

Más allá del consumo. La hipersensibilidad

LUCÍA BETSABÉ PÉREZ GARCÍA
ELBA NOEMÍ GÓMEZ GÓMEZ
MIGUEL FLORES GÓMEZ

Un adicto es una persona que, producto de su dependencia, ha visto fracturada su vida familiar, sus vínculos, su existencia y su proyecto a futuro. Muchas estrategias de rehabilitación incluyen el trabajo con las emociones, con la hiperemocionalidad o con la llamada “hipersensibilidad”. En gran parte de la literatura académica se afirma que, antes de serlo, la persona con adicciones es una persona con dificultad para el manejo de sus emociones; algunos hablan de que es un “enfermo o enferma emocional”, que es una persona “hiperemocional” —término que se usa como sinónimo de hipersensible. Este capítulo desarrolla el tema de la hipersensibilidad como una característica de la persona adicta.

El problema de las adicciones ha ido en aumento durante los últimos 40 años (a partir del inicio de la década de los ochenta y hasta la fecha, 2024). En 2014, en el *Informe Mundial sobre las Drogas*, se reportó que entre 16 y 39 millones de personas son consumidores (Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito, 2014). En México, este se ha agravado en la última década porque se ha pasado de ser un mercado de producción y tráfico de drogas, a uno de consumidores (Bautista Lara, 2012). Pero, aunque lo más visible es el consumo, existe un consenso cada vez mayor de que este asunto es multidimensional.

Aunque han sido muchos los esfuerzos de académicos, de profesionales, del sector público y de organismos de la sociedad civil, por entender y atender este complejo fenómeno, no se ha logrado frenar su crecimiento. Es un tema complejo, con muchas aristas, entre las cuales aparece el tema de la hipersensibilidad de la persona con adicciones, y la afirmación de que dichas personas tienen un cerebro “diferente”. Las adicciones son como todo lo humano: fenómenos sumamente complejos que implican, de forma simultánea, a todas las esferas de quien las sufre (Ovejero, 2000). Es un problema social y también personal.

En relación con el tema de las adicciones, encontramos una extensa literatura, en donde sobresale la producción en las siguientes disciplinas: la psiquiatría, la medicina, la psicología, la farmacología, la salud pública, la neurología (Benavent Garcés, Ferrer Ferrándiz, Francisco del Rey, Camaño Puig, Gómez Pesquera et al., 2003; Jiménez–Muro, Beamonte, Marqueta, Gargallo Valero & Nerín de la Puerta, 2009). Localizamos muchos estudios con abordajes desde la perspectiva biológica y neurológica que analizan el impacto de las sustancias en el cerebro y en el cuerpo (Serrani, 2013; Contreras, Ceric & Torrealba, 2008).

Otra buena cantidad de investigaciones dan cuenta de la prevalencia de las adicciones; la frecuencia con la que se consume y la edad a la que se inicia el consumo, así como las sustancias más consumidas (Medina–Mora, Tapia–Conyer, Cravioto, Fleiz–Bautista, Villatoro, Galván–Castillo, 2003; Medina–Mora, Natera, Borges, Cravioto, Fleiz & Tapia–Conyer, 2001; Espada, Botvin, Griffin & Méndez, 2003; Infante & Rubio–Colavida, 2004). Las razones de consumo, los factores de riesgo de consumo y la percepción que se tiene de las sustancias

psicoactivas, son también muy trabajados (Contreras, Ceric & Torrealba, 2008; Pastor, 2002; Jiménez-Muro et al., 2009; Infante & Rubio-Colavida, 2004).

En los últimos años, el tema de las nuevas adicciones ha sido recurrente. Se trata de conductas adictivas que no necesariamente se relacionan con el consumo de alguna sustancia (Echeburúa, 2005; Adès & Lejoyeux, 2003). Este es un fenómeno emergente y preocupante, pero con poca producción investigativa.

Existe mucha literatura que propone el diseño de planes de intervención y prevención a través de guías terapéuticas o boletines informativos de Centros (Ovejero, 2000; Infante & Rubio-Colavida 2004; Díaz, 2004), mucha de esta información se encuentra alejada de la producción académica.

En balance, por un lado, existe un predominio de trabajos cuantitativo y, por otro, ha proliferado la literatura desde una perspectiva lírica. El Internet ha devenido en un espacio de información que es construido por diversos actores, haciendo públicos saberes que van más allá de los reconocidos de forma oficial (Nettleton, 2006). Las personas adictas que viven dicha condición poseen saberes prácticos, corporizados y contextualizados que trascienden lo científico, saberes que se ponen a circular en conversaciones entre personas con la misma situación gracias a Internet (Eysenbach, 2008), tal es el caso del tema que relaciona hipersensibilidad y adicciones.

Desde hace más de setenta años (a partir de la década de los cincuenta) en las comunidades de la sociedad civil dedicadas al tratamiento de las adicciones se ha hablado de que la persona con adicciones es una persona “hipersensible”, pero encontramos poca literatura académica que aborde esta diada y muchos menos trabajos de investigación de índole cualitativo.

En los distintos abordajes de las adicciones y de la realidad del adicto, se ha tendido a reducir esta problemática al consumo de sustancias y sus efectos en el organismo, en la persona individual y en las afectaciones hacia el entorno. Con miradas muchas veces deterministas, no se suele reconocer que el consumo y su progresión son solo fenómenos que forman parte de una problemática que sobrepasa la historia personal y familiar del adicto sino que se trata de la biografía social de una persona con una sensibilidad particular a la que le costó trabajo sentirse perteneciente a su núcleo de origen, que se sintió diferente, que no se sintió aceptado, escuchado, en sí, querido.

El síntoma más visible de una serie de características de la persona “adicta” es la adicción a las drogas, pero lo que esta sintomatología oculta es una condición de hipersensibilidad, así como una historia de agravios, conflictos, exclusión y violencia, una biografía de dependencia, un camino cuesta arriba de destrucción y autodestrucción, y al final, la presencia y el papel de una “personalidad adictiva”. La adicción y su estridencia han oscurecido su fondo, los elementos que la fueron conformando, y que es preciso identificar y entender para poder atender con profundidad y apertura una problemática tan difícil y dolorosa.

Entre estos elementos que se desconocen ante lo más visible y apremiante de la adicción, destaca la hipersensibilidad, es decir, una predisposición para desarrollar una alta sensibilidad que, de no ser bien manejada, puede derivar en múltiples afectaciones psicológicas, entre ellas, que puede desembocar en adicciones. Es por ello por lo que en este capítulo nos propusimos hacer una revisión de la literatura sobre la hipersensibilidad y su relación con la adicción. En la búsqueda de información, se encontró una producción todavía limitada, pero en desarrollo, puesto que el interés por el tema ha ido en aumento en la última década (2013–2023). Localizamos más trabajos de divulgación que de difusión de conocimiento.

Cada trabajo va dejando un hallazgo que permite a las investigaciones más actuales retomar y seguir explorando. Al ser un tema que va más allá de la interacción interpersonal y que involucra procesos de percepción y sensibilidad, además de los abordajes desde el campo clínico, hay una producción significativa de investigaciones sobre la hipersensibilidad desde el campo de las neurociencias y las ciencias del comportamiento, así como de aportaciones de asociaciones de la sociedad civil y de profesionales de la salud, de la salud mental y la psicoterapia que utilizan medios de divulgación, como revistas, *blogs* y páginas de Internet, así como redes sociales, que no son productos especializados, pero son efectivos para llevar información clara y accesible sobre la hipersensibilidad y las adicciones al público en general, a las personas que viven y han vivido esta condición.

