad cognitiva y la construcción de recursos duraderos. Este modelo de ampliación y construcción se une directamente con las perspectivas actuales sobre resiliencia, que destacan la importancia de sostener marcos interpretativos capaces de integrar la adversidad y abrir posibilidades de crecimiento.

La teoría de las fortalezas personales de Peterson y Seligman (2004) muestra que ciertos rasgos tales como la esperanza, la gratitud o la perseverancia, operan como moduladores cognitivos y afectivos que facilitan la recuperación y la adaptación. A su vez, los estudios sobre esperanza de Snyder (2002) subrayan que la capacidad de trazar metas y generar caminos alternativos ante los obstáculos constituye un mecanismo cognitivo central en la resiliencia. Finalmente, la noción de *flow* propuesta por Csikszentmihalyi (1990) aporta una perspectiva sobre cómo los estados de involucramiento profundo pueden favorecer la autoeficacia, modular la percepción del estrés y consolidar recursos internos que se vuelven útiles frente a situaciones adversas. En conjunto, estos aportes permiten integrar una mirada donde la resiliencia se sostiene tanto en procesos de afrontamiento como en la activación de recursos cognitivos y afectivos que amplían el horizonte de posibilidades del individuo.

Entonces se podría aseverar que la resiliencia, desde un enfoque cognitivo, no sería solamente la capacidad de soportar, sino la capacidad de pensar de otra manera, implicando procesos de evaluación, reinterpretación, regulación, flexibilidad y elección guiada por valores que permiten transformar el impacto de la adversidad y sostener la continuidad de la vida psicológica, una construcción activa que se tejería en la forma en que interpretamos el mundo y nos interpretamos a nosotros mismos. El abordaje cognitivo de la resiliencia que se presenta no propone un modelo normativo ni prescriptivo, sino una descripción de procesos mentales que, en interacción con el contexto y la singularidad subjetiva, pueden facilitar trayectorias adaptativas diversas frente a la adversidad.

La presente investigación se inscribe en un enfoque integrador que articula aportes provenientes de la psicología sistémica, los modelos cognitivos y la perspectiva neurocientífica. Esta articulación parte del supuesto de que los fenómenos psicológicos complejos, como la SPS y la resiliencia, no pueden comprenderse desde un único nivel explicativo. Mientras la perspectiva sistémica enfatiza el carácter relacional y contextual de la experiencia, los modelos cognitivos permiten comprender los procesos de regulación y elaboración subjetiva y los aportes neurocientíficos contribuyen a situar estas dinámicas en la base biológica del procesamiento sensorial y emocional. Desde esta mirada, la integración no implica una superposición de teorías, sino la posibilidad de abordar el fenómeno desde distintos niveles lógicos complementarios, favoreciendo una comprensión más compleja y situada.

## **Estado del Arte**

El estado del arte se estructura en dos ejes. Por un lado, se presentan los estudios más relevantes sobre la adaptación y validación de la HSPS en diferentes contextos culturales. Por otro, se revisan investigaciones que abordan la relación entre la Sensibilidad de Procesamiento

Sensorial, la resiliencia y variables asociadas, con el objetivo de situar los principales consensos, debates y vacíos existentes.

### ***Estudios sobre la Highly-Sensitive Person Scale (HSPS)***

Aron y Aron (1997) desarrollaron una escala original de 27 ítems unidimensional para medir la alta sensibilidad (la *Highly Sensitive Person Scale*, HSPS por siglas en inglés) que fue tomada por distintas investigaciones en las cuales se habilitaron diferentes dimensiones. En la versión española de Chacón et al. (2021), se han tomado los ítems luego de un trabajo de traducción y retrotraducción. Los factores de la misma son el Factor 1, denominado sensibilidad a la sobreestimulación (SOS, siempre por sus siglas en inglés), que está relacionado con la sensación de sentirse abrumado por demandas internas y externas. El Factor 2, sensibilidad estética (AES), que incluye seis ítems que reflejan la conciencia estética del entorno. El Factor 3 agrupa cinco ítems relacionados con el bajo umbral sensorial (LST), que se refiere a la angustia sensorial por sobreestimulación. El Factor 4 indica discriminación psicofisiológica fina (FPD) y se refiere a la sensibilidad física y fisiológica ante estímulos internos tales como el dolor o el hambre. Finalmente, el Factor 5, evitación de daño (HA), incluye tres ítems relacionados con la conducta de evitar daños. Además, la escala incluye un puntaje total que permite evaluar el rasgo de Alta Sensibilidad de manera global, brindando una medida general de la sensibilidad del individuo frente a estímulos internos y externos.

Montoya Pérez et al. (2019), quienes adaptaron la escala en México, evidenciaron que la alta sensibilidad no se manifiesta de manera uniforme en todas las culturas, y que su medición requiere adaptaciones que consideren el contexto sociocultural; en este sentido, la versión mexicana de la escala HSPS representa un avance significativo al ofrecer una herramienta válida y confiable para evaluar esta característica en esa población, en línea con la idea de que la

sensibilidad constituye una manera particular de procesar el mundo, enriquecida por la historia y el contexto personal.

Ershova et al. (2018) explican que la evaluación psicométrica de la versión rusa de la HSPS respalda la idea de que la SPS es un constructo multidimensional, aunque aún falta consensuar cuántas y cuáles son; y por ello, se destaca la necesidad de definir con mayor claridad qué entendemos por “sensibilidad” en el campo psicológico. May et al. (2022) acuerdan con esta premisa ya que si bien los estudios apoyan el uso de la HSPS en Sudáfrica con buena confiabilidad; la variabilidad cultural complica la consistencia de su estructura factorial debido a las múltiples interpretaciones del concepto de “sensibilidad”.

La validación polaca de la escala HSPS demostró adecuadas propiedades psicométricas y evidencia de validez teórica y clínica, lo que respalda su utilidad para identificar perfiles de sensibilidad asociados tanto a factores de riesgo como de protección en salud mental, especialmente en cuadros de ansiedad y depresión. Su aplicación resulta valiosa en ámbitos ambulatorios y psicoterapéuticos para personalizar estrategias de intervención y favorecer el bienestar psicológico de los pacientes (Ferensztajn-Rochowiak et al., 2025).

Por lo demás, un estudio con población mayoritariamente iraní empleó la HSPS para evaluar alta sensibilidad en relación con otros rasgos y características psicológicas. Se propuso una versión que reducía los 27 ítems originales en 16, dejando fuera la dimensión de sensibilidad estética; respecto de esto, cabe remarcar que esta última subescala resultó la única vinculada a características psicológicas funcionales y no estrechamente ligada al malestar. Estos hallazgos subrayan la importancia de estudiar en profundidad la dimensionalidad de la SPS, ya que la exclusión de sus aspectos positivos puede sesgar el constructo hacia una conceptualización más cercana al malestar que a la plasticidad adaptativa planteada en formulaciones teóricas previas (Attary & Ghazizadeh, 2021). Este hallazgo no solo plantea un desafío metodológico para la

evaluación de la SPS, sino que también invita a revisar los supuestos teóricos desde los cuales se define y se operacionaliza la alta sensibilidad, evitando reducirla a una expresión de vulnerabilidad o malestar.

La Tabla 1 aquí debajo detalla los principales resultados en términos de propiedades psicométricas de cada una de estas adaptaciones.

*Tabla 1. Adaptaciones HSPS y resultados psicométricos de adaptación.*

Adaptación HSPS	Resultados de Adaptación
Versión Española (Chacón et al., 2021)	Se halló una solución de cinco factores con ajuste adecuado y consistencia interna adecuada, a excepción de las subescalas FPD y HA ( $\alpha$ y $\omega < .70$ ).
Versión Mexicana (Montoya Pérez, 2019)	Se halló una solución de dos factores con buen ajuste, descartando 10 ítems. Los dos factores y un puntaje general de la escala exhibieron consistencia interna aceptable ( $\alpha > .79$ ).
Versión Rusa (Ershova et al., 2018)	Se halló una solución de dos factores con buen ajuste tras descartar 14 ítems (se conservaron únicamente 13 reactivos). Se reportó adecuada consistencia interna ( $\alpha = .83$ ) y estabilidad temporal moderadamente adecuada para el puntaje total ( $r = .66$ ). No se informaron estos estadísticos para los factores

individuales.

Versión Polaca  
(Ferensztajn-Rochowiak et al., 2025)

Se halló una solución de tres factores con ajuste módico, aunque adecuada consistencia interna y estabilidad temporal de puntuaciones ( $\alpha$  y  $ICC > .70$ ).

Versión Iraní  
(Attary & Ghazizadeh, 2021)

La versión final se compuso de 16 ítems de los 27 originales, sin la dimensión de sensibilidad estética. Se informó consistencia interna adecuada para el puntaje total, y asociaciones entre dimensiones teóricamente congruentes.

Versión Sudafricana  
(May et al., 2022)

La solución con mejor ajuste resultó una de cinco factores, aunque algunos factores exhibieron consistencia interna baja ( $\alpha < .70$ ); el puntaje total mostró consistencia interna elevada ( $\alpha > .80$ ).

---

*Nota/Fuente: Elaboración propia a partir de Chacón et al. (2021), Montoya Pérez et al. (2019), Ershova et al. (2018), Attary & Ghazizadeh (2021), May et al. (2022) y Ferensztajn-Rochowiak et al. (2025).*

### ***Estudios sobre Vínculos entre SPS y Resiliencia***

La literatura empírica y teórica coincide en señalar que la sensibilidad de procesamiento sensorial (SPS) se relaciona con la resiliencia y con el malestar psicológico a través de vínculos complejos, no lineales y mediados por múltiples variables. Diversos estudios indican que niveles elevados de SPS se asocian con una vivencia más intensa de las experiencias emocionales y

físicas, lo que puede traducirse en mayores niveles de ansiedad, depresión, fatiga y quejas somáticas, especialmente cuando las PAS se encuentran expuestas a contextos adversos o altamente demandantes (Bakker & Moulding, 2012; Grimen & Diseth, 2016; Mora-Grimón et al., 2023; Yano et al., 2019). Sin embargo, esta asociación no es homogénea ni inevitable y depende en gran medida de los recursos disponibles y de la calidad del entorno.

Desde los modelos de sensibilidad ambiental y de susceptibilidad diferencial, la SPS es conceptualizada como un marcador de plasticidad, es decir, como una característica que amplifica la influencia del contexto, tanto en sentido negativo como positivo. Desde esta perspectiva, las personas altamente sensibles no son inherentemente más frágiles, sino más permeables a las condiciones ambientales, pudiendo verse más afectadas por entornos estresantes, pero también beneficiarse en mayor medida de contextos favorables, relaciones de apoyo e intervenciones psicológicas adecuadas (Belsky & Pluess, 2009; Ellis & Boyce, 2011; Pluess, 2015).

En este marco, la resiliencia adquiere un papel central como variable mediadora entre la SPS y el malestar. Estudios recientes muestran que una mayor sensibilidad se asocia, en promedio, con menores niveles de resiliencia, lo que a su vez incrementa el riesgo de presentar sintomatología ansiosa, depresiva y somática. No obstante, cuando la resiliencia es elevada, estos efectos tienden a atenuarse, funcionando como un factor protector frente al impacto del estrés. En este sentido, la resiliencia media parcialmente la relación entre SPS y malestar, reduciendo el impacto negativo de la sensibilidad cuando se encuentran disponibles recursos adaptativos (De Gutch et al., 2024). Este estudio también halló que los aspectos relacionados con un bajo umbral sensorial y la facilidad para la sobreestimulación se asocian de manera más consistente con menor resiliencia y mayor malestar psicológico, mientras que dimensiones como la sensibilidad estética y la profundidad en el procesamiento se vinculan con mayores niveles de resiliencia y

con un funcionamiento psicológico relativamente más adaptativo. Este trabajo resulta particularmente significativo al evidenciar la heterogeneidad interna de la SPS, cuestionando las conceptualizaciones homogéneas del rasgo y aportando una comprensión más matizada de su relación con el bienestar, lo cual sugiere que no todas las facetas de la alta sensibilidad tienen el mismo peso en la relación con la vulnerabilidad o la fortaleza psicológica.

En un sentido similar, Gulla y Golonka (2021) encuentran que la relación entre SPS y resiliencia es diferencial según las dimensiones del rasgo, siendo la reactividad emocional y la sobreestimulación las facetas más asociadas a menor resiliencia. Asimismo, la atención consciente emerge como un factor regulador que modera esta relación, reforzando la idea de que la SPS no determina de manera directa los resultados psicológicos, sino que interactúa con recursos internos.

Por otro lado, Mora-Grimón et al. (2023) informaron una asociación negativa entre SPS y resiliencia en estudiantes universitarios. Un aporte significativo de este trabajo es la identificación de diferencias de género, observándose mayores niveles de SPS y menores niveles de resiliencia en mujeres, así como el hallazgo de asociaciones inversas entre SPS y resiliencia en mujeres, pero no significativas en hombres, lo cual subraya la relevancia de considerar variables sociodemográficas en contextos de alta demanda emocional.

En una línea complementaria, Iimura (2022) analiza el rol mediador de la resiliencia en la relación entre SPS y estrés asociado a la pandemia en adolescentes y adultos jóvenes japoneses. Sus resultados muestran que, si bien la SPS se asocia con mayores niveles de estrés, esta relación se reduce significativamente cuando se incorpora la resiliencia. Este estudio resulta particularmente relevante al aportar evidencia en una cultura distinta y en una etapa evolutiva temprana, reforzando la consistencia del modelo de mediación de la resiliencia.

La relación entre SPS, resiliencia y bienestar ha sido explorada también en población adulta desde una perspectiva más amplia del bienestar subjetivo. Maślanka et al. (2025) encuentran que la resiliencia se asocia positivamente con la felicidad, mientras que la SPS no presenta una relación lineal con el bienestar. Asimismo, similar al estudio de Gulla y Gollonka (2021), la atención plena aparece como un recurso psicológico que fortalece la resiliencia, reforzando la idea de que los efectos de la sensibilidad dependen de la presencia de procesos regulatorios.

Otros estudios amplían el análisis hacia poblaciones específicas y contextos particulares. Yang et al. (2024) analizan la relación entre SPS y calidad de vida en pacientes con cáncer, encontrando que la sensibilidad se asocia negativamente con la calidad de vida en todos sus dominios. Sin embargo, la resiliencia actúa como mediadora parcial de esta relación y los determinantes sociales moderan su impacto, incorporando explícitamente la dimensión contextual y social en el análisis de la SPS y la adaptación psicológica.

Desde una perspectiva relacional y del ciclo vital, el estudio de Castañeda-García et al. (2023) aporta evidencia en adultos mayores, mostrando que la participación en actividades intergeneracionales se asocia con mayores niveles de satisfacción y resiliencia. En este contexto, la SPS se vincula con una vivencia emocional más intensa de los vínculos, que puede traducirse tanto en mayor vulnerabilidad como en mayor beneficio cuando el entorno relacional es favorable, ampliando el foco hacia los vínculos significativos como contextos moduladores de la sensibilidad.

En conjunto, la evidencia disponible sugiere que el vínculo entre SPS y resiliencia no puede comprenderse de forma directa ni simplificada. Por el contrario, se trata de un entramado dinámico en el que la sensibilidad interactúa con recursos personales, procesos de afrontamiento,

contextos relacionales y variables sociodemográficas, configurando trayectorias que pueden derivar tanto en mayor malestar psicológico como en mayores niveles de fortaleza y adaptación.

### **Planteo del Problema**

En conjunto, la literatura revisada permite identificar varios vacíos relevantes. En el contexto argentino, la adaptación de instrumentos psicológicos no es solo una cuestión técnica, sino también una necesidad cultural. La sensibilidad en el procesamiento sensorial (SPS) puede manifestarse de formas particulares según los códigos sociales, las dinámicas familiares y los modos de vinculación propios de cada sociedad. Contar con una escala validada que permita evaluar este rasgo en población adulta argentina facilitaría investigaciones más rigurosas y aportaría herramientas clínicas valiosas para el trabajo terapéutico. A pesar del creciente interés que ha despertado la alta sensibilidad en espacios de divulgación, redes sociales y discursos cotidianos, aún no existen instrumentos adaptados al medio local que permitan abordarla de manera sistemática y confiable.

Además, se observa una marcada escasez de estudios empíricos realizados en contextos latinoamericanos y, en particular, en población argentina, lo que limita la extrapolación directa de los hallazgos internacionales a marcos socioculturales locales. Esta limitación resulta especialmente significativa dado el carácter contextual de la SPS y su sensibilidad a variables relacionales y culturales pese al creciente interés en la sensibilidad como rasgo psicológico. Este vacío limita la comprensión intercultural del constructo y sus posibles implicancias clínicas. Finalmente, una gran proporción de estudios sobre alta sensibilidad emplearon muestras total o mayoritariamente de estudiantes de Psicología jóvenes (i.e., media de edad de 20 años) como sustituto a población general (e.g., Caballo et al., 2025; Mora-Grimón et al., 2024). Así, se vuelve aún más necesario realizar un estudio en el ámbito local, adoptando muestras más amplias.

En este marco, el presente trabajo se propone contribuir a una comprensión situada de la relación entre Sensibilidad de Procesamiento Sensorial y Resiliencia, atendiendo a los vacíos conceptuales, metodológicos y contextuales identificados en la literatura. Estos vacíos, a su vez, abren interrogantes relevantes para futuras investigaciones orientadas a integrar enfoques individuales y relacionales en el estudio de la SPS y la resiliencia.

## **Objetivos e Hipótesis**

### ***Objetivos***

Los objetivos principales de este trabajo constituyen la validación de la escala PAS de origen español (HSPS; Chacón et al., 2021) en Argentina y el estudio del vínculo entre la SPS y la resiliencia. Los objetivos específicos se enumeran aquí debajo.

1. Evaluar la validez de contenido de la escala mediante la revisión por expertos y análisis de ítems.
2. Asegurar que los elementos de la escala sean de fácil comprensión para los participantes (validez de *facies*).
3. Verificar el ajuste de la estructura interna de la escala según el análisis realizado en la adaptación española (validez interna; Chacón et al., 2021).
4. Evaluar la confiabilidad de la escala de acuerdo con las puntuaciones recibidas en la escala española, tanto en términos de consistencia interna como de estabilidad temporal de puntuaciones.
5. Analizar el nivel de alta sensibilidad en la muestra de estudio para determinar el punto de corte de alta sensibilidad en la población argentina.
6. Describir la Resiliencia y Alta Sensibilidad en población adulta de Argentina.
7. Examinar las asociaciones entre Resiliencia y Alta Sensibilidad.

