

**Ariadna Mateu Rebull**

**ANÀLISIS DE LA SENSIBILITAT DEL PROCESSAMENT SENSORIAL  
EN RELACIÓ A L'ESTRÈS I EL PERFECCIONISME**

**TREBALL DE FI DE GRAU**

**dirigit per la Dra. Elena Castarlenas Solé**

**Grau de Psicologia**



**UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI**

**Tarragona**

**2023**

## **Agraïments**

Aprofito aquest apartat per expressar el meu agraïment a una sèrie de persones que han fet que aquest petit projecte fos possible.

A la tutora, que sempre tenia resposta a totes les meves inquietuds i m'ha orientant-me en aquest camí.

A totes les persones que han anat seguint la meva trajectòria, alegrant-se per les meves victòries com si fossin les seves pròpies i acompanyant-me en els alts i baixos.

Als pares, a la germana i a les àvies, gràcies als qui esteu i als que heu marxat per cuidar-nos més a dalt. Us agraeixo infinitament tot el suport que m'heu donat durant tota aquesta etapa que avui finalitza.

Sense vosaltres res no hauria sigut possible.

## ÍNDEX

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Resum.....</b>                               | <b>4</b>  |
| <b>Abstract.....</b>                            | <b>4</b>  |
| <b>1. Marc Teòric .....</b>                     | <b>6</b>  |
| 1.1. Conceptualització PAS.....                 | 6         |
| 1.2. Relació entre SPS i estrès .....           | 8         |
| 1.3 Conceptualització SPS i perfeccionisme..... | 10        |
| 1.4 Relació entre SPS i gènere .....            | 11        |
| <b>2 Objectius i Hipòtesis .....</b>            | <b>12</b> |
| 2.1 Objectiu general.....                       | 12        |
| 2.2 Objectius específics.....                   | 12        |
| 2.3 Hipòtesis.....                              | 12        |
| <b>3 Metodologia .....</b>                      | <b>13</b> |
| 1.3 Mostra .....                                | 13        |
| 3.2 Variables i instruments.....                | 14        |
| 3.3 Procediment.....                            | 17        |
| 3.4 Anàlisi de dades .....                      | 18        |
| <b>4 RESULTATS .....</b>                        | <b>18</b> |
| <b>5 DISCUSSIÓ O CONCLUSIONS .....</b>          | <b>22</b> |
| <b>6 BIBLIOGRAFIA .....</b>                     | <b>26</b> |
| <b>7 ANNEXOS .....</b>                          | <b>28</b> |
| <b>Annex 1.....</b>                             | <b>28</b> |
| <b>Annex 2.....</b>                             | <b>29</b> |
| <b>Annex 3.....</b>                             | <b>31</b> |

## **Resum**

La Sensibilitat de Processament Sensorial (SPS) és un tret de personalitat que posseeixen les persones denominades Altament Sensibles (PAS). Aquestes persones es caracteritzen principalment per una sensibilitat a la sobreestimulació, profunditat de processament, reactivitat emocional i sensibilitat als estímuls sotils. El principal objectiu del present estudi ha sigut examinar l'associació entre la SPS, l'estrès i el perfeccionisme. La mostra està composta per un total de 75 participants de població general (61 dones i 14 homes) compresa en un rang de 19 i 63 anys. Els participants van contestar un protocol d'avaluació amb l'Escaleta *Spanish Version of Highly Sensitive Person Scale* (HSPS-S), Escaleta Multidimensional de perfeccionisme (MPS) i l'Escaleta d'estrès percebut abreviada (PSS-10). Els resultats van mostrar que un 35,6% de la mostra seria considerada PAS. A la vegada es van observar diverses correlacions a la mostra general: l'estrès va correlacionar positiva i significativament amb les subescales Sensibilitat a la Sobreestimulació ( $,29$ ;  $p < 0.05$ ) i Discriminació psicofisiològica fina ( $,30$ ;  $p < 0.01$ ). Tanmateix, la subescala SOS (sensibilitat a la sobreestimulació) va correlacionar positivament amb la subescala MPS-Preocupació ( $,26$ ;  $p < 0.05$ ) i MPS-Dudas ( $,39$ ;  $p < 0.01$ ). A més també va correlacionar la subescala MPS-Organització i PAS HA ( $,37$ ;  $p < 0.01$ ). Finalment, es va comparar la mitjana dels homes a la variable SPS amb la mitjana de les dones conclouent que no existeixen diferències significatives.

**Paraules clau:** PAS, estrès, perfeccionisme, Sensibilitat del Processament Sensorial

## **Abstract**

Sensory Processing Sensitivity (SPS) is a personality trait possessed by People called Highly Sensitive (HSP). These people are mainly characterized by a sensitivity to overstimulation, depth of processing, emotional reactivity and sensitivity to subtle stimuli. The main objective of the present study was to examine the association between HSP, stress and perfectionism. The sample is composed by 75 participants from the general population (61 women and 14 men) aged between 19 and 63. Participants were asked to answer an assessment protocol that included the Spanish

Version of Highly Sensitive Person Scale (HSPS-S), the Multidimensional Perfectionism Scale (MPS) and the Abbreviated Perceived Stress Scale (PSS-10). Results showed that 35.6% of the sample would be considered PAS. At the same time, several correlations were observed in the general sample: stress correlated positively and significantly with the subscales Sensitivity to Overstimulation (.29 in  $p < 0.05$ ) and Fine Psychophysiological Discrimination (.30 in  $p < 0.01$ ). However, the SOS subscale (sensitivity to overstimulation) correlated positively with the MPS-Worry subscale (.26 in  $p < 0.05$ ) and MPS-Dude (.39 in  $p < 0.01$ ). In addition, it also correlated the subscale MPS-Organization and PAS HA (.37 in  $p < 0.01$ ). Finally, the SPS variable was purchased with the averages based on gender concluding that there are no significant differences.