NACIMIENTO DEL CONCEPTO DE HIPERSENSIBILIDAD

El concepto *hipersensibilidad* es tan complejo que, hasta el día de hoy, se sigue construyendo. En términos formales, se abordó al inicio de la década de los noventa por los investigadores Elaine N. Aron y Arthur Aron (1997), quienes desarrollaron una serie de estudios, primero cualitativos y luego cuantitativos. Empezaron con entrevistas a profundidad a personas que se percibían a sí mismas como más sensibles que el resto. A partir de esto, desarrollaron un instrumento para medir dichos rasgos de personalidad y así lograr distinguir entre las personas hipersensibles y las no tan sensibles, para ello llevaron a cabo una serie de siete experimentos que sustentaron las bases del concepto, y permitieron diseñar la prueba de 27 factores para identificar a las Personas Altamente Sensibles (PAS).

El acento en el rol de la sensibilidad como rasgo de personalidad no fue una idea nueva (Aron & Aron, 1997), pero los abordajes anteriores se habían centrado en la sensibilidad liderada por la sobre estimulación o dolorosa sensibilidad; lo que se buscó después fue dar un enfoque nuevo al significado de sensibilidad, para ello se fueron reconociendo algunos rasgos, como la timidez, como una predisposición heredada y no solo como resultante de la pobre interacción social.

Aron y Aron (1997) iniciaron su investigación a partir de la información existente sobre el procesamiento sensorial de la timidez, de la introversión y la extroversión (Flor-Henry, 1969; Louks et al., 1976; Gray, 1991; Newman, 1993; Kagan, 1994; Gunnar, 1994; citados en Aron & Aron, 1997), y encontraron que el sistema de procesamiento del comportamiento es la principal fuente para la Sensibilidad de Procesamiento Sensorial (SPS), o Sensory Processing System en inglés.

En sus estudios identificaron que la sensibilidad sensorial está relacionada con la reflexividad, con una tendencia de la persona a reflexionar, y no necesariamente con el miedo o el castigo, esto lo adjudicaron a la actividad en el sistema septo hipocampal donde se mostraba una tendencia baja a realizar conductas impulsivas, mientras que se activaba dando paso a la reflexión sobre la información que se estaba recibiendo. Esta reacción cerebral descrita es también característica de personas ansiosas, miedosas o con tendencias neuróticas, y en el caso de la hipersensibilidad, la activación detectada en el córtex frontal y el hemisferio derecho contribuye al sutil procesamiento y reflexividad de la información.

Los hallazgos de esta primera publicación de Aron y Aron (1997) postulan que la sensibilidad está relacionada, pero no es idéntica a la emocionalidad; la sensibilidad no es la simple combinación entre introversión social y emocionalidad. Se postuló, entonces, la existencia de dos grupos distintos de personas altamente sensibles, el más pequeño representó a los

participantes que tuvieron una infancia infeliz, los cuales tendieron a mayor puntaje en introversión social, emocionalidad; el grupo mayor representó a personas con los rasgos de sensibilidad un poco mayor a la población normal. Se encontró también que la relación parental, por lo menos en lo reportado por los hombres hipersensibles, tiene algún impacto en su percepción de situaciones de infelicidad en la niñez, aunque fue una constante en sus investigaciones, quedó como incógnita y futura oportunidad de investigación, ya que las pruebas no estaban diseñadas con ese alcance.

Finalmente, en la propuesta de medición nombrada: HSPS (Highly Sensitive Persona Scale, por sus siglas en inglés), se delimitó a la hipersensibilidad como constructo unidimensional, debido a que apareció, de manera común en las entrevistas, una consistencia con la premisa sobre la existencia de una característica diferenciadora con respecto a cómo algunos individuos perciben y procesan estímulos, lo que implica una mayor sensibilidad de procesamiento sensorial, reflectividad y excitación.

SENSIBILIDAD EN EL PROCESAMIENTO SENSORIAL

En el ámbito científico se propuso el concepto de Sensibilidad de Procesamiento Sensorial (SPS) (Ahadi & Basharpoor, 2010) como producto de los estudios hechos alrededor del mundo para validar la escala de evaluación para personas Altamente Sensibles propuestas por Aron y Aron (1997).

La SPS se caracteriza por la presencia de un cerebro “hipersensible” que refleja una mayor reactividad de las áreas indicadas en respuesta a estímulos socioemocionales y estímulos ambientales. Los patrones de actividad en el cerebro de las personas con alto SPS apuntan hacia un procesamiento profundo de la información, reflejado en la activación cerebral del precuneus, la corteza prefrontal, la circunvolución frontal inferior, y una mayor emocionalidad y empatía, que son reflejadas en la activación cerebral de la ínsula, el claustrum, la amígdala, la corteza y la cingulada (Greven, Lionetti, Booth, Aron, Fox, Schendan, Pluess, Bruining, Acevedo, Bijttebier & Homberg, 2019). Se denota que estos grupos de regiones cerebrales corresponden con la mentalidad interna y la atención hacia los estímulos sobresalientes y emocionales.

Otra característica de las personas hipersensibles es la facilidad para llegar a estados de conciencia no ordinarios, evaluado en el experimento de Kristoffer Jonsson, Katarina Grim, Anette y Kjellgren (2014), quienes colocaron a personas con alta sensibilidad en un ambiente de aislamiento sensorial dentro de un tanque de flotación; los participantes altamente sensibles tenían, de manera significativa, mayor absorción y ansiedad además de experimentar estados “místicos” con mayor frecuencia antes de la flotación, en comparación con los individuos con sensibilidad de bajo nivel.

El procesamiento sensorial de la sensibilidad se relaciona y a la vez se distingue de otros constructos de la personalidad (Lionetti, Pastore, Moscardino, Nocentini, Pluess & Pluess, 2019); existen diversas investigaciones cuyo objetivo es encontrar similitudes y diferencias entre ellas, relacionados con el modelo de personalidad de cinco factores (McCrae & Costa, 2008) se encuentra que SPS se asocia de manera positiva con el neuroticismo y, de forma negativa, con el dominio de la extraversión (Lionetti, Aron, Aron, Burns, Jagiellowicz & Pluess, 2018; Grimen & Diseth, 2016; Pluess, Assary, Lionetti, Lester, Krapohl, Aron & Aron, 2018; Smolewska, McCabe & Woody, 2006).

En cuanto a la prevalencia de este rasgo, la literatura indica que aproximadamente 20% de la población es muy sensible y 80%, menos sensible (Aron, Aron & Jagiellowicz, 2012), sin embargo, otros hallazgos puntúan una tercera medida de sensibilidad: “la media”, que no marca un rango muy alto, tampoco muy bajo (Lionetti et al., 2018, Pluess et al., 2018). Ciertas personas muestran una mayor reactividad a las influencias ambientales, y se les ha denominado “orquídeas”, haciendo referencia a la flor. En contraste, aquellas menos sensibles han sido caracterizadas como “dientes de león”. En esa investigación, de la muestra total, 40% de los sujetos tenían una sensibilidad media, a este grupo se nombró “tulipanes” (Lionetti et al., 2018).

LITERATURA DE DIVULGACIÓN DE LA HIPERSENSIBILIDAD

La literatura de divulgación sobre las Personas Altamente Sensibles (PAS) fue bien recibida por la sociedad norteamericana. El libro *El don de la sensibilidad* (Aron, 1996) se convirtió en un *best seller*, al ofrecer una manera de entender y normalizar rasgos como la sensibilidad, la mayor percepción de detalles en el entorno, los sentimientos de aflicción por cosas que para los demás resultan poco importantes, la susceptibilidad frente a los problemas, la atención a detalles (Aron, 2012; Zeff, 2015, Zegers de Beijl, 2016), que antes de esta propuesta, habían sido categorizados como defectos o problemas psicológicos. Sin embargo, es indispensable señalar que ser hipersensible no es un rasgo de la personalidad que haga especial a la persona sobre los demás, lo que se genera es una intensa receptividad que produce una fuerte emotividad y una gran expresividad (Tomasella, 2012).