8. Evaluar la importancia de subdimensiones de resiliencia en la influencia en alta sensibilidad.
9. Explorar el rol de variables sociodemográficas (i.e., género, edad, nivel educativo) en la relación resiliencia—alta sensibilidad.

Cabe remarcar que los objetivos 1 a 5 son *instrumentales* por resultar estos focalizados al estudio de la calidad métrica del instrumento a ser adaptado (HSPS); estos instrumentos se analizan en un primer estudio, denominado *instrumental*; los objetivos 6 a 9 se consideran de investigación, por involucrar preguntas en torno a la relación entre múltiples variables psicológicas, por lo que se incluirán en un segundo estudio, denominado *de investigación*.

Para el primer estudio, los análisis psicométricos empleados (principalmente, aquellos orientados a analizar la validez interna de la escala, los análisis factoriales) requerían mayores tamaños muestrales; por ello, se segmentó la recolección de datos de este trabajo de tesis en dos olas: la primera priorizó la recolección de datos orientada a analizar variables involucradas en objetivos instrumentales, 1 a 5. La segunda incorporó la escala de resiliencia al protocolo.

Esta decisión metodológica se justifica en función de una recolección de datos más rápida por participante en la instancia que requería una muestra de mayor tamaño, aspecto que impacta positivamente en la disposición de sujetos a participar en investigaciones que emplean diseños de muestreo por conveniencia (Galesic & Bosnjak, 2009; Kost & Correa da Rosa, 2018). En las secciones metodológicas siguientes (Metodología para estudios instrumental y de investigación) se describen las dos muestras obtenidas para los estudios respectivos.

### ***Hipótesis***

1. La escala HSPS presentará evidencias satisfactorias de validez y confiabilidad en su adaptación para adultos argentinos.

2. Mayores niveles de Sensibilidad de Procesamiento Sensorial, asociados a una mayor profundidad en el procesamiento de la experiencia y conciencia emocional, se vincularán con mayores niveles de resiliencia en población adulta argentina.

## Desarrollo Empírico

### Estudio Instrumental: Adaptación de la Escala HSPS al Contexto Argentino

#### Metodología

##### *Diseño*

El presente estudio empleó un diseño instrumental-psicométrico, no-experimental, con una estrategia de muestreo simple por conveniencia (Creswell & Creswell, 2022; Hernández-Sampieri et al., 2018).

##### *Participantes*

Se adoptaron distintas muestras en función de los diferentes procedimientos de análisis de calidad psicométrica empleados. En primer lugar, la muestra para el estudio de validez de contenido se compuso de tres jueces expertos en evaluación psicológica y psicometría. Seguidamente, la muestra del estudio piloto se compuso de 11 adultos entre 19 y 85 años (siete mujeres, cuatro hombres).

Por otro lado, la muestra de tipificación (empleada en análisis de validez interna, de confiabilidad por consistencia interna y análisis de alta sensibilidad) se compuso de 3554 adultos entre 18 y 86 años residentes en diversas regiones de Argentina e idioma Español como lengua principal ( $M_{\text{edad}} = 38.02$ ,  $DE_{\text{edad}} = 13.86$ ). Respecto del género, se registraron las siguientes frecuencias porcentuales: 86.6% género femenino, 12.9% género masculino, 0.3% no binario, 0.1% agénero, 0.1% trans masculino, 0.03% género fluido y 0.1% no aplicable. Las proporciones de regiones argentinas de residencia de los participantes fueron las siguientes: Metropolitana (AMBA) 60.3%, Pampeana 24.2%, Patagonia 4.3%, Noroeste 3.9%, Nordeste 3.2% y Cuyo 2.8%. Asimismo, la composición de la muestra respecto del nivel educativo fue la siguiente: Primario Completo 0.2%, Secundario Incompleto 1.2%, Secundario Completo 10.4%, Terciario o

Universitario Incompleto 33.2%, Terciario o Universitario Completo 36.8%, Posgrado Incompleto 4.2% y Posgrado Completo 14.0%.

Finalmente, para el procedimiento *test-retest* (confiabilidad por estabilidad temporal de puntuaciones) se utilizó una submuestra de 201 adultos de características sociodemográficas similares a la muestra original (edad entre 19 y 72 años,  $M_{\text{edad}} = 39.59$ ,  $DE_{\text{edad}} = 10.12$ ; 84.1% femenino, 14.9% masculino, 0.5% agénero, 0.5% no binario). Los participantes respondieron al PAS en dos instancias, con 4 semanas de diferencia entre administraciones.

### ***Instrumentos***

Los participantes respondieron a los siguientes instrumentos:

*Cuestionario sociodemográfico*: incluyó preguntas sobre género, edad, región de residencia en Argentina según el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC, 2017), nacionalidad, idioma nativo y nivel máximo de estudios alcanzado.

*Highly Sensitive Person Scale* (HSPS; Aron, 1997; Chacón et al., 2021): incluye 27 ítems con formato de respuesta Likert de siete posiciones (1 = *Totalmente en desacuerdo* a 7 = *Totalmente de acuerdo*). Evalúa alta sensibilidad con un puntaje general y en cinco subdimensiones, tal como se desarrolló en la sección de Introducción (i.e., SOS, AES, LST, FPD y HA).

### ***Procedimientos de Recolección y Análisis de Datos***

#### ***Adaptación Lingüística***

Para esta etapa, se partió del instrumento en la versión española (Chacón et al., 2021) facilitado oportunamente por los autores de aquel trabajo y se tomó la decisión de comenzar el proceso de adaptación desde esta versión y no de la original en inglés (Aron, 1997) debido a la cercanía temporal y en términos de idioma del trabajo de adaptación de España. En este sentido,

se realizaron modificaciones mínimas de orden lingüístico para reflejar modismos de español argentino, con el objeto de facilitar la interpretación de los enunciados en la población local (para visualizar el resultado final del instrumento, consultar Tabla 2 en sección de Resultados).

*Objetivo 1: Estudio de Validez de Contenido — Juicio Experto*

En esta etapa, los jueces expertos revisaron todos los aspectos del instrumento HSPS (i.e., consigna, ítems, formato de respuesta) y brindaron observaciones y juicios sobre la pertinencia de cada enunciado para la evaluación del constructo alta sensibilidad y sus subdimensiones. Luego de ello, se calculó la proporción en la que los jueces respondieron que los ítems resultaban entre *adecuados* y *muy adecuados* para esta evaluación y se conservaron aquellos ítems en los que hubiera habido pleno acuerdo sobre su adecuación entre los tres jueces.

*Objetivo 2: Estudio de Validez de Facies — Estudio Piloto*

Los 11 adultos respondieron al instrumento y brindaron impresiones sobre los distintos aspectos del instrumento relativos a la experiencia de respuesta (i.e., consigna, ítems, formato de respuesta).

*Objetivos 3 y 4: Estudio de Validez Interna y Confiabilidad por Consistencia Interna y Estabilidad Temporal de Puntuaciones*

Los datos para la muestra de tipificación principal y el estudio *test-retest* se recolectaron con la plataforma Google Forms (ver Apéndice). Los participantes de la muestra de tipificación principal completaron el cuestionario con los instrumentos mencionados en una única instancia (i.e., cuestionario sociodemográfico y escala HSPS). Por otro lado, aquellos participantes del procedimiento *test-retest* completaron la primera instancia del cuestionario como parte de la

muestra de tipificación, y una versión idéntica del instrumento HSPS cuatro semanas después de la primera recolección.

Todos los participantes prestaron consentimiento informado previo a su participación; este comunicaba sobre el anonimato de las respuestas, la confidencialidad del proceso de recolección y análisis de datos y la posibilidad de desistir en cualquier momento del proceso de recolección de datos; asimismo, brindaba un medio de contacto en caso los participantes estuvieran interesados en consultar por los resultados generales de la investigación.

Para el análisis de validez interna, se realizaron Análisis Factoriales Confirmatorios (AFC) con la escala HSPS. Ondé y Alvarado (2022) destacan que el análisis factorial confirmatorio constituye una herramienta clave para vincular el modelo teórico con la estructura empírica del instrumento, fortaleciendo la validez del constructo.

En primer lugar, se especificó un modelo siguiendo los resultados de la adaptación española de la escala (Chacón et al., 2021); en este sentido, se especificaron cinco factores de alta sensibilidad correlacionados (Modelo 5 Factores Oblicuo; SOS, AES, LST, FPD y HA). Consiguientemente, se especificó un modelo de segundo orden, donde las especificaciones de los cinco factores de alta sensibilidad resultaron idénticas al primer modelo, con la diferencia de la existencia de un factor general de segundo orden que explicaba las asociaciones entre factores. La decisión de analizar este modelo se basó en la práctica común de calcular un puntaje general de alta sensibilidad en la evaluación de este constructo (e.g., Chacón et al., 2021; Ershova et al., 2018; May et al., 2022; Montoya-Pérez et al., 2019). En virtud del formato de respuesta ordinal de los ítems (i.e., escala Likert), se seleccionó el método de estimación de Mínimos Cuadrados Ponderados Robustos basado en una matriz de correlaciones policóricas (WLSMV, por sus siglas en inglés; Kline, 2023). Los índices de bondad de ajuste analizados fueron el CFI, TLI, RMSEA y SRMR en sus variantes robustas (Mueller & Hancock, 2018). Ambos modelos especificados se

compararon en función de su ajuste a los datos a través de los índices de ajuste empleados y de una prueba de cociente de verosimilitud — en caso de no hallar un ajuste marcadamente peor del modelo de segundo orden, este se adoptaría como modelo final (Brown, 2015). El tamaño muestral resultó ampliamente adecuado para este tipo de análisis, ya que resultó en una proporción de aproximadamente 132 participantes por ítem; superó así muy ampliamente las recomendaciones de razones de 20 participantes por ítem típicamente empleadas en la literatura (Kline, 2023).

Para el análisis de consistencia interna, se estimaron coeficientes Omega ordinales en función de los parámetros del modelo de AFC seleccionado como final (Savalei & Reise, 2019). Se fijó un umbral de  $\omega > .70$  como indicativo de consistencia interna adecuada (Hunsley & Mash, 2008).

Finalmente, respecto del análisis de estabilidad temporal de puntuaciones, se calculó el Coeficiente de Correlación Intraclase (ICC, siglas en inglés) para analizar el nivel de asociación entre los puntajes de las respuestas de participantes al momento inicial y cuatro semanas después para el total de HSPS y las cinco subdimensiones (Koo & Li, 2016).

#### *Objetivo 5: Análisis de la alta sensibilidad en la muestra*

El análisis final involucró la exploración de diferencias según género en la alta sensibilidad en adultos argentinos evaluados y el cálculo de baremos a modo de puntajes de corte para la evaluación de la alta sensibilidad en el contexto local. Asimismo, se realizó una comparación entre la prevalencia reportada por el estudio de adaptación español, empleando los puntajes de corte reportados en aquel estudio (Chacón et al., 2021).

Para el análisis de diferencia según género, se realizó una prueba *t* de Student para muestras independientes para explorar diferencias entre géneros femenino y masculino en el

puntaje general de alta sensibilidad, siguiendo la metodología empleada por el estudio de adaptación en España (Chacón et al., 2021). Como medida del tamaño del efecto, se empleó el coeficiente  $g$  de Hedges, adecuado cuando ambos grupos resultan desbalanceados en términos de tamaño muestral (Lakens, 2013). Asimismo, como fuente adicional de información, se realizó un análisis subsecuente para comparar puntajes de alta sensibilidad entre géneros femenino, masculino, y aquellos participantes que reportaron género no-binario. Como este tercer grupo no resultaba numeroso ( $n = 18$ ), se optó por realizar una prueba no-paramétrica de Kruskal-Wallis (Tabachnik & Fidell, 2022). La medida del tamaño del efecto utilizada fue la correlación de rango-biserial entre grupos en las pruebas *post-hoc*, en caso de encontrar diferencias globales estadísticamente significativas (Kerby, 2014).

Finalmente, se calcularon puntajes de corte a partir de los cuales se consideraría un caso como de “Alta” sensibilidad, examinando el puntaje total de la escala HSPS equivalente al percentil 67 para personas de género femenino y masculino por separado (i.e., tercil superior; Chacón et al., 2021). En paralelo, se calculó el porcentaje de prevalencia de alta sensibilidad que se obtendría en la muestra argentina de emplearse los puntajes de corte españoles ( $\geq 160$  para personas de género masculino y  $\geq 167$  para género femenino; Chacón et al., 2021). Todos los análisis estadísticos se realizaron con R mediante la plataforma RStudio, y los *software* JASP y SPSS.

## **Estudio Instrumental: Resultados**

### ***Objetivo 1: Análisis de Validez de Contenido — Resultados del Juicio Experto***

Los jueces comunicaron suficiente acuerdo para la totalidad de los 27 ítems del instrumento; comentaron que estos resultaban acordes para la evaluación de alta sensibilidad, aunque notaron que había enunciados potencialmente repetitivos, tales como los ítems 1, 7 y 25. Se tomó la decisión de conservar los reactivos pero modificar los ítems 1 y 7 (ver Tabla 2), tal de preservar la estructura general del instrumento previo a los análisis de validez interna. Los índices de ajuste empleados en el Análisis Factorial Confirmatorio (AFC) de TLI y RMSEA poseían ajuste por parsimonia; estos proveerían información sobre si la redundancia de la información provista por los ítems perjudicaría el ajuste de la estructura factorial a los datos (Brown, 2015).

### ***Objetivo 2: Análisis de Validez de Facies — Resultados del Estudio Piloto***

Los participantes comentaron que el instrumento y el formato de respuesta resultaba simple y accesible en términos generales. No obstante, varios participantes comentaron sobre la redundancia de ítems — por ejemplo, los enunciados 1 y 7 y enunciados 19 y 23; tal como se razonara en el apartado anterior, se decidió atender a los índices del AFC para evaluar si el grado de redundancia empeoraba el ajuste de la estructura. Asimismo, se comentó que el ítem 2 resultaba poco claro, con lo cual se agregó contenido al mismo para que resultara más específico (ver Tabla 2). Finalmente, algunos participantes notaron que la expresión ‘dolor’ en ítem 4 resultaba poco específica al no tratarse explícitamente de dolor físico, aunque se consideró que esto no representaba una amenaza a la claridad de la respuesta del instrumento, y en virtud de la minoría de participantes que manifestaron esto, se conservó el enunciado.

La Tabla 2 exhibe la verbalización de los ítems en la versión española (Chacón et al., 2021) y los ítems de la versión adaptada al español argentino.

Tabla 2. HSPS. Verbalizaciones de los ítems de las versiones española y argentina.

Versión Española (Chacón et al., 2021)	Versión Argentina
1 ¿Te abruman fácilmente los estímulos sensoriales fuertes?	¿Te abruman fácilmente los estímulos sensoriales fuertes ( <b>luces brillantes, olores fuertes, destellos</b> )?
2 ¿Pareces estar al tanto de las sutilezas que te rodean?	<b>¿Sos en general conciente de los detalles de tu entorno o tendés a percibir detalles que otras personas no?</b>
3 ¿Te afectan los estados de ánimo de otras personas?	¿Te afectan los estados de ánimo de otras personas?
4 ¿Tiendes a ser más sensible al dolor?	<b>¿Notás que sos más sensible al dolor que lo que sospechás lo son otras personas?</b>
5 ¿Necesitas escaparte y tener algo de privacidad durante los días ocupados y de trabajo duro en una habitación oscura o en cualquier lugar donde puedas tener algo de privacidad y alivio de tanta estimulación?	<b>¿Sentís que necesitás un espacio privado y libre de estimulación cuando estás teniendo días demasiado agitados?</b>
6 ¿Eres particularmente sensible a los efectos de la cafeína?	¿ <b>Sos</b> particularmente sensible a la cafeína?
7 ¿Te abrumas fácilmente por cosas como luces brillantes, olores fuertes, tela gruesa o áspera, o sirenas cercanas?	¿Te abrumás fácilmente por cosas como <b>tela gruesa o áspera, sirenas cercanas, sabores muy intensos?</b>

8	¿Tienes una vida interior rica y compleja?	<b>¿Pensás que tus procesos mentales y emocionales son complejos y profundos?</b>
9	¿Te molestan los ruidos fuertes?	¿Te molestan los ruidos fuertes?
10	¿Te conmueven profundamente las artes escénicas o la música?	¿Te conmueven profundamente las artes (pintura, escultura, música, etc)?
11	¿Tu sistema nervioso a veces te hace sentir tan agotado que solo quieres alejarte de todo?	<b>¿A veces sentís que tu sistema nervioso está tan cansado/abrumado que solo querés alejarte de todo?</b>
12	¿Eres una persona concienzuda?	<b>¿Sos una persona cuidadosa, meticulosa y escrupulosa en general?</b>
13	¿Te asustas fácilmente?	¿Te asustás fácilmente?
14	¿Te afecta mucho tener que hacer gran cantidad de cosas en poco tiempo?	<b>¿Influye en tu estado de ánimo tener que hacer muchas cosas en poco tiempo?</b>
15	Cuando las personas se sienten incómodas en un entorno físico, ¿tiendes a saber qué se debe hacer para que se sientan más cómodas (como cambiar la iluminación o los asientos)?	Cuando las personas se sienten incómodas en un entorno físico, <b>¿en general tenés una idea de qué</b> hacer para que se sientan más cómodas (como cambiar la iluminación o los asientos)?
16	¿Te molesta cuando la gente te obliga a hacer demasiadas cosas a la vez?	¿Te molesta <b>cuando te sentís obligado</b> a hacer muchas cosas a la vez?
17	¿Te esfuerzas por evitar cometer errores u olvidar cosas?	<b>¿Sentís que hacés esfuerzos para evitar equivocarte</b> u olvidar cosas?