**Keywords:** HSP, stress, perfectionism and Sensory Processing Sensitivity

## 1. Marc Teòric

### 1.1. Conceptualització PAS

A través dels sentits percebem el món que ens envolta: la vista, l'oïda, el gust, l'olfacte, el tacte... i si hagués un sisè sentit?

El terme conegut com a Persona Altament Sensible (PAS) va ser encunyat per la psicòloga i investigadora Elaine Aron al 1996. El va utilitzar per descriure a les persones que tenien un tret de personalitat anomenat Sensibilitat del Processament Sensorial (SPS) el qual entre un 15-20% de la població el posseeix sense diferenciació de sexes (Aron i Aron, 1997).

Segons l'autora, es tracta d'un tret temperamental, innat i hereditari caracteritzat principalment per aquestes qualitats: processament profund i elaborat, sensibilitat a la sobreestimulació, emocions fortes i sensibilitat a les sotileses de l'entorn (Aron, 2006). Cal recalcar que aquest fenomen no es tracta d'una malaltia ni d'un trastorn, sinó simplement d'un tret de personalitat més. Com a tal també aporta avantatges depenent de la situació com: ser més empàtics, intuïtius, creatius, perfeccionistes, reflexius i conscienciosos (Aron, 2006).

Aron (2002) distingeix quatre aspectes característics i obligatoris a tenir per formar part de l'Alta Sensibilitat. Aquests trets s'agrupen amb les sigles amb angles D.O.E.S un acrònim format per:

- **D** - Profunditat de processament (*Depth of processin*)
- **O** - Sobreestimulació (*Overstimulation*)
- **E** - Reactivitat emocional relacionada amb la empatia (*Emotional reactivity connected with empathy*)
- **S** - Sensibilitat als estímuls sotils (*Subtle stimuli*)

D'entrada, la profunditat de processament fa referència a la quantitat d'informació processada amb relació a un mateix objecte, informació o estímulo. Això es deu a un processament de la informació més profund i reflexiu analitzant les situacions d'una manera més detallada. Aquest fet podria explicar la lentitud en la presa de decisions de les PAS, atès que comparen situacions presents amb experiències viscudes i actuen en

conseqüència a aquestes. Altrament, presenten més vulnerabilitat a les influències externes afectant-los els canvis de conducta i les emocions dels altres a un nivell més profund (Aron, 2006).

En referència a la sobreestimulació, les persones que tenen el tret de personalitat SPS tendeixen a ser més susceptibles a sentir-se sobrepassades més fàcilment per la quantitat d'estímuls sensorials i emocionals del seu entorn. És tal aquesta sobreactivació que normalment s'acaben sentint esgotades o ansioses en situacions intenses o caòtiques. És per això que després d'aquestes experiències necessiten un temps per descansar i estar a soles en un lloc tranquil i acollidor.

En general les PAS tendeixen a ser altament receptives emocionalment a causa de la seva capacitat per captar les emocions del seu entorn i sintonitzar amb el seu estat emocional, proporcionant així una major empatia. Aquest pilar fonamental de les PAS també està relacionat amb la sensibilitat estètica, la capacitat innata per valorar l'art i la bellesa. Per exemple, observar detalls en la naturalesa, en les obres d'art o la música causen un alt nivell de plaer.

Finalment, la sensibilitat a la sotilesa dels estímuls. Les PAS tenen major sensibilitat als estímuls sensorials com per exemple; els sorolls, les llums, olors, textures, petits canvis que s'han produït al seu voltant... La suma d'aquests detalls pot derivar en una sobreestimulació i la necessitat d'abandonar l'espai. La sensibilitat a la sotilesa dels estímuls correlaciona amb un baix llindar sensorial que es tradueix en una elevada sensibilitat al dolor o una major afectació per substàncies com la cafeïna o diversos medicaments (Aron, 2006).

Si ho enfoquem des d'un punt de vista biològic/fisiològic, podem afirmar que el sistema nerviós central està involucrat en aquestes quatre qualitats.

Un estudi realitzat per Jagiellowicz et al. (2011) va examinar fins a quin punt les diferències individuals en la SPS estan associades amb la resposta neural en àrees visuals que donen resposta a canvis sotils en

escenes visuals. L'estudi es va dur a terme amb 18 participants amb un rang d'edat d'entre 19 a 25 anys.

Per una banda, els participants havien de contestar l'Escala de Persona Altamente Sensible i, per altra banda, van dur a terme una tasca de detecció de canvis en diverses imatges (canvis majors o canvis menors) mentre estaven en un escàner de ressonància magnètica funcional (fMRI). Aquesta tasca consistia a pressionar el botó dret si la imatge era diferent de l'anterior i el botó esquerre per indicar que la imatge era la mateixa. Les dades de comportament van ser la precisió i el temps de resposta. Els resultats d'imatges per associacions amb diferències individuals en la SPS, van determinar que existeix una associació significativa amb àrees del cervell; lòbul temporal esquerre, claustru i el cerebel; tanmateix es va observar una activació addicional bilateral en el lòbul parietal inferior precúneus. Posteriorment, es van tenir en compte totes les associacions significatives i es van verificar buscant valors atípics. Aquestes van resultar positives, per tant, les persones amb alta SPS, en comparació a aquelles amb baixa SPS, van mostrar una major activació en aquestes regions durant els blocs d'imatges amb canvis menors que en els blocs de canvis majors.

L'estudi va concloure que les persones amb aquesta diferència individual, presenten una major activació cerebral en regions involucrades en la detecció de canvis sotils i un major temps de resposta. A més a més, les persones amb nivells elevats de SPS van demostrar una major activació cerebral en una xarxa addicional que sembla estar involucrada en l'atenció visual i els processos oculomotors.