También se abrió una oportunidad de comprensión para las conductas en los niños que los padres no lograban comprender: gritos, miedos, llantos sin razón aparente, que desde edades tempranas identifican los adultos a su alrededor y que a partir de las investigaciones con niños (Aron, 2002, Lionetti et al., 2018, se perciben como producto de la elevada activación cerebral, normal en los pas. Los cuidadores, padres, maestros o adultos cercanos pueden manifestar preocupación, descontento incluso agresividad ante el desconocimiento de lo que le ocurre al niño, contribuyendo a la alteración del niño, ya que ellos, de acuerdo con Karina Zegers de Beijl (2016) son vulnerables a los estímulos intensos como los olores, las texturas, los sonidos, los sabores, las imágenes, entre otros, sean positivos o negativos (Zeff, 2015, Zegers de Beijl, 2016).

En este primer acercamiento al tema de la hipersensibilidad, se observa que la producción de textos sobre el tema se produce en países no hispanohablantes. Todos los trabajos están en inglés y la mayoría de la producción se concentra en Estados Unidos. Le sigue el continente europeo con investigaciones en Italia, Rusia, Noruega, y se encuentran algunos textos más en otros lugares como Australia, Canadá y Japón. La escala de evaluación para personas hipersensibles se ha traducido a varios idiomas (Greven et al., 2019) lo que permite la evaluación de la pertinencia contextual del instrumento.

Con el objetivo de tener más información sobre la hipersensibilidad desde la infancia, se elaboró una escala de hipersensibilidad para niños (HSC) que proporciona una evaluación de la observación del comportamiento de la Sensibilidad de Procesamiento Sensorial (SPS) en preescolares de 3 a 5 años (Pluess et al., 2018).

Investigaciones con poblaciones distintas a aquella en la que la prueba fue diseñada encuentran resultados que cuestionan el argumento inicial de la escala con una sola dimensión general descriptiva. En la investigación en población rusa, por ejemplo, se encontró que la

propuesta inicial de Aron y Aron (1997) debía ser revisada ya que la dimensión de percepción de información se cuestionaba por otras tres, cuatro o hasta seis dimensiones (Ershova, Yarmotz, Koryagina, Semeniak, Shlyakhta & Tarnow, 2018). De forma reciente, las opiniones contradictorias encuentran un consenso sobre la existencia de los factores que envuelven la SPS, los componentes son un umbral sensorial bajo, facilidad de excitación y sensibilidad estética (Lionetti et al., 2018; Pluess et al., 2018, Grimen & Diseth 2016). Cuando se combina la facilidad de excitación con el umbral sensorial bajo, las personas suelen reportar mayor número de quejas sobre la salud psicológica (Grimen & Diseth, 2016). Grant Benham (2006) mostró que un alto sps se asoció con un mayor estrés percibido y síntomas más frecuentes de mala salud, y que el SPS era un predictor de salud más poderoso que el estrés autopercebido.

Aunque las investigaciones aún se encuentran fortaleciendo el concepto de SPS, se van encontrando el funcionamiento y las implicaciones que envuelven el rasgo en la persona, cómo afecta su personalidad y sus interacciones. Además, se acumula información de experimentos controlables y repetibles, algunos de resonancia magnética, que fortalecen la evidencia de la base neural de la hipersensibilidad (Greven et al., 2019).

En uno de estos estudios, se examinó la respuesta perceptual a partir de imágenes. Los participantes fueron escaneados mientras realizaban una tarea para notar diferencias sutiles en fotografías de paisajes. Los resultados mostraron que los niveles más altos de sps se asocian con un menor tiempo de reacción, los sujetos con estas características lograban identificar sutilezas en la imagen. Se mostró una mayor activación de las áreas del cerebro implicadas en el procesamiento visual y la atención de alto orden, como el claustrum derecho, el occipito-temporal izquierdo, el temporal bilateral y las regiones parietal medial y posterior en respuesta (Jagiellowicz, Xu, Aron, Aron, Cao, Feng & Weng, 2011).

CARACTERÍSTICAS DE LA HIPERSENSIBILIDAD

La hipersensibilidad o alta sensibilidad, según el psicoanalista francés Saverio Tomasella (2019), es una condición donde impera una intensa receptividad, una fuerte emotividad y una gran expresividad. Se caracteriza por la amplificación de todo tipo de sensaciones, tanto agradables como desagradables; la persona no cuenta con una barrera antiestímulo ante la realidad externa e interna. Entonces, se trata de personas que captan los estímulos de lleno. La razón por la que muchos individuos altamente sensibles actúan de manera introvertida podría ser que las interacciones sociales, por lo general, son una fuente importante de estimulación (Aron & Aron, 1997). En consecuencia, el aislamiento social puede ser una estrategia natural para reducir la estimulación en personas muy sensibles (Grimen & Diseth, 2016).

Esta población con alta sensibilidad, al ser un número pequeño en comparación al resto de la población, tiende a vivir la hipersensibilidad como un problema, entonces la niega o la desconoce. Por ejemplo, el ser miedoso, el asustarse fácilmente, el autoexigirse, el ser empáticos, el ser reflexivos, el buscar espacios aislados, el que le molesten los ruidos altos y el tumulto, etcétera, como respuestas reactivas, lo vuelven lo contrario; eso que tenían se vuelve algo difícil de lograr, porque se torna en algo negativo que se busca olvidar (Flores, Gómez, Pérez & Arce, 2020).

Desde el nacimiento, se presentan conductas de irritabilidad, llanto sin motivo aparente, sobresalto frente a los ruidos, desesperación cuando hay mucha gente, les molestan las texturas de alguna ropa, se encuentran siempre reaccionando con alguno de los sentidos (Aron, 2002, Lionetti et al., 2018). Sus conductas se interpretan como si no tuvieran capacidad de

enfrentar los estímulos del exterior, responden con miedo, ansiedad y angustia. Tienen a desregularse de manera emocional, y es cuando aparecen los berrinches, el llanto o el aislamiento.

En las personas nacidas con alta sensibilidad, es común la coincidencia con que uno de los padres también lo sea (Aron, 2002). Un estudio realizado por Elaine N. Aron, Arthur Aron, Natalie Nardone y Shelly Zhou (2019) explora la experiencia subjetiva de ser padres con el rasgo de sensibilidad de procesamiento sensorial (SPS). Los resultados fueron variados ya que se encontró desde dificultades de crianza, hasta buena relación de coparentalidad y sintonía con su hijo, tomando en cuenta el control de factores estresantes externos, la afectividad negativa, la edad de los niños y el nivel socioeconómico. Las tendencias de resultados positivos tienen una relación con el control y percepción de un entorno sin muchas adversidades. Tanto un niño como un padre hipersensible tienen como principal desafío aprender a regular sus emociones, de lo contrario, el desarrollo de su personalidad puede verse afectado por este aspecto, llevándolo a interpretar el mundo como una constante de amenazas y peligros (Flores et al., 2020).