18	¿Tratas de evitar películas y programas de televisión violentos?	¿Tratás de evitar ver películas y/o programas de televisión violentos?
19	¿Te sientes incómodo cuando pasan muchas cosas a tu alrededor?	¿Te <b>sentís incómodo cuando notás que están pasando</b> muchas cosas a tu alrededor?
20	¿Tener mucha hambre crea una fuerte reacción en ti, interrumpiendo tu concentración o estado de ánimo?	<b>Si tenés mucho hambre: ¿se ven afectados tu concentración o estado de ánimo?</b>
21	¿Los cambios en tu vida te afectan mucho?	<b>¿Te afectan mucho los cambios en tu vida?</b>
22	¿Notas fácilmente aromas delicados o tenues, sabores, sonidos, obras de arte ... y los disfrutas?	<b>¿Podés notar fácilmente aromas o sabores delicados,</b> sonidos, obras de arte.. y los disfrutás?
23	¿Te resulta desagradable cuando suceden muchas cosas a la vez?	<b>¿Cuando pasan muchas cosas al mismo tiempo te sentís incómodo o abrumado?</b>
24	¿Le das alta prioridad a organizar tu vida para evitar situaciones perturbadoras o abrumadoras?	<b>¿Tratás de organizar tu vida para evitar situaciones perturbadoras o abrumadoras?</b>
25	¿Te molestan los estímulos intensos, como los ruidos fuertes o las escenas caóticas?	¿Te molestan los estímulos intensos, como los ruidos fuertes o las escenas caóticas?
26	Cuando compites o te observan mientras haces una tarea, ¿te pones tan nervioso o	Cuando <b>competís o te observan mientras haces una tarea, ¿te ponés tan nervioso o</b>

tembloroso que lo haces mucho peor de cómo eres capaz de hacerlo?	tembloroso que lo hacés mucho peor de cómo sos capaz de hacerlo?
27 Cuando eras niño/a, ¿A los padres o los maestros les parecías sensible o tímido..?	<b>Cuando estabas en los primeros años de escolaridad</b> , ¿A los padres o a los maestros les parecías sensible o tímido?

### **Objetivo 3: Análisis de Validez Interna — Resultados del AFC**

El AFC realizado para ambos modelos tuvo un ajuste aceptable, a cuenta de los índices examinados. Relevantemente, el modelo de cinco factores y factor general de segundo orden no exhibió un ajuste marcadamente peor, por lo que fue seleccionado como final (Tabla 3; Brown, 2015).

*Tabla 3. AFC. Índices de ajuste de los dos modelos analizados.*

Modelo	CFI	TLI	RMSEA [IC <sub>90</sub> ]	SRMR
5 Factores Oblicuo	.91	.90	.077 [.076, .079]	.052
5 Factores y Factor Segundo Orden <sup>a</sup>	.91	.90	.077 [.075, .078]	.053

*Nota: método de estimación WLSMV basado en matriz de correlaciones policóricas.*

<sup>a</sup>: modelo seleccionado como final.

Por lo demás, la Tabla 4 muestra los pesajes factoriales del modelo final, donde se observaron valores estadísticamente significativos ( $p < .001$ ) y de magnitud aceptable en casi todos los casos ( $\lambda > .40$ ; Kline, 2023), con excepción del ítem 15, con valores muy cercanos al umbral de aceptabilidad ( $\lambda = .393$ ).

*Tabla 4. AFC. Pesajes factoriales del modelo final. Subdimensiones PAS.*

Factor	Ítem	$\lambda$
SOS	pas5	.697
	pas11	.750
	pas14	.739
	pas16	.689
	pas19	.809
	pas21	.632
	pas23	.831
	pas26	.557
	pas27	.402
AES	pas2	.505
	pas3	.626
	pas8	.746
	pas10	.595
	pas15	.393
	pas22	.558
LST	pas1	.714
	pas7	.736
	pas9	.783
	pas18	.505
	pas25	.865
FPD	pas4	.471

	pas6	.460
	pas13	.587
	pas20	.513
	pas12	.493
HA	pas17	.635
	pas24	.604

*Nota: todos los pesajes factoriales con  $p < .001$ .*

De la misma forma, los pesajes factoriales del factor general de PAS resultaron excelentes (Tabla 5).

*Tabla 5. AFC. Pesajes factoriales del modelo final. Factor de segundo orden.*

Factor	$\lambda$
SOS	.919
AES	.781
LST	.826
FPD	.974
HA	.927

*Nota: todos los pesajes factoriales con  $p < .001$ .*

#### ***Objetivo 4: Análisis de Confiabilidad — Consistencia Interna y Estabilidad Temporal de Puntuaciones***

En primer lugar, los coeficientes  $\omega_{\text{ordinal}}$  exhibieron valores aceptables a óptimos para las dimensiones PAS-general, SOS, AES y LST ( $\omega_{\text{ordinal}} > .70$ ); no obstante, se observaron valores por debajo del umbral recomendable para las dimensiones FPD y HA (Tabla 6).

Tabla 6. Análisis de consistencia interna. Coeficientes  $\omega_{\text{ordinal}}$ .

Dimensión	$\omega_{\text{ordinal}}$
PAS	.89
(Factor de Segundo Orden)	
SOS	.88
AES	.72
LST	.84
FPD	.55
HA	.56

Finalmente, el estudio de *test-retest* resultó en evidencias aceptables a excelentes de estabilidad temporal de puntuaciones para el factor general de PAS y las cinco subdimensiones (ICC > .80; Tabla 7).

Tabla 7. Análisis de estabilidad temporal de puntuaciones. Coeficientes ICC.

Dimensión	ICC [IC <sub>95%</sub> ]
SPS General	.939 [.919, .954]
SOS	.927 [.904, .945]
AES	.879 [.841, .909]
LST	.919 [.894, .939]
FPD	.897 [.864, .922]
HA	.859 [.814, .893]

### **Objetivo 5: Análisis de la Alta Sensibilidad en Adultos Argentinos**

La prueba  $t$  para muestras independientes reveló diferencias estadísticamente significativas entre géneros ( $t_{[3534]} = 12.61, p < .001, g_{\text{Hedges}} = 0.63$ ). Se observó que personas de género femenino reportaron puntajes considerablemente mayores que personas de género masculino. Los estadísticos descriptivos se exhiben en la tabla aquí debajo (Tabla 7).

*Tabla 7. Puntajes globales HSPS. Diferencias entre géneros femenino y masculino (M y DE).*

	<i>N</i>	<i>Media</i>	<i>DE</i>
HSPS Global	Masculino 460	120.97	24.06
	Femenino 3076	136.59	24.89

Luego, se realizó una prueba de Kruskal-Wallis para analizar diferencias en puntajes totales de HSPS entre géneros femenino, masculino y no-binario. El análisis reveló diferencias estadísticamente significativas en alta sensibilidad entre géneros ( $H_{[2]} = 166.87, p < .001$ ). Personas de género femenino y no-binario exhibieron puntajes de alta sensibilidad más elevados que en el género masculino ( $p < .001$ ), mientras que se detectó una pequeña diferencia a favor de personas de género no-binario sobre personas de género femenino, aunque esta no resultó estadísticamente significativa ( $p = .102$ ). Los resultados de las pruebas *post-hoc* se detallan aquí debajo (Tabla 8).

*Tabla 8. Puntajes globales HSPS. Diferencias entre géneros femenino, masculino y no-binario. Pruebas post-hoc (correlaciones rango-biserial y significancia estadística).*

	<i>r<sub>rb</sub></i>	<i>p</i>
Masculino (-) vs. Femenino (+)	.368	< .001
Masculino (-) vs. No Binario (+)	.622	< .001
Femenino (-) vs. No Binario (+)	.219	.102

*(-): menor puntaje; (+): mayor puntaje.*

Por lo demás, se calcularon los puntajes de corte por separado para géneros femenino y masculino, equivalentes a aquellos puntajes que superaran al tercil superior para cada género (i.e., percentil 67). Así, los puntajes de corte para evaluar alta sensibilidad en el medio argentino fueron  $\geq 150$  para género femenino, y  $\geq 133$  para género masculino, respectivamente. Finalmente, se calculó la prevalencia de alta sensibilidad a partir de los puntajes de corte españoles, la cual resultó de 9.9% para género femenino y 5.0% para género masculino (comparada a 32.83% hallada en el estudio español; Chacón et al., 2021).

## **Estudio de Investigación: Vínculo entre SPS y resiliencia — Metodología**

### ***Diseño***

El presente trabajo empleó un diseño no-experimental, correlacional-explicativo, con muestreo de tipo intencional por conveniencia (Creswell & Creswell, 2022; Hernández-Sampieri et al., 2018).

### ***Participantes***

Se incluyeron adultos argentinos residentes, mayores de 18 años, con consentimiento informado y comprensión lectora adecuada. La muestra final se compuso de 622 adultos entre 18 y 85 años residentes en diversas regiones de Argentina e idioma Español como lengua principal ( $M_{\text{edad}} = 37.8$  años,  $DE_{\text{edad}} = 14.2$ ). En cuanto al género, se registraron las siguientes frecuencias porcentuales: 78.4% género femenino, 20.9% género masculino, 0.4% no-binario, 0.2% hombre trans y 0.2% género fluido. Respecto de la región de residencia, las proporciones fueron las siguientes: Metropolitana (AMBA) 70.9%, Pampeana 13.3%, Patagonia 6.3%, Noroeste 3.2%, Nordeste 1.3% y Cuyo 3.4%. Asimismo, la composición de la muestra respecto del nivel educativo fue la siguiente: Secundario Incompleto 1.3%, Secundario Completo 14.5%, Terciario o Universitario Incompleto 31.4%, Terciario o Universitario Completo 31.5%, Posgrado Incompleto 5.9% y Posgrado Completo 15.4%.

### ***Instrumentos***

Los participantes respondieron a los siguientes instrumentos:

*Cuestionario sociodemográfico*: incluyó preguntas sobre género, edad, región de residencia en Argentina según el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC, 2017), nacionalidad, idioma nativo y nivel máximo de estudios alcanzado. Respecto de esta última variable, para su incorporación en los análisis cuantitativos de regresión (ver sección Análisis de Datos) se recodificó como años de estudio promedio necesarios aproximados para alcanzar cada

nivel máximo de estudios reportado, bajo el siguiente esquema: Secundario Incompleto: 11 años, Secundario Completo: 13 años, Terciario o Universitario Incompleto: 15 años, Terciario o Universitario Completo: 18 años, Posgrado Incompleto: 19 años y Posgrado Completo: 20 años.

*Highly Sensitive Person Scale* — versión argentina (HSPS; Aron, 1997; adaptación argentina: Estudio Instrumental de esta tesis): incluye 27 ítems con formato de respuesta Likert de siete posiciones (1 = *Totalmente en desacuerdo* a 7 = *Totalmente de acuerdo*). Evalúa alta sensibilidad con un puntaje general y en cinco subdimensiones, sensibilidad a la sobreestimulación (SOS), sensibilidad estética (AES), bajo umbral sensorial (LST), discriminación psicofisiológica fina (FPD) y evitación de daño (HA). El proceso de adaptación al contexto argentino reportó evidencias de validez interna y confiabilidad adecuadas para su uso en esta población (Ver Estudio Instrumental de la presente tesis).

Escala de Resiliencia — versión argentina (ER; Wagnild & Young, 1993; adaptación argentina: Rodríguez et al., 2009). Evalúa resiliencia mediante 25 ítems y una escala Likert de siete posiciones (1 = *Totalmente en desacuerdo* a 7 = *Totalmente de acuerdo*); emplea un puntaje general y tres subdimensiones: capacidad de autoeficacia (Aef), capacidad de propósito y sentido de vida (PSV) y evitación cognitiva (EC). La versión argentina de la escala demostró propiedades psicométricas adecuadas en términos de validez interna y confiabilidad, lo que respalda su aplicación tanto en contextos clínicos como de investigación (Rodríguez et al., 2009). En este estudio, tanto para el puntaje general como para la subdimensión Aef no se emplearon los ítems 5, 6, 13 y 20 debido a que exhibieron valores subóptimos de validez de constructo en el estudio de adaptación argentino siguiendo los criterios de Rodríguez et al (2009).

## ***Procedimientos de Recolección y Análisis de Datos***

### *Recolección de Datos*

Los datos fueron recolectados vía Google forms (ver Apéndice) entre los meses de abril y junio de 2025. Previa a completar el formulario, los participantes proveyeron consentimiento informado a participar de la investigación; se les informó que podían desistir en cualquier momento de contestar a los instrumentos, y que sus respuestas serían confidenciales y anónimas. Una vez brindaron consentimiento, se los dirigió a los instrumentos mencionados en la sección anterior (cuestionario sociodemográfico, HSPS y ER).

### *Análisis de Datos*

Se realizaron una serie de análisis de datos en línea con cada objetivo específico definido en la introducción. Para el objetivo 1, se computaron estadísticos descriptivos para las variables psicológicas (i.e., alta sensibilidad y resiliencia con respectivas subdimensiones). Se calcularon medias (M), desvío estándar (DE), mínimos, máximos, coeficiente de variación (CV), asimetría y curtosis. Respecto del objetivo 2, se estimaron correlaciones  $r$  de Pearson entre el puntaje general de alta sensibilidad y resiliencia general y subdimensiones — para interpretación de la fuerza de la asociación, se consideraron umbrales de valores de  $r$  absolutos de .10 como indicativos de asociaciones *débiles*, .20 de asociaciones *moderadas*, y .30 en adelante de asociaciones *fuertes* (Gignac & Szodorai, 2016).

Consiguientemente, en el objetivo 3 se realizó un análisis de regresión lineal múltiple con las tres subdimensiones de resiliencia como predictores simultáneos (variables independientes) sobre alta sensibilidad como variable dependiente (puntaje general); al introducir las variables en el modelo, se observó cuáles de ellas poseían un mayor poder predictivo sobre la alta sensibilidad mediante los coeficientes estandarizados Beta — asimismo, se calcularon coeficientes VIF y

Tolerancia para asegurar que no hubiera multicolinealidad elevada entre predictores, aspecto que se verificó a cuenta de valores VIF < 10 y tolerancia > 0.10 (Hair et al., 2019).

Finalmente, para el objetivo 4 se realizó un análisis de moderación mediante análisis de senderos estimados con el método de Máxima Verosimilitud Robusto (MLR, siglas en inglés). En primer lugar, se examinó el impacto directo de las variables sociodemográficas (variables independientes: género codificado de forma binaria — Masculino = 0, Femenino = 1; Edad en años; Nivel Educativo cuantificado como años de estudio promedio para alcanzar cada nivel reportado) sobre la alta sensibilidad (variable dependiente). Consiguientemente, se examinó si el vínculo de resiliencia—alta sensibilidad podía variar como función de alguna de estas tres características sociodemográficas, por lo que se incorporó la variable resiliencia (puntaje general) e interacciones entre resiliencia y género, resiliencia y edad y resiliencia y nivel educativo como variables independientes al modelo (Kline, 2023).

Todos los análisis estadísticos se realizaron con R mediante la plataforma RStudio, y los *software* JASP y SPSS.

## Estudio de Investigación: Resultados

### *Objetivo 6: Descripción de Resiliencia y Alta Sensibilidad*

Los estadísticos descriptivos de las variables psicológicas se encuentran en la Tabla 9. En general, se observaron distribuciones mayormente normales de todas las variables, a cuenta de valores de asimetría y curtosis dentro de +1.96 y -1.96 (Gravetter et al., 2020). Puede notarse que la población tendió a reportar valores levemente elevados de resiliencia y alta sensibilidad, tanto en puntajes generales y subdimensiones, aspecto que se observa en la mayoría de valores de asimetría negativos (que indican un sesgo de la distribución hacia valores más elevados; Tabachnik & Fidell, 2022), y medias que tienden más hacia valores máximos que a mínimos. La excepción a este patrón resultó resiliencia—evitación cognitiva, que registró valores más bajos y asimetría levemente positiva. En términos de variabilidad, todas las variables resultaron similarmente variables a cuenta de CV con valores cercanos entre sí, con excepción de la alta sensibilidad—LST, donde se observó mayor variabilidad relativa.

*Tabla 9. Estadísticos descriptivos de las variables analizadas.*

	Mínimo	Máximo	M	DE	CV	Asimetría	Curtosis
Resiliencia (general)	2.13	6.61	4.73	0.73	.15	-0.29	0.09
Resiliencia: Aef	2.91	7.00	5.48	0.77	.14	-0.48	-0.01
Resiliencia: PSV	1.20	7.00	4.88	0.95	.20	-0.58	0.43
Resiliencia: EC	1.20	6.60	3.81	0.98	.26	0.12	-0.37

PAS	1.57	6.86	4.90	0.91	.19	-0.36	-0.06
(general)							
SOS	1.11	7.00	5.20	1.08	.21	-0.67	0.37
AES	1.00	7.00	5.29	0.98	.19	-0.54	0.24
LST	1.00	7.00	4.51	1.41	.31	-0.32	-0.59
FPD	1.00	7.00	4.24	1.19	.28	-0.10	-0.53
HA	1.00	7.00	5.27	1.14	.22	-0.78	0.49

**Objetivo 7: Asociación entre Resiliencia y Alta Sensibilidad**

Para el objetivo 2, las correlaciones de Pearson estimadas revelaron asociaciones inversas y estadísticamente significativas ( $p < .05$ ) entre la alta sensibilidad y todas las dimensiones de resiliencia. Las asociaciones resultaron en su mayoría débiles-a-moderadas, con excepción de PAS y resiliencia—evitación cognitiva, cuya asociación se ubicó más claramente dentro de valores considerados como moderados. Puede verse así que niveles más altos de resiliencia se corresponden con niveles más bajos de PAS y viceversa, con los vínculos más fuertes observados para con la dimensión de resiliencia—EC y resiliencia general. La asociación inversa entre resiliencia y alta sensibilidad sugiere que los individuos más perceptivos y empáticos podrían experimentar menor percepción de autoeficacia ante la adversidad (Tabla 10).