## **1.2. Relació entre SPS i estrès**

Definim estimulació com "alguna cosa" que desperta al sistema nerviós i pot venir tant de l'exterior, de l'interior (el dolor, la gana, la set...) o en forma de record, pensament, fantasia... (Aron, 2006).



Com hem vist anteriorment, les PAS tenen una gran tendència a la sobreactivació sensorial, causant així un sentiment d'aclaparació o de sentir-se sobrepassades per la situació. Si ens basem en la definició de Lazarus i Folkman (1986), l'estrès és una interrelació entre l'individu i el medi. Aquest es produeix quan l'individu valora la situació com superior als recursos amb els quals disposa i valora que posa en perill el seu benestar personal.

Benham (2006) va dur a terme un estudi amb 383 estudiants dels quals un 90% eren hispans i un 75% eren dones. El principal objectiu de l'estudi era examinar la relació entre la SPS d'un individu, l'estrès percebut i els símptomes físics. Es van utilitzar les escales; Escala Persona Altament Sensible (HSP) i l'Escala d'estrès Percebut (PSS). Els resultats van demostrar que una Alta Sensibilitat de Processament Sensorial, s'associa amb una major percepció de l'estrès i amb més símptomes relacionats amb una mala qualitat de vida.

Una de les possibles explicacions que dona Benham (2006) és que una major sensibilitat augmenta l'excitació fisiològica general, provocant estrès crònic. Aquesta excitació fisiològica general es podria explicar per la manera en que les PAS perceben l'entorn; analitzant qualitativament i quantitativament més estímuls i informació, que a la vegada es processen de manera més intensa que les que no presenten aquest tret de personalitat (Sohst, 2017).

Per altra banda, un estudi dut a terme per Van Den Boogert et al., (2022) van examinar la relació entre la SPS, l'estrès percebut i els símptomes del *Burnout* en una població treballadora durant la crisi de la COVID-19. La mostra estava formada per 116 participants (71,6% dones i 28,4% homes) en situació laboral activa. Les escales que es van utilitzar van ser el *Perfil Sensorial d'Adolescents/Adults (AASP)*, l'*Escala d'Estrès Percebut (PSS-10)* i l'*Escala de Burnout Assessment Tool (BAT)*. Els resultats van reafirmar la relació entre la SPS, l'estrès percebut i els símptomes de *Burnout* com l'esgotament, cansament mental i deteriorament cognitiu i emocional. Els patrons específics de processament

sensorial estan altament relacionats amb queixes d'esgotament psicològic i psicossomàtic. Tanmateix, aquest risc d'esgotament augmenta la vulnerabilitat de les PAS, a causa de l'existència d'aquesta "sobreconsciència" pels estímuls interns i externs provoca un increment d'estrès percebut, que si no és tractat pot derivar en un estrès crònic.

### **1.3 Conceptualització SPS i perfeccionisme**

El primer autor a definir el perfeccionisme va ser Hollander que ho va considerar com "*la pràctica d'exigir-se a un mateix o als altres una major qualitat de rendiment de la que és requerida per la situació*" (Hollander, 1978, com es va citar a Pamies y Quiles, 2014, p.620).

Si tenim en compte dues de les característiques més importants de les PAS; processament profund i reactivitat emocional podríem intuir que el perfeccionisme hi va lligat.

Les PAS elaboren un anàlisi més profund dels seus pensaments i les emocions externes. Abans de decidir executar una acció avaluen i comprenen escenes passades i presents, valoren totes les opcions i fan més conscients els detalls. A la vegada són més vulnerables a les experiències exteriors, tant positives com negatives en comparació a les persones que no mostren una Alta Sensibilitat (Jagiellowicz et al., 2016). Per tant, podem afirmar que les PAS interioritzen més profundament pressions o expectatives externes i les pròpies imposades.

Tillmann (2019) va realitzar un estudi amb docents. Una mostra formada per 337 participants dividits en dos grups; docents amb malalties mentals (n=143) i docents sense cap malaltia (n=194). Una de les preguntes d'investigació era esbrinar si la SPS està significativament relacionada amb diverses cognicions disfuncionals com un mecanisme subjacent de l'efecte de la SPS (Sensibilitat del Processament Sensorial). Els resultats van concloure que els docents de la mostra, considerats Altament Sensibles, van ser més propensos a cinc de les sis disfuncionalitats cognitives que va incloure l'estudi, aquestes van ser: Dependència, Evitació del Risc, Depreciació i Fracàs, Evitació del Suport Social i Internalització del

Fracàs. L'única excepció va ser el Perfeccionisme que va mostrar una associació no significativa amb la SPS.

Per contra, Aron i Aron (1997) afirmen que l'Alta Sensibilitat té un gran impacte en la conducta, les experiències i la interacció amb el medi, per tant, defineixen a les PAS amb tendència al perfeccionisme, a ser més conscients i a mostrar labilitat emocional. Aquesta tendència pot conduir a una sensació de fracàs sent resultat d'una sobreestimulació. Així mateix, el perfeccionisme fomenta un augment de l'autocrítica i l'autodisciplina que ens pot dur a un increment de l'estrès o d'ansietat.

#### **1.4 Relació entre SPS i gènere**

Tot i que Aron i Aron (1997) asseguraven que no hi havia diferències entre gèneres, hi ha investigacions que contradiuen aquesta afirmació.

En l'estudi esmentat anteriorment realitzat per Benham (2006), on es buscava la relació entre la variable SPS i l'estrès percebut, s'afirma en els resultats que les dones van puntuar significativament més alt que els homes en la mitjana de sensibilitat de processament i estrès percebut.

Tanmateix, en l'adaptació i validació del test HSPS a l'espanyol, Chacón et al (2021) també van trobar evidències d'aquesta diferenciació. Durant la investigació es va observar que les dones van tenir mitjanes significativament més altes i menys dispersió en tots els factors de l'escala. A més de puntuacions més altes que els homes en els factors de sobreestimulació (SOS), sensibilitat estètica (AES) i evitació del dany (HA).