Una persona “hipersensible” tiende a compararse con los demás e interpretar que los otros reciben más o mejores cosas; siente que la vida siempre es injusta con él o ella, basado en lo que piensa que se merece. No recibe nunca lo que espera, siempre espera más de lo que se le da, nada es suficiente. La insaciabilidad, la frustración y la devaluación todo el tiempo están presentes como parte de ese vacío, que con cada frustración se va haciendo más grande y es cada vez más difícil de llenar. Según la psicóloga clínica Trinidad Aparicio (Miralles, 2010), las personas hipersensibles se caracterizan por tener una baja autoestima y vulnerabilidad emocional, afectarse por los comentarios y las opiniones de los demás, la pérdida del control ante la sospecha de ataques hacia ellos, la constante búsqueda de reconocimiento, la propensión a la negatividad y a no tomar en cuenta los comentarios positivos, y el tener reacciones imprevisibles y desbordadas.

El académico y *coach* en efectividad interpersonal Ni Preston (2020) identifica 24 signos de una persona altamente sensible, que se clasifican en tres grupos:

- *Sensibilidad sobre uno mismo.* Tiene que ver con la prevalencia e incapacidad de manejar pensamientos y emociones negativas, con frecuentes estados físicos alterados, el desarrollo de hábitos poco saludables y autodestructivos, y con el sentimiento de injusticia, inadecuación y de no pertenencia en el ámbito social.
- *La sensibilidad hacia los demás.* Consiste en tener dificultades en las relaciones interpersonales, la presencia de una fuerte desconfianza y a la vez un deseo de interactuar con los demás, una vida social, familiar y de pareja llena de insatisfacción, conflictos e incomodidad.
- *Sensibilidad sobre el ambiente alrededor de uno.* Consiste en experimentar incomodidad ante los estímulos sensoriales provenientes del exterior, la preocupación y afectación, la evitación por las situaciones de contacto y exposición pública.

La familia es crucial para que el hipersensible aprenda a vivir con esa manera diferente de sentir debido a que sus necesidades emocionales son especiales y requieren un trato particular, como límites claros, aceptación sin condiciones y acompañamiento emocional. La mayoría de los padres no están preparados para educar a un hijo hipersensible, pues es un reto por los berrinches constantes, el llanto sin motivo aparente, la exigencia de amor, le

poca satisfacción que le dan las cosas, el pensamiento de merecer más que los demás y el sentimiento de ser herido por todo y todos. En muchos casos, impera el desencuentro en las historias familiares de los hipersensibles, donde se los presiona para que sean “normales”, y la persona hipersensible sufre mucho por tratar de ser aceptado.

Al ser personas con un sistema neurosensorial muy desarrollado, perciben con mucha intensidad, entre eso que perciben, están las reacciones y el estado emocional de los demás, por ejemplo, si los padres tienen problemas o se sienten mal, o si alguien de su familia o entorno inmediato los rechaza (Fusté, 2021). Por eso se ven fuertemente afectados por sus interacciones. Cuando se percibe una realidad que hiera, que provoca angustia y miedo, se va formando un mundo protector de fantasía, esto le protege solo hasta la adolescencia donde despierta, además del sentido de incomprensión, una soledad al no tener a alguien para compartir sus emociones (Flores et al., 2020).

Las percepciones, debido a su mayor sensibilidad, les hacen procesar la realidad de manera diferente, de manera exagerada, de manera “distorsionada”. Tienden a interpretar las acciones de los otros como si todas las cosas estuvieran dirigidas hacia ellos y ellas; a sentirse, de manera constante, lastimados, agredidos, incomprendidos o no amados. Como se sienten incomprendidos se viven solos, aislados, sintiendo que no tienen con quién compartir sus emociones y sus pensamientos, pues tienen el convencimiento de que no serán entendidos y que serán juzgados, que muchas de las veces, el hablar con sinceridad sobre lo que su cabeza genera los puede llevar a empeorar más las situaciones, ya de por sí complicadas (Zeff, 2015; Zegers de Beijl, 2016). El hipersensible no comprendido vive con constante miedo originado por el sentimiento de habitar un mundo que no entiende, del que se tiene que cuidar constantemente y del que hace esfuerzos permanentes por entender, eso lo mantiene en constante incertidumbre, viviendo en la angustia y la ansiedad (Flores et al., 2020).

Sensibilidad de procesamiento sensorial y padecimientos psicológicos

De acuerdo con varios autores, la hipersensibilidad provoca un choque doloroso entre persona y entorno social ya que se reconoce más a las personas con fuerza física y se desestima a las personas con algún tipo de sensibilidad (Zeff, 2015). Estar siempre en guardia de las expectativas agota la energía, es desgastante, causa aislamiento y baja autoestima. Las personas hipersensibles pierden amistades con facilidad y les cuesta adaptarse al entorno. Desde fuera parece que están en guerra contra el mundo, aunque en el fondo, están en guerra contra ellas mismas. Es común escuchar en personas adictas hipersensibles que es igual de grande su miedo a la vida como su miedo a la muerte.

Una serie de estudios muestra que la sensibilidad está relacionada de forma estrecha con altos niveles de estrés, facilidad de agotamiento, depresión, ansiedad, síntomas de autismo, trastornos del sueño, físicos y vulnerabilidad a impactos negativos (Ershova et al., 2018). Un estudio actual examina la relación entre la sensibilidad de procesamiento sensorial de un individuo, el estrés autopercebido y los informes de síntomas físicos, los resultados indicaron que la sensibilidad al procesamiento sensorial se correlaciona de manera positiva con los niveles de estrés y los síntomas de mala salud (Benham, 2006).

HIPERSENSIBILIDAD Y ADICCIONES

La alta sensibilidad es un asunto biológico, pero su agente agravante es una mala interacción con el entorno que se vuelve determinante para aprender el manejo de las sensaciones y emociones (Zeff, 2015; Zegers de Beijl, 2016), de no lograrse hay una predisposición para las prácticas autodestructivas como las adicciones (Flores et al., 2020).

Una teoría reciente explica la asociación entre el SPS y la angustia psicológica —incluida la depresión, la ansiedad y los síntomas somáticos— como un fenómeno secundario de la reactividad cognitiva, es decir —el contenido y los procesos de pensamiento desadaptativos— a la información sensorial y las emociones negativas relacionadas (Bratholm Wyller, Bratholm Wyller, Crane & Gjelsvik, 2018). Cuando se vive una sobreprotección prolongada o una falta aguda de afecto, las consecuencias pueden ser desastrosas en el futuro adulto. Al respecto, Ernesto Lammoglia (2005) afirma que el enfermo de alcoholismo, en su desarrollo temprano, fue integrando fijaciones que permanecieron en etapas posteriores y que al encontrarse con la bebida, se disfrutó el efecto sedante de esta, por lo que se sigue el consumo para seguir sintiéndose bien.

En la bibliografía revisada, se encuentra la hipersensibilidad como un término, en la mayoría de las ocasiones, como superlativo de sensibilidad. Otra forma en la que se aborda la hipersensibilidad es como intensificación de sentimientos y emociones.

Gabriela Fiel (2001) retoma la teoría cognitiva de Beck (1999, citado en Fiel, 2001) para enlistar algunas características que predisponen a la adicción, la primera habla de hipersensibilidad hacia sentimientos y emociones, parecido a este concepto se nombran la hipersensibilidad al rechazo como una característica de la personalidad que puede precipitar la adicción (Roca, 2015; Souza y Machorro, 2005); también se encuentra el término, sin describir su concepto, como una característica de las personas adictas (Chávez, 2016; Boskovich, Gazzani & Oliva, 2013; Tamayo, Pino & Rojas, 2017). Rolando Montaña (2006) da un paso más y describe que en la depresión existe una hipersensibilidad emocional que imposibilita comunicar sentimientos, se pierde la pasión y el dolor emocional es contrarrestado con sensaciones físicas producidas por las sustancias adictivas que se convierten en anestesia para dicho dolor emocional.