*Tabla 10. Asociaciones entre PAS (general) y Resiliencia. Correlaciones  $r$  de Pearson.*

			$r$	$p$
PAS	-	Resiliencia (general)	-.187	< .001
PAS	-	Resiliencia: Aef	-.083	.042
PAS	-	Resiliencia: PSV	-.140	< .001

PAS	-	Resiliencia: EC	-.215	< .001
-----	---	-----------------	-------	--------

---

**Objetivo 8: Importancia de subdimensiones de resiliencia en la influencia en alta sensibilidad**

Para el objetivo 3, se realizó un análisis de regresión lineal múltiple para estudiar la importancia de las tres subdimensiones de resiliencia sobre alta sensibilidad total. El modelo resultó en una predicción estadísticamente significativa de la alta sensibilidad por parte de la resiliencia ( $F_{(3, 603)} = 10.78, p < .001, R^2_{\text{ajustado}} = .046$ ). Los parámetros del modelo se encuentran en la Tabla 11 aquí debajo, donde puede observarse que la dimensión de resiliencia más importante en el vínculo con la alta sensibilidad resultó la evitación cognitiva. Este hallazgo podría interpretarse como que las personas altamente sensibles emplean menos frecuentemente estrategias asertivas de autocontrol y expresión emocional que les permitan canalizar emociones en situaciones difíciles.

*Tabla 11. Regresión lineal múltiple de predicción de SPS (general) por subdimensiones de resiliencia. Parámetros individuales del modelo.*

	$\beta$	$p$
Intercepto	—	< .001
Resiliencia: Aef	.052	.333
Resiliencia: PSV	-.093	.086
Resiliencia: EC	-.196	< .001

**Objetivo 9: Rol de variables sociodemográficas en la relación resiliencia–alta sensibilidad**

Para analizar si el vínculo entre resiliencia y PAS variaba en función de factores sociodemográficos, se realizó un análisis de moderación mediante análisis de senderos. Los resultados se exhiben en la Tabla 12, donde se observó que ninguna de las variables

sociodemográficas mostró un papel moderador del vínculo Resiliencia — PAS ( $p > .05$  para todos los parámetros de interacción). No obstante, se hallaron efectos principales estadísticamente significativos ( $p < .05$ ) de la resiliencia general ( $\beta = -.260$ ), la edad ( $\beta = .087$ ) y el género ( $\beta = .602$ ) sobre la alta sensibilidad. Estos resultados permiten inferir que las mujeres, individuos de mayor edad y aquellos que informan menor resiliencia tienden a informar mayores niveles de alta sensibilidad.

*Tabla 12. Análisis del impacto de resiliencia y variables sociodemográficas sobre SPS. Parámetros individuales del modelo con efectos principales e interacciones (moderación).*

			$\beta$	$p$
Resiliencia (general)	→	PAS	-.260	< .001
Edad	→	PAS	.087	.045
Género (M vs. F)	→	PAS	.602	< .001
Nivel Educativo (Años de Estudio)	→	PAS	.071	.079
Resiliencia (general) x Edad	→	PAS	-.047	.272
Resiliencia (general) x Género (M vs. F)	→	PAS	.072	.415
Resiliencia (general) x Años de Estudio	→	PAS	.013	.760

*Nota:  $R^2 = .114$ .*

## **Discusión**

### ***Discusión de Resultados Instrumentales de la validación***

El objetivo del presente trabajo fue adaptar la escala HSPS al medio argentino, con el objeto de disponibilizar una herramienta de evaluación de la alta sensibilidad en adultos pertenecientes a la población general de adecuada calidad en términos de propiedades psicométricas. Tal como mostraron Miguel-Álvaro et al. (2022), los procesos de adaptación transcultural pueden conservar la estructura factorial general de los instrumentos, aunque ciertas variaciones culturales afectan la equivalencia métrica.

Para ello, se realizó una adaptación lingüística y se examinaron, a partir de una serie de submuestras, aspectos relacionados a la validez de contenido, de *facies* e interna, con atención también a confiabilidad por consistencia interna y estabilidad temporal de puntuaciones. Finalmente, se analizaron diferencias según género y se calcularon puntajes de corte para uso de la HSPS en el medio local.

Respecto de las hipótesis planteadas, se corroboró satisfactoriamente la Hipótesis 1 a cuenta de evidencias adecuadas de validez y confiabilidad de la escala HSPS en su adaptación al medio argentino. Por otro lado, no se registró apoyo para la Hipótesis 2 debido a que se observaron asociaciones negativas o no estadísticamente significativas entre SPS y resiliencia. Los resultados se discuten aquí debajo.

### ***Adaptación Lingüística y Validez de Contenido y de Facies***

El proceso de adaptación lingüística y los de juicio experto y estudio piloto en general resultaron en una versión con suficiente equivalencia lingüística con respecto a la versión española (Chacón et al., 2021), junto con enunciados adecuados en términos de contenido y

accesibles y simples para responder. En este sentido, se interpretan adecuadas evidencias de validez de contenido y de *facies* para la HSPS en su versión argentina.

#### *Validez Interna: Análisis Factorial Confirmatorio*

Los resultados del análisis factorial confirmatorio revelaron una estructura con cinco factores de primer orden y uno general de segundo orden con un ajuste adecuado y suficientemente similar al del modelo especificado según la adaptación española (Chacón et al., 2021). En función de este resultado, puede concluirse que existen adecuadas evidencias de validez interna de la adaptación argentina de la escala HSPS; existe apoyo así para computar cinco puntajes de subescalas para una evaluación pormenorizada de la alta sensibilidad, y un puntaje general para una evaluación global.

No obstante, pueden remarcarse posibles puntos de mejora en las distintas subescalas: los ítems 27 (“Cuando estabas en los primeros años de escolaridad, ¿A los padres o a los maestros les parecías sensible o tímido?”; dimensión SOS) y 15 (“Cuando las personas se sienten incómodas en un entorno físico, ¿en general tenés una idea de qué hacer para que se sientan más cómodas (como cambiar la iluminación o los asientos)?”; dimensión AES) exhibieron los pesajes factoriales más bajos ( $\lambda$  aproximadamente .40 para ambos), con lo cual la eventual adopción de parámetros más estrictos podría indicar la remoción de estos reactivos para obtener subescalas representadas más robustamente por sus ítems (Kline, 2023). Ítems que observaron pesajes similares aunque levemente más altos podrían ser potenciales siguientes candidatos para remoción, tales como el 4 (“¿Notás que sos más sensible al dolor que lo que sospechás lo son otras personas?”; dimensión FPD; este ítem también fue objeto de preguntas por parte de participantes en el estudio piloto), 6 (“¿Sos particularmente sensible a la cafeína?”; dimensión FPD) y 12 (“¿Sos una persona cuidadosa, meticulosa y escrupulosa en general?”; dimensión HA). Un aspecto notable de estos enunciados yace en que son los que precisan mayor

introspección por parte de las personas para responder de forma más precisa; esto podría influir en una representatividad de estos ítems menos clara para la evaluación de alta sensibilidad en comparación con otros.

Se remarca que estos ítems llegaron a niveles *aceptables* de relación con los factores; por tanto, forman parte de una versión de la escala suficientemente sólida en términos de validez interna. No obstante, éstos podrían ser candidatos potenciales para su eliminación en caso que se desee robustecer una versión más breve del instrumento, tal como se sugerirá en la sección de Conclusiones.

#### *Confiabilidad: Consistencia Interna y Estabilidad Temporal de Puntuaciones*

El análisis de consistencia interna reveló valores aceptables para el factor general de alta sensibilidad y las dimensiones SOS, AES y LST, pero inadecuados para FPD y HA. Para estas últimas dos dimensiones, una combinación entre un bajo número de ítems por dimensión con pesajes factoriales en niveles aceptables pero no suficientemente altos contribuyen a valores marcadamente más bajos que los establecidos como mínimos para evaluar constructos de forma fiable (Hunsley & Mash, 2008; Ponterotto & Charter, 2007). Por otro lado, se verificaron adecuados niveles de estabilidad temporal de puntuaciones, aspecto que refuerza la confiabilidad de los puntajes del factor general y las subescalas consistentes a nivel interno. El hecho de hallar suficiente estabilidad temporal, mas no consistencia interna, para las dimensiones FPD y HA permite entrever con mayor seguridad que el principal punto de mejora de estas subescalas resulta en el número de ítems que las componen (cuatro y tres, respectivamente). Así, la consistencia interna inadecuada de estas escalas resulta un punto aislado pues se observan adecuadas evidencias de validez interna y estabilidad temporal de puntuaciones, argumento que favorece la interpretación de este resultado como un aspecto a mejorar en futuros trabajos, y no como uno que invalida la potencial aplicación de la escala HSPS para la evaluación de la alta

sensibilidad. Esto último se vincula con los hallazgos de Aguayo-Estremera (2024), quien demostró que la selección de métodos estadísticos en los meta-análisis de fiabilidad puede influir en la generalización de los coeficientes obtenidos.

#### *Análisis Exploratorio y confección de Puntos de Corte de HSPS en Adultos Argentinos*

Una vez verificadas las propiedades psicométricas de la escala, el análisis de la alta sensibilidad reveló diferencias según género, donde aquellas personas de género femenino y no-binario reportaron mayor alta sensibilidad que personas de género masculino.

Cabe destacar que la diferencia según género observada en la aplicación de la escala HSPS es considerablemente mayor en Argentina ( $g = 0.63$ ) que en España ( $d = 0.34$ ; Chacón et al., 2021), duplicando prácticamente la magnitud del efecto. Este hallazgo podría sugerir posibles influencias culturales o contextuales en la expresión de la sensibilidad según el género — también refuerza la importancia del cálculo de puntajes de corte distinto según género para evaluar de forma más precisa la alta sensibilidad en Argentina.

Los resultados sobre diferencias en puntajes HSPS respecto del género no-binario no se condicen con otros reportes debido a la ausencia de análisis reportados en la literatura específicos a géneros más allá de una perspectiva binaria; este resulta un aspecto que refuerza un llamado a llevar a cabo más estudios centrados activamente en la expresión de alta sensibilidad según el género.

Mientras se detectaron diferencias pequeñas a favor de personas de géneros no-binario sobre género femenino, estas no resultaron estadísticamente significativas y fueron de magnitud pequeña. A partir de esto podría hipotetizarse —provisoriamente, al menos— que la alta sensibilidad en personas de género no-binario podría manifestarse de forma más similar a personas de género femenino que en casos de género masculino; de todas formas, poner a prueba

esta hipótesis de forma cuantitativa requeriría de una muestra más numerosa de participantes identificados con género no-binario.

Asimismo, las diferencias en los puntajes de corte entre la versión argentina y la española refuerzan la importancia de emplear puntajes de corte locales y no valerse de aquellos producidos mediante estudios en otras poblaciones, ya que en este caso se podría hipotetizar que no son lo suficientemente sensibles para la población argentina — aquellos obtenidos en la versión española resultaron mucho más elevados que los aquí reportados. La diferencia entre puntajes de corte y, en consecuencia, de las tasas de prevalencia calculadas entre Argentina y España, podría indicar diferencias en la forma en que argentinos y españoles interactúan con el instrumento, lo cual invita a considerar futuros análisis de invarianza factorial para verificar que el instrumento resulte robusto en la forma de evaluación para las dos culturas (Putnick & Borstein, 2016).

### ***Discusión de Resultados de Objetivos de Investigación***

El objetivo del segundo momento del presente trabajo fue estudiar la relación entre la alta sensibilidad y la resiliencia en adultos argentinos. Para ello, se realizó una evaluación de la alta sensibilidad y la resiliencia en una muestra de esta población, y se estudiaron ambas variables y sus vínculos a través análisis descriptivos, de correlación, de regresión lineal múltiple y de moderación, esta última etapa incluyendo factores sociodemográficos (edad, género y nivel educativo). Los resultados obtenidos en cada uno de estos cuatro objetivos específicos se discuten aquí debajo.

#### ***Objetivo 6: Descripción de resiliencia y alta sensibilidad***

El análisis descriptivo realizado mostró valores relativamente elevados y similares en cuanto a variabilidad para la alta sensibilidad y resiliencia en la muestra, a excepción de la

subdimensión evitación cognitiva de resiliencia. Estos hallazgos podrían apuntar a que la población tiende a percibirse moderadamente resiliente y altamente sensible y podrían atribuirse en parte a la muestra en su mayoría de género femenino, siendo posible que una mayor introspección cultivada a partir de un rol de género redunde en personas de género femenino identificando aspectos de sí que hacen a la alta sensibilidad y resiliencia. Esta hipótesis encuentra apoyo en el efecto positivo fuerte del género femenino sobre la alta sensibilidad hallado en el análisis del objetivo 9, donde se observó que las personas de género femenino tendieron a exhibir puntajes marcadamente mayores que aquellas de género masculino.

#### *Objetivo 7: Asociación entre resiliencia y alta sensibilidad*

Los análisis del objetivo 7 revelaron asociaciones inversas entre débiles y moderadas entre la resiliencia y la alta sensibilidad, más fuertes para con resiliencia general y la subdimensión de evitación cognitiva. El sentido inverso de la asociación podría reflejar que la alta sensibilidad, en ausencia de estrategias adaptativas, se asocia con menor resiliencia percibida. La interpretación inicial de este hallazgo corresponde a la alta sensibilidad como factor de vulnerabilidad; es decir, en la población general, presentar características de alta sensibilidad, tales como la percepción diferente de las sutilezas, gran empatía, tendencia a sentirse sobrepasado frente a estímulos sensoriales intensos y un tipo de pensamiento profundo podría asociarse a una mayor vulnerabilidad en términos de menor bienestar psicológico, estudiado bajo la forma de resiliencia en el presente trabajo.

Estos hallazgos se condicen ampliamente con reportes de asociaciones entre alta sensibilidad y un elevado malestar psicológico bajo la forma de síntomas de ansiedad o depresión; la alta sensibilidad se hipotetiza como un amplificador del contenido emocional, y por tanto intensifica la respuesta al estrés (Pluess & Belsky, 2013). Esto último puede asimismo

resultar en sobreestimulación de la persona altamente sensible y un incremento en la sintomatología vinculada al malestar, tal como ansiedad o depresión, aunque no necesariamente se configuren como entidades clínicas diagnósticas (e.g., Aron et al., 2005).

Un punto relevante de este resultado apunta a la oportunidad de trabajar con personas altamente sensibles de cara a intervenciones terapéuticas que busquen transformar o mitigar el carácter de factor de vulnerabilidad a un recurso que emplee las características de alta sensibilidad, como por ejemplo la percepción diferente de las sutilezas, la empatía y el pensamiento profundo como un potencial más que como un aspecto netamente ligado a un menor bienestar. Esto mismo se plantea en trabajos bajo la llamada ‘sensibilidad de ventaja’, donde se hipotetizan distintas respuestas a tratamientos psicológicos en función de una mayor sensibilidad a estímulos ambientales (e.g., de Villiers et al., 2018; Pluess & Belsky, 2013).

La noción de que una mayor sensibilidad pueda ser un factor favorecedor en términos terapéuticos en lugar de llanamente una vulnerabilidad resulta entonces un aspecto prometedor para considerar de cara al diseño e implementación de intervenciones. Entonces, se intuye que la alta sensibilidad podría transformarse en el contexto terapéutico, ya que un factor constituye en sí mismo una vulnerabilidad únicamente cuando se lo interpreta como tal (Ceberio & Anaya, 2021); de este modo, modular la interpretación de la alta sensibilidad como una vulnerabilidad podría constituir un blanco terapéutico. Estos planteos son congruentes con los hallazgos de Pluess (2015) y Lionetti et al. (2018), quienes conceptualizan la sensibilidad ambiental como un rasgo de plasticidad diferencial, más que como una vulnerabilidad estática.

#### *Objetivo 8: Importancia de subdimensiones de resiliencia en la influencia en alta sensibilidad*

En el objetivo 8 se halló que, de las tres subdimensiones de resiliencia, aquella más importante en el vínculo con la alta sensibilidad resultó la evitación cognitiva, a cuenta de exhibir

esta dimensión el único pesaje negativo, moderado y estadísticamente significativo. Ninguna de las otras dos subdimensiones (i.e., autoeficacia y propósito y sentido de la vida) mostraron una relación significativa con SPS.

La interpretación de este hallazgo podría ser que las personas altamente sensibles emplean menos frecuentemente estrategias de adaptación de autocontrol asertiva y una expresión emocional adecuada que les permitan canalizar emociones en situaciones difíciles. En contraste, la alta sensibilidad no se vinculó a componentes de resiliencia que representen atributos, capacidades o disposiciones positivas necesarias para afrontar eficazmente situaciones desafiantes (Rodríguez et al., 2009).

#### *Objetivo 9: Rol de variables sociodemográficas en la relación resiliencia–alta sensibilidad*

El objetivo 9 exploró el rol de las variables sociodemográficas en la relación entre resiliencia y alta sensibilidad. Se observó que ninguna de las variables sociodemográficas mostró un papel moderador del vínculo entre resiliencia y alta sensibilidad. No obstante, se hallaron efectos positivos sobre la alta sensibilidad, débiles en el caso de la edad y fuertes para el género. Se podría interpretar entonces que, a medida que aumenta la edad, la alta sensibilidad observaría un pequeño aumento, y que las mujeres exhibirían puntuaciones de alta sensibilidad más elevadas que los hombres; sin embargo, estas variables no moderan la relación negativa entre resiliencia y alta sensibilidad observada a lo largo de este estudio. Este último resultado se contradice con lo informado por Mora-Grimón et al. (2023), ya que en aquel estudio se habían hallado patrones de asociación entre PAS y resiliencia distintos según género; en este caso, puede afirmarse que la relación es negativa independientemente de esta característica.

Respecto del rol de la edad, este es un factor menos explorado en la literatura que el género; por lo pronto, es entendible que el efecto positivo, aunque identificado, resulte pequeño

en magnitud debido a que la alta sensibilidad se presenta como un rasgo con una influencia genética (Aron & Aron, 1997). Podría hipotetizarse que, a medida que la persona avanza en su vida, identifica más aspectos de sí que podrían alinearse con este rasgo, y por tanto se observa esta tendencia a un pequeño aumento en la alta sensibilidad con los años de edad; de esta forma, el vínculo entre edad y alta sensibilidad se podría explicar por un mayor autoconocimiento.