En l'adaptació i validació de l'escala HSPS, també es van tenir en compte diversos punts de tall en les puntuacions per determinar si el participant consta d'una sensibilitat de processament sensorial més elevada o no. Aquests punts de tall diferien segons el gènere;  $\geq 160$  per homes i  $\geq 167$  per dones.

## **2 Objectius i Hipòtesis**

### **2.1 Objectiu general**

El principal objectiu d'aquest estudi és examinar la relació del tret de personalitat conegut com a SPS, i diverses variables psicològiques relacionades en la literatura, com per exemple, l'estrès i el perfeccionisme.

### **2.2 Objectius específics**

Per arribar a l'objectiu principal, es formulen els següents objectius específics:

1. Determinar quin percentatge de participants presenten puntuacions iguals o superiors als punts de tall del test HSPS-S.
2. Examinar la relació entre la SPS i l'estrès tenint en compte la totalitat de la mostra.
3. Examinar la relació entre la SPS i el perfeccionisme tenint en compte la totalitat de la mostra.
4. Examinar si hi ha diferències significatives en les mitjanes de la variable SPS en funció del gènere.

### **2.3 Hipòtesis**

En base a la literatura revisada prèviament, s'han plantejat les següents hipòtesis:

Hipòtesi 1. S'espera trobar entre un 15%-20% de participants amb puntuacions iguals o superiors als punts de tall de l'escala HSPS-S

Hipòtesi 2: S'espera trobar una correlació positiva i significativa entre totes les subescales del test HSPS-S (i.e: Sensibilitat a la sobreestimulació, Sensibilitat estètica, Umbral sensorial Baix, Discriminació psicofisiològica fina i Evitació del Dany) i l'estrès, de manera que aquelles persones que obtinguin puntuacions més

elevades en les subescales del HSPS-S informaran de puntuacions més altes a l'escala d'estrès percebut.

Hipòtesi 3: S'espera trobar una relació positiva i significativa entre les subescales de la Escala de Persona Altament Sensible i les subescales de l'escala Multidimensional del perfeccionisme (MPS), de manera que aquelles persones que puntuïn més alt en l'escala HSPS-S obtindran puntuacions més altes en l'escala MPS.

Hipòtesi 4: S'esperen trobar puntuacions més elevades en dones que en homes si comparem les mitjanes de les subescales del test HSPS-S en funció del gènere

### **3 Metodologia**

#### **1.3 Mostra**

Els criteris d'inclusió per participar en aquest estudi van ser únicament, ser major d'edat (més de divuit anys) i acceptar el consentiment informat.

La mostra de l'estudi està formada per un total de 75 participants, dels quals 61 (81,3%) són dones i un 14 (18,7%) són homes. El rang d'edat es troba entre 19 i 63 anys, fent així una mitjana de 31,23 anys.

La informació descriptiva dels participants sobre estudis completats i la situació laboral es pot consultar a la Taula 1.

## Taula 1

### Estadístics descriptius de la mostra

|                          | Participants (N)    | 75        |
|--------------------------|---------------------|-----------|
| Edat                     | Mitjana d'edat      | 31,23     |
|                          | Rang d'edat         | (19-63)   |
| Gènere N (%)             | Femení              | 61 (81,3) |
|                          | Masculí             | 14 (18,7) |
|                          | Estudis Primaris    | 4 (5,3)   |
|                          | Estudis Secundaris  | 3 (4)     |
| Estudis completats N (%) | Batxillerat         | 22 (29,3) |
|                          | Estudis Superiors   | 46 (61,3) |
|                          | Estudiant           | 15 (20)   |
| Situació laboral N (%)   | Empleat             | 41 (54,7) |
|                          | Aturat              | 2 (2,7)   |
|                          | Empleat + Estudiant | 16 (21,3) |
|                          | Estudiant + Aturat  | 1 (1,3)   |

### 3.2 Variables i instruments

Amb fins bàsicament descriptius, es van obtenir les següents dades demogràfiques dels participants: edat, gènere, nivell d'estudis completats i situació laboral. La recollida de dades es va dur a terme a partir de tres escales: *Escala Spanish version of Highly Sensitive Person Scale* (HSPS-S), *Escala Multidimensional de perfeccionisme* (MPS) i *l'Escala d'estrès percebut abreviada* (PSS-10).

Per avaluar la variable *Sensibilitat de Processament Sensorial*, s'ha administrat *l'Escala Spanish version of Highly Sensitive Person Scale* (HSPS-S), instrument desenvolupat per (Chacón et al., 2021), una adaptació a

l'espanyol del test HSPS (Aron & Aron, 1997). L'escala es basa en un autoinforme compost per 27 ítems utilitzat per identificar el tret de personalitat SPS. Els participants responien segons una escala Likert de 7 punts que va des d'1 ("Totalmente en desacuerdo") a 7 ("Totalmente de acuerdo"). Per determinar si el participant es considera PAS, hi ha establerts dos punts de tall diferint en gènere. En referència als homes han d'obtenir una puntuació igual o superior a 160 i en dones la puntuació ha de ser igual o superior a 167.

Els ítems originalment formaven part d'una única dimensió, però investigacions posteriors han trobat que es compon de cinc dimensions: sensibilitat a la sobreestimulació (SOS), sensibilitat estètica (AES), umbral sensorial baix (LST), discriminació psicofisiològica fina (FPD) i evitació al dany (HA). Les puntuacions oscil·len en un rang d'entre 27-189 punts, puntuacions més altes mostren més sensibilitat sensorial.