Este último autor empata con los hallazgos de uno de los pocos estudios que se han realizado usando el cuestionario para personas hipersensibles HSP (por sus iniciales en inglés) y otras escalas para medir el abuso de drogas. Dicho estudio fue realizado en la universidad iraní de medicina (Salimi, Alipour, Miri & Kermanshahi, 2017) y los resultados apuntan a que los componentes de Sensibilidad del Procesamiento Sensorial (SPS) o hipersensibilidad: facilidad de estimulación / excitación y sensibilidad estética, cuando se presentan combinados con cambios de humor, son antecedentes de una adicción. Si el estado de ánimo de la persona se encuentra emocional y cognitivamente perturbado, existe una capacidad limitada para adaptarse a condiciones estresantes que desenlazan en una fuerte angustia psicológica, y para reducir la tensión, se encuentra la tendencia al consumo adictivo de drogas y alcohol.

Cuando las personas con facilidad de estimulación / excitación se enfrentan a situaciones frustrantes, malestares y sufrimiento, en comparación con los otros dos estilos de SPS, reducen esta incomodidad haciendo uso de las drogas. Una dimensión importante del ser humano son las emociones: identificarlas, describirlas, expresarlas, y cuando las personas que no reconocen de manera adecuada sus emociones se enfocan en el mundo objetivo, se

provocan sentimientos desagradables e incomodidad, ante esto, es probable que se alivie su infelicidad recurriendo a las drogas (Salimi et al., 2017).

Por su parte, en la bibliografía consultada, se encuentra que, en el campo de las neurociencias, se relaciona la hipersensibilidad con algunas partes del cerebro. Para abordar el tema, primero es necesario establecer que cuando se consumen drogas, el sistema de recompensa o de placer se activa, la función principal de dicho circuito cerebral es el aprendizaje y el mantenimiento de conductas, libera dopamina durante su activación que provoca sensaciones de placer, sin embargo, con el consumo de sustancias se pervierte alterando los receptores. Cuando el cerebro trata de inhibir la liberación masiva de dopamina, se produce una hipersensibilidad en dos receptores postsinápticos: D1 y D2 (Becoña & Cortés 2010). Carmen Rodríguez, Lara García, y Patricia Pérez (2014) también describen que la hipersensibilidad se presenta cuando se libera, de manera constante, dopamina en el consumo de drogas.

Entre las investigaciones neurológicas se habla también del papel de la amígdala y su activación. Peter J. Lang y Margaret L. Bradley (2007), durante sus exploraciones de características del desarrollo infantil en personas con SPS, encontraron una activación significativa en las regiones del cerebro implicado en el procesamiento de las emociones y la autorregulación —es decir, la amígdala y corteza prefrontal—. En esta línea de trabajo, Gerardo Flórez (2016) señala la impulsividad como un factor de riesgo en el abuso de drogas y en la impulsividad se presenta una amígdala hipersensible.

En los textos clínicos, se encuentra una conceptualización que se asemeja a la propuesta inicial de hipersensibilidad propuesta por Aron y Aron (1997), que se ha consolidado con la escala HSP, y que en la actualidad, sigue aportando herramientas de análisis para comprender mejor la personalidad y los alcances que tiene en la vida de los seres humanos que poseen este rasgo. Como agravante general y constante, en los textos se habla de un malestar psicológico originado por malas experiencias que llevan a niveles altos de estrés, esto en combinación con una falta de acompañamiento humano o terapéutico bordea los inicios de la adicción.

Al parecer, nacer altamente sensible influye en la probabilidad de desarrollar dependencias, ya que un infante con alta Sensibilidad de Procesamiento Sensorial (SPS) y sin control de su emocionalidad, es más frágil frente a situaciones de violencia física, verbal o emocional. Todos hemos sufrido heridas en la infancia, pero para una persona con alta sensibilidad, esas heridas parecen más profundas, parece que duelen más, parece que son más difíciles de sanar (Benham, 2006).

La hipersensibilidad se presenta como una predisposición a desarrollar consumos y conductas adictivas, al tratarse de personas que, por su alta sensibilidad, tienden a deformar la realidad y a no poder controlar sus pensamientos y sentimientos provocados por estímulos tanto externos como internos. Son personas a las cuales se les dificulta la aceptación de la realidad y de sí mismos, y mientras su sensibilidad sea mayor, mayor será la distorsión de su realidad. Los hipersensibles que no logren manejar su condición, de manera eventual, entrarán en una espiral de confusión y en un malestar cada vez más fuerte.

Desde la niñez, los hipersensibles han sufrido mucho estrés, mucho dolor, mucho desgaste emocional y físico, y buscarán evadir dicho malestar a través del placer. “Toda adicción empieza con dolor y termina con más dolor” como dice Eckhart Tolle (2010), un maestro espiritual canadiense. Las adicciones son un escape, una fuga, en suma, anestesia emocional (Velasco, 2013).

Parte de la literatura revisada postula que detrás de la sintomatología de la adicción, se encuentra una enfermedad mental, emocional y espiritual en sujetos que nacieron con la

predisposición a la hipersensibilidad y que no pudieron o no supieron manejar dicha predisposición. Para Lammoglia “los alcohólicos tienen un desorden de personalidad oculto” (2005), que es una deformación emocional de la personalidad que tiene impacto en las emociones, los impulsos amorosos o agresivos, la autovaloración, la seguridad, la sexualidad, las necesidades básicas bajo un enfoque de placer y no placer.

Por su parte, se encuentra una constante en el caso de los adictos hipersensibles, y es que tienen historias familiares de desencuentro, donde la familia presiona al hipersensible para que sea una persona “normal”, y la persona hipersensible pelea por ser aceptado tal como es; en otros momentos, trata de cumplir las expectativas que se tienen sobre él, con episodios de rebeldía, agresión y autoagresión por la frustración de no sentirse comprendido, que pertenece, y sobre todo, por no sentirse capaz de ser suficiente (Flores et al., 2020). Las heridas no resueltas en la infancia de los padres hacen que no estén disponibles emocionalmente para sus hijos, que no puedan brindar una contención emocional adecuada, pues hay tanto negligencia como sobreprotección, pero sin límites claros.

Se describen cuatro emociones que predominan para un adicto hipersensible: el miedo, el coraje, la ansiedad y la depresión. Tienden a sentir e interpretar las acciones de las personas que les rodean como si estuvieran dirigidas e intencionadas hacia ellos; de esa manera, pueden pensar “que no los quieren”, “que los están agrediendo”, “que lo hacen por molestarlos”, “que los hacen menos”, “que ya saben que eso les duele”. Mientras que los demás no le dan la misma importancia, no se percatan de todo lo que está generando la cabeza y la emoción del adicto o adicta, para ellos no tiene la misma relevancia. El hipersensible le adjudica a los demás, a sus palabras y a sus actos, intenciones que no se tenían. De ahí se alimentan emociones como el miedo, el enojo, el deseo de venganza o el aislamiento y, se activan, de manera exagerada, las heridas de la infancia: el miedo al abandono, el miedo al rechazo, la humillación, la traición y la injusticia (Flores et al., 2020).