En cuanto a la tendencia marcada de mayor alta sensibilidad en mujeres que hombres, este es un hallazgo replicado en el Estudio Instrumental de esta tesis y otros trabajos internacionales (e.g., Chacón et al., 2021; Mora-Grimón et al., 2023). Este punto remite a hipotetizar posibles influencias de la cultura, el contexto, y de crianza en la expresión de la sensibilidad según el género; personas de género femenino tienden a tener una mayor familiaridad con los procesos de introspección, aspecto que resultaría en una mayor conocimiento de la sensibilidad a las propias emociones. Este resultado tiene implicancias en la evaluación de la alta sensibilidad, ya que propicia la elaboración de puntajes de corte diferenciados entre géneros masculino y femenino, como se refirió también en el Estudio Instrumental de esta tesis (Chacón et al., 2021); asimismo, implica al campo de la terapia, ya que es posible que la forma de presentación de la alta sensibilidad resulte distinta según el género de la persona, aspecto que profesionales podrían tomar en consideración para la conceptualización de los casos.

Finalmente, no se observó un impacto del nivel educativo sobre la alta sensibilidad, aunque la relación resultó positiva débil y marginalmente significativa ( $p = .079$ ). Podría inferirse que, a mayor nivel educativo, mayor tendencia a reportar alta sensibilidad. Esto último coincide con lo expresado por Galera et al. (2023) sobre la alta sensibilidad vinculada a una búsqueda activa de comprensión, aspecto que termina relacionándose con trayectorias académicas más sostenidas. Posiblemente, la gran cantidad de adultos de nivel universitario de la muestra no

posibilitó que el nivel educativo mostrara suficiente variabilidad como para llegar a un resultado estadísticamente significativo, aspecto que se discute en la sección posterior.

## ***Discusión General***

El presente trabajo se propuso aportar a la comprensión de la Sensibilidad de Procesamiento Sensorial (SPS) y su relación con la resiliencia en población adulta argentina, integrando un estudio instrumental de adaptación de la Highly Sensitive Person Scale (HSPS) con un estudio empírico orientado a explorar las asociaciones entre ambos constructos. Este recorrido se inscribió en un enfoque integrador que articuló aportes psicométricos, sistémicos, cognitivos y neurocientíficos, con la intención de producir conocimiento situado en un contexto donde aún predominan investigaciones desarrolladas en países europeos y norteamericanos, cuyas condiciones socioculturales difieren de manera significativa del medio local (Aron & Aron, 1997; Chacón et al., 2021).

Para interpretar los resultados obtenidos, se partió de un encuadre conceptual que distingue la naturaleza de los constructos estudiados, sin por ello negar su posible interrelación. La SPS fue entendida como un rasgo relativamente estable, asociado a una mayor apertura al entorno y a un procesamiento más profundo de los estímulos internos y externos. Desde esta perspectiva, la sensibilidad no constituye en sí misma un indicador de adaptación o desadaptación, sino una modalidad particular de registro y elaboración de la experiencia (Aron & Aron, 1997; Pluess, 2015). La resiliencia, en cambio, fue conceptualizada como un proceso dinámico y multidimensional, que se construye a lo largo del tiempo y cuya expresión depende de la interacción entre recursos personales, vinculares y contextuales frente a situaciones de adversidad (Rodríguez et al., 2009; Wagnild & Young, 1993; Walsh, 1996).

Este encuadre permitió anticipar que la relación entre SPS y resiliencia difícilmente se expresaría de manera directa o lineal. Una mayor sensibilidad al entorno puede amplificar tanto la percepción de las demandas ambientales como la profundidad de la elaboración subjetiva, en función de los recursos de regulación disponibles y del contexto en el que la experiencia se

inscribe. Desde esta mirada, la sensibilidad no determina por sí misma los procesos resilientes, sino que incide en la forma en que estos se despliegan, en consonancia con los modelos de sensibilidad ambiental y susceptibilidad diferencial (Belsky & Pluess, 2009; Ellis & Boyce, 2011; Pluess, 2015).

Los resultados del estudio instrumental aportaron evidencia relevante en este sentido. La adaptación argentina de la HSPS mostró indicadores satisfactorios de validez interna, confiabilidad global y estabilidad temporal, lo que permitió contar con una herramienta de evaluación culturalmente pertinente. En un campo atravesado por la heterogeneidad de soluciones factoriales y por debates aún abiertos respecto de la delimitación del constructo, los hallazgos sostienen la pertinencia de priorizar el uso del puntaje global como un indicador robusto de la alta sensibilidad, sin desconocer la existencia de facetas internas con comportamientos diferenciales, tal como ha sido señalado en estudios previos de adaptación de la escala (Chacón et al., 2021; Ershova et al., 2018; May et al., 2022). Asimismo, las diferencias observadas en los puntos de corte y en las prevalencias estimadas respecto de otros contextos refuerzan la necesidad de baremación local y cuestionan la extrapolación acrítica de criterios normativos entre poblaciones culturalmente distintas.

En cuanto al estudio empírico, la hipótesis principal postuló la existencia de una relación significativa entre la SPS y la resiliencia, bajo el supuesto de que una mayor profundidad en el procesamiento de la experiencia y una mayor conciencia emocional podrían asociarse con mayores niveles de adaptación. Sin embargo, los resultados obtenidos no confirmaron esta hipótesis en los términos planteados. Se observó una relación inversa entre la SPS y la resiliencia considerada como constructo global, lo que delimitó el alcance explicativo de la propuesta inicial e invitó a revisar el modelo teórico subyacente.

Lejos de invalidar la hipótesis inicial, este hallazgo resultó empíricamente relevante y teóricamente informativo. Más que descartar la relación entre sensibilidad y resiliencia, los resultados orientan la interpretación hacia modelos que privilegian la interacción entre múltiples niveles de análisis, en lugar de asociaciones lineales entre rasgos individuales y procesos adaptativos complejos. Desde esta perspectiva, la SPS operaría como una condición que modula la forma en que las personas registran, procesan y elaboran la experiencia frente a la adversidad (Lionetti et al., 2018; Pluess, 2015).

Esta reformulación desplaza el foco desde la búsqueda de asociaciones globales hacia la exploración de las condiciones bajo las cuales la sensibilidad adquiere relevancia en los procesos adaptativos. El impacto de la SPS sobre la resiliencia parece depender de la disponibilidad de recursos de regulación emocional y cognitiva, de la calidad de los vínculos significativos y de las condiciones contextuales sostenidas en el tiempo, en línea con concepciones sistémicas y relacionales de la resiliencia (Ceberio & Anaya, 2021; Walsh, 1996).

Asimismo, la SPS no constituye un perfil homogéneo, sino un constructo multidimensional que integra aspectos vinculados tanto a la reactividad ante estímulos como a formas más reflexivas de procesamiento de la experiencia (Chacón et al., 2021). Si bien el uso de un puntaje global puede diluir relaciones puntuales entre la sensibilidad y los componentes resilientes, en el presente estudio algunas de estas asociaciones específicas no alcanzaron significación estadística. Este resultado refuerza la idea de que la relación entre SPS y resiliencia no se expresa de manera uniforme, y que su comprensión requiere incorporar variables intervinientes no incluidas en este análisis, tales como los estilos de regulación emocional y los recursos atencionales señalados en la literatura previa (Bakker & Moulding, 2012; Gulla & Golonka, 2021).

Desde una lectura integradora, los resultados adquieren mayor sentido al ser analizados a la luz de distintos marcos teóricos. Desde el enfoque sistémico, la resiliencia se comprende como un proceso emergente y relacional, por lo que no resultaría esperable que un rasgo individual explique de manera directa su despliegue (Walsh, 1996). Desde el enfoque cognitivo, la profundidad del procesamiento característica de la SPS no garantiza por sí misma estrategias de afrontamiento eficaces, sino que interactúa con procesos de regulación y aceptación (Beck, 1976; Hayes et al., 1999). Desde la perspectiva neurocientífica, la diferenciación entre sistemas de registro del estímulo y sistemas de regulación de la respuesta permite comprender por qué una mayor sensibilidad no implica necesariamente una mayor capacidad resiliente (Acevedo et al., 2014).

Considerados en conjunto, estos aportes permiten plantear que la SPS y la resiliencia operan en niveles lógicos distintos, aunque interrelacionados. La sensibilidad describe una modalidad de registro y procesamiento de la experiencia, mientras que la resiliencia da cuenta de procesos de reorganización frente a la adversidad que dependen de la interacción entre predisposiciones individuales, recursos relacionales y condiciones contextuales.

En diálogo con la literatura previa, los hallazgos no contradicen los estudios que han asociado la alta sensibilidad con mayores niveles de carga emocional o malestar en contextos demandantes (Bakker & Moulding, 2012; Mora-Grimón et al., 2023), pero sí invitan a revisar aquellas interpretaciones que extrapolan de manera directa estos vínculos hacia una menor capacidad resiliente. En este sentido, el trabajo se inscribe en una línea que propone futuros modelos mediacionales y contextualmente sensibles para comprender la experiencia de las personas altamente sensibles, evitando lecturas simplificadoras o patologizantes.

Los resultados de esta tesis permiten comprender la Sensibilidad de Procesamiento Sensorial (SPS) como un rasgo que no puede explicarse desde un único nivel de análisis. Tal

como señalan Chen et al. (2011), la sensibilidad no es causada por la familia, pero sí se expresa y modula dentro de los sistemas relacionales. La base dopaminérgica poligénica asociada a la SPS configura un sistema nervioso particularmente permeable al entorno, de modo que los vínculos significativos —especialmente cuando están atravesados por estrés— pueden amplificar o amortiguar la vivencia subjetiva de la sensibilidad. En este sentido, la familia y los contextos relacionales operan más como reguladores o desreguladores del rasgo que como su origen.

En línea con los modelos de susceptibilidad diferencial y sensibilidad ventajosa, diversos estudios señalan que la alta sensibilidad no solo incrementa la vulnerabilidad frente a contextos adversos, sino que también potencia los beneficios derivados de experiencias positivas y de intervenciones psicoeducativas adecuadas (Sikora & Domínguez, 2022). Desde esta mirada, la resiliencia en personas altamente sensibles no se vincula tanto con una resistencia pasiva frente a la adversidad, sino con la capacidad de elaborar las experiencias y transformarlas en aprendizaje. Tal como plantea Vaivre-Douret (2011), ciertos perfiles de maduración cognitiva y sensorial temprana pueden constituir un recurso adaptativo, siempre que exista un entorno de sostén emocional que legitime y acompañe su modo particular de procesar la realidad. Estos aportes refuerzan uno de los ejes centrales del presente trabajo: no es la sensibilidad en sí misma la que determina el malestar, sino la forma en que interactúa con los recursos de afrontamiento y los contextos disponibles.

Desde el punto de vista metodológico, los resultados del estudio instrumental invitan a reflexionar sobre el uso de la escala HSPS. Los análisis realizados sugieren que la evaluación más robusta de la alta sensibilidad se obtiene a partir del puntaje global, mientras que algunas subescalas —particularmente FPD y HA— presentan limitaciones en términos de consistencia interna. Sumado a los comentarios de jueces expertos y participantes respecto de la redundancia de ciertos ítems, estos hallazgos abren la posibilidad de explorar versiones más breves del

instrumento, centradas en una estructura predominantemente unidimensional. El desarrollo de escalas abreviadas, apoyado en análisis de redundancia más estrictos (Christensen et al., 2020), permitiría evaluaciones más ágiles sin perder capacidad discriminativa, lo cual resulta especialmente valioso en contextos clínicos y de investigación aplicada.

En consonancia con esto, numerosos estudios que emplean la HSPS priorizan el uso del puntaje total por sobre el análisis detallado de las subdimensiones (Chacón et al., 2021; Ershova et al., 2018; May et al., 2022; Montoya Pérez, 2019), lo que refuerza la pertinencia de esta recomendación. En conjunto, estas implicancias sostienen una comprensión de la alta sensibilidad alejada de enfoques patologizantes y orientada a una lectura más compleja, contextual y respetuosa de la diversidad en los modos de experimentar y habitar el mundo.

En paralelo a esta última recomendación, cabe destacar la posibilidad de adicionar facetas a la evaluación de SPS en futuros trabajos de investigación, tal de incorporar dimensiones ‘de ventaja’ que permitan evaluar este constructo considerando aspectos que podrían resultar más explícitamente positivos en la vida de personas altamente sensibles (Pluess & Boniwell, 2015). Actualmente, la evaluación que realiza la HSPS se centra casi exclusivamente en aspectos vinculados al malestar y sentimientos de inadecuación producto de la sensibilidad; se argumenta que la adición de dimensiones que reflejen aspectos funcionales de la vida de personas altamente sensibles podría resultar en un instrumento que evalúe la SPS de forma más completa.

En esta línea, los hallazgos de Pluess y Boniwell (2015) aportan evidencia empírica relevante al mostrar que la SPS no predice de manera uniforme los resultados adaptativos, sino que modera la respuesta a contextos positivos. En su estudio, la SPS se asoció a mayores beneficios frente a una intervención preventiva de la depresión, pero únicamente en participantes con puntuaciones elevadas en sensibilidad. Estos resultados respaldan los modelos de *Vantage Sensitivity*, según los cuales las mismas características que incrementan la vulnerabilidad en

contextos adversos pueden potenciar los efectos de experiencias protectoras, reforzando la idea de que la sensibilidad constituye una condición de mayor plasticidad frente al entorno más que un factor de riesgo en sí mismo.

Desde esta perspectiva, la investigación se inscribe en una concepción de la psicología que privilegia la complejidad de los procesos psicológicos y la diferenciación de niveles lógicos de análisis. El aporte del trabajo reside tanto en los resultados empíricos obtenidos como en el modo de abordar la relación entre sensibilidad y resiliencia, ofreciendo un marco susceptible de ser retomado y ampliado por futuras investigaciones, así como por desarrollos teóricos y profesionales orientados a prácticas más contextualizadas, integradoras y respetuosas de la diversidad de modos de experimentar el mundo.

En este marco, los resultados del estudio presentan un claro potencial de transferencia hacia distintos ámbitos. En el plano clínico, la validación local de la Highly Sensitive Person Scale (HSPS) ofrece una herramienta pertinente para la evaluación de la Sensibilidad de Procesamiento Sensorial en adultos argentinos, favoreciendo abordajes no patologizantes y más ajustados a las particularidades del procesamiento individual. En el ámbito de la investigación, la disponibilidad de un instrumento validado habilita el desarrollo de estudios posteriores orientados a profundizar en variables mediadoras y en diseños longitudinales. Asimismo, desde una perspectiva psicoeducativa, los hallazgos contribuyen a la comprensión de la alta sensibilidad como una modalidad particular de procesamiento, aportando insumos para la sensibilización y el diseño de estrategias de acompañamiento acordes a la diversidad de estilos individuales.

### ***Limitaciones y Futuras Líneas de Investigación***

La siguiente sección enumera limitaciones y sugerencias para futuros estudios, provenientes de los trabajos de adaptación de la HSPS y del análisis entre SPS y resiliencia. Respecto del Estudio Instrumental, una primera limitación reside en la ausencia de análisis de validez externa. Futuras investigaciones podrían aplicar la escala HSPS junto con instrumentos de medición de constructos psicológicos teóricamente relacionados, para evaluar si los puntajes de la escala general y subescalas se asocian a ellos de forma suficientemente fuerte. Por ejemplo, podría estudiarse la asociación de la HSPS con escalas vinculadas a empatía, afectividad negativa y positiva y alteraciones de la salud en general. De esta forma, se estudiaría más profundamente la validez externa de la HSPS, favoreciendo la replicabilidad e interpretación de hallazgos fruto de investigación con este instrumento (Paniagua-Sánchez et al., 2022). Los resultados del Estudio de Investigación posterior, que hallaron asociaciones inversas entre SPS y resiliencia, podrían interpretarse como evidencia de validez externa satisfactoria de la HSPS, aunque se necesitarían futuros trabajos que aborden este objetivo más explícitamente.

Seguido, una siguiente limitación involucra la composición de la muestra: el alto nivel educativo que la muestra posee para el Estudio Instrumental (e.g., 88.2% de los participantes tenían estudios universitarios al menos en curso). Este aspecto podría limitar la representatividad de la misma, lo que permite entrever que futuros trabajos se beneficiarían de emplear estrategias de muestreo estratificado según nivel educativo para la población argentina.

En tercer lugar, se remarca la proporción mayoritaria de género femenino en la muestra instrumental (86.6%). Estudios futuros podrán adoptar criterios de muestreo que permitan arribar a muestras más proporcionales en términos de género; no obstante, debido al tamaño muestral total, se remarca que se obtuvo una representatividad suficiente de la muestra para los géneros masculino ( $n = 460$ ) y femenino ( $n = 3076$ ).

Respecto del Estudio de Investigación se destacan otras tres limitaciones similares al Estudio Instrumental, cada una con una propuesta de superación de cara a futuras investigaciones. En primer lugar, la composición de la muestra en términos de nivel educativo: el 84.2% de los participantes tenían estudios universitarios al menos en curso, lo cual apunta a una muestra altamente educada. Esto podría limitar su representatividad, ya que el objetivo del presente trabajo involucra el trabajo con población general. Como se afirmó al inicio de la sección respecto de limitaciones del Estudio Instrumental, futuros trabajos podrían adoptar estrategias de muestreo estratificado según nivel educativo para la población argentina, y comparar si los resultados analizados aquí se mantienen en aquella nueva muestra. Por lo pronto, la ausencia de moderación del nivel educativo en la relación entre resiliencia y alta sensibilidad permitiría hipotetizar que los resultados se mantendrían constantes, aunque un estudio subsecuente podría ilustrar mejor este argumento.

Seguido, tal como también se mencionó para el Estudio Instrumental, la muestra resultó desbalanceada en términos de una proporción mayoritaria de género femenino (78%). En línea con lo propuesto anteriormente, futuros trabajos podrán adoptar estrategias que permitan contar con muestras proporcionales en cuanto a género. No obstante, se llegó a una adecuada representatividad para los géneros masculino ( $n = 133$ ) y femenino ( $n = 485$ ) por separado; por lo demás, el género no moderó la relación entre resiliencia y alta sensibilidad, y los resultados se mantuvieron en la misma línea en modelos que controlaran por el efecto del género. Estos últimos resultados permiten entrever que los hallazgos de un estudio con proporcionalidad en términos de género serían similares a los aquí reportados.