- **SOS:** avalua la tendència de les persones a sentir-se aclaparades per estímuls intensos o situacions emocionals. Mesura la relació emocional intensa i la dificultat de recuperació en aquestes situacions. L'Alfa de Cronbach en aquesta mostra és  $\alpha=0,82$
- **AES:** avalua l'apreciació o la resposta emocional a la bellesa i l'estètica de l'entorn. Les persones amb alta sensibilitat poden experimentar una resposta emocional més intensa a la música, les arts, la naturalesa... ( $\alpha=0,79$ )
- **LST:** Avalua la capacitat de percebre estímuls sotils o detalls de l'entorn que varien, les PAS mostren més facilitat per percebre'ls. ( $\alpha=0,82$ )
- **FPD:** Avalua la capacitat de les PAS per distingir i reconèixer sotileses en estímuls emocionals o físics com canvis sotils en el llenguatge corporal dels altres. ( $\alpha=0,56$ )
- **HA:** Avalua la tendència de les persones per evitar situacions aversives, les PAS solen ser més cauteloses per evitar situacions que perceben com amenaces o negatives per protegir-se emocionalment. ( $\alpha=0,67$ )

Respecte a la variable *d'estrès* es va administrar la versió en espanyol (2.0) de la *Perceived Stress Scale* (PSS) de Cohen et al., (1983), adaptada pel Dr. Eduardo Remor (Remor, 2006).

Aquesta escala és un instrument autoinformat que avalua el nivell d'estrès percebut durant l'últim mes, i consta de 14 ítems amb una escala de respostes de 5 punts (0=mai, 1=quasi mai, 2=a vegades, 3=sovint, 4=molt sovint). La puntuació s'obté invertint les puntuacions dels ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 i sumant les puntuacions dels 14 ítems. A més puntuació més nivell d'estrès percebut (Remor, 2006).

En aquest estudi s'ha administrat la versió abreviada de 10 ítems (PSS-10). Les puntuacions de PSS-10 s'obtenen invertint les puntuacions dels quatre elements positius (6,7,8,i 9) i posteriorment sumant els deu elements; 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14 (Remor, 2006). La seva consistència interna calculada amb  $\alpha$  de Cronbach es de 0,79.

Finalment per avaluar la variable *perfeccionisme* s'ha utilitzat la versió espanyola de la *Multidimensional Perfectionism Scale* (MPS) de Frost et al. (1990). La validació en població espanyola es va ser realitzada per Carrasco et al., (2009). L'escala consta de 35 ítems amb una escala de Likert tipus 5 (1=Totalmente en desacuerdo, 2=En desacuerdo, 3=Ni de acuerdo ni en desacuerdo, 4=De acuerdo, 5=Totalmente de acuerdo). Els ítems estan composts per sis subescales corresponents a les dimensions del perfeccionisme de l'escala original; Exigències personals, Preocupació pels errors, Dubtes sobre les accions, Expectatives paternes, Crítiques paternes i Organització (Carrasco et al.,2009). En aquest estudi es va adaptar l'escala MPS tenint en compte només 4 de les subescales, es va eliminar Expectatives paternes, Crítiques paternes i va constar de 26 ítems.

- **Exigències personals:** avalua la tendència a establir metes més altes de les que es poden assolir i a ser molt crític amb els propis mèrits. Les persones amb puntuacions elevades en aquesta subescala tendeixen a ser més autoexigents. ( $\alpha=0,84$ )



- **Preocupació pels errors:** Aquesta subescala implica una excessiva preocupació pels errors i molta por al fracàs. ( $\alpha=0,88$ )
- **Dubtes sobre les accions:** avalua la tendència a dubtar sobre la qualitat i l'eficàcia de les decisions. Les persones amb puntuacions altes en aquesta subescala tendeixen a ser indecises i mostrar preocupació constant sobre si estan prenent la decisió correcta. ( $\alpha=0,76$ )
- **Organització:** avalua la necessitat de tenir un alt nivell d'organització i ordre en tots els àmbits de la vida. Les persones amb altes puntuacions solen ser meticuloses en la planificació i estructuració del seu entorn. ( $\alpha=0,89$ )

### 3.3 Procediment

Per la realització d'aquest estudi, primerament, es va necessitar l'aprovació i autorització del Comitè d'Ètica d'Investigació en Persones, Societat i Medi Ambient (CEIPSA) de la Universitat Rovira i Virgili (CEIPSA-2023-TFG-0061).

En segon lloc, es va elaborar una enquesta en línia que contenia els qüestionaris autoinformatats que avaluen les variables esmentades anteriorment. Aquesta enquesta es va realitzar amb Microsoft Forms proporcionat per la URV i per tal d'obtenir la mostra necessària es va fer difusió en línia a través de xarxes socials, grups de Whatsapp...

Aquest document recollia el consentiment informat on s'especificava que les dades són totalment anònimes i la participació era voluntària. També contenia dades sociodemogràfiques i les tres escales anomenades anteriorment. Aquest estudi va estar dirigit a la població general amb l'únic requisit de ser major d'edat i no hi havia edat màxima.

### **3.4 Anàlisi de dades**

Per dur a terme l'anàlisi de les dades recollides es va utilitzar el programa IBM SPSS Statistics 28. Mitjançant aquest programa es va poder analitzar els estadístics descriptius, invertir els ítems corresponents, obtenir les mitjanes i puntuacions totals.

Una vegada realitzats els canvis, es va calcular la correlació de Pearson per veure si la variable SPS correlacionava positivament o negativament amb les variables d'estrès percebut i perfeccionisme i si aquesta era estadísticament significativa. Per altra banda, la prova T-Student es va emprar per comparar les mitjanes de les cinc subescales de la variable SPS en funció del gènere.

## **4 RESULTATS**

En la Taula 2, en referència al primer objectiu específic del present estudi, es pot observar la quantitat i el percentatge de participants de la mostra general que, seguint els punts de tall proporcionats en l'adaptació del test HSPS, formarien part de la població Persones Altament Sensibles.

En homes el punt de tall està en una puntuació  $\geq 160$  mentre que en les dones està en  $\geq 167$ , tenint en compte aquestes dades s'observa que en  $N=75$  (total de la mostra) un 35,6% ( $N=15$ ) dels participants serien considerats PAS per la seva puntuació total en l'escala HSPS-S.