Los hipersensibles tienden a ser personas desconfiadas que están a la defensiva y reaccionan con hostilidad a las primeras de cambio. Se trata de sujetos esclavos de la opinión de los demás o, lo que es peor, de lo que creen que los demás opinan de ellos. Por eso la persona susceptible tiene la capacidad de transformar una conversación intrascendente en una tensa batalla ya sea afuera o en su cabeza. Una opinión, un comentario o incluso una simple mirada, pueden bastar para prender la mecha que va gestando un sentimiento de que “la vida le debe”, asociado a la exigencia, la insatisfacción y la insaciabilidad. No se hacen esperar los resentimientos hacia personas que tienen algo que ellos anhelan, sean bienes materiales, la buena presencia, la belleza física, el intelecto o la simpatía, entre otros. Resentimientos que están asociados a la envidia y a la devaluación, o a la impotencia.

En muchas ocasiones, todo lo anterior se usa como una justificación para realizar actos “delictivos”, como es el robo, daño y agresión física o psicológica a otras personas. Con pequeños periodos de culpa, que no le dejan en paz, pues son personas compasivas y empáticas (Flores et al., 2020). Esta combinación de agresión y culpa acaba alimentando la espiral de la autodestrucción que sigue creciendo, donde se destaca el consumo adictivo como un medio para la autodestrucción.

La adicción a las drogas es el síntoma más visible de una serie de características e historias de abuso de todo tipo, que comparten las personas que sufren la enfermedad del “alcoholismo”, la enfermedad de la adicción en general. Detrás de esta sintomatología que ha detonado en una enfermedad espiritual, emocional y mental, se encuentran seres humanos que nacieron con una mayor sensibilidad, son “hipersensibles” (Flores et al., 2020). También

está la grave codependencia que existe con los adictos. Los familiares, a menudo los más directos, madre, padre, hermanos o pareja, se convierten a su vez en adictos del adicto y no solo precisan de trabajo personal para identificar esto sino que son elementos que dificultan la eficacia del tratamiento (Velasco, 2013).

La adicción es una fractura emocional y espiritual, los adictos son personas que han intentado y no han podido. Hablamos de personas que tienden a deformar la realidad, producto de su alta susceptibilidad. Tienden a construirse su “propias verdades”, todo esto les lleva a un espiral de confusión frente a sus entornos. No aceptan la realidad como es y tampoco a sí mismos. El problema de las adicciones no se reduce a la alta sensibilidad, pero lo alimenta. Investigaciones indican que la sensibilidad en el procesamiento sensorial, unido a un umbral sensorial bajo y facilidad de excitación del sistema influyen en el estrés y la depresión (Benham, 2006; Ershova et al., 2018; Bratholm Wyller et al., 2018), detrás de cada historia de una persona adicta, encontramos una hipersensibilidad que no se tramitó de manera adecuada.

Hay hambre emocional, hay vacío, hay carencia. Se responde a la vida desde esas necesidades infantiles insatisfechas y desde esa fragilidad emocional. Así, se va gestando una personalidad dependiente (Flores et al., 2020). Tienen tal nivel de inseguridad y de falta de valía, que viven defendiendo de una manera exagerada su propia verdad, porque en ello se pone la reafirmación de sí mismos. Al no haber logrado sentirse pertenecientes durante sus primeras etapas de desarrollo, pareciera que día a día se están jugando el derecho a existir, a ser.

El centralismo en sí mismo reduce la posibilidad de tener una percepción amplia, abierta de la realidad, de los demás y de ellos mismos. Por eso, la alternativa es servir a otros, salirse de sí mismo. El adicto vive en un constante malestar o insatisfacción debido a las perturbaciones narcisistas que le impiden regular su autoestima y conservarla en niveles normales; se angustia frente a su inestabilidad emocional y tiene miedo de su interior, del lugar donde se origina su malestar (Washton & Boundy, 2008).

Por lo general, el hombre y la mujer adictos e hipersensibles cargan durante toda su vida con el sentimiento de no sentirse pertenecientes al grupo familiar, al grupo de amigos o de la escuela. Esa sensación de vivir “en falta” agudiza el deseo de tener un sostén emocional y la necesidad de “ser deseado por otro”. El adicto llega a ansiar esa sensación de pertenencia hacia esa “pseudocomunidad”, por lo que más atraído se sentirá por las relaciones que tengan que ver con la actividad de consumo (Washton & Boundy, 2008).

El aislamiento llega a ser un refugio seguro para los adictos hipersensibles, ya que el otro acaba apareciendo, muchas de las veces, como una amenaza; ellos y ellas se sienten desprotegidos frente a las demandas del mundo, tienen especial dificultad con las críticas, tienen esa sensación de que nadie cuida de ellos. Todo se resume a que no aprendieron a cuidar de sí mismos. Entonces, el precio es sentir que no pertenecen, sentir que no hay un lugar en el mundo para ellos, lo cual, muchas veces, justifica actos de violencia y venganza. La insaciabilidad, la frustración y la devaluación que los habita les van formando un vacío, que con cada desilusión, se va haciendo más grande y difícil de llenar. Una de las grandes paradojas del adicto hipersensible es que tiene una gran necesidad de que lo quieran, pero al mismo tiempo, tiene mucha dificultad para recibir el amor como se le ofrece (Flores et al., 2020).

TRATAR LA HIPERSENSIBILIDAD

Los estímulos sensoriales característicos de la Sensibilidad de Procesamiento Sensorial (SPS) no conducen por sí solos a la angustia o padecimiento psicológico, son las reacciones secundarias a estos estímulos y las emociones que se desencadenan lo que interactúa para que el rasgo de la personalidad se convierta en un problema. Dicen Hedda Bratholm Wyller, Vegard Bruun Bratholm Wyller, Catherine Crane y Bergljot Gjelsvik (2018) que es la reactividad cognitiva de las personas lo que permite distinguir entre sanidad y no sanidad combinada con alta sensibilidad.

Cuando no se logra una regulación de las emociones y se presenta el rasgo de SPS, las probabilidades de desarrollar ansiedad y depresión aumentan (Meyer, Muriel & David, 2005; Brindle, Moulding, Bakker & Nedeljkovic, 2015). Sin embargo, también se encuentra que las personas con alta sensibilidad en el procesamiento sensorial obtienen mayores beneficios de intervenciones psicológicas (Pluess & Boniwell, 2015), sobre todo aquellas centradas en el trabajo eficaz del manejo de emociones (Brindle et al., 2015).

La investigación de Michael Pluess e Ilona Boniwell (2015) demuestra que se puede lograr una disminución significativa en la sintomatología depresiva. Realizaron intervenciones y seguimiento durante 12 meses a un grupo de niñas diagnosticadas con depresión, encontraron un mayor apego al tratamiento y cambio en el grupo con alta puntuación en sensibilidad sensorial, y cambios no significativos en el grupo de niñas bajas en SPS. Esto demuestra que los factores negativos para la salud mental que pueden surgir en personas altas en el procesamiento de la sensibilidad, pueden ser contrarrestados con una buena intervención centrada a través del control y manejo emocional.

Por otro lado, se muestra la hipersensibilidad como rasgo predominante dentro del tipo de personalidad: la ciclotimia. El investigador Sofía Aguas (2017) exploró la adherencia a un tratamiento para el combate de la adicción, tomando como guía de análisis el tipo de personalidad, para resolver cuál de estas presenta una mejor adherencia. El resultado muestra que la personalidad ciclotímica resultó con una muy buena adhesión. En coincidencia, estudios de SPS, reportan que las personas hipersensibles suelen favorecerse de intervenciones terapéuticas con mayor facilidad que las personas que no lo son (Nocentini, Menesini & Pluess, 2018; Pluess & Boniwell, 2015).

CONCLUSIONES

La sensibilidad en la percepción es un rasgo de la personalidad que puede presentarse en alto, medio o bajo grado, entre más alto sea el grado, son mayores las estrategias que se deben implementar en las interacciones y en el desarrollo social.