Una limitación final para-ambos estudios residió en que la evaluación tanto de resiliencia como de SPS provino de escalas de autoinforme. Las respuestas podrían haberse visto sesgadas por la propia percepción y estilo de respuesta de cada participante; quizá se lograría alcanzar una

evaluación más precisa al incorporar evaluaciones de, por ejemplo, profesionales de salud mental. Si bien los instrumentos de medición de ambos constructos se validaron en el medio argentino y exhibieron propiedades psicométricas aceptables, futuros estudios podrían obtener conclusiones aún más robustas si incorporaran este último tipo de estrategias de recolección de datos.

Finalmente, pueden mencionarse dos futuras líneas de investigación. En primer lugar, podría adicionarse dimensiones adaptativas a la evaluación de la SPS mediante la HSPS, como se expresó en la sección anterior; empleando la escala HSPS como base, que ya exhibió propiedades psicométricas satisfactorias, podrían incorporarse ítems vinculados a aspectos funcionales de la alta sensibilidad, y estudiar la factibilidad y alcance de una evaluación más multifacética y no casi exclusivamente centrada en lo disfuncional. La segunda línea podría involucrar el estudio del vínculo entre resiliencia y alta sensibilidad en el contexto del proceso terapéutico, apoyado en los argumentos presentados en la discusión del objetivo 7; podrían adoptarse entonces diseños longitudinales intensivos de pacientes altamente sensibles para estudiar la relación entre ambas variables en el tiempo. Resultaría relevante indagar en futuras investigaciones si la toma de conciencia de la propia alta sensibilidad se asociaría con un fortalecimiento de la resiliencia, dado que el autoconocimiento podría funcionar como un proceso de validación que favorecería estrategias de afrontamiento más adaptativas.

### ***Conclusiones***

El recorrido de esta tesis partió de un interés teórico, pero también de una inquietud clínica y humana: comprender la Sensibilidad de Procesamiento Sensorial (SPS) como una forma particular de estar en el mundo, frecuentemente invisibilizada, malinterpretada o reducida a categorías deficitarias. A lo largo del trabajo, la articulación entre el estudio instrumental y el

estudio empírico permitió construir una mirada situada sobre la alta sensibilidad en población adulta argentina, integrando rigor metodológico y sensibilidad conceptual.

La adaptación argentina de la *Highly Sensitive Person Scale* (HSPS) representó un primer paso necesario para contar con una herramienta de evaluación válida, confiable y culturalmente pertinente. En un contexto donde los instrumentos disponibles suelen provenir de otros países y realidades socioculturales, disponer de baremos locales y evidencia de estabilidad temporal no solo mejora la calidad de la investigación, sino que también habilita evaluaciones más cuidadosas y responsables en la práctica profesional. Los resultados obtenidos respaldan el uso del puntaje global de la escala como un indicador robusto de la alta sensibilidad, al tiempo que invitan a seguir profundizando el estudio de sus dimensiones internas, reconociendo tanto sus fortalezas como sus límites actuales.

El análisis del vínculo entre la SPS y la resiliencia permitió revisar las expectativas iniciales del estudio y abrir una lectura más compleja de esta relación. Los resultados invitan a pensar la sensibilidad no como un determinante de la adaptación psicológica, sino como una condición que modula la forma en que las personas registran y elaboran la experiencia. Desde esta perspectiva, el impacto de la alta sensibilidad parece depender en gran medida de los recursos regulatorios disponibles y de las condiciones contextuales en las que se inscriben las trayectorias vitales. Estos resultados delimitan el alcance explicativo del estudio y orientan futuras líneas de indagación.

En este sentido, el hallazgo del rol diferencial de la evitación cognitiva aporta una clave relevante para comprender cómo la sensibilidad se articula con los procesos de adaptación. La alta sensibilidad parece vincularse menos con la ausencia de fortalezas personales y más con el modo en que las experiencias emocionales son procesadas y reguladas. Esta lectura habilita la posibilidad de pensar intervenciones orientadas no a “reducir” la sensibilidad, sino a favorecer

modos más amables y eficaces de habitarla, integrándola como parte de la identidad y del funcionamiento psicológico, enfoque que sería muy pertinente en contextos tanto educativos como terapéuticos.

La consideración de variables sociodemográficas, como el género y la edad, permitió incorporar una mirada contextual indispensable para evitar generalizaciones simplificadoras. Las diferencias observadas sugieren que la forma en que la sensibilidad es reconocida, expresada y reportada se encuentra atravesada por procesos de socialización emocional y trayectorias vitales, lo que refuerza la necesidad de abordajes clínicos y evaluativos sensibles a estas dimensiones.

Desde una perspectiva integradora, esta tesis busca aportar a una comprensión más compleja, situada y humanizada de la SPS. Lejos de proponer definiciones cerradas, el trabajo se posiciona como un punto de partida para futuras investigaciones que profundicen en los mecanismos que conectan la sensibilidad con la adaptación psicológica, los vínculos y los contextos de vida. Al mismo tiempo, aspira a ofrecer insumos que contribuyan a prácticas profesionales más respetuosas de la diversidad humana, donde la sensibilidad no sea leída exclusivamente como problema, sino también como una forma singular y valiosa de experimentar el mundo.

En este sentido, la tesis recupera el punto de partida del trabajo: comprender la alta sensibilidad desde una perspectiva situada, compleja y no patologizante, que permita ampliar el conocimiento disponible y, al mismo tiempo, contribuir a prácticas profesionales más respetuosas de la diversidad humana.

## Referencias

- Acevedo, B. P., Aron, E. N., Aron, A., Sangster, M. D., Collins, N., & Brown, L. (2014). The highly sensitive brain: An fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. *Brain and Behavior*, 4(4), 580–594. <https://doi.org/10.1002/brb3.242>
- Acevedo, B., Aron, E. N., Pospos, S., & Jessen, D. (2018). The functional highly sensitive brain: A review of the brain circuits underlying sensory processing sensitivity and seemingly related disorders. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 373, Article 20170161. <https://doi.org/10.1098/rstb.2017.0161>
- Aguayo-Estremera, R. (2024). Comparación de métodos estadísticos de meta-análisis de generalización de la fiabilidad con datos reales. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, 72(2), 155–172. <https://doi.org/10.21865/RIDEP72.2.11>
- Aguilar M., S., Gallegos C., A., & Muñoz S., S. (2019). Análisis de componentes y definición del concepto resiliencia: Una revisión narrativa. *Revista de Investigación Psicológica*, 22, 77–100.
- Alizadeh, S. (2022). Cognitive coping strategies and psychological resilience: A meta-analytic review. *Current Psychology*, 41, 7812–7825. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02057>
- Amaro Fuentes, S. M. (2023). Intervenciones en infancia y adolescencia con alta sensibilidad de procesamiento sensorial: Una revisión sistemática [Trabajo de Fin de Máster, Universidad de La Laguna].
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- Aron, E. N. (1997). *The highly sensitive person*. Broadway Books.

- Aron, E. N. (2010). *The highly sensitive person: How to thrive when the world overwhelms you* (Updated ed.). Harmony Books.
- Aron, E. N., & Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 345–368.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.345>
- Aron, E. N., Aron, A., & Davies, K. M. (2005). Adult shyness: The interaction of temperamental sensitivity and an adverse childhood environment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(2), 181–197. <https://doi.org/10.1177/0146167204271419>
- Aron, E. N., Aron, A., & Jagiellowicz, J. (2012). Sensory processing sensitivity: A review in the light of the evolution of biological responsivity. *Personality and Social Psychology Review*, 16(3), 262–282. <https://doi.org/10.1177/1088868311434213>
- Araya, V., Alfaro, M., & Andonegui, M. (2007). Constructivismo: Orígenes y perspectivas. *Laurus*, 13(24), 76–92. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=76111485004>
- Ashby, W. R. (1956). *An introduction to cybernetics*. Chapman & Hall.
- Assary, E., Zavos, H. M., Krapohl, E., Keers, R., & Pluess, M. (2021). Genetic architecture of environmental sensitivity reflects multiple heritable components: A twin study with adolescents. *Molecular Psychiatry*, 26(9), 4896–4904. <https://doi.org/10.1038/s41380-020-00984-4>
- Attary, T., & Ghazizadeh, A. (2021). Localizing sensory processing sensitivity and its subdomains within its relevant trait space: A data-driven approach. *Scientific Reports*, 11(1), Article 20343. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-99810-6>
- Baddeley, A. D. (1986). *Working memory*. Oxford University Press.

- Bakker, K., & Moulding, R. (2012). Sensory-processing sensitivity, dispositional mindfulness and negative psychological symptoms. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 341–346. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.04.006>
- Bateson, G. (1972). *Steps to an ecology of mind*. Ballantine Books.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Bedregal, P., Hernández, V., Mingo, M. V., Castañón, C., Valenzuela, P., Moore, R., de la Cruz, R., & Castro, D. (2016). Desigualdades en desarrollo infantil temprano entre prestadores públicos y privados de salud y factores asociados en la Región Metropolitana de Chile. *Revista Chilena de Pediatría*, 87(5), 351–358. <https://doi.org/10.1016/j.rchipe.2016.02.008>
- Bellia, F., Piccinini, A., Annunzi, E., Cannito, L., Lionetti, F., Dell’Osso, B., & D’Addario, C. (2024). Dopamine and serotonin transporter genes regulation in highly sensitive individuals during stressful conditions: Focus on genetics and epigenetics. *Biomedicines*, 12(9), Article 2149. <https://doi.org/10.3390/biomedicines12092149>
- Belsky, J. (2015). Differential susceptibility to environmental influences. *International Journal of Child Care and Education Policy*, 7(2), 15–31. <https://doi.org/10.1007/2288-6729-7-2-15>
- Belsky, J., & Pluess, M. (2009). Beyond diathesis stress: Differential susceptibility to environmental influences. *Psychological Bulletin*, 135(6), 885–908. <https://doi.org/10.1037/a0017376>
- Bertalanffy, L. von. (1976). *Teoría general de los sistemas*. Fondo de Cultura Económica. (Obra original publicada en 1968).
- Blume, H. (1998). *Neurodiversidad: Sobre los fundamentos neurológicos del mundo geek*. The Atlantic.

- Boulding, K. (1956). General systems theory: The skeleton of science. *Management Science*, 2(3), 197–208.
- Brown, T. A. (2015). *Confirmatory factor analysis for applied research*. Guilford Publications.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Caballo, V. E., Salazar, I. C., & MISA Team. (2025). Some pathological and non-pathological characteristics of the highly sensitive person (HSP). *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 33(2), 461–484.
- Castañeda-García, P. J., Chinea-Cabrera, M. J., & Cruz-Santana, V. (2023). Analysis of grandparents' activities with grandchildren in the post COVID-19 lockdown period and the relationship with satisfaction, resilience and sensory processing sensitivity. *Anuario de Psicología: The UB Journal of Psychology*, 53(2), 1–12.
- Ceberio, M. R. (2006). *La construcción del universo: Conceptos introductorios y reflexiones sobre epistemología, constructivismo y pensamiento sistémico*. Herder.
- Ceberio, M. R. (2013). *También los superhéroes van a terapia*. Herder.
- Ceberio, M. R. (2018). *Paul Watzlawick: En búsqueda del cambio. Historia de vida, mentores y teorías del maestro de la terapia breve*. Herder.
- Ceberio, M. R., & Anaya, S. M. (2021). Vulnerabilidad, resiliencia y familia. En S. M. Anaya & M. C. Drach (Comps.), *Prevención al alcance de todos* (pp. 31–62). Psicolibro Ediciones.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Chacón, A., Pérez-Chacón, M., Borda-Mas, M., Avargues-Navarro, M. L., & López-Jiménez, A. M. (2021). Cross-cultural adaptation and validation of the highly sensitive person scale to

- the adult Spanish population (HSPS-S). *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 1041–1052. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S321277>
- Chen, C., Chen, C., Moyzis, R., Stern, H., He, Q., Li, H., & Dong, Q. (2011). Contributions of dopamine-related genes and environmental factors to highly sensitive personality: A multi-pathway model. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 6(4), 495–501. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0021636>
- Christensen, A. P., Garrido, L. E., & Golino, H. (2020). Unique variable analysis: A novel approach for detecting redundant variables in multivariate data. *PsyArXiv*. <https://files.osf.io/v1/resources/4kra2/providers/osfstorage/5fe3ceb6e3acd100224a9243?format=pdf&action=download&direct&version=3>
- Cortez Ocaña, M. P., Saltos Falconi, J. C., López Villa, F. O., & Paredes Núñez, A. V. (2025). Mecanismos neurobiológicos de la resiliencia: Una revisión sistemática centrada en la adaptación al estrés. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 44. <https://revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/3958>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2022). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). Sage Publications.
- Cyrulnik, B. (2003). *Los patitos feos: La resiliencia. Una infancia infeliz no determina la vida*. Gedisa.
- Cyrulnik, B. (2007). *De cuerpo y alma: Neuronas y afectos. La conquista del bienestar*. Gedisa.
- David, S., Brown, L. L., Heemskerk, A. M., Aron, E. N., Leemans, A., & Aron, A. (2022). Sensory processing sensitivity and axonal microarchitecture: Identifying brain structural characteristics for behavior. *Brain Structure and Function*, 227(8), 2769–2785. <https://doi.org/10.1007/s00429-022-02571-1>

- Davidson, R. J. (2012). *The emotional life of your brain: How its unique patterns affect the way you think, feel, and live—and how you can change them*. Hudson Street Press.
- Dekker, M. (2019). De la exclusión a la aceptación: Vida independiente en el espectro autista. En S. Kapp (Ed.), *La comunidad autista y el movimiento de la neurodiversidad* (pp. 41–49). Palgrave Macmillan. [https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-981-13-8437-0\\_3](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-981-13-8437-0_3)
- De Gucht, V., Woestenburg, D. H. A., & Backbier, E. (2024). To what extent is the effect of sensory processing sensitivity on distress mediated by resilience? Putting the diathesis–stress model to the test in a sample of gifted adults. *Current Psychology*, 43, 20085–20095. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05771-6>
- de Villiers, B., Lionetti, F., & Pluess, M. (2018). Vantage sensitivity: A framework for individual differences in response to psychological intervention. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 53(6), 545–554. <https://doi.org/10.1007/s00127-017-1471-0>
- Ellis, B. J., & Boyce, W. T. (2011). Differential susceptibility to the environment: Toward an understanding of sensitivity to developmental experiences and context. *Development and Psychopathology*, 23(1), 1–5. <https://doi.org/10.1017/S095457941000060X>
- Ershova, R. V., Yarmotz, E. V., Koryagina, T. M., Semeniak, I. V., Shlyakhta, D. A., & Tarnow, E. (2018). A psychometric evaluation of the highly sensitive person scale: The components of sensory-processing sensitivity. *Electronic Journal of General Medicine*, 15(6), 1–7. <https://doi.org/10.29333/ejgm/100634>
- Etkin, A., Prater, K. E., Schatzberg, A. F., Menon, V., & Greicius, M. D. (2009). Disrupted amygdalar subregion functional connectivity and evidence of a compensatory network in generalized anxiety disorder. *Archives of General Psychiatry*, 66(12), 1361–1372.  
[doi:10.1001/archgenpsychiatry.2009.104](https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2009.104)

- Evans, D. E., & Rothbart, M. K. (2008). Temperamental sensitivity: Two constructs or one? *Personality and Individual Differences*, 44(1), 108–118.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.07.016>
- Ferensztajn-Rochowiak, E., Gałczyńska-Rusin, M., Grobelna, N., Jelonek, J., Rutkowski, R., Rybakowski, J., & Rybakowski, F. (2025). Polish adaptation and validation of the standard 27-item Highly Sensitive Person Scale. *Psychiatria Polska*, 59(3), 477–497.  
<https://doi.org/10.12740/PP/OnlineFirst/190107>
- Fernández-García, M. F., Alvarán-López, S. M., Rueda-Ramírez, S. M., Londoño-Pérez, C., & Mendivelso, M. E. (2024). Revisión sistemática de instrumentos válidos y confiables que miden resiliencia en adultos hispanoparlantes. *Psicología y Salud*, 34(2), 335–344.  
<https://doi.org/10.25009/pys.v34i2.2914>
- Ferrer-Cascales, R., Ruiz-Robledillo, N., Albaladejo-Blázquez, N., Sánchez-Sansegundo, M., Fernández-Alcántara, M., Rubio-Aparicio, M., & Costa-López, B. (2021). Sensibilidad del procesamiento sensorial: Identificación de la alta sensibilidad. En M. Baryła-Matejczuk, M. Fabiani, & R. Ferrer-Cascales (Eds.), *Apoyando el desarrollo de niños altamente sensibles* (pp. 7–25). Proyecto Erasmus+ E-MOTION (2018-1-PL01-KA201-051033).
- Frankl, V. E. (2004). *El hombre en busca de sentido*. Herder.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.  
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Galera, A., Ysturiz, A. N., & Delgado, G. A. (2023). Estudio exploratorio de la relación entre inteligencia y alta sensibilidad. *TALINCREA: Talento, Inteligencia y Creatividad*, 56–64.