## Taula 2

*Puntuacions Alta Sensibilitat en mostra general*

|                         |                             |      |           |
|-------------------------|-----------------------------|------|-----------|
| N=61 Dona               | Puntuació HSPS-S $\geq 167$ | N(%) | 13 (21)   |
|                         | Puntuació HSPS-S $< 167$    | N(%) | 48 (78,7) |
| N=14 Home               | Puntuació HSPS-S $\geq 160$ | N(%) | 2 (14,3)  |
|                         | Puntuació HSPS-S $< 160$    | N(%) | 14 (85,7) |
| N=75 Total de la mostra | Participants PAS            | N(%) | 15 (35,6) |

Mitjançant la correlació de Pearson, es van examinar les hipòtesis dos i tres, fent referència a la correlació entre SPS-Estrès i SPS-Perfeccionisme. En la Taula 3 podem observar les correlacions obtingudes de les subescales del test que avalua Alta Sensibilitat, l'escala PSS-10 i les subescales del test MPS.

## Taula 3

*Correlacions (r) entre SPS, estrès i perfeccionisme*

|                  | PAS_SOS      | PAS_AES | PAS_LST | PAS_FPD      | PAS_HA       |
|------------------|--------------|---------|---------|--------------|--------------|
| PSS_total        | <b>,29*</b>  | ,10     | ,18     | <b>,30**</b> | ,23          |
| MPS_Exigencies   | ,19          | ,18     | -,03    | ,17          | ,17          |
| MPS_Preocupacion | <b>,26*</b>  | -,07    | -,06    | ,21          | ,03          |
| MPS_Dudas        | <b>,39**</b> | ,05     | ,06     | ,15          | -,01         |
| MPS_Organizacion | ,18          | ,16     | ,17     | ,17          | <b>,37**</b> |

---

*Nota:* La mostra consta de N=75. PAS-SOS: Sensibilitat a la sobreestimulació; PAS-AES: Sensibilitat estètica; PAS-LST: Umbral sensorial baix; PAS-FPD: Discriminació psicofisiològica fina; PAS-HA: Evitació del dany; MPS: Escala Multidimensional del Perfeccionisme

\*\* . La correlació és significativa en el nivell 0,01 (bilateral)

\*. La correlació és significativa en el nivell 0,05 (bilateral)

En referència a la segona hipòtesi sobre la variable SPS i l'estrès, en la Taula 3, s'observa, tal com es va hipotetitzar que sí existeixen correlacions entre les dues variables. A la Taula 3 veiem correlació entre les subescales SOS (Sensibilitat a la sobreestimulació), FPD (Discriminació psicofisiològica fina) i estrès. Aquestes correlacions són estadísticament significants ( $r=,29$ ,  $p<0.05$ ) i ( $r=,30$ ,  $p<0.01$ ) respectivament.

També s'observa en la Taula 3, la correlació positiva entre MPS Preocupació i PAS SOS ( $r=,26$  en  $p<0.05$ ), MPS Dudas i PAS SOS ( $r=,39$  en  $p<0.01$ ) i MPS Organització i PAS HA ( $r=,37$  en  $p<0.01$ ).

Finalment, en la Taula 4, es mostren els resultats obtinguts amb la prova T-Student per comprovar si les mitjanes en les subescales del HSPS-S (Variable SPS) són diferents o no en funció del gènere. Com a resultat, es conclou en què no hi ha diferències significatives entre dones i homes en cap de les cinc subescales del test. Per considerar una diferència com a significativa, els resultats haurien de mostrar  $P<0,05$ , per tant, acceptem la  $H_0$  i afirmem que no hi ha diferències entre les mitjanes en funció del gènere.

**Taula 4***Comparació de les mitjanes de la variable SPS en funció de la variable gènere*

|         | Gènere | N  | Mitjana | Desv.<br>estàndard | Mitjana<br>d'error<br>estàndard | T     | gl | P d'un factor |         |      |    |       |       |      |       |    |      |      |    |       |       |       |         |      |    |       |       |      |       |    |      |      |    |       |       |       |         |      |    |       |       |      |       |    |      |      |    |       |       |      |        |      |    |       |       |      |      |    |      |      |
|---------|--------|----|---------|--------------------|---------------------------------|-------|----|---------------|---------|------|----|-------|-------|------|-------|----|------|------|----|-------|-------|-------|---------|------|----|-------|-------|------|-------|----|------|------|----|-------|-------|-------|---------|------|----|-------|-------|------|-------|----|------|------|----|-------|-------|------|--------|------|----|-------|-------|------|------|----|------|------|
| PAS_SOS | Dona   | 61 | 47,84   | 8,198              | 1,050                           | -,038 | 73 | ,485          |         |      |    |       |       |      |       |    |      |      |    |       |       |       |         |      |    |       |       |      |       |    |      |      |    |       |       |       |         |      |    |       |       |      |       |    |      |      |    |       |       |      |        |      |    |       |       |      |      |    |      |      |
|         | Home   | 14 | 47,93   | 8,380              | 2,240                           |       |    |               | PAS_AES | Dona | 61 | 31,69 | 3,871 | ,496 | ,105  | 73 | ,458 | Home | 14 | 31,57 | 3,106 | ,830  | PAS_LST | Dona | 61 | 26,75 | 4,707 | ,603 | ,693  | 73 | ,245 | Home | 14 | 25,79 | 4,758 | 1,272 | PAS_FPD | Dona | 61 | 19,97 | 3,786 | ,485 | 1,074 | 73 | ,143 | Home | 14 | 18,79 | 3,355 | ,897 | PAS_HA | Dona | 61 | 16,82 | 2,630 | ,337 | ,709 | 73 | ,240 | Home |
| PAS_AES | Dona   | 61 | 31,69   | 3,871              | ,496                            | ,105  | 73 | ,458          |         |      |    |       |       |      |       |    |      |      |    |       |       |       |         |      |    |       |       |      |       |    |      |      |    |       |       |       |         |      |    |       |       |      |       |    |      |      |    |       |       |      |        |      |    |       |       |      |      |    |      |      |
|         | Home   | 14 | 31,57   | 3,106              | ,830                            |       |    |               | PAS_LST | Dona | 61 | 26,75 | 4,707 | ,603 | ,693  | 73 | ,245 | Home | 14 | 25,79 | 4,758 | 1,272 | PAS_FPD | Dona | 61 | 19,97 | 3,786 | ,485 | 1,074 | 73 | ,143 | Home | 14 | 18,79 | 3,355 | ,897  | PAS_HA  | Dona | 61 | 16,82 | 2,630 | ,337 | ,709  | 73 | ,240 | Home | 14 | 16,29 | 2,091 | ,559 |        |      |    |       |       |      |      |    |      |      |
| PAS_LST | Dona   | 61 | 26,75   | 4,707              | ,603                            | ,693  | 73 | ,245          |         |      |    |       |       |      |       |    |      |      |    |       |       |       |         |      |    |       |       |      |       |    |      |      |    |       |       |       |         |      |    |       |       |      |       |    |      |      |    |       |       |      |        |      |    |       |       |      |      |    |      |      |
|         | Home   | 14 | 25,79   | 4,758              | 1,272                           |       |    |               | PAS_FPD | Dona | 61 | 19,97 | 3,786 | ,485 | 1,074 | 73 | ,143 | Home | 14 | 18,79 | 3,355 | ,897  | PAS_HA  | Dona | 61 | 16,82 | 2,630 | ,337 | ,709  | 73 | ,240 | Home | 14 | 16,29 | 2,091 | ,559  |         |      |    |       |       |      |       |    |      |      |    |       |       |      |        |      |    |       |       |      |      |    |      |      |
| PAS_FPD | Dona   | 61 | 19,97   | 3,786              | ,485                            | 1,074 | 73 | ,143          |         |      |    |       |       |      |       |    |      |      |    |       |       |       |         |      |    |       |       |      |       |    |      |      |    |       |       |       |         |      |    |       |       |      |       |    |      |      |    |       |       |      |        |      |    |       |       |      |      |    |      |      |
|         | Home   | 14 | 18,79   | 3,355              | ,897                            |       |    |               | PAS_HA  | Dona | 61 | 16,82 | 2,630 | ,337 | ,709  | 73 | ,240 | Home | 14 | 16,29 | 2,091 | ,559  |         |      |    |       |       |      |       |    |      |      |    |       |       |       |         |      |    |       |       |      |       |    |      |      |    |       |       |      |        |      |    |       |       |      |      |    |      |      |
| PAS_HA  | Dona   | 61 | 16,82   | 2,630              | ,337                            | ,709  | 73 | ,240          |         |      |    |       |       |      |       |    |      |      |    |       |       |       |         |      |    |       |       |      |       |    |      |      |    |       |       |       |         |      |    |       |       |      |       |    |      |      |    |       |       |      |        |      |    |       |       |      |      |    |      |      |
|         | Home   | 14 | 16,29   | 2,091              | ,559                            |       |    |               |         |      |    |       |       |      |       |    |      |      |    |       |       |       |         |      |    |       |       |      |       |    |      |      |    |       |       |       |         |      |    |       |       |      |       |    |      |      |    |       |       |      |        |      |    |       |       |      |      |    |      |      |

## **5 DISCUSSIÓ O CONCLUSIONS**

Amb la finalitat de donar resposta als objectius i les hipòtesis relacionades, es procedeix a presentar cada objectiu i la discussió d'aquests amb relació al marc teòric presentat amb anterioritat.

El primer objectiu consistia a donar resposta a quants participants formarien part de l'Alta Sensibilitat en una mostra en població general. Una vegada obtinguts els resultats s'ha trobat que un 35,6% de la mostra hi formaria part. Aquest resultat dona suport a la nostra hipòtesi del qual s'esperava trobar entre un 15% i un 20%. Tanmateix, si tenim en compte l'estudi realitzat a la validació del test HSPS, d'una mostra de 88 participants un 32,8% serien considerats PAS.

El segon objectiu intentava donar resposta a una possible relació entre la SPS i l'estrès. En examinar els resultats, s'han trobat correlacions positives i significatives entre diverses subescales del test HSPS-S i PSS-10. Per una banda, s'ha trobat relació entre l'escala PSS-total i la subescala PAS-SOS, la qual fa referència a la sensibilitat a la sobreestimulació (mesura la relació emocional intensa i la dificultat de recuperació en aquestes situacions. Per altra banda, també hi ha relació entre PSS-total i PAS-FPD la qual fa referència a la capacitat per distingir i reconèixer sotiletes en estímuls emocionals o físics com canvis sotils en el llenguatge corporal dels altres.

Aquests resultats van a favor de les nostres hipòtesis, tenir una sensibilitat a la sobreestimulació propícia un augment d'estrès percebut igual que mostrar més capacitat per distingir sotiletes de l'entorn. Com s'afirmava en la literatura, les PAS analitzen qualitativament i quantitativament més estímuls i informació, que a la vegada es processen de manera més intensa. Aquesta manera de percebre l'entorn provoca una excitació fisiològica general que pot acabar derivant en un estrès crònic.

El tercer objectiu del present estudi era avaluar la relació entre la SPS i el perfeccionisme. Una vegada examinats els resultats, s'han trobat correlacions positives entre algunes de les subescales de l'escala MPS i les subescales de l'escala HSPS-S. Les subescales que han mostrat relacions significatives han sigut: MPS-Preocupació i PAS-SOS, MPS-Dudas i PAS-SOS i finalment MPS-Organització i PAS-HA.

