

# Sensibilidad al ambiente (educativo): autogestión de la alta demanda en estudiantes y profesionales universitarios

*Sensitivity to the (educational) environment: self-management of high demand in university students and professionals*

María de la Luz Morales-Botello <sup>1\*</sup> 

Rosa-María Rodríguez-Jiménez <sup>2</sup> 

Manuela Pérez-Chacón <sup>3</sup> 

Antonio Chacón <sup>3</sup> 

<sup>1</sup> Universidad Europea de Madrid, Spain

<sup>2</sup> Universidad Francisco de Vitoria, Spain

<sup>3</sup> Asociación de Psicólogos y Profesionales de la Alta Sensibilidad, PAS España, Spain

\* Autor de correspondencia. E-mail: [mariadelaluz.morales@universidadeuropea.es](mailto:mariadelaluz.morales@universidadeuropea.es)

**Cómo referenciar este artículo/ How to reference this article:**

Morales-Botello, M. L., Rodríguez-Jiménez, R.-M., Pérez-Chacón, M., & Chacón, A. (2026). Sensibilidad al ambiente (educativo): autogestión de la alta demanda en estudiantes y profesionales universitarios [Sensitivity to the (educational) environment: self-management of high demand in university students and professionals]. *Educación XX1*, 29(1), 323-349. <https://doi.org/10.5944/educxx1.42867>

Fecha de recepción: 14/10/2024

Fecha de aceptación: 24/04/2025

Publicado online: 15/01/2026

## RESUMEN

Actualmente el sector educativo se hace eco del conocimiento aportado por la Psicología, pues comprende en el contexto de su responsabilidad social, que debe facilitar el desarrollo integral de las personas, potenciando la adquisición de competencias en un ambiente que promueva el bienestar físico, mental y emocional. Es bien sabido que características de personalidad influyen en dicho bienestar y en la expresión de la máxima potencialidad individual. La literatura científica ha evidenciado que el rasgo de personalidad caracterizado por una alta Sensibilidad del Procesamiento Sensorial (SPS), presente en aproximadamente el 30% de la población, hace a la denominada persona altamente sensible, mucho más sensible a las influencias del ambiente. De este modo, una alta SPS puede conducir a un mayor beneficio de ambientes positivos, pero ser también factor de riesgo para desarrollar problemas de salud física y mental en ambientes desfavorables. Pese a su impacto social, escasos estudios se han llevado a cabo sobre estas personas en el contexto universitario, y en especial, sobre profesionales. En respuesta a esta necesidad, este estudio pretende: 1) a partir de las percepciones de estudiantes y profesionales universitarios, con y sin rasgo de alta SPS, analizar las dificultades y fortalezas presentes en la gestión diaria al enfrentarse a situaciones altamente demandantes y, 2) analizar comparativamente los aspectos diferenciales que muestran las personas altamente sensibles. Se siguió una metodología cualitativa con *focus groups* como fuente de información, en los que participaron 10 estudiantes y 17 profesionales. El análisis de contenido evidencia cinco temas comunes (visibilidad del rasgo, salud, personalidad, estrategias y dificultades). Todos los grupos muestran fortalezas, pero también dificultades en el afrontamiento diario, con particularidades en el colectivo altamente sensible. Se discuten los resultados incluyendo una propuesta formativa con foco en la SPS, pero de aplicación y beneficio para toda la comunidad universitaria.

**Palabras clave:** sensibilidad del procesamiento sensorial, estudiantes y profesores universitarios, afrontamiento diario, bienestar, programa formativo universitario, educación superior

## ABSTRACT

Currently, the educational sector echoes the knowledge contributed by Psychology, understanding within the context of its social responsibility that it must facilitate the integral development of individuals by enhancing the acquisition of competencies in an environment that promotes physical, mental, and emotional well-being. It is well known that personality traits influence this well-being and the expression of individual potential. Scientific literature has evidenced that the personality trait characterised by high Sensory Processing Sensitivity (SPS), present in approximately 30% of the population, makes the so-called highly sensitive person much more sensitive to environmental influences. Thus, high SPS can lead to greater benefits from positive environments but also pose a risk for developing physical and mental health problems in unfavorable environments. Despite its social impact,

few studies have been conducted on these individuals in the university context, especially among professionals. In response to this need, this study aims to: 1) analyse, based on the perceptions of university students and professionals, with and without the high SPS trait, the difficulties and strengths present in daily management when facing highly demanding situations, and 2) comparatively analyse the differential aspects exhibited by highly sensitive individuals. A qualitative methodology was followed, using focus groups as the source of information, in which 10 students and 17 professionals participated. Content analysis reveals five common themes (trait visibility, health, personality, strategies, and difficulties). All groups display strengths but also difficulties in daily coping, with particularities among the highly sensitive group. The results are discussed, including a training proposal focused on SPS, but applicable and beneficial for the entire university community.

**Keywords:** sensory processing sensitivity, university students and professionals, daily coping, well-being, university training program, higher education

## INTRODUCCIÓN

La sensibilidad al ambiente es una habilidad encontrada en la mayoría de los organismos para registrar, procesar y responder a factores externos (Pluess & Boniwell, 2015). Las personas difieren en dicha sensibilidad, de forma que algunas son mucho más sensibles a las influencias del ambiente que otras (Lionetti et al., 2018). Debe entenderse el término “ambiente” en un sentido amplio:

Cualquier estímulo saliente, interno o externo, condicionado o incondicionado, incluido el entorno físico (por ejemplo, alimentos, ingesta de cafeína), el entorno social (por ejemplo, experiencias infantiles, el estado de ánimo de otras personas, multitudes), el entorno sensorial (por ejemplo, auditivo, visual, táctil, olfativo) y eventos internos (por ejemplo, pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales como hambre o dolor) (Greven et al., 2019, p. 289).

Se ha encontrado que aproximadamente el 20-35% de la población posee una incrementada sensibilidad al ambiente (Aron & Aron, 1997; Lionetti et al., 2018) denominada Alta Sensibilidad o alta Sensibilidad del Procesamiento Sensorial (SPS), la cual es descrita como un rasgo de personalidad, con base genética y modulación ambiental (Greven et al., 2019). SPS, *Susceptibilidad Diferencial y Sensibilidad Biológica al Contexto*, conforman las tres teorías que están bajo el marco de la Sensibilidad Ambiental. Todas ellas describen diferencias individuales en sensibilidad a ambientes positivos y negativos (Greven et al., 2019). Particularmente, la SPS engloba un rasgo fenotípico caracterizado por un procesamiento más profundo de la información, mayor reactividad emocional y empatía, mayor conciencia de las sutilezas ambientales y una mayor facilidad para la sobreestimulación (Aron et al., 2012).

Estudios en adultos y niños relacionan la alta SPS con aspectos clínicos como ansiedad, depresión, estrés y síntomas físicos (Bakker & Moulding, 2012). En contraposición, las personas altamente sensibles (PAS) son también más sensibles (incluso ventajosamente) a las experiencias positivas del entorno. Pluess y Boniwell (2015) exploraron esa “sensibilidad ventajosa” en respuesta a una intervención para prevención de la depresión en la escuela. Solamente quienes puntuaron alto en SPS la vieron reducida. Kibe et al. (2020) en un programa de educación de resiliencia para estudiantes de secundaria, mostraron que los estudiantes altamente sensibles tenían menor bienestar, pero respondían mejor a la intervención y tenían mayor reducción en depresión y promoción de la autoestima.

Numerosas investigaciones revelan que el entorno familiar, las experiencias tempranas o el ambiente social y educativo, son claves tanto en el modo en que las personas con alta sensibilidad pueden desarrollarse, como en su salud y competencias sociales en la vida adulta (Greven et al., 2019). Aun así, numerosas personas son conocedoras de su rasgo después de años de dificultades académicas y relacionales o problemas de salud. En el marco de la educación, estudios como los de Pluess y Boniwell (2015) o Kibe et al. (2020) muestran cómo las personas altamente sensibles pueden beneficiarse de entornos educativos adecuados, en los que el ambiente sea emocionalmente positivo y la incorporación de la diversidad sea efectiva y adecuada a las necesidades.