A medida que se afinan las investigaciones respecto a los aspectos genéticos y biológicos, se puede proporcionar información más certera sobre sus manifestaciones, manejo y agravantes. Sin embargo, la información con la que se cuenta ya permite nombrar características y, bajo la sospecha de encontrarse con este rasgo, se puede medir con el instrumento de Elaine N. Aron en su versión validada de manera más reciente (2012).

La sensibilidad perceptual apunta a tener una recepción de las sutilezas por encima del resto que es menos sensible; esta percepción se puede alimentar tanto de entornos positivos como negativos, como crianzas bajo entornos poco amorosos, que agravará en conductas

futuras como consumo de alcohol, drogas, fármacos, así como adicciones conductuales como: adicción a personas, al juego (ludopatía), a las compras (compradores compulsivos), al sexo, a la comida (comedores compulsivos), al ejercicio (vigorexia), al celular, a las redes sociales, personas que se cortan (*cutting*), anoréxicas, bulímicas, etcétera, ya que son conductas que surgen a partir de la susceptibilidad.

REFERENCIAS

- Acevedo, B. P., Jagiellowicz, J., Aron, E., Marhenke, R. & Aron, A. (2017). Sensory processing sensitivity and childhood quality's effects on neural responses to emotional stimuli. *Clinical Neuropsychiatry*, 14(6), 359-373.
- Adès, J. & Lejoyeux, M. (2003). Las nuevas adicciones: Internet, sexo, deporte, compras, trabajo, dinero. Kairós.
- Aguas, S. (2017). *Influencia de los rasgos predominantes de personalidad en la adherencia al tratamiento en pacientes adictos a la pasta base de cocaína*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
- Ahadi, B. & Basharpour, S. (2010). Relationship between sensory processing sensitivity, personality dimensions and mental health. *Journal of Applied Sciences*, 10(7), 570-574.
- Aron, E. (1996). *The highly sensitive person: how to thrive when the world overwhelms you*. Carol Publishing Group.
- Aron, E. N. (2002). *The highly sensitive child: helping our children thrive when the world overwhelms them*. Broadway Book-Thorsons.
- Aron, E. N., Aron, A., Nardone, N. & Zhou, S. (2019, octubre). Sensory processing sensitivity and the subjective experience of parenting: an exploratory study. *Family Relations*, 68(4), 420-435. doi:10.1111/fare.12370
- Aron, E. N., Aron, A. & Jagiellowicz, J. (2012, agosto). Sensory processing sensitivity. A review in the light of the evolution of biological sesponsivity. *Personality and Social Psychology Review*, 16(3), 262-282. doi:10.1177/1088868311434213
- 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>
- Bautista, M. (2012). *Manual de armamento*. Ubijus Editorial.
- Becoña, E. & Cortés, M. (Coords.) (2010). *Manual para psicólogos especialistas en psicología clínica en formación*. Gobierno de España, Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas (Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad).
- Benavent Garcés, M., Ferrer Ferrándiz, E., Francisco del Rey, J., Camaño Puig, R. (col.), Gómez Pesquera, C. (col.), Hernández Martínez, H. (col.), Miralles Sangro, M. (col.) (2003). *Fundamentos de enfermería*. Difusión Avances de Enfermería; DAE.
- Benham, G. (2006, mayo). The highly sensitive person: stress and physical symptom reports. *Personality and Individual Differences*, 40(7), 1433-1440.
- Boskovich, D., Gazzani, A. & Oliva, M. S. (2013). *Reinserción social: el trabajo social en el ámbito de las adicciones*. Universidad del Salvador, Facultad de Ciencias Sociales, Escuela de servicio social.
- Bratholm Wyller, H., Bratholm Wyller, V.B., Crane, C. & Gjelsvik, B. (2018). The relationship between sensory processing sensitivity and psychological distress: a model of underpin-

- ning mechanisms and an analysis of therapeutic possibilities. *Scandinavian Psychologist*. <https://doi.org/10.15714/scandpsychol.4.e15>
- Brindle, K., Moulding, R., Bakker, K. & Nedeljkovic, M. (2015). Is the relationship between sensory-processing sensitivity and negative affect mediated by emotional regulation? *Aust. J. Psychol.* 67(4), 214–221.
- Chávez, F. (2016). *Propuesta de un plan de intervención psicológico para jóvenes adictos consumidores de marihuana, entre el rango de edad de 18–28 años, del barrio El Recreo, Diriamba*. Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua.
- Coan, J. A. & Allen J. J. B. (2007). *Handbook of emotion elicitation and assessment*. Oxford University Press.
- Contreras, M., Ceric, F. & Torrealba, F. (2008). El lado negativo de las emociones: la adicción a drogas de abuso. *Rev Neurol*, 47(09), 471–476. doi:10.33588/rn.4709.2008259
- Díaz, K. (2012). Factores familiares, individuales y ambientales en el consumo y no consumo de drogas en adolescentes. *Av.Enferm.*, 30(3), 37–59. <https://revistas.unal.edu.co/index.php/avenferm/article/view/39862/41790>
- Echeburúa, E. (2005). ¿Adicciones... sin drogas? Las nuevas adicciones, juego, sexo, comida, compras, trabajo, Internet. Descree de Brouwer.
- Ershova, R. V., Yarmotz, E., Koryagina, T. M., Semeniak, I. V., Shlyakhta, D. A. & Tarnow, E. (2018, 10 de diciembre). A psychometric evaluation of the highly sensitive person scale: the components of sensory-processing sensitivity. *Electron J Gen Med*, 15(6).
- Espada, J. P., Botvin, G. J., Griffin, K. W. & Méndez, X. (2003). Adolescencia: consumo de alcohol y otras drogas. *Papeles del psicólogo*, 23(84). <https://www.papelesdelpsicologo.es/resumen?pii=1051>
- Eysenbach, G. (2008). Medicine 2.0: social networking, collaboration, participation, ppomedi- ation, and openness. *Journal of Medical Internet Research* 10(3). <https://www.jmir.org/2008/3/e22>
- Fiel, G. (2001). *Los grupos de charla de internet como objeto de adicción: caso IRC*. Universidad de Belgrano Argentina.
- Flores, M., Gómez, N., Pérez, M. & Arce, C. (2020). *Soy adicto, soy adicta, dicen que soy hi- persensible*. Editorial Ixitia.
- Flórez, G. (2016). Psicopatía, adicciones, violencia interpersonal y conducta antisoc- ial, una relación mixta. *Adicciones*, 28(2), 65–70. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=289145206001>
- Fusté, M. (2021). ¿Eres una persona altamente sensible (PAS)? <https://www.monicafuste.com/eres-una-persona-altamente-sensible-pas/>
- Greven, C., Lionetti, F., Booth, C., Aron, E., Fox, E., Schendan, H., Pluess, M., Bruining, H., Acevedo, B., Bjttebier, P. & Homberg, J. (2019, marzo). Sensory processing sensitivity in the context of environmental sensitivity: a critical review and development of research agenda. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, Vol.98, 287–305.
- Grimen, H. & Diseth, Å. (2016, junio). Sensory rocessing sensitivity: factors of the highly sensitive person scale and their relationships to personality and subjective health com- plaints. *Comprehensive Psychology*, No.5.
- Hofmann, S. G. & Bitran, S. (2007). Sensory-processing sensitivity in social anxiety di- sorder: relationship to harm avoidance and diagnostic subtypes. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(7), 944–954 <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886905003909>