En primer lloc, MPS-Preocupació fa referència a una excessiva preocupació pels errors i molta por al fracàs i PAS-SOS com hem dit anteriorment, és la tendència a sentir-se aclaparades amb facilitat per estímuls o situacions emocionals. Les PAS valoren totes les opcions i fan molt més conscients els detalls de cada una, aquesta tendència pot conduir a una sensació de fracàs resultant així una sobreestimulació. A banda un alt nivell de perfeccionisme implica un augment d'autocrítica i autodisciplina que pot derivar en un increment d'estrès o ansietat en algunes situacions.

En segon lloc, MPS-Dudas avalua la tendència a dubtar sobre la qualitat i eficàcia de les decisions fent així una persona indecisa i amb constant preocupació sobre si està prenent la decisió correcta. Com hem vist a la literatura, les PAS tenen un temps de resposta més elevat, ja que abans de decidir executar una acció avaluen i comprenen escenes passades i presents, valoren totes les opcions i fan més conscients els detalls. Tenint en compte el tipus de processament utilitzat per les PAS, aquest afavorirà una sobreestimulació en diverses situacions i una constant preocupació sobre les decisions preses.

En tercer lloc, MPS-Organització avalua la necessitat de tenir en ordre tots els àmbits de la vida i la meticulositat en l'estructuració de l'entorn. Per altra banda, PAS-HA fa referència a l'evitació de situacions aversives. Les PAS solen ser més cauteloses per evitar situacions que perceben com amenaces per protegir-se emocionalment. Aquestes situacions negatives, que generen malestar, poden influir en l'estructuració i planificació prèvia de l'entorn o poden alterar l'ordre en algun dels àmbits de la vida.

Per contra, no podem concloure que existeixin relacions entre la subescala MPS-Exigències en cap de les subescales del test HSPS-S.

L'últim objectiu intentava donar resposta a una possible diferència de gènere entre les mitjanes en el test HSPS-S. Una vegada obtinguts els resultats es va observar que no existeixen diferències significatives entre homes i dones.

Aquests resultats no s'ajusten a la nostra hipòtesi. Cal recalcar que tot i no ser significatives sí que s'observa un petit increment en les subescales del test puntuades per dones. Basada en la teoria recollida al llarg d'aquest estudi si que ens esperàvem trobar diferències estadísticament rellevants. S'esperava trobar puntuacions superiors en dones donat que en la validació del test HSPS-S ja s'inclou un punt de tall major en dones que en homes.

Una vegada obtinguts els resultats globals del present estudi, es procedeix a exposar possibles propostes de millora o futures línies d'investigació a més de les limitacions trobades en aquest estudi.

Com futures línies d'investigació es proposa continuar investigant sobre les PAS, es tracta d'un concepte que va ser encunyat fa poc més de dues dècades i del qual es desconeixen moltes de les implicacions tant positives com negatives que té la SPS. A més, concretament a Espanya, no va ser fins fa dos anys (14 de juliol del 2021) que es va validar l'Escala de Persona Altament Sensible a la població adulta espanyola, fins llavors no existia cap instrument per avaluar la SPS. Tot i que ha sigut un pas molt important, encara es desconeixen molts aspectes d'aquest tret.

És important recordar que la SPS no es tracta d'un trastorn sinó d'un tret temperamental, però que no queda exempt de tenir implicacions negatives pel benestar de la persona que el presenta. Per tant, resulta d'especial rellevància informar de la seva existència així com de les seves característiques a la societat en general. D'aquesta manera es podria ajudar principalment, a identificar el tret, a beneficiar a les PAS amb coneixement, presentar un assessorament sobre les característiques més disfuncionals i així prevenir les conseqüències negatives que poden presentar a llarg termini. Seria interessant fomentar la psicoeducació per millorar la qualitat



de vida. Una bona manera de donar a conèixer aquesta característica és a través del coneixement de diverses associacions les quals tenen com a objectiu conscienciar i difondre informació. Les associacions que existeixen actualment són: *La Asociación de Personas con Alta Sensibilidad de España* (APASE) i l'Associació Catalana de Persones amb Alta Sensibilitat (ACPAS).

Amb aquest estudi s'ha aportat més informació i coneixement sobre les característiques de la SPS i la importància de reconèixer aquest tret de personalitat per prevenir una mala qualitat de vida. Tanmateix, també cal recalcar les característiques positives de la SPS i potenciar-les depenent de la situació o de l'entorn.

Per finalitzar també és adient remarcar que en l'estudi present, existeixen algunes limitacions principalment pel que fa a la mostra obtinguda. En primer lloc, ha constatat de 75 participants, es pot considerar limitada per elaborar diverses anàlisis o dificultats en la generalització dels resultats. Per altra banda, la majoria han sigut dones, la mostra final ha estat composta per un total de 75 participants dels quals 63 eren dones i 14 homes, l'ídoni hagués sigut una mostra més equitativa i representativa.

## 6 BIBLIOGRAFIA

Achermann, E. (2013). Unterrichtsqualität aus der Sicht hochsensitiver Menschen [European Organization for Nuclear Research]. En *Zenodo (CERN European Organization for Nuclear Research)*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5751755>

Aron, E. (2006). *EL DON DE LA SENSIBILIDAD: LAS PERSONAS ALTAMENTE SENSIBLES*. Obelisco.

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>

Baryła-Matejczuk, M., Artymiak, M., Ferrer-Cascales, R., & Betancort, M. (2020). The Highly Sensitive Child as a challenge for education – introduction to the concept. *Problemy Wczesnej Edukacji*, 48(1), 51-62. <https://doi.org/10.26881/pwe.2020.48.05>

Benham, G. (2006). The Highly Sensitive Person: Stress and physical symptom reports. *Personality and Individual Differences*, 40(7), 1433-1440. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.11.021>

Carrasco, Á