### Personas altamente sensibles en entornos universitarios

El entorno universitario puede resultar muy demandante para los estudiantes a nivel cognitivo, emocional y social, llegando a manifestar altos niveles de estrés y ansiedad (Amanvermez et al., 2023). Los jóvenes adultos que se incorporan a la universidad lidian, además de con los cambios madurativos propios de su desarrollo, con estresores como cambios de ciudad, grupo de referencia y/o presiones del entorno académico (Dyson & Renk, 2006). Aunque estos factores podrían ejercer un impacto mayor sobre el estudiante altamente sensible, pocos estudios lo han investigado. En un trabajo reciente, Mac et al. (2024) llevan a cabo una revisión del impacto de la SPS sobre la salud mental en estudiantes universitarios, evidenciando que mayores niveles SPS se asociaban con una mayor aprensión a la comunicación y estrés universitario percibido (más notablemente estrés académico) (Gearhart & Bodie, 2012) y un menor control de la atención y estados de ánimo negativos más elevados (Amemiya et al., 2020). May y Pitman (2023) examinaron las diferencias en la adaptación a la universidad entre estudiantes con alta y baja SPS. Los estudiantes con alta sensibilidad presentaban peor adaptación, posiblemente debido a una propensión hacia la afectividad negativa. Sin embargo, “la capacidad de las PAS para procesar cuidadosa y profundamente la estimulación sirvió para

compensar parcialmente las dificultades en la adaptación” (May & Pitman, 2023, p. 7938). Interesantemente, las estrategias de afrontamiento efectivas empleadas por estudiantes universitarios parecen depender del nivel de SPS (Yano, Endo, et al., 2021). Así, estudiantes con alta sensibilidad que presentan mejor salud mental, tienden a emplear estrategias como el pensamiento positivo, expresión y regulación emocional y búsqueda de apoyo emocional en otros. Por el contrario, estudiantes con alta sensibilidad con peor salud mental, tienden a emplear estrategias de adaptación como la evitación temporal, resistencia, análisis de causa y recopilación de información. Habilidades para la vida, como las de afrontamiento emocional, correlacionan negativamente con tendencias depresivas en estudiantes con alta sensibilidad (Yano et al., 2021). Cater (2017) en un estudio mixto, examinó la propia conciencia y conocimiento del rasgo SPS por parte de los estudiantes altamente sensibles, los cuales lo percibieron como útil para gestionar su vida y sus estudios. Saglietti et al. (2024) exploraron cualitativamente la socialización académica en estudiantes universitarios altamente sensibles. Mientras la mayoría estaban satisfechos con sus logros académicos y calificaban como positivas las relaciones con sus pares y profesores, también manifestaban dificultades en las relaciones, así como comportamientos ansiosos en diversos aspectos socio-académicos y tecnológicos.

Así, algunos autores remarcan la importancia de desarrollar métodos de apoyo para estudiantes con alta sensibilidad, y la necesidad de estudios que exploren la SPS en estudiantes universitarios (Mac et al., 2024).

Otra parte fundamental de la comunidad universitaria son los trabajadores. Si bien, las funciones de docentes y no docentes son diferentes (generalmente docencia/gestión/investigación y administración/servicios, respectivamente), para ambos colectivos el entorno universitario puede suponer una alta demanda de recursos cognitivos, de gestión emocional y estrés o de relaciones interpersonales, entre otros. Además, durante la pandemia COVID-19, aumentó la prevalencia de problemas de ansiedad, depresión y estrés en docentes (Silva et al., 2021), puesto que tuvieron que adaptarse de modo rápido y flexible a las necesidades de una enseñanza diferente sin el suficiente soporte y apoyo emocional. Recuperada la situación prepandemia, el impacto en la salud mental se mantiene, estableciendo un origen multifactorial en la prevalencia del *burnout* entre el profesorado universitario (Cao et al., 2024). Estos encuentros han impulsado la utilización de recursos como el “mindfulness” para disminuir los índices de ansiedad y estrés entre los trabajadores universitarios (Gherardi-Donato et al., 2023). Entre los estresores, destacan también los conflictos vida-trabajo, siendo mayor en docentes frente a no docentes, y especialmente post-pandemia (Garraio et al., 2022).

Por otro lado, una revisión reciente (Harrold et al., 2024) evidenciaba que todos los trabajos en el sector de la educación relacionaban la SPS con ratios más

elevados de estrés. Además, ha sido asociada con peor calidad de vida profesional, especialmente burnout y fatiga por compasión, en entornos de trabajo como la educación y administración/gestión (Chacón et al., 2023; Pérez-Chacón et al., 2021). Sin embargo, hasta donde sabemos, no existe investigación adicional que profundice en los aspectos de la SPS en el contexto profesional universitario.

Así, en base al marco expuesto, con el objetivo de proporcionar una dirección más clara de nuestra investigación, planteamos las siguientes hipótesis:

1. Dado que estudiantes y profesionales universitarios se encuentran comúnmente en diferentes etapas de desarrollo y están sometidos a distintos niveles y tipos de responsabilidades vitales, hipotetizamos que estos colectivos presentarán aspectos diferentes en la autogestión de la alta demanda, posiblemente con mayores diferencias entre los colectivos altamente sensibles.
2. Dadas las altas demandas del entorno universitario y enmarcados en la Teoría de la Sensibilidad Ambiental, hipotetizamos que el contexto universitario se manifestará como entorno desfavorable o de riesgo para la salud mental de los integrantes, con un mayor impacto en el colectivo altamente sensible.

El presente estudio se enmarca en una investigación más amplia, que englobó a casi 10000 participantes, acerca del rasgo de alta sensibilidad, y su relación con variables psicológicas y contextuales en población española<sup>1</sup>. Si bien, el presente trabajo sigue un abordaje cualitativo centrado en el colectivo universitario con los siguientes objetivos:

1. Analizar, mediante un enfoque analítico integrativo que incluye estudiantes y profesionales, con y sin el rasgo de alta sensibilidad, las dificultades y fortalezas presentes en la gestión del día a día al enfrentarse a situaciones altamente demandantes.
2. Profundizar e indagar en los aspectos diferenciales que muestran las personas altamente sensibles.

## MÉTODO

### Diseño

La investigación sigue el paradigma metodológico de un estudio comprensivo descriptivo de carácter cualitativo. Como fuente de recogida de información, se emplearon entrevistas grupales de tipo *focus group* de acuerdo con la metodología descrita por Krueger et al. (2001) y Patton y Cochran (2002). Resultó la metodología

1 “Estudio del rasgo de Alta Sensibilidad y su relación con variables psicológicas y contextuales en adultos y jóvenes adultos en España” (CIP121300645, IP: María de la Luz Morales Botello). Este proyecto ha contado con 9447 participantes residentes en España.

más adecuada para abordar nuestros objetivos, pues pocos estudios han aportado conocimiento sobre la SPS desde una perspectiva cualitativa y, específicamente, los *focus groups* nos permiten ahondar a través de temas abiertos pero focalizados, en cómo las personas piensan, sienten o se comportan en el contexto universitario.

Se realizaron separadamente *focus groups* con: i) estudiantes con el rasgo de alta sensibilidad (E-PAS); ii) estudiantes sin rasgo de alta sensibilidad (E-NoPAS); iii) profesionales con el rasgo de alta sensibilidad (PR-PAS) y iv) profesionales sin el rasgo de alta sensibilidad (PR-NoPAS). Se buscó similitud numérica entre los participantes con y sin rasgo de alta sensibilidad, en ambos grupos (estudiantes y profesionales). Este último estaba formado por personal docente investigador (PDI) y por personal no docente (no PDI). Dado que no se obtuvo un número equitativo de participantes en ambas categorías, fueron analizados en conjunto dentro de la categoría de profesionales (PR).

## Participantes

Participaron estudiantes de diversos grados universitarios, personal docente investigador y personal no docente de una universidad española. La selección se realizó mediante muestreo no probabilístico de conveniencia. Se reclutaron 27 participantes, 10 estudiantes de entre 18 y 29 años (PAS: 2 hombres y 3 mujeres; NoPAS: 4 hombres y 1 mujer) y 17 profesionales de entre 36 y 53 años (PAS: 3 hombres y 6 mujeres; NoPAS: 4 hombres y 4 mujeres). De los profesionales PAS, 7 fueron PDI (2 hombres y 5 mujeres) y 2 no PDI (1 hombre y 1 mujer), y de los profesionales NoPAS, 7 fueron PDI (4 hombres y 3 mujeres) y 1 no PDI (mujer).

## Procedimiento

Para el reclutamiento de participantes se contactó en primer lugar con todos los estudiantes y profesionales de la universidad donde se realiza el estudio, que habían participado previamente cumplimentando los cuestionarios asociados a la investigación más amplia en la que se enmarca este estudio, y que habían indicado interés en participar en los *focus groups*. Adicionalmente, para lograr una mayor participación, se recurrió a invitaciones directas a trabajadores y estudiantes realizadas a través de diferentes canales (*mails* o encuentros presenciales). Una vez confirmada la participación, el participante completaba el cuestionario HSPS-S con el fin de ubicarlo en el correspondiente *focus group*.

Antes de iniciar cada *focus group* se proporcionaba una hoja informativa a cada participante, donde, además, firmaban un consentimiento informado para su participación en la investigación. Los *focus groups* contaban con uno o dos moderadores,

eran grabados en audio, tenían una duración de aproximadamente 60 minutos y se realizaron en aulas con condiciones ambientales que permitiesen la comodidad de todos los participantes. Para preservar el anonimato, se asignó a cada participante un valor numérico que utilizaba para su identificación antes de cada intervención. Las fechas de los *focus groups* se planificaron de acuerdo con la disponibilidad de participantes y moderadores. Tras finalizar cada *focus group*, se obsequiaba a los participantes en agradecimiento por su implicación en la investigación.

Este estudio contaba con la aprobación del Comité Ético de la institución en la que se llevó a cabo.

## Instrumentos

- *Sensibilidad del Procesamiento Sensorial*: se midió mediante el instrumento HSPS-S (Chacón et al., 2021), adaptación y validación para población española de la escala original “Highly Sensitive Person Scale” (Aron & Aron, 1997), la cual mostró buena consistencia interna ( $\alpha$  de Cronbach = 0.92). Es un instrumento de 27 ítems, cada uno medido con escala Likert con 1 = totalmente en desacuerdo y 7 = totalmente de acuerdo. Se consideró PAS a los participantes con puntuación HSPS-S en el percentil  $P \geq 67$  (Chacón et al., 2021, p. 1046).
- *Guion de focus group*: fue elaborado *ad hoc* por el equipo investigador y se estructuró en torno a tres temáticas (regulación de la respuesta a estímulos, afrontamiento de situaciones de alta demanda y estrategias utilizadas para mejorar el rendimiento académico/laboral). Las discusiones comenzaron abordando el grado de conocimiento del rasgo de los participantes y sus implicaciones para el funcionamiento diario. Se les dio libertad para expresarse, y en caso de que algún participante no hubiese intervenido en algún tema, se le preguntaba cuidadosa y explícitamente.

## Análisis de datos

Se realizó una transcripción literal de las grabaciones de los cinco *focus groups* a partir de las cuales se realizó un análisis de contenido mediante el *software* Nvivo 12 (QSR International Pty Ltd. 2018). Se siguió un procedimiento clásico de tipo deductivo utilizando triangulación con tres investigadores. Después de varias lecturas sucesivas del material transcrita, los investigadores realizaron independientemente una codificación de unidades de significado, extracción de categorías y posterior agrupamiento en temas hasta saturación del contenido. Se mantuvieron cuatro reuniones donde se compartió la información y se discutieron

discrepancias iniciales en la denominación de las categorías y dimensiones finales hasta llegar a un consenso. La Tabla 1A (Anexos) muestra ejemplos de la codificación de evidencias en categorías a partir del análisis de las unidades de significado.

El análisis de contenido permitió extraer frecuencias de las distintas dimensiones y categorías de forma global y también según el grupo (E-PAS, PR-PAS, E-NoPAS, PR-NoPAS), además de párrafos que se consideraron representativos de las distintas temáticas.

## RESULTADOS

### Percepción de estudiantes y profesionales con y sin el rasgo de Alta Sensibilidad.

Del análisis cualitativo se extrajeron 11 categorías de información, agrupadas en 5 dimensiones: visibilidad, personalidad/autoconcepto, salud, dificultades y estrategias (Tabla 1).

**Tabla 1**

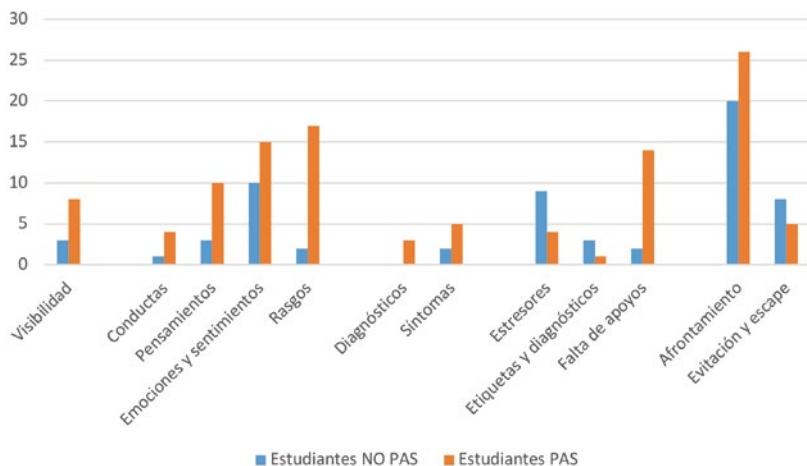
*Dimensiones, definiciones y categorías resultantes de los focus groups*

Dimensiones	Definición	Categorías
Visibilidad	Posibilidad de que el rasgo sea visto y conocido. Esta dimensión incluye el agradecimiento por generar espacios de sensibilización e investigación sobre el rasgo.	
Personalidad / Autoconcepto	Organización relativamente estable de características estructurales y funcionales, que conforman la personalidad.	Conductas Pensamientos Emociones y sentimientos Rasgo alta SPS
Salud	Estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (OMS). Se manifiesta a través de síntomas: trastornos del sueño, dolores de cabeza, etc.	Diagnósticos Síntomas
Estrategias	Modos de reaccionar o comportarse ante situaciones difíciles, estresantes o dolorosas. En este contexto, ante situaciones muy demandantes, que generan estrés o bien para poder ser más eficaces en el trabajo o en los estudios.	Afrontamiento Evitación y escape
Dificultades	Situación, circunstancia u obstáculo difícil de superar. En este caso, por la existencia de estresores (externos o internos), etiquetas/diagnósticos (sean adecuados o no) y la falta de apoyos (incluye familiares, profesionales, información adecuada y recursos propios).	Estresores Falta de apoyos Etiquetas

A continuación, se describen las categorías de cada dimensión aportando evidencias de los participantes, codificadas como sigue: tipo de participante (profesional (PR) o estudiante (E)) - existencia o no del rasgo (PAS o NoPAS) - número identificativo. Las Figuras 1 y 2 ilustran el número de evidencias codificadas en cada categoría para los grupos de estudiantes y profesionales, respectivamente.

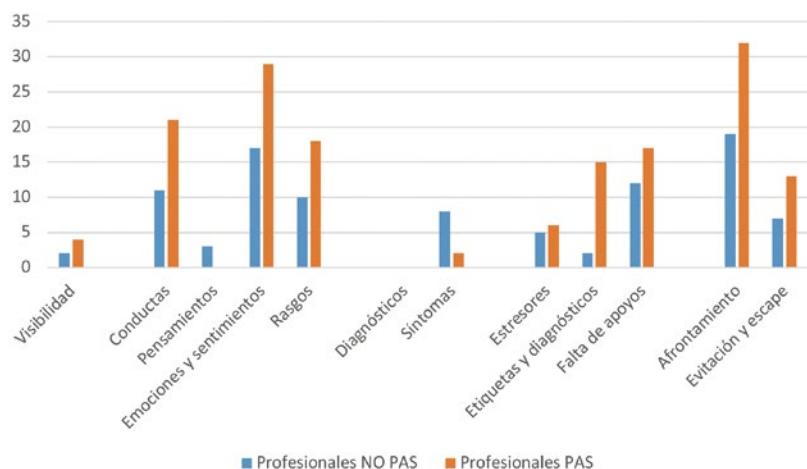
**Figura 1**

*Evidencias codificadas por categorías para los grupos de estudiantes*



**Figura 2**

*Evidencias codificadas por categorías para los grupos de profesionales*



### *Visibilidad del rasgo de alta sensibilidad*

Esta dimensión incluye evidencias sobre la necesidad de hacer visible este rasgo a la sociedad para favorecer la aceptación de la diversidad: “Quería ayudar a que la gente lo descubriese ya antes de que llegase a mi edad” [E-PAS-4]. Para los participantes, el rasgo tiene potencialidad cuando se conoce, así cuando se les pregunta si lo viven como algo positivo o negativo: “Creo que, si lo pusiera en una balanza, y si hubiera tenido mejores herramientas desde antes, sí que hubiera sido bastante positivo” [E-PAS-6]. El conocimiento del rasgo parece mediar en una mayor aceptación del mismo y una disminución de la incomodidad o dificultades que puedan existir. Un participante menciona la importancia de hablar del rasgo con los hijos, entender que otras personas también pueden sentirse del mismo modo, les ayuda: “Entonces les relaja, y poco a poco van encontrando herramientas y lo aceptan” [PR-PAS-8]. También agradecimiento por crear espacios donde poder hablar y expresarse sobre el rasgo y entrar en contacto con otras personas con dificultades y fortalezas similares:

Igual que a mí saberlo me ayudó a aceptar y trabajar muchas cosas, igual puede ayudar a otra gente. Me parece muy curioso, te sorprende llevar aquí 15 años y que hasta ahora no se haya hablado de esto. Me parece genial [PR-PAS-5].

### *Personalidad/Autoconcepto*

Esta dimensión incluye evidencias relacionadas con la personalidad del participante. Aparecen cuatro categorías atendiendo a conductas, pensamientos, emociones y sentimientos, y rasgo de alta SPS.

*Conductas.* Los participantes se refieren a comportamientos que realizan cuando están sometidos a mucho estrés o a demasiados estímulos: “estoy todo el día protestando” [PR-NoPAS-4], o bien “he intentado entrar en la sala de profesores, había un ruido, un alumno que sale, otra persona que habla, otro cuenta un chiste... y ha habido un momento que me digo a mí mismo – largo de aquí” [PR-NoPAS-5], o acciones relacionadas con los hijos, así, un participante hablando de su modo de gestionar el rasgo en su hijo decía “al principio tratas de hacerlo el típico tío duro, que no sea un blandengue. Y lo único que haces es ponerle frente a algo que no es... enseñar a tus hijos (cómo gestionar el rasgo) es muy complicado” [PR-PAS-8]. Los estudiantes con el rasgo nombran conductas de afrontamiento: “yo estudio aquí en la universidad, sola, estar en un ambiente en el que veo que otras personas están estudiando me motiva a estudiar” [E-PAS-3].

*Pensamientos.* Esta categoría incluye las ideas que las personas tienen sobre sí mismas y sobre los demás. En la mayor parte de las evidencias aparecen autoetiquetas

o bien juicios de valor sobre la propia personalidad, independientemente de tener el rasgo o no: “Tengo una mente muy creativa. Demasiado creativa. Me tiraría horas y horas mirando al mismo punto sin hacer nada, imaginándome lo que sea” [E-NoPAS-3] o “creo que el raro soy yo” [E-NoPAS-3] o “me vuelvo dependiente y necesito a alguien que se siente conmigo (hablando de ponerse a estudiar) [E-PAS-4]. Se utilizan términos de diagnósticos psicológicos como una etiqueta: “Por lo mismo de mi ansiedad, yo soy triste-ansiosa... muy explosiva” [E-PAS-3]. También el juicio aparece: “a mi edad soy un poco grande para las chorradas. Sin faltar el respeto a nadie, pero tonterías las justas” [PR-NoPAS-4].

*Emociones y sentimientos.* Es una de las categorías más numerosa. Todos los grupos nombran dificultades en la regulación emocional: “me siento descontento y son muchas cosas que gestionar y es una sensación que no me gusta, me veo estresado, angustiado y no descanso. Es un poco desagradable” [E-PAS-1]. También la importancia del contexto y el entorno familiar en el manejo de las emociones: “Desde pequeña he sido muy emocional, creo que se debe al entorno en que te crías. Mi madre siempre expresaba mucho sus emociones. Mi padre, bueno, de vez en cuando explotaba de alegría o de tristeza” [E-NoPAS-2].

*Rasgo Alta Sensibilidad.* Las evidencias muestran los distintos aspectos que definen el rasgo de alta sensibilidad. Algunos estudiantes tenían dificultades para mantener el contacto visual durante el *focus group*. La profundidad de pensamiento es evidenciada en distintos momentos: “La verdad es que me afectan más las cosas porque las pienso mucho” [PR-PAS-9] o bien “consigo tener la mente muy fría, cuando la gente se queda bloqueada sin saber qué hacer, yo funcione más rápido, analizo muy bien la situación y resuelvo los problemas con muchísima tranquilidad” [E-PAS-4]. La amplitud e intensidad emocional es ilustrada por todos los participantes con alta sensibilidad:

Mis relaciones sentimentales han tenido un componente complicado por la cantidad de sentimientos, porque tú sientes tan arriba y tan abajo que para la otra persona es difícil estar con alguien que está de aquí a aquí (haciendo un gesto de arriba-abajo) [E-PAS-4].

Siento todo muy intenso, cuando tengo ciertas reacciones las personas a mi alrededor no entienden por qué siento de esa forma y me hacen sentir que exagero [E-PAS-3].

La percepción de las sutilezas del ambiente: “Me fijo en cosas bastante pequeñas que para la gente pasan desapercibidas” [E-PAS-1] o hablando de un hijo con el rasgo: “Lo que nadie huele el sí, y vomita porque no lo puede soportar” [PR-NoPAS-2]. El gusto por la estética y la creatividad: “Toco el piano, el chelo, me gusta el teatro, el cine” [PR-PAS-3]. La sobreestimulación y sobrecarga:

Vivo bastante abrumado y necesito ir a pasear en soledad y conectar con la naturaleza. Es la forma que tengo de volver a sentirme mejor, pero si llevo el mismo nivel de vida que compañeros míos, noto que me amargo, que no puedo con todo [E-PAS-1].

### *Salud*

Esta dimensión comprende dos categorías: síntomas y diagnósticos.

*Síntomas.* Esta categoría incluye evidencias sobre alteraciones del organismo que generan malestar o incomodidad: “no he podido meditar lo que me gustaría y gestionar todo ese estrés que se va generando a lo largo del día, lo he somatizado en dolores de cabeza” [E-PAS-6] o “Dolores de cabeza tengo siempre. Me causa ansiedad, falta de respiración, malestar” [PR-NoPAS-6].

*Diagnósticos.* Incluye evidencias donde la persona manifiesta haber sido diagnosticada por un profesional, por ejemplo, “yo estoy diagnosticada de ansiedad” [E-PAS-3].

### *Estrategias*

Esta dimensión, junto con personalidad/autoconcepto, son las que más evidencias aglutan. Incluye dos categorías: afrontamiento y evitación.

*Afrontamiento.* Consideramos estrategia de afrontamiento cuando la persona tiene incorporado un patrón de conducta regular y mantenido en el tiempo que le permite dar respuesta a situaciones difíciles, estresantes y dolorosas. Los grupos PAS aportan más evidencias bajo esta categoría (Figuras 1 y 2). Los participantes utilizan recursos como priorizar tareas, escritura, meditación, ejercicio físico, la naturaleza o encontrar espacios de intimidad y soledad: “Yo tengo una técnica de escritura, he aprendido a llevar algo para apuntar... y descargas un poco la cabeza” [E-PAS-6], o bien “Necesito pasear en soledad y conectar con la naturaleza” [E-PAS-1].

*Evitación.* En otras ocasiones, la persona utiliza una conducta de escape para evitar la situación que genera malestar, en algunos casos, recurriendo a la comida, “Como bastante cuando estoy estresado” [E-PAS-5] o haciendo silencio, “Prefiero tragármelo... y ya pasará el momento” [E-No PAS-2].

### *Dificultades*

Esta dimensión incluye tres categorías relacionadas con circunstancias o situaciones difíciles de superar: estresores, falta de apoyos y etiquetas.

*Estresores.* A veces, las dificultades surgen de estresores relacionados principalmente con los estudios (estudiantes) o con la situación laboral y familiar (profesionales): “Todos los niños malos, la comunión, la fiesta, el trabajo se me acumulan... muchísimas cosas” [PR-NoPAS-2] o “El simple hecho de subir a la tarima (se refiere a una exposición en clase)” [E-NoPAS-4].

*Falta de apoyos.* Esta categoría hace referencia a la falta de apoyo o soporte de familiares y profesionales, falta de información adecuada y veraz, y falta de recursos internos para poder afrontar las situaciones difíciles. Los profesionales que tienen hijos con el rasgo, nombran la dificultad en encontrar información de calidad y profesionales especializados: “he hecho un periplo por psicólogos de Madrid con mis hijos” [PR-NoPAS-2]. Es de destacar en este caso que las personas con el rasgo de alta sensibilidad muestran aprendizaje tanto en su búsqueda de recursos externos como en los propios:

A lo largo del tiempo te haces más mayor, maduras y aprendes a gestionarte un poco mejor... Luego también, al saber que era PAS, ya he conseguido decir - vale, esto es algo mío -, intentar dejarlo de lado y continuar. Yo ya he aprendido a gestionarlo, pero sí es verdad que me siguen costando un montón de cosas [E-PAS-4].

*Etiqueta.* Esta categoría incluye aquellos autodiagnósticos sin una valoración profesional o aquellas definiciones que la propia persona se pone a sí mismo y que condicionan su conducta: “He tenido episodios de depresión, porque las cosas malas te afectan más” [E-PAS-6] o “Tampoco sé muy bien distinguir dentro de las mil cosas que tengo con nombre, no sé cuál es esta, creo que soy rara en muchos aspectos y este es uno” [PR-PAS-3].

### Comparativa PAS-NoPAS

El número de evidencias globales codificadas fue mayor en los participantes PAS (269) frente a los NoPAS (159). Esto ocurría tanto para estudiantes (112 vs. 63) como para profesionales (157 vs. 96). En particular, los grupos PAS ofrecieron más evidencias para todas las categorías, salvo para Estresores, Etiquetas y diagnósticos, Evitación y escape en el caso de estudiantes, y Síntomas y Pensamientos en el caso de profesionales.

En términos de evidencias, los estudiantes PAS destacaron en las categorías de rasgos, falta de apoyo, pensamientos, afrontamiento, emociones y sentimientos (Figura 1), y los profesionales PAS en etiquetas, afrontamiento, emociones y sentimientos y conductas (Figura 2).

### DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Aunque desde su conceptualización (Aron & Aron, 1997) se han publicado más de 600 estudios sobre SPS, la investigación en el ámbito universitario es limitada y se ha centrado mayormente en los estudiantes (Cater, 2017; Gearhart & Bodie, 2012; May & Pitman, 2023; Saglietti et al., 2024; Yano, Kase, et al., 2021), con escasa

atención a los profesionales (docentes y no docentes). El presente trabajo pretende cubrir este déficit en el corpus científico universitario con una investigación de corte cualitativo, que explora el rasgo de alta sensibilidad con colectivos universitarios (estudiantes y profesionales), con y sin el rasgo.

Del análisis de los *focus groups* emergieron cinco temas comunes: visibilidad de la alta sensibilidad, salud, personalidad/autoconcepto, estrategias y dificultades. Dentro de estas dimensiones, *estrategias de afrontamiento* fue la categoría que más evidencias aglutinó para todos los grupos, seguida de *emociones y sentimientos*. Pudiéndose explicar por la temática de los *focus groups* y por la relación entre estrategias de afrontamiento y emociones (Valdivieso-León et al., 2020). Si bien, este estudio focaliza sobre estudiantes, nuestro estudio evidencia este resultado en todos los colectivos (estudiantes y profesionales universitarios, PAS y NoPAS). Todos los grupos mencionaban el estrés, sin importar su origen, y empleaban estrategias de afrontamiento. Por otro lado, el uso de “etiquetas” estuvo muy presente en el grupo PR-PAS, con diferencia notable frente al resto de grupos. Mientras que la *falta de apoyo* fue frecuentemente referenciada por los profesionales con y sin alta sensibilidad y por los estudiantes con alta sensibilidad.

Una de las temáticas destacadas fue la visibilidad del rasgo SPS. Las evidencias de los participantes PAS sugieren que el conocimiento del rasgo parece mediar en una mayor aceptación de este, y disminución de la incomodidad o las dificultades que puedan conllevar. Los estudiantes hicieron énfasis en ayudar a que otros también conozcan el rasgo y se investigue sobre el mismo, dotando sus intervenciones de un prisma positivo de crecimiento personal y aportación a la sociedad. Los profesionales hicieron énfasis en la autogestión y aceptación de sus características para un mayor bienestar. En conjunto, ambos colectivos apuntaban a la importancia de la visibilidad del rasgo. Esto es coherente con investigaciones previas como la de Bas et al. (2021), quienes mediante investigación cualitativa con adultos mostraron que el 50% de los participantes informaban de una mejora en su bienestar tras conocer que eran altamente sensibles. De igual modo, Cater (2017) evidenciaba cómo los estudiantes (entre 18 y 53 años) valoraban el conocimiento del rasgo SPS como elemento de empoderamiento en la gestión de la vida y los estudios. Una perspectiva diferente aporta Saglietti et al. (2024), en su estudio cualitativo con estudiantes universitarios, quienes describen y sugieren que los docentes sean más conscientes de la SPS como condición favorable. Nuestros estudiantes no hablaron específicamente de la visibilidad de la SPS entre los docentes, sino en general, quizás debido a que se referían implícitamente a esa cuestión o por diferentes enfoques entre ambos estudios. Lindsay (2017) dentro de un estudio cualitativo con maestros altamente sensibles, encontró que su participación en entrevistas y jornadas sobre SPS contribuyó a una autoconciencia inmediata y aumentada que ofrecía mayor claridad a sus experiencias en el aula, acompañada de un cambio en su evaluación

cognitiva. En comparación, nuestros participantes docentes enfocaron más la importancia de la visibilidad de la alta sensibilidad hacia el impacto en su bienestar, quizá debido a que las presiones laborales y de conciliación pueden aumentar en docentes universitarios. Así, nuestro estudio aporta la visión integral de dos colectivos (estudiantes y profesionales), con y sin alta sensibilidad en el contexto universitario.

### Aspectos diferenciales en los estudiantes y profesionales universitarios altamente sensibles

Los estudiantes y profesionales universitarios con alta sensibilidad contribuyeron con mayor número de evidencias que sus homólogos sin alta SPS. Este resultado es coherente con características propias de la alta sensibilidad, como un procesamiento más profundo de los estímulos incluyendo una mayor reflexión sobre las experiencias vividas (Aron et al., 2012). Así, en comparación con los grupos NoPAS, los estudiantes universitarios altamente sensibles destacaron con mayor número de evidencias en las categorías *Rasgos, Falta de apoyo, Pensamientos, Afrontamiento y Emociones y sentimientos*; estas dos últimas categorías, junto a *Etiquetas y Conductas*, fueron las más destacadas por los profesionales altamente sensibles. Esto sugiere que la falta de autoconocimiento y apoyos, así como el exceso de pensamientos podrían contribuir al establecimiento de etiquetas y conductas negativas en la adultez, aunque esto debe interpretarse con cautela dadas nuestras condiciones experimentales. Si bien numerosos estudios como el de Karaca Dinç et al. (2021) han evidenciado el impacto de las experiencias tempranas sobre la salud física/mental en etapa adulta.

En las categorías descritas anteriormente, los análisis revelaron también diferencias interesantes entre estudiantes y profesionales PAS. En particular, estos profesionales se diferenciaban de los profesionales NoPAS de forma similar en todas las categorías, mientras que los estudiantes se diferenciaban más en *Rasgo y Falta de apoyos*. Esta diferencia podría ser explicada por diferencias de edad en sí misma, o por diferente impacto de la SPS con la edad (Licht et al., 2020). No obstante, es un resultado importante en el ámbito universitario, pues refleja una clara necesidad en los estudiantes altamente sensibles. Por otro lado, tanto estudiantes como profesionales aportaron más evidencias en *Estrategias de afrontamiento*, pero también en *Dificultades*. Este resultado es coherente con el estudio cuantitativo de May y Pitman (2023), donde indicaban que las características de los estudiantes PAS les permitían compensar parcialmente dificultades en la adaptación universitaria. Además, resultados cuantitativos que adelantamos de una investigación en curso, dan robustez a nuestros hallazgos cualitativos. En particular, mayor nivel SPS se asocia con mayores estrategias de afrontamiento, pero con peor salud general.

Entre los aspectos que más diferencian a los estudiantes altamente sensibles frente a los estudiantes sin alta sensibilidad, destacan la barrera que encuentran previo a realizar tareas como estudiar, tendiendo a veces a sentirse dependientes de otros para lograr traspasarla, y la rumiación frente a diversas cuestiones, sufriendo así una mayor carga mental y emocional. Aspectos que podrían ser indicadores de una baja salud mental, tal y como describían Yano, Endo, et al. (2021) en su estudio sobre estrategias de afrontamiento efectivas empleadas por estudiantes de diferentes niveles SPS (baja, media y alta). De ahí la importancia de ofrecer apoyo a los estudiantes para mejorar sus estrategias de afrontamiento. Desde una perspectiva positiva, evidencian una mayor autoconsciencia y reflexión sobre sí mismos, aunque no siempre encuentran recursos para una autogestión positiva. Expresan una amplia variedad de estrategias de afrontamiento incluyendo racionalización de las vivencias, escritura, anticipación, realización de ejercicio físico, aprendizaje y aceptación, planificación y orden. Aquí hacen también referencia a lo estético como fuente de calma y bienestar. Finalmente, un recurso comúnmente empleado es la evitación de estímulos o aislamiento como salida a la sobrecarga. Esto puede considerarse una estrategia no adecuada para población general, pero en población altamente sensible, en ocasiones, podría ser un recurso útil para reducir la sobreestimulación a la que le puede conducir el ambiente. Respecto a sus emociones y sentimientos, destacan el sentirse diferente a otros, contrastes emocionales, sentimientos intensos, momentos de lucidez, apreciación y disfrute intenso de sutilezas del entorno (como la percepción de pequeños cambios positivos en las conductas de otros), dificultad para gestionar sus emociones, la empatía, vista de forma positiva como ayuda en la relación con los demás, pero también negativamente, al ser demandados con frecuencia y, en consecuencia, siendo sumideros de las emociones de otros. Algunos de estos resultados muestran similitud con estudios cualitativos en población general adulta (Bas et al., 2021) y en estudiantes universitarios (Saglietti et al., 2024). Fundamentalmente, los relacionados con aspectos normalmente atribuibles a la alta sensibilidad. Aunque hay aspectos específicos como la ansiedad por razones tecnológicas destacado por este último estudio, que no fue mencionado por se por nuestros estudiantes, posiblemente debido a que Saglietti et al. (2024) profundizaban más en este aspecto o bien por los diferentes perfiles de estudiantes y su experiencia tecnológica en el contexto académico. De forma paralela, los aspectos que más diferencian a los profesionales altamente sensibles fueron la mayor presencia de etiquetas autoimpuestas, las cuales condicionan su conducta y crecimiento personal. Asimismo, destacan en variedad de estrategias de afrontamiento, similares a las utilizadas por los estudiantes, aunque con mayor énfasis en la búsqueda de conocimiento y crecimiento personal, así como uso de terapias que lo faciliten. En este sentido, Bas et al. (2021) mostraron que las PAS (entre 18 y 50 años), para mejorar su bienestar, usaban estrategias