- Garrido, S., Chireno, C., Vallejo, P., Flores, M., Moreno, A., Gutiérrez, A., & Correa, A. (2020). La resiliencia como estrategia de afrontamiento en población víctima de desastres ambientales. *Revista Nuevas Propuestas*, (56), 1–18.
- Galesic, M., & Bosnjak, M. (2009). Effects of questionnaire length on participation and indicators of response quality in a web survey. *Public Opinion Quarterly*, 73(2), 349–360.
- Gignac, G. E., & Szodorai, E. T. (2016). Effect size guidelines for individual differences researchers. *Personality and Individual Differences*, 102, 74–78.
- Gimeno Collado, A. (1999). *La familia: El desafío de la diversidad*. Ariel.
- Gravetter, F. J., Wallnau, L. B., Forzano, L.-A. B., & Witnauer, J. E. (2020). *Essentials of statistics for the behavioral sciences*. Cengage Learning.
- Greven, C. U., Lionetti, F., Booth, C., Aron, E. N., Fox, E., Schendan, H. E., Pluess, M., Bruining, H., Acevedo, B., Bijttebier, P., & Homberg, J. (2019). Sensory processing sensitivity in the context of environmental sensitivity: A critical review and development of research agenda. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 98, 287–305.  
<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.01.009>
- Grimen, H. L., & Diseth, Å. (2016). Sensory processing sensitivity: Factors of the Highly Sensitive Person Scale and their relationships to personality and subjective health complaints. *Perceptual and Motor Skills*, 123(3), 637–653.  
<https://doi.org/10.1177/0031512516666114>
- Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. Bernard van Leer Foundation.
- Gulla, B., & Golonka, K. (2021). Exploring protective factors in wellbeing: How sensory processing sensitivity and attention awareness interact with resilience. *Frontiers in Psychology*, 12, 761079. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.761079>

- Gulla, B., & Golonka, K. (2021). Sensory processing sensitivity and resilience: The mediating role of mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 183, 111121.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111121>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Hedden, T., Aron, E. N., Rose Markus, H., Ketay, S., Aron, A., & Gabrieli, J. D. E. (2010). Temperament trait of sensory processing sensitivity moderates cultural differences in neural response. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 5(2–3), 219–226.  
<https://doi.org/10.1093/scan/nsq028>
- Heidegger, M. (2003). *Ser y tiempo* (J. Gaos, Trad.). Fondo de Cultura Económica.
- Hermosillo, A. E. (2023). La terapia cognitivo conductual y el devenir de las terapias de tercera generación: Una mirada histórico-conceptual. En I. R. Monroy Velasco, K. P. Valdés García, & A. Hernández Montalvo (Eds.), *Entre la evaluación y la intervención con grupos vulnerables desde la teoría cognitivo conductual* (pp. 15–36). Universidad Autónoma de Coahuila.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2018). *Metodología de la investigación* (Vol. 4). McGraw-Hill Interamericana.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427–440. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>
- Holliday, A. (1999). Small cultures. *Applied Linguistics*, 20(2), 237–264.  
<https://doi.org/10.1093/applin/20.2.237>
- Holling, C. S. (1973). Resilience and stability of ecological systems. *Annual Review of Ecology and Systematics*, 4, 1–23. <https://doi.org/10.1146/annurev.es.04.110173.000245>

- Homberg, J. R., Schubert, D., Asan, E., & Aron, E. N. (2016). Sensory processing sensitivity and serotonin gene variance: Insights into mechanisms shaping environmental sensitivity. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 71, 472–483.  
<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.09.029>
- Hunsley, J., & Mash, E. J. (2008). Developing criteria for evidence-based assessment: An introduction to assessments that work. En *A guide to assessments that work* (pp. 3–14). Oxford University Press.
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2017). Resolución 426-E/2017: Estructura organizativa del INDEC.  
[https://www.indec.gob.ar/uploads/normativa/resolucion\\_426\\_e\\_2017.pdf](https://www.indec.gob.ar/uploads/normativa/resolucion_426_e_2017.pdf)
- Imura, S. (2022). Sensory-processing sensitivity and COVID-19 stress in a young population: The mediating role of resilience. *Personality and Individual Differences*, 184, 111183.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111183>
- Ishikami, Y., & Tanaka, H. (2022). Emotional contagion and mirror system activity in the highly sensitive person. En *Proceedings of the International Symposium on Affective Science and Engineering (ISASE2022)* (pp. 1–4). Japan Society of Kansei Engineering.
- Jagiellowicz, J., Xu, X., Aron, A., Aron, E. N., Cao, G., Feng, T., & Weng, X. (2011). The trait of sensory processing sensitivity and neural responses to changes in visual scenes. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 6(1), 38–47. <https://doi.org/10.1093/scan/nsq001>
- Jagiellowicz, J., Aron, A., & Aron, E. N. (2016). Relationship between the temperament trait of sensory processing sensitivity and emotional reactivity. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 44(2), 185–199. <https://doi.org/10.2224/sbp.2016.44.2.185>

- Jin, Y., Bhattarai, M., Kuo, W.-C., & Bratzke, L. C. (2022). Relationship between resilience and self-care in people with chronic conditions: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Nursing*. <https://doi.org/10.1111/jocn.16258>
- Kaminker, P. (2007). *Epigenética: De la genética al desarrollo*. EUDEBA.
- Kerby, D. S. (2014). The simple difference formula: An approach to teaching nonparametric correlation. *Comprehensive Psychology*, 3, Article 11.IT.13.11.
- Kim, M. J., & Whalen, P. J. (2009). The structural integrity of an amygdala–prefrontal pathway predicts trait anxiety. *Journal of Neuroscience*, 29(37), 11614–11618.  
<https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.2335-09.2009>
- Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford Publications.
- Koo, T. K., & Li, M. Y. (2016). A guideline of selecting and reporting intraclass correlation coefficients for reliability research. *Journal of Chiropractic Medicine*, 15(2), 155–163.  
<https://doi.org/10.1016/j.jcm.2016.02.012>
- Kost, R. G., & da Rosa, J. C. (2018). Impact of survey length and compensation on validity, reliability, and sample characteristics for ultrashort-, short-, and long-research participant perception surveys. *Journal of Clinical and Translational Science*, 2(1), 31–37.
- Kotera, Y., Green, P., & Sheffield, D. (2021). Work-related mental health in university staff: Self-compassion as a predictor of resilience. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 6816. <https://doi.org/10.3390/ijerph18136816>
- Krystal, J. H., & Neumeister, A. (2009). Mecanismos noradrenérgicos y serotoninérgicos en la neurobiología del desorden de estrés postraumático y la resiliencia. *PSIMONART*, 2(1).
- Lakens, D. (2013). Calculating and reporting effect sizes to facilitate cumulative science: A practical primer for t-tests and ANOVAs. *Frontiers in Psychology*, 4, 863.

- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lefevre, J., Mountain, R., & Courcy, F. (2020). Cognitive flexibility and psychological adaptation: A multidimensional analysis. *Journal of Cognitive Psychology*, 32(5), 540–556.
- Licht, C. L., Hove, M. J., & Jensen, P. (2020). No evidence for an association between 5-HTTLPR and sensory processing sensitivity in a large population sample. *Journal of Personality*, 88(4), 732–745.
- Licht, C. L., Mortensen, E. L., & Knudsen, G. M. (2011). Association between sensory processing sensitivity and the 5-HTTLPR short/short genotype. *Biological Psychiatry*, 69(9), 190–197.
- Lionetti, F., Aron, A., Aron, E. N., Burns, G. L., Jagiellowicz, J., & Pluess, M. (2018). Dandelions, tulips and orchids: Evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals. *Translational Psychiatry*, 8(1), Article 24.
- Losada, A. V., & Latour, M. I. (2012). Resiliencia: Conceptualización e investigaciones en Argentina. *Psiencia. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 4(2), 84–97.  
<https://doi.org/10.5872/psiencia/4.2.31>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562.  
<https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Maślanka, B., Zdunek, K., Baryła-Matejczuk, M., Gaś, Z., Wójcik, B., & Szejniuk, A. (2025). Sensory processing sensitivity, mindfulness, resilience and happiness: Exploring

relationships. *Journal of Modern Science*, 3(63), 441–461.

<https://doi.org/10.13166/jms/213530>

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>

Maturana, H. R., & Varela, F. J. (1980). *Autopoiesis and cognition: The realization of the living*. D. Reidel.

Maturana, H., & Varela, F. (1987). *El árbol del conocimiento: Las bases biológicas del entendimiento humano*. Editorial Universitaria.

May, A. K., Norris, S. A., Richter, L. M., & Pitman, M. M. (2022). A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person Scale in ethnically and culturally heterogeneous South African samples. *Current Psychology*, 41(7), 4760–4774. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00988-7>

Meinersen-Schmidt, N., Walter, N., Kulla, P., Loew, T., Hinterberger, T., & Kruse, J. (2023). Neurophysiological signatures of sensory-processing sensitivity. *Frontiers in Neuroscience*, 17, 1200962. <https://doi.org/10.3389/fnins.2023.1200962>

Miguel-Álvaro, M., Sánchez-Ortiz, M., & Crespo-García, R. (2022). Validación psicométrica en población española de la Escala The Survey of Autobiographical Memory y equivalencia factorial con población argentina. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, 66(5), 142–158. <https://doi.org/10.21865/RIDEP66.5.08>

Minuchin, S. (2004). *Familias y terapia familiar*. Gedisa.

Montoya-Pérez, K. S., Ortega, J. I. M., Montes-Delgado, R., Padrós-Blázquez, F., de la Roca Chiapas, J. M., & Montoya-Pérez, R. (2019). Psychometric properties of the Highly Sensitive Person Scale in Mexican population. *Psychology Research and Behavior Management*, 12, 1081–1086. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S224808>

- Mora-Grimón, A. I., Martín-Pinillos Gallego, C., Cruz-Santana, V., & Castañeda-García, P. J. (2023). Análisis de afrontamiento, sensibilidad de procesamiento sensorial (SPS) y resiliencia en alumnado universitario en el segundo año de la COVID-19. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 16(2), 57–68.  
<https://reviberopsicologia.iberu.edu.co/article/view/2608>
- Morin, E. (1990). *Introducción al pensamiento complejo*. Gedisa.
- Morin, E. (2005). *El método 1: La naturaleza de la naturaleza* (2.ª ed.). Cátedra.
- Morin, E. (2007). *El método 5: La humanidad de la humanidad*. Cátedra.
- Navas, J. M. G. (2023). Mecanismos neurobiológicos de la resiliencia: Navegando la adaptación emocional y cognitiva. *Revista Cúpula*, 37(1), 51–63.
- Mueller, R. O., & Hancock, G. R. (2018). Structural equation modeling. En *The reviewer's guide to quantitative methods in the social sciences* (pp. 445–456). Routledge.
- Neisser, U. (1967). *Cognitive psychology*. Appleton-Century-Crofts.
- Nobre, S., & Castro, F. V. (2016). Neurobiologia da resiliência: Em busca de lesão por um futuro consciente. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 157–164. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n1.v2.292>
- Ondé, D., & Alvarado, J. M. (2022). Contribución de los modelos factoriales confirmatorios a la evaluación de estructura interna desde la perspectiva de la validez. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, 66(5), 5–21.  
<https://doi.org/10.21865/RIDEP66.5.01>
- Paniagua-Sánchez, M., García-Álvarez, D., & Martínez, J. L. (2022). Prácticas cuestionables en estudios de validez de instrumentos de medición psicológica: Comunalidades y unicidades de la crisis de replicabilidad en el campo de la psicometría. *Revista Iberoamericana de*

Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica, 66(5), 22–41.

<https://doi.org/10.21865/RIDEP66.5.02>

Pardo, R. (2018). Personas altamente sensibles. Desclée de Brouwer.

Pérez-Aranda, A. (2021). Executive functioning and resilience in chronic stress: A systematic review. *Neuropsychology Review*, 31, 287–305. <https://doi.org/10.1007/s11065-021-09489-7>

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.

Pittman, F. S. (1990). *Momentos decisivos: Tratamiento de familias en situaciones de crisis*. Paidós Ibérica.

Pluess, M. (2015). Individual differences in environmental sensitivity. *Child Development Perspectives*, 9(3), 138–143. <https://doi.org/10.1111/cdep.12120>

Pluess, M., & Belsky, J. (2013). Vantage sensitivity: Individual differences in response to positive experiences. *Psychological Bulletin*, 139(4), 901–916.

Pluess, M., & Boniwell, I. (2015). Sensory-processing sensitivity predicts treatment response to a school-based depression prevention program: Evidence of vantage sensitivity. *Personality and Individual Differences*, 82, 40–45. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.011>

Ponterotto, J. G., & Charter, R. A. (2009). Statistical extensions of Ponterotto and Ruckdeschel's (2007) reliability matrix for estimating the adequacy of internal consistency coefficients. *Perceptual and Motor Skills*, 108(3), 878–886.

Prigogine, I., & Stengers, I. (1979). *La nueva alianza: Metamorfosis de la ciencia*. Alianza.

Putnick, D. L., & Bornstein, M. H. (2016). Measurement invariance conventions and reporting: The state of the art and future directions for psychological research. *Developmental Review*, 41, 71–90. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2016.06.004>

- Reyes, M. F., & Ballesteros, B. (2011). Estrés y afrontamiento: Una revisión desde la psicobiología. Editorial Síntesis.
- Rodríguez, M., Pereyra, M. G., Gil, E., Jofré, M., De Bortoli, M., & Labiano, L. M. (2009). Propiedades psicométricas de la Escala de Resiliencia: Versión argentina. *Evaluar*, 9, 72–82. <https://doi.org/10.35670/1667-4545.v9.n1.2009.72-82>
- Ruiz, L. A. (2025). Estructura de los conceptos neurodiversidad y neurodivergencia. *Dialéctica*, 1(26), 1–22. <https://doi.org/10.56219/dialctica.v1i26.4403>
- Ruiz-Aranda, D. (2024). Regulación emocional y bienestar psicológico: Nuevas perspectivas aplicadas. Editorial Síntesis.
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 24(2), 335–344. <https://doi.org/10.1017/S0954579412000028>
- Salvochea, M., & Chertoff, M. (2025). Cerebro y resiliencia: Bases biológicas, modelos experimentales y estrategias de intervención. *QuímicaViva*, 1(24), 1–9.
- Savalei, V., & Reise, S. P. (2019). Don't forget the model in your model-based reliability coefficients: A reply to McNeish. *Collabra: Psychology*, 5(1). <https://doi.org/10.1525/collabra.247>
- Sawyer, A. M. (2023). Adaptive cognitive patterns and resilience: A contemporary framework. *Clinical Psychology Review*, 99, 102230.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. Guilford Press.
- Schaefer, M. (2022). Sensory processing sensitivity and somatosensory brain activation when feeling touch. *Scientific Reports*. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-15497-9>
- Sikora, M. M., & Domínguez, L. M. M. (2022). *La sensibilidad y sus efectos en la adolescencia: Una revisión sistemática. Volumen Primero*.

- Simon, F. B., Stierlin, H., & Wynne, L. C. (1997). *Vocabulario de terapia familiar*. Gedisa.
- Sinclair, J. (1993). No lloren por nosotros. Conferencia en Red Internacional de Autismo. *Our Voice*, 1(3).
- Singer, J. (1999). ¿Por qué no puedes ser normal al menos una vez en la vida? De un problema sin nombre a una nueva categoría de discapacidad. Open University Press.
- Smith, B. W. (2015). The RISC resilience scale: Structural validity and relationships with psychological well-being. *Assessment*, 22(5), 689–702.  
<https://doi.org/10.1177/1073191114562397>
- Smith, J. L. (2015). Self-compassion and resilience in senior living residents. *Seniors Housing & Care Journal*, 23(1), 18–20.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01)
- Sterling, P., & Eyer, J. (1988). Allostasis: A new paradigm to explain arousal pathology. En S. Fisher & J. Reason (Eds.), *Handbook of life stress, cognition and health* (pp. 629–649). Wiley.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2022). *Multivariate statistics*. Pearson.
- Uriarte Arciniega, J. D. D. (2005). La resiliencia: Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. *Revista de Psicodidáctica*, 10(2).
- Vaivre-Douret, L. (2011). Developmental and cognitive characteristics of “high-level potentialities” (highly gifted) children. *International Journal of Pediatrics*, 2011(1), 420297.
- van der Kolk, B. A. (2003). The neurobiology of childhood trauma and abuse. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 12(2), 293–317.

- Vanistendael, S., & Lecomte, J. (2002). *La felicidad es posible: Despertar en los niños maltratados la confianza en sí mismos: Construir la resiliencia*. Gedisa.
- von Glasersfeld, E. (1995). A constructivist approach to teaching. En L. P. Steffe & J. Gale (Eds.), *Constructivism in education* (pp. 3–16). Lawrence Erlbaum.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1, 165–178.
- Walker, N. (2021). *Neuroqueer heresies: Notes on the neurodiversity paradigm, autistic empowerment, and postnormal possibilities*. Autonomous Press.
- Walsh, F. (1996). Family resilience: A concept and its application. *Family Process*, 35(3), 261–281. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1996.00261.x>
- Walsh, F. (2004). *Fortaleciendo la resiliencia familiar*. Amorrortu.
- Walter, N., Meinersen-Schmidt, N., Kulla, P., Loew, T., Kruse, J., & Hinterberger, T. (2023). Sensory-processing sensitivity is associated with increased neural entropy. *Entropy*, 25(6), 890. <https://doi.org/10.3390/e25060890>
- Warren, R., Smeets, E., & Neff, K. (2016). Self-criticism and self-compassion: Risk and resilience. *Current Psychiatry*, 15(12), 18+.
- Watzlawick, P., Beavin Bavelas, J., & Jackson, D. D. (1991). *Teoría de la comunicación humana: Interacciones, patologías y paradojas*. Herder. (Trabajo original publicado en 1967)
- Weinberg, A., & Doyle, N. (2017, November). *Psychology at work: Improving wellbeing and productivity in the workplace*. The British Psychological Society.
- White, M., & Epston, D. (1993). *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Paidós.
- Wiener, N. (1948). *Cybernetics: Or control and communication in the animal and the machine*. MIT Press.

- Wolf, M., van Doorn, G. S., & Weissing, F. J. (2008). Evolutionary emergence of responsive and unresponsive personalities. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 105(41), 15825–15830. <https://doi.org/10.1073/pnas.0805473105>
- Yang, Q., Yang, J., Zhang, X., Zhou, Y., Sun, X., Xing, Y., Jiang, N., & Huang, Y. (2024). Association between sensory processing sensitivity and quality of life among cancer patients: A mediation and moderation of resilience and social determinants. *Health and Quality of Life Outcomes*, 22, 268. <https://doi.org/10.1186/s12955-024-02283-8>
- Yano, K., Kase, T., & Oishi, K. (2019). Sensory processing sensitivity moderates the relationship between stress and depression. *Personality and Individual Differences*, 141, 102–107.
- Zhu, B., Li, J., Li, H., Chen, C., Chen, C., Stern, H., He, Q., Dong, Q., & Moyzis, R. (2011). Contributions of dopamine-related genes and environmental factors to highly sensitive personality: A multi-step neuronal system-level approach. *PLOS ONE*, 6(7), e21636. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0021636>

### Investigación

La alta sensibilidad es una característica inherente de la personalidad que implica una mayor receptividad a los estímulos del entorno.

**No se trata de un trastorno ni una patología.**

Estamos realizando para una tesis doctoral un trabajo de investigación sobre la validación en Argentina de la Escala para Personas Altamente Sensibles (PAS).

Sería muy útil tu colaboración: los requisitos para participar son:

- Ser argentino nativo,
- Ser mayor de 18 años,
- Tener como idioma principal el español
- Residir en la República Argentina.