- Infante, C. & Rubio-Colavida, J. M. (2004). La prevalencia del consumo de tabaco en España. *Adicciones*, 16(2), 59-75.
- Jagiellowicz, J., Xu, X., Aron, A., Aron, E., Cao, G., Feng, T. & Weng, X. (2011, enero). 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>
- Jiménez-Muro, F., Beamonte, S., Marqueta, A., Gargallo Valero, P. & Nerín de la Puerta, I. (2009). Consumo de drogas en estudiantes universitarios de primer curso. *Adicciones*, 21(1), 21-28. doi: <http://dx.doi.org/10.20882/adicciones.248>
- Jonsson, K., Grim, K. & Kjellgren, A. (2014). Do highly sensitive persons experience more nonordinary states of consciousness during sensory isolation? *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 42(9), 1495-1506. doi:10.2224/sbp.2014.42.9.1495
- Lammoglia, E. (2005). *Máscaras de la depresión*. Grijalbo.
- Lang, P. & Bradley, M. M., (2007). The international affective picture system (IAPS) in the study of emotion and attention. En J. A. Coan & J. J. B. Allen (Eds.), *Handbook of emotion elicitation and assessment* (pp. 29-46). Oxford University Press.
- Lionetti, F., Pastore, M., Moscardino, U., Nocentini, A., Pluess, K. & Pluess, M. (2019, agosto). Sensory processing sensitivity and its association with personality traits and affect: a meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, Vol.81, 138-152. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0092656619300583>
- Lionetti, S., Aron, A., Aron E. N., Burns, L., Jagiellowicz, J. & Pluess, M. (2018). Dandelions, tulips and orchids: evidence for the existence of low-sensitive, médium-sensitive and high-sensitive individuals. *Translational Psychiatry*, 8(24). <https://doi.org/10.1038/s41398-017-0090-6>.
- McCrae, R. R. & Costa, P. T. Jr. (2008). The five-factor theory of personality. En O. P. John, R. W. Robins & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: theory and research* (pp. 159-181). The Guilford Press.
- Medina-Mora, M. E., Natera, G., Borges, G., Cravioto, P., Fleiz, C. & Tapia-Conyer, R. (2001, agosto). Del siglo XX al tercer milenio. Las adicciones y la salud pública: drogas, alcohol y sociedad. *Salud Mental*, 24(4), 3-19. <https://www.medigraphic.com/pdfs/salmen/sam-2001/sam014b.pdf>
- Medina-Mora, M. E., Tapia-Conyer, R., Cravioto, P., Fleiz-Bautista, C., Villatoro, J. A. & Galván-Castillo, F. (2003). Consumo de drogas entre adolescentes: resultados de la Encuesta Nacional de Adicciones, 1998. *Salud Pública de México*. 45(Extra 1), 16. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=309075>
- Meyer, B., Muriel, A. & David, P. B. (2005). Sensory sensitivity, attachment experiences, and rejection responses among adults with borderline and avoidant personality features. *J. Pers. Disord.* 19(6), 641-658.
- Miralles, F. (2010, 14 de marzo). ¿Quién dice que soy susceptible? *El País Semanal*, 14 de marzo. https://elpais.com/diario/2010/03/14/eps/1268551612_850215.html
- Montaño, R. (2006). Depresión, cultura y adicciones. Etiología psicosocial de un agudo malestar característico de nuestro tiempo y su vínculo con las adicciones. Artículos RMF. México.
- Nettleton, S. (2006, marzo). 'I just want permission to be ill': towards a sociology of medically unexplained symptoms. *Social Science & Medicine*, 62(5), 1167-1178. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16135395/>

- Nocentini, A., Menesini, E. & Pluess, M. (2018). Sensitivity predicts children's positive response to school-based anti-bullying intervention. *Clinical Psychological Science*, 6(6). <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/2167702618782194>
- Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito. (2014). *Informe Mundial sobre las drogas*. https://www.unodc.org/documents/wdr2014/WDR_2014_Spanish.pdf
- Ovejero, A. (2000). La adicción como búsqueda de identidad: una base teórica psicosocial para una intervención eficaz. *Intervención Psicosocial*, 9(2), 35-48.
- Pastor, F. (2002). Percepción del alcohol entre los jóvenes. *Adicciones*, 14(5). <https://adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/522>
- Pluess, M., Assary, E., Lionetti, F., Lester, K. J., Krapohl, E., Aron, E. N. & Aron, A., (2018). Environmental sensitivity in children: development of the highly sensitive child scale and identification of sensitivity groups. *Developmental Psychology*. 54(1), 51-70. <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fdev0000406>
- Pluess, M. & Boniwell, I. (2015, agosto). Sensory-processing sensitivity predicts treatment response to a school-based depression prevention program: evidence of vantage sensitivity. *Personality and individual differences*, Vol.82, 40-45 https://www.researchgate.net/publication/273789708_Sensory-Processing_Sensitivity_predicts_treatment_response_to_a_school-based_depression_prevention_program_Evidence_of_Vantage_Sensitivity
- Preston, N. (2020, 25 de marzo). 24 señales de que una persona es altamente sensible. *Psychology Today En Español*. <https://www.psychologytoday.com/es/blog/24-senales-de-que-una-persona-es-altamente-sensible>
- Roca, G. (Coord.) (2015) *Las nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educar saludablemente en una sociedad digital*. Hospital Sant Joan de Déu (ed).
- Rodríguez, C., García, L. & Pérez, P. (2014). Adicción a las drogas: estado de la cuestión y papel de las enfermeras en nuestra comunidad. *Zubía, Revista de Ciencias*, No.32.
- Salimi, H., Alipour, G., Miri, V. & Kermanshahi, F. (2017). Investigation of the correlation between sensory processing sensitivity and alexithymia with tendency to addiction in dormitory resident female students of Qazvin University of Medical Sciences, Iran. *Qom University of Medical Sciences Journal*, 11(1), 68-78.
- Serrani, A. (2013). Rasgos patológicos de personalidad y metabolitos cerebrales como predictores de no abstinencia en adictos con trastornos de personalidad. *Adicciones*, 25(3), 208-219. doi:<http://dx.doi.org/10.20882/adicciones.48>
- Smolewska, K., McCabe S. B. & Woody, E. (2006). A psychometric evaluation of the highly sensitive person scale: the components of sensory-processing sensitivity and their relation to the BIS / BAS and "Big Five". *Personality and Individual Differences*, 40(6), 1269-1279. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S019188690503909?via%3Dihub>
- Souza y Machorro M. (2005). Personalidad y adicciones. *Revista Mexicana Neurociencias*, 6(4), 336-345.
- Tamayo, F., Pino, E. & Rojas, W. (2017, enero-junio). El consumo de sustancias psicoactivas y su influencia en la conducta de los estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato. *Sathiri: Sembrador*, 12(1), 249-259.
- Tolle, E. (2010). *El poder del ahora*. Ediciones Gaia.
- Tomasella, S. (2012). *Hipersensibles: trop sensibles pour être heureux*. Eyrolles.
- Tomasella, S. (2019). *Niños sensibles, niños felices: Cómo ayudar a tu hijo a vivir el don de la hipersensibilidad*. Sirio.

- Velasco, S. (2013). Adicciones. <https://svpsicologos.com/servicios/>
- Washton, A. & Boundy, D. (2008). *Querer no es poder*. Paidós.
- Zeff, T. (2015). *Highly sensitive person's survival guide: essential skills for living well in an overstimulating world*. New Harbinger Publications.
- Zegers de Beijl, K. (2016). *Personas altamente sensibles: descubre si lo eres y aprende a gestionar el día a día en tus relaciones, el trabajo, con tus hijos*. La Esfera de los Libros.