como reducción de la estimulación sensorial, compartir experiencias con otros o modular su estado mental para favorecer pensamientos positivos y disminuir los negativos. En comparación con este estudio, nuestra investigación profundiza también en la descripción de estrategias empleadas, pero lo hace particularizando en el contexto universitario y distinguiendo entre los diferentes grupos de estudio. En términos de emociones y sentimientos en profesionales PAS frente a NoPAS, destacan la saturación y sobrecarga emocional, dificultad en las relaciones sociales (relaciones de pareja o amistades), la empatía con su implicación positiva y negativa, y dificultad en la gestión de equipos, a pesar de tener habilidad para ello, debido a una mezcla de sensaciones y sentimientos. En contraposición, también muestran mayor apreciación y disfrute de sutilezas del ambiente como el arte, la naturaleza o las personas, así como deseo por conocer más acerca de la SPS. Si bien describen aspectos generales de la alta sensibilidad, otros, como la dificultad de gestionar equipos, emergen del contexto profesional universitario.

Así, nuestros hallazgos muestran que el colectivo universitario altamente sensible además de presentar características propias de la alta sensibilidad (Aron et al., 2012), manifiestan también resultados negativos asociados comúnmente al rasgo en situaciones de ambientes desfavorables (Greven et al., 2019). Esto evidencia la necesidad de acciones institucionales que impacten en el bienestar de estas personas, y en la línea de lo sugerido por Gil-Galván et al. (2021) en el contexto del estudiantado universitario, una potenciación de modelos formativos enfocados al desarrollo intelectual, personal y emocional.

### Implicaciones teóricas y prácticas

Desde un punto de vista teórico, este artículo contribuye a incrementar el conocimiento del marco teórico de la *Sensibilidad Ambiental* en el contexto universitario, pues pocos estudios han explorado aquí la SPS (Bas et al., 2021; Saglietti et al., 2024). Además, este trabajo es el primero en incorporar un enfoque metodológico cualitativo que incluye el análisis de las percepciones de estudiantes y profesionales. Nuestros resultados sugieren que el contexto universitario puede ser un factor de riesgo especialmente para las PAS, evidenciando así la necesidad de estudios adicionales en este campo. La coherencia entre nuestros resultados cualitativos y cuantitativos refuerza el valor científico y práctico de emplear estudios cualitativos para profundizar en aspectos específicos de las PAS.

Otra implicación teórica de nuestros resultados, respaldada por resultados cuantitativos, es que bajo el paradigma del análisis de la autogestión de la alta demanda, las PAS manifiestan un comportamiento ajustado al modelo teórico de la susceptibilidad diferencial (Greven et al., 2019), con una mayor respuesta positiva (afrontamiento), así como negativa (impacto en salud).

Este trabajo conlleva además numerosas implicaciones prácticas. Primero, basándonos en nuestros hallazgos y en la literatura previa, planteamos una propuesta formativa, dirigida a todo el colectivo universitario, que incluya: i) Información científica sobre el rasgo, su impacto sobre la salud y autoidentificación del colectivo PAS; ii) Sensibilización sobre diferencias individuales y ambientes afectivos e inclusivos; iii) Potenciación de habilidades para la vida en el marco de la propuesta de la Organización Mundial de la Salud (habilidades emocionales, sociales y cognitivas) particularizando según necesidades evidenciadas en cada colectivo.

Acciones institucionales en esta dirección se alinean también con áreas relevantes en educación superior, tales como la pedagogía sensible, la educación inclusiva y el aula afectiva, la inteligencia emocional o el impacto de la personalidad en el contexto educativo (Santos Álvarez & Garrido Samaniego, 2015). Además, las universidades deben facilitar mejoras en el ambiente universitario en un sentido amplio, que posibilite el pleno desarrollo de la potencialidad de todas las personas, dentro de su responsabilidad social universitaria (Ali et al., 2021).

En línea con las implicaciones prácticas de nuestro estudio, cabe mencionar que existen estrategias e intervenciones que se han demostrado efectivas en otros contextos, y que podrían adaptarse al entorno universitario. En este sentido, algunos estudios de referencia demuestran la idoneidad de la incorporación de programas específicos en el entorno educativo para aumentar el autoconocimiento, regular el estrés y la ansiedad, y propiciar recursos para una adecuada gestión emocional. Propuestas como el *mindfulness* (González-Martín et al., 2023) o el *yoga* (Yumei et al., 2023), de demostrada eficacia en la reducción del estrés y la mejora de la salud mental de estudiantes, son fácilmente aplicables a personas con alta sensibilidad. Asimismo, y dada la especial sensibilidad estética y capacidad empática de las PAS, resultaría idónea la aplicación de propuestas que incorporen el arte en cualquiera de sus modalidades (Arriaga et al., 2024). Así, programas que introducen el conocimiento corporeizado a través del movimiento creativo y la danza (Rodríguez-Jiménez et al., 2022), han aportado mejoras significativas en la salud mental de estudiantes y docentes universitarios desde el aumento de la autoconciencia, el autoconocimiento, la reducción del estrés y el aprendizaje de recursos para el autocuidado y la mejora de las relaciones interpersonales. Todas estas intervenciones serían especialmente adecuadas y fácilmente transferibles a personas con alta sensibilidad.

### **Limitaciones y futuros estudios**

Este estudio conlleva algunas limitaciones que presentamos a continuación, junto con las áreas de investigación que requieren más atención y posibles enfoques metodológicos para abordar las limitaciones de nuestros hallazgos: (i) Tamaño muestral: aunque 27 participantes constituyen una muestra significativa

en estudios cualitativos, no necesariamente es representativa de toda la población objetivo, lo que limita la generalización de los resultados; (ii) Procedimiento muestral: el muestreo probabilístico de conveniencia puede introducir sesgos significativos como el de autoselección. Dado que la participación fue voluntaria, es posible que las personas más interesadas o afectadas por el tema del estudio hayan tenido mayor disposición a participar, lo cual puede distorsionar los resultados y afectar su validez externa. Además, la información fue recabada mediante encuestas autoadministradas, lo que puede introducir sesgos de deseabilidad social o errores de interpretación en los participantes. Sin embargo, la coherencia de nuestros hallazgos con los resultados cuantitativos descritos sugiere que el impacto de estas limitaciones podría no ser elevado; (iii) Baja representación del colectivo de profesionales no docentes, por lo que no ha sido posible indagar en posibles aspectos específicos del mismo. Sugerimos que futuros estudios investiguen este colectivo con mayor profundidad, dada su escasa representación en la literatura sobre educación superior.

Para mejorar la generalización de los resultados, en futuras investigaciones se recomienda utilizar estrategias de muestreo aleatorio o métodos de reclutamiento más sistemáticos que aseguren mayor heterogeneidad y tamaño de la muestra, así como replicar el estudio en diferentes contextos socioculturales o regiones geográficas. Adicionalmente, dado que estudios transversales no permiten establecer relaciones causales entre las variables evaluadas, sino simplemente observar asociaciones, los autores recomiendan realizar estudios longitudinales para evaluar la evolución de los efectos observados y poder establecer relaciones causales. Estos estudios podrían explorar variables moderadoras o mediadoras e incluir análisis más complejos que permitan entender y explicar los mecanismos subyacentes a nuestras observaciones, y que permitan profundizar en el conocimiento del impacto del ambiente y formas de intervenir eficazmente en las PAS desde áreas que incluyan la psicología clínica, la salud mental y el contexto universitario.

En conclusión, esta investigación comprende un estudio descriptivo de las percepciones de estudiantes y profesionales universitarios sobre la autogestión de la alta demanda, incluyendo la perspectiva de la sensibilidad al ambiente. Nuestros hallazgos ofrecen información relevante a nivel teórico, evidenciando desde un enfoque cualitativo pero apoyado por robustos resultados cuantitativos, que estudiantes y profesionales con alta sensibilidad presentan comportamientos alineados con respuestas a ambientes negativos, poniendo de manifiesto el contexto universitario como potencial elemento de riesgo para el bienestar físico, mental y emocional de la comunidad universitaria altamente sensible. Nuestros resultados pueden impulsar políticas educativas que promuevan el bienestar integral de las personas, a través de acciones formativas específicas para aumentar el conocimiento de la SPS, el autoconocimiento, regular el estrés y la ansiedad, y propiciar recursos

para una adecuada gestión emocional. Igualmente, cambios estructurales o de gestión educativa que conduzcan a estrategias o ambientes de aprendizaje o de trabajo que eviten la sobrecarga sensorial y emocional, podrían favorecer a toda la comunidad universitaria, pero en especial a las personas altamente sensibles, construyendo, en definitiva, una universidad más inclusiva.

## AGRADECIMIENTOS

Este trabajo ha sido parcialmente financiado mediante el proyecto de investigación ref. 2022/UEM10, IP: MLMB.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ali, M., Mustapha, I., Osman, S., & Hassan, U. (2021). University social responsibility: A review of conceptual evolution and its thematic analysis. *Journal of Cleaner Production*, 286, 124931. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2020.124931>
- Amanvermez, Y., Rahmadiana, M., Karyotaki, E., de Wit, L., Ebert, D. D., Kessler, R. C., & Cuijpers, P. (2023). Stress management interventions for college students: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 30(4), 423-444. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12342>
- Amemiya, R., Takahashi, G., Rakwal, R., Kahata, M., Isono, K., & Sakairi, Y. (2020). Effects of yoga in a physical education course on attention control and mental health among graduate students with high sensory processing sensitivity. *Cogent Psychology*, 7(1), 1778895. <https://doi.org/10.1080/23311908.2020.1778895>
- Aron, E., & Aron, A. (1997). Sensory-Processing Sensitivity and Its Relation to Introversion and Emotionality. *Journal of personality and social psychology*, 73, 345-368. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.345>
- 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: An Official Journal of the Society for Personality and Social Psychology, Inc*, 16(3), 262-282. <https://doi.org/10.1177/1088868311434213>
- Arriaga, P., Simões, M. P., Marques, S., Freitas, R., Pinto, H. D., Prior, M. P., Candeias, S., & Rodrigues, M. (2024). From art to insight: The role of a creative arts therapies group workshop on college students' well-being, self-awareness, and loneliness. *The Arts in Psychotherapy*, 90, 102188. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2024.102188>
- 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>

- Bas, S., Kaandorp, M., de Kleijn, Z. P. M., Braaksma, W. J. E., Bakx, A. W. E. A., & Greven, C. U. (2021). Experiences of Adults High in the Personality Trait Sensory Processing Sensitivity: A Qualitative Study. *Journal of Clinical Medicine*, 10(21), Article 21. <https://doi.org/10.3390/jcm10214912>
- Cao, B., Hassan, N. C., & Omar, M. K. (2024). The Impact of Social Support on Burnout among Lecturers: A Systematic Literature Review. *Behavioral Sciences*, 14(8), Article 8. <https://doi.org/10.3390/bs14080727>
- Cater, K. (2017). The Impact of Sensory Processing Sensitivity (SPS) on Tertiary Learning and Teaching. *International Journal of Technology and Inclusive Education*, 6(1), 1004-1010. <https://doi.org/10.20533/ijtie.2047.0533.2017.0128>
- Chacón, A., Avargues-Navarro, M. L., Pérez-Chacón, M., & Borda-Mas, M. (2023). Occupational Psychosocial Risks and Quality of Professional Life in Service Sector Workers with Sensory Processing Sensitivity. *Behavioral Sciences (Basel, Switzerland)*, 13(6), 496. <https://doi.org/10.3390/bs13060496>
- 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>
- Dyson, R., & Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and coping. *Journal of Clinical Psychology*, 62(10), 1231-1244. <https://doi.org/10.1002/jclp.20295>
- Garraio, C., Freitas, J. P., Magalhães, S. I., & Matias, M. (2022). Work-Life Conflict Among Higher Education Institution Workers' During COVID-19: A Demands-Resources Approach. *Frontiers in Sociology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2022.856613>
- Gearhart, C. C., & Bodie, G. D. (2012). Sensory-Processing Sensitivity and Communication Apprehension: Dual Influences on Self-Reported Stress in a College Student Sample. *Communication Reports*, 25(1), 27-39. <https://doi.org/10.1080/08934215.2012.672216>
- Gherardi-Donato, E. C. da S., Gimenez, L. B. H., Fernandes, M. N. de F., Lacchini, R., Camargo Júnior, E. B., Díaz-Serrano, K. V., Melchior, M., Pérez, R. G., Riquelme-Galindo, J., & Reisdorfer, E. (2023). Mindfulness Practice Reduces Hair Cortisol, Anxiety and Perceived Stress in University Workers: Randomized Clinical Trial. *Healthcare*, 11(21), Article 21. <https://doi.org/10.3390/healthcare11212875>
- Gil-Galván, R., Martín-Espinosa, I., & Gil-Galván, F. J. (2021). Percepciones de los estudiantes universitarios sobre las competencias adquiridas mediante el aprendizaje basado en problemas. *Educación XX1*, 24(1), 271-295. <https://doi.org/10.5944/educxx1.26800>
- González-Martín, A. M., Aibar-Almazán, A., Rivas-Campo, Y., Castellote-Caballero, Y., & Carcelén-Fraile, M. del C. (2023). Mindfulness to improve the mental health

- of university students. A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1284632>
- 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>
- Harrold, A., Keating, K., Larkin, F., & Setti, A. (2024). The association between sensory processing and stress in the adult population: A systematic review. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 16(4), 2536-2566. <https://doi.org/10.1111/aphw.12554>
- Karaca Dinç, P., Oktay, S., & Durak Batığün, A. (2021). Mediation role of alexithymia, sensory processing sensitivity and emotional-mental processes between childhood trauma and adult psychopathology: A self-report study. *BMC Psychiatry*, 21(1), 508. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03532-4>
- Kibe, C., Suzuki, M., Hirano, M., & Boniwell, I. (2020). Sensory processing sensitivity and culturally modified resilience education: Differential susceptibility in Japanese adolescents. *PLoS One*, 15(9), e0239002. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239002>
- Krueger, R. A., Casey, M. A., Kirsch, S., & Maack, J. N. (2001). *Social analysis: Selected tools and techniques*. World Bank. <http://bit.ly/487wujB>
- Licht, C. L., Mortensen, E. L., Hjordt, L. V., Stenbæk, D. S., Arentzen, T. E., Nørremølle, A., & Knudsen, G. M. (2020). Serotonin transporter gene (SLC6A4) variation and sensory processing sensitivity—Comparison with other anxiety-related temperamental dimensions. *Molecular Genetics & Genomic Medicine*, 8(8), e1352. <https://doi.org/10.1002/mgg3.1352>
- Lindsay, J. S. (2017). *The Highly Sensitive Teacher: Sensory-Processing Sensitivity, Burnout, and Self-Efficacy in Urban Public School Teachers* [Tesis doctoral, UCLA]. <https://escholarship.org/uc/item/7m76t4jk>
- 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), 24. <https://doi.org/10.1038/s41398-017-0090-6>
- Mac, A., Kim, M.-K., & Sevak, R. J. (2024). A review of the impact of sensory processing sensitivity on mental health in university students. *The Mental Health Clinician*, 14(4), 247-252. <https://doi.org/10.9740/mhc.2024.08.247>
- May, A. K., & Pitman, M. M. (2023). The association between sensory processing sensitivity, the five-factor model and university adjustment amongst South African university students. *Current Psychology*, 42(10), 7938-7952. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02035-5>

- Patton, M. Q., & Cochran, M. (2002). *Qualitative Research Methodology*. Médecins Sans Frontières, Paris.
- Pérez-Chacón, M., Chacón, A., Borda-Mas, M., & Avargues-Navarro, M. L. (2021). Sensory Processing Sensitivity and Compassion Satisfaction as Risk/Protective Factors from Burnout and Compassion Fatigue in Healthcare and Education Professionals. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 611. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020611>
- 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>
- Rodríguez-Jiménez, R.-M., Carmona, M., García-Merino, S., Díaz-Rivas, B., & Thuissard-Vasallo, I. J. (2022). Stress, subjective wellbeing and self-knowledge in higher education teachers: A pilot study through bodyfulness approaches. *PLOS ONE*, 17(12), e0278372. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0278372>
- Saglietti, M., Marini, M., & Livi, S. (2024). In their narratives: Academic socialization in the experience of sensory processing sensitivity among university students. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1448443>
- Santos Álvarez, M. V., & Garrido Samaniego, M. J. (2015). Resultado del proceso educativo: el papel de los estilos de aprendizaje y la personalidad [Outcomes of the learning process: the role of learning styles and personality]. *Educación XXI*, 18(2), 323-349. <https://doi.org/10.5944/educxx1.14607>
- Silva, D. F. O., Cobucci, R. N., Lima, S. C. V. C., & de Andrade, F. B. (2021). Prevalence of anxiety, depression, and stress among teachers during the COVID-19 pandemic: A PRISMA-compliant systematic review. *Medicine*, 100(44), e27684. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000027684>
- Valdivieso-León, L., Mangas, S. L., Tous-Pallarés, J., & Espinoza-Díaz, I. M. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: Educación infantil-primaria. *Educación XXI*, 23(2), 165-186. <https://doi.org/10.5944/educxx1.25651>
- Yano, K., Endo, S., Kimura, S., & Oishi, K. (2021). Effective coping strategies employed by university students in three sensitivity groups: A quantitative text analysis. *Cogent Psychology*, 8(1), 1988193. <https://doi.org/10.1080/23311908.2021.1988193>
- Yano, K., Kase, T., & Oishi, K. (2021). Sensory Processing Sensitivity Moderates the Relationships Between Life Skills and Depressive Tendencies in University Students. *Japanese Psychological Research*, 63(3), 152-163. <https://doi.org/10.1111/jpr.12289>
- Yumei, J., Yingya, P., Bo, S., & Chen, D. (2023). The Effects of Yoga on College Students' Mental Health: A Systematic Review. *International Journal of Physical Activity and Health*, 2(1). <https://doi.org/10.18122/ijpah.020106.boisestate>

## ANEXOS

**Tabla 1A**

*Ejemplos de citas de participantes y sus correspondientes categorías de codificación*

Cita	Categorías
"A mí me gustaría comentar algo que experimento y que nunca he tenido la oportunidad de compartir" [E-PAS]	Visibilidad
"Pero claro, manejarlo no es fácil, y para alguien no PAS es supercomplicado entenderte y entender por qué de repente haces determinadas cosas, pero ahora, tienes que ser, sabes y muy así, y con los niños muy complejo. Pero bueno. Y además cuando lo ven, que tú lo estás viviendo porque lo has vivido, porque además comparto mucho con ellos, y les dices pues a mí me pasaba esto y esto, y dicen ¿a ti también? Dios mío y tal. Entonces les relaja, sabes, y poco a poco van encontrando herramientas y lo aceptan y dicen, papá si soy mayor ya tengo 17 y sé que se ve rarito, pero me encanta y además se lo digo yo soy rarito, ¿te gusta?, pues entonces conmigo y si no no, entonces es genial. Ese cambio también te hace ver que merece la pena un poco el trabajo." [PR-PAS]	
"Paso de cero a cien muy rápido" [PR-NoPAS]	Conductas
"Igual que comiendo algunas veces, el tener con uno al lado haciendo ruido y tal es complicado, me levanto y me voy" [PR-PAS]	
"Es un rasgo aparentemente neutro, pero en función de las herramientas que te den, puede tirar hacia lo negativo o hacia lo positivo. En mi caso, tú cuando te vas desarrollando, generas ciertas defensas, en mi caso, por ejemplo, al tener mucha reactividad, sensibilidad, profundidad en las cosas y todo lo que conlleva, a mí me llevó a un aislamiento emocional, a no querer experimentar lo que verdaderamente pasaba en mi cuerpo. Entonces, el aprender que una emoción hay que vivirla y que luego, tienes que pasar tu proceso de racionalización, comprender eso y aprender eso, a mí me ayudó a vivir todo mucho mejor." [E-PAS]	Pensamientos
"El problema es que no tengo ningún un problema" [PR-NoPAS]	
"Según mi ánimo. Soy... Si estoy más animada, más activa y todo eso puedo producir más que los días que estoy más depre. Porque esos días, aunque quiera estar... Aunque sea solo 2 horas estudiando, no aprovecho. Entonces esos días, pues me pongo vídeos o voy y hago otras cosas. Y cuando ya se me mejora el ánimo ya es cuando empiezo a producir más" [E-NoPAS]	Emociones y sentimientos
"La demanda social, en mi caso es bastante grande, lo noto bastante... porque la gente te demanda, sobre todo porque te tienen también como la figura, en mi caso claro, como la que escucha, como la persona zen a la que pueden acudir y claro, sobre todo en época exigente, en época de demanda académica, eso al final también te genera una especie de sentimiento de culpabilidad, porque tratas de darte a tus amigos pero no puedes y tienes que aceptar que tú también para ayudar a los demás también tienes que recargarte y tienes que estar tú bien, si no, no vas a poder escucharles en plenitud" [E-PAS]	

Cita	Categorías
“Identifico muy rápido a las personas, identifico bastante rápido cómo puedo relacionarme con cada uno porque puedo identificar qué necesita cada uno. Incluso cuando veo a alguien que a lo mejor... o sea, sé identificar que alguien puede estar un poco mal sin conocerlo o conocerle en el momento. Entonces sí que sabía que tenía que ser algo raro o algo muy personal (risas) porque yo le decía a alguien “¡Ay! No te parece que no sé quién le pasa algo...” “No, yo no veo nada” y es súper obvio (risas). Lo que yo veía, no lo veía casi nadie, entonces yo decía, si es súper obvio, si esto tal o esto cual. Yo veía que se hacían parejas y eso yo lo veía desde hace mucho y no sé... En mi caso, percibo muy bien a las personas.” [E-PAS]	Rasgo alta SPS
“Va sacando tu propia creatividad” [PR-PAS]	
“Pues un poco mi historia... Sí que había oído hablar del rasgo... A mí me diagnosticaron con altas capacidades y me dijeron que la alta sensibilidad era una de las características propias y... me indujeron a conocer más sobre el tema” [E-PAS]	Diagnósticos
“Sí había escuchado acerca del rasgo, y como yo también estoy diagnosticada con ansiedad, entonces quería ver si tiene alguna relación con mi ansiedad, si están ahí juntas.” [E-PAS]	
“Yo sí que la semana pasada había mucho estrés alrededor mío en casa y sí que me ha dado algo de ansiedad, como dolor de pecho, respiraciones entrecortadas... Me suelen bloquear bastante si hay mucho estrés alrededor muy explícito. [E-PAS]	Síntomas
“Aunque no sea, aunque si tengo estrés, pero no soy tampoco consciente de que estoy súper estresado. Pero el cuerpo me está dando señales. El cuerpo está avisando de que me cuide un poquito.” [PR-NoPAS]	
“Y es como que puedo pasar todo el día viendo la lista esperando a que se haga sola, no sé (risas), y es porque me siento tan abrumada, aun viendo el orden no sé ni por donde empezar porque es lo que decía, me dan ganas de hacer todo al mismo tiempo y poder salir de eso... y es como que me encierro a mí misma en mi propia cabeza, entonces... sí, el estrés tiende a bloquearme bastante” [E-PAS]	Estresores
“Soy consciente de que hay cosas ahí en mi cabeza que, que no están dejándome descansar” [PR-NoPAS]	
“Yo había escuchado estos años en redes sociales, bueno por ahí por internet, y alguna vez había hecho el test, pero no me quedé muy convencida de que yo pudiera estar en un sitio como tal, especial” [PR-PAS]	Etiquetas y diagnósticos
“Pero no es normal estar tan incómodo todo el rato” [PR-NoPAS]	

Cita	Categorías
“Cuando me llegó qué era, dije ahora entiendo muchas cosas y me podía haber Falta de apoyos ahorrado muchos sufrimientos.” [PR-PAS]	
“La vida social se vuelve un poco abrumadora porque tengo muchas tareas, la vida social deja de existir para mí y me centro en lo que tengo que hacer, pero es verdad que cuando tengo muchas tareas me pasa que me cuesta mucho ponerme. Tengo tanto ruido mental que puedo estar 2h hasta que me siento, es como que quiero hacer todo a la vez, no puedo hacer todo a la vez, me bloquea, entonces hasta que me siento y las voy sacando...” [E-PAS]	
“Con el tiempo he aprendido que la única forma de solucionar los problemas es Afrontamiento aceptándolos y haciendo lo mejor posible para poder ir sacándolo todo adelante. Sí que es verdad que al principio pues me frustraba más, no sabía cómo seguir las situaciones, pero el haber lidiado con ellas ya me hace aprender de cómo me tengo que comportar yo para poder solucionarlo” [E-PAS]	
“Bueno, pues se pasa como se tenga que pasar. Y ya está. Pero no me no, no caigo en un hoyo, nada parecido” [PR-NoPAS]	
“El salto de ponerme a estudiar me agobia tanto que encuentro la excusa de recoger la cocina, recoger la habitación” [E-PAS]	Evitación y escape
“Y ha habido un momento que digo, me largo de aquí” [PR-PAS]	