No existen en ningún caso respuestas correctas o incorrectas, y las mismas son confidenciales y anónimas. Por eso, te pido la mayor sinceridad posible al contestar. El **tiempo de respuesta aproximado es de 6 minutos.**

¡Muchísimas gracias por participar!

---

\* Indica que la pregunta es obligatoria

#### **Consentimiento Informado**

Por este medio, manifiesto mi consentimiento para participar voluntariamente en la investigación doctoral de la Lic. Stella Maris Anaya, en el marco de la Universidad de Flores. Se me informó que mi participación consistirá en responder un cuestionario, lo que tomará aproximadamente 6 minutos. Entiendo que mi colaboración es voluntaria, que puedo retirarme en cualquier momento sin dar explicaciones y que se garantizará la confidencialidad absoluta de mis datos y respuestas, las cuales serán utilizadas únicamente con fines académicos y científicos. También se me ha brindado información sobre los objetivos y procedimientos del estudio, y puedo solicitar más detalles si lo considero necesario o para que se me informe de los resultados generales del mismo al mail doc.stellaanaya@gmail.com

1. Leí el consentimiento informado, soy mayor de 18 años y acepto participar de este estudio. \*

*Marca solo un óvalo.*

Sí

Datos sociodemográficos

## Investigación

La alta sensibilidad es una característica inherente de la personalidad que implica una mayor receptividad a los estímulos del entorno.

**No se trata de un trastorno ni una patología.**

Estamos realizando para una tesis doctoral un trabajo de investigación sobre la validación en Argentina de la Escala para Personas Altamente Sensibles (PAS).

Sería muy útil tu colaboración: los requisitos para participar son:

- Ser argentino nativo,
- Ser mayor de 18 años,
- Tener como idioma principal el español
- Residir en la República Argentina.

No existen en ningún caso respuestas correctas o incorrectas, y las mismas son confidenciales y anónimas. Por eso, te pido la mayor sinceridad posible al contestar. El **tiempo de respuesta aproximado es de 6 minutos.**

¡Muchísimas gracias por participar!

\* Indica que la pregunta es obligatoria

### **Consentimiento Informado**

Por este medio, manifiesto mi consentimiento para participar voluntariamente en la investigación doctoral de la Lic. Stella Maris Anaya, en el marco de la Universidad de Flores. Se me informó que mi participación consistirá en responder un cuestionario, lo que tomará aproximadamente 6 minutos. Entiendo que mi colaboración es voluntaria, que puedo retirarme en cualquier momento sin dar explicaciones y que se garantizará la confidencialidad absoluta de mis datos y respuestas, las cuales serán utilizadas únicamente con fines académicos y científicos. También se me ha brindado información sobre los objetivos y procedimientos del estudio, y puedo solicitar más detalles si lo considero necesario o para que se me informe de los resultados generales del mismo al mail doc.stellaanaya@gmail.com

1. Leí el consentimiento informado, soy mayor de 18 años y acepto participar de este estudio. \*

*Marca solo un óvalo.*

Sí

Datos sociodemográficos

6. ¿Tu idioma principal es el Español? \*

*Marca solo un óvalo.*

Sí

No

7. ¿Cuál es tu nivel máximo de estudios alcanzado? \*

*Marca solo un óvalo.*

Primario Incompleto

Primario Completo

Secundario Incompleto

Secundario Completo

Terciario / Universitario Incompleto

Terciario / Universitario Completo


Posgrado Incompleto

Posgrado Completo

**Escala PAS**


**Questionario PAS**

Te pedimos que leas detenidamente las siguientes afirmaciones y, según tu experiencia personal, indiques **cuán de acuerdo estás con cada una utilizando el menú desplegable proporcionado después de cada afirmación.**

8. ¿Te abruman fácilmente los estímulos sensoriales fuertes (luces brillantes, olores fuertes, destellos) \*  Dropdown

*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en Desacuerdo
- Bastante en Desacuerdo
- Algo en Desacuerdo
- En parte de Acuerdo y en parte en Desacuerdo
- Algo de Acuerdo
- Bastante de Acuerdo
- Totalmente de Acuerdo

9. ¿Sos en general conciente de los detalles de tu entorno o tendés a percibir detalles que otras personas no? \*  Dropdown

*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en Desacuerdo
- Bastante en Desacuerdo
- Algo en Desacuerdo
- En parte de Acuerdo y en parte en Desacuerdo
- Algo de Acuerdo
- Bastante de Acuerdo
- Totalmente de Acuerdo

10. ¿Te afectan los estados de ánimo de otras personas? \*

⌵ Dropdown

*Marca solo un óvalo.*


- Totalmente en Desacuerdo
- Bastante en Desacuerdo
- Algo en Desacuerdo
- En parte de Acuerdo y en parte en Desacuerdo
- Algo de Acuerdo
- Bastante de Acuerdo
- Totalmente de Acuerdo

11. ¿Notás que sos más sensible al dolor que lo que sospechás lo son otras personas? \*

⌵ Dropdown


*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en Desacuerdo
- Bastante en Desacuerdo
- Algo en Desacuerdo
- En parte de Acuerdo y en parte en Desacuerdo
- Algo de Acuerdo
- Bastante de Acuerdo
- Totalmente de Acuerdo

12. ¿Sentís que necesitás un espacio privado y libre de estimulación \*  Dropdown cuando estás teniendo días demasiado agitados?


*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

13. ¿Sos particularmente sensible a la cafeína? \*  Dropdown


*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

14. ¿Te abrumas fácilmente por cosas como tela gruesa o áspera, sirenas cercanas, sabores muy intensos? \*  Dropdown

*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

15. ¿Pensás que tus procesos mentales y emocionales son complejos y profundos? \*  Dropdown

*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

16. ¿Te molestan los ruidos fuertes? \*

⌵ Dropdown

*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

17. ¿Te conmueven profundamente las artes (pintura, escultura, música, etc) ?

\* ⌵ Dropdown

*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo


18. ¿A veces sentís que tu sistema nervioso está tan cansado/abrumado que solo querés alejarte de todo?

\*  Dropdown

*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

19. ¿Sos una persona cuidadosa, meticulosa y escrupulosa en general?

\*  Dropdown

*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

20. ¿Te asustás fácilmente? \*

⌵ Dropdown

*Marca solo un óvalo.*


- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

21. ¿Influye en tu estado de ánimo tener que hacer muchas cosas en poco tiempo? \*

⌵ Dropdown


*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

22. Cuando las personas se sienten incómodas en un entorno físico, \*  
¿en general tenés una idea de qué hacer para que se sientan  
más cómodas (como cambiar la iluminación o los asientos)?  Dropdown


*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

23. ¿Te molesta cuando te sentís obligado a hacer muchas cosas a  
la vez? \*  Dropdown


*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

24. ¿Sentís que hacés esfuerzos para evitar equivocarte u olvidar cosas? \*  Dropdown


*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

25. ¿Tratás de evitar ver películas y/o programas de televisión violentos? \*  Dropdown


*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

26. ¿Te sentís incómodo cuando notás que están pasando muchas cosas a tu alrededor? \*  Dropdown

*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

27. Si tenés mucho hambre: ¿se ven afectados tu concentración o estado de ánimo? \*  Dropdown

*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

28. ¿Te afectan mucho los cambios en tu vida? \*

⌵ Dropdown

*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

29. ¿Podés notar fácilmente aromas o sabores delicados, sonidos, obras de arte.. y los disfrutás? \*

⌵ Dropdown

*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo


30. ¿Cuando pasan muchas cosas al mismo tiempo te sentís incómodo o abrumado?

\*  Dropdown

*Marca solo un óvalo.*


- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

31. ¿Tratás de organizar tu vida para evitar situaciones perturbadoras o abrumadoras?

\*  Dropdown


*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

32. ¿Te molestan los estímulos intensos, como los ruidos fuertes o las escenas caóticas? \*  Dropdown

*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

33. Cuando competís o te observan mientras haces una tarea, ¿te ponés tan nervioso o tembloroso que lo hacés mucho peor de cómo sos capaz de hacerlo? \*  Dropdown

*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

34. Cuando estabas en los primeros años de escolaridad, ¿A los padres o los maestros les parecías sensible o tímido..?

\*  Dropdown

*Marca sólo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

35. Si estuvieras dispuesto a responder a una encuesta similar pero más breve dentro de unas semanas, podés dejarnos tu correo electrónico y te la enviaremos (Opcional)

---

---

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

# Investigación

La alta sensibilidad es una característica inherente de la personalidad que implica una mayor receptividad a los estímulos del entorno.

**No se trata de un trastorno ni una patología.**

Estamos realizando para una tesis doctoral un trabajo de investigación sobre la validación en Argentina de la Escala para Personas Altamente Sensibles (PAS).

Sería muy útil tu colaboración: los requisitos para participar son:

- Ser argentino nativo,
- Ser mayor de 18 años,
- Tener como idioma principal el español
- Residir en la República Argentina.

No existen en ningún caso respuestas correctas o incorrectas, y las mismas son confidenciales y anónimas. Por eso, te pido la mayor sinceridad posible al contestar. El tiempo de respuesta aproximado es de 9 minutos.

¡Muchísimas gracias por participar!

\* Indica que la pregunta es obligatoria

## **Consentimiento Informado**

Por este medio, manifiesto mi consentimiento para participar voluntariamente en la investigación doctoral de la Lic. Stella Maris Anaya, en el marco de la Universidad de Flores. Se me informó que mi participación consistirá en responder un cuestionario, lo que tomará aproximadamente 9 minutos. Entiendo que mi colaboración es voluntaria, que puedo retirarme en cualquier momento sin dar explicaciones y que se garantizará la confidencialidad absoluta de mis datos y respuestas, las cuales serán utilizadas únicamente con fines académicos y científicos. También se me ha brindado información sobre los objetivos y procedimientos del estudio, y puedo solicitar más detalles si lo considero necesario o para que se me informe de los resultados generales del mismo al mail doc.stellaanaya@gmail.com

1. Leí el consentimiento informado, soy mayor de 18 años y acepto participar de este estudio. \*

*Marca solo un óvalo.*

Sí

**Datos sociodemográficos**

2. Edad \*

\_\_\_\_\_

3. Género \*

*Marca solo un óvalo.*

Femenino

Masculino

Otro: \_\_\_\_\_

4. Nacionalidad \*

*Marca solo un óvalo.*

Argentina

Otra

5. ¿En qué región de Argentina vivís? \*

*Marca solo un óvalo.*

Cuyo (Mendoza, San Juan, San Luis)

Metropolitana (Ciudad Autónoma de Buenos Aires y 31 partidos del conurbano bonaerense)

Nordeste (Corrientes, Chaco, Formosa, Misiones)

Noroeste (Jujuy, Salta, Tucumán, Santiago del Estero, Catamarca, La Rioja)

Pampeana (Buenos Aires, Córdoba, Entre Ríos, La Pampa y Santa Fe)

Patagonia (Chubut, Neuquén, Río Negro, Santa Cruz, Tierra del Fuego, Antártida e Islas del Atlántico Sur)

No estoy viviendo en Argentina en este momento

6. ¿Tu idioma principal es el Español? \*

*Marca solo un óvalo.*

Sí

No

7. ¿Cuál es tu nivel máximo de estudios alcanzado? \*

*Marca solo un óvalo.*

Primario Incompleto

Primario Completo

Secundario Incompleto

Secundario Completo

Terciario / Universitario Incompleto

Terciario / Universitario Completo


Posgrado Incompleto

Posgrado Completo

#### **Escala PAS**


#### **Questionario PAS**

Te pedimos que leas detenidamente las siguientes afirmaciones y, según tu experiencia personal, indiques **cuán de acuerdo estás con cada una utilizando el menú desplegable proporcionado después de cada afirmación.**

8. ¿Te abruman fácilmente los estímulos sensoriales fuertes (luces brillantes, olores fuertes, destellos) \*  Dropdown

*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en Desacuerdo
- Bastante en Desacuerdo
- Algo en Desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de Acuerdo
- Bastante de Acuerdo
- Totalmente de Acuerdo

9. ¿Sos en general conciente de los detalles de tu entorno o tendés a percibir detalles que otras personas no? \*  Dropdown

*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en Desacuerdo
- Bastante en Desacuerdo
- Algo en Desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de Acuerdo
- Bastante de Acuerdo
- Totalmente de Acuerdo

10. ¿Te afectan los estados de ánimo de otras personas? \*

⌵ Dropdown

*Marca solo un óvalo.*


- Totalmente en Desacuerdo
- Bastante en Desacuerdo
- Algo en Desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de Acuerdo
- Bastante de Acuerdo
- Totalmente de Acuerdo

11. ¿Notás que sos más sensible al dolor que lo que sospechás lo son otras personas? \*

⌵ Dropdown


*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en Desacuerdo
- Bastante en Desacuerdo
- Algo en Desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de Acuerdo
- Bastante de Acuerdo
- Totalmente de Acuerdo

12. ¿Sentís que necesitás un espacio privado y libre de estimulación \*  Dropdown cuando estás teniendo días demasiado agitados?


*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

13. ¿Sos particularmente sensible a la cafeína? \*  Dropdown


*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

14. ¿Te abrumas fácilmente por cosas como tela gruesa o áspera, sirenas cercanas, sabores muy intensos? \*  Dropdown

*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

15. ¿Pensás que tus procesos mentales y emocionales son complejos y profundos? \*  Dropdown

*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

16. ¿Te molestan los ruidos fuertes? \*

⌵ Dropdown

*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

17. ¿Te conmueven profundamente las artes (pintura, escultura, música, etc) ?

\* ⌵ Dropdown

*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

18. ¿A veces sentís que tu sistema nervioso está tan cansado/abrumado que solo querés alejarte de todo?

\*  Dropdown

*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

19. ¿Sos una persona cuidadosa, meticulosa y escrupulosa en general?

\*  Dropdown

*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

20. ¿Te asustás fácilmente? \*

⌵ Dropdown

*Marca solo un óvalo.*


- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

21. ¿Influye en tu estado de ánimo tener que hacer muchas cosas en poco tiempo? \*

⌵ Dropdown


*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

22. Cuando las personas se sienten incómodas en un entorno físico, \*  
¿en general tenés una idea de qué hacer para que se sientan  
más cómodas (como cambiar la iluminación o los asientos)?  Dropdown


*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

23. ¿Te molesta cuando te sentís obligado a hacer muchas cosas a  
la vez? \*  Dropdown


*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

24. ¿Sentís que hacés esfuerzos para evitar equivocarte u olvidar cosas? \*  Dropdown


*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

25. ¿Tratás de evitar ver películas y/o programas de televisión violentos? \*  Dropdown


*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

26. ¿Te sentís incómodo cuando notás que están pasando muchas cosas a tu alrededor? \*  Dropdown

*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

27. Si tenés mucho hambre: ¿se ven afectados tu concentración o estado de ánimo? \*  Dropdown

*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

28. ¿Te afectan mucho los cambios en tu vida? \*

⌵ Dropdown

*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

29. ¿Podés notar fácilmente aromas o sabores delicados, sonidos, obras de arte.. y los disfrutás? \*

⌵ Dropdown

*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo


30. ¿Cuando pasan muchas cosas al mismo tiempo te sentís incómodo o abrumado?

\*  Dropdown

*Marca solo un óvalo.*


- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

31. ¿Tratás de organizar tu vida para evitar situaciones perturbadoras o abrumadoras?

\*  Dropdown


*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

32. ¿Te molestan los estímulos intensos, como los ruidos fuertes o las escenas caóticas? \*  Dropdown


*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

33. Cuando competís o te observan mientras haces una tarea, ¿te ponés tan nervioso o tembloroso que lo hacés mucho peor de cómo sos capaz de hacerlo? \*  Dropdown

*Marca solo un óvalo.*


- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

34. Cuando estabas en los primeros años de escolaridad, ¿A los padres o los maestros les parecías sensible o tímido..? \*  Dropdown

*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

**Escala de resiliencia:**

35. Cuando hago planes los llevo a cabo hasta el final. \*  Dropdown

*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

36. Usualmente manejo los problemas de distintos modos. \*

⌵ Dropdown

*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

37. Soy capaz de hacer las cosas por mi mismo sin depender de los demás. \*

⌵ Dropdown

*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

38. Mantengo el interés en aquellas cosas importantes para mi. \* ⌵ Dropdown

*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

39. Me basto a mi mismo si lo creo necesario. \* ⌵ Dropdown

*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

40. Siento orgullo de haber logrado cosas en mi vida. \* ⌵ Dropdown

*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

41. Acostumbro a tomar las cosas sin mucha preocupación. \*

⌵ Dropdown

*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

42. Soy amigable conmigo mismo. \*

⌵ Dropdown

*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

43. Siento que puedo manejar varias cosas a la vez. \*

⌵ Dropdown

*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

44. Soy decidido. \*

⌵ Dropdown

*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

45. Rara vez me pregunto sobre el objetivo de las cosas. \*

⌵ Dropdown

*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

46. Hago las cosas de a una por vez. \*

⌵ Dropdown

*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

47. He podido atravesar situaciones difíciles, porque he experimentado dificultades antes.

\*  Dropdown

*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

48. Soy auto-disciplinado. \*

 Dropdown

*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

49. Mantengo interés por las cosas. \*

⌵ Dropdown

*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

50. Usualmente encuentro cosas de que reirme. \*

⌵ Dropdown


*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

51. La confianza en mí mismo me permite pasar los tiempos difíciles. \* ⌵ Dropdown


*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

52. En una emergencia, soy alguien en quien las personas pueden confiar. \*  Dropdown

*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

53. Usualmente puedo ver una situación desde varios puntos de vista. \*  Dropdown

*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

54. A veces yo hago cosas quiera o no. \*

⌵ Dropdown

*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

55. Mi vida tiene sentido. \*

⌵ Dropdown


*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

56. No insisto en cosas en las que no puedo hacer nada al respecto. \* ⌵ Dropdown


*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

57. Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida. \*  Dropdown

*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

58. Generalmente tengo energía para hacer aquello que tengo que hacer. \*  Dropdown

*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

59. Me siento cómodo si hay gente que no me agrada. \*

⌵ Dropdown

*Marca solo un óvalo.*

- Totalmente en desacuerdo
- Bastante en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

---

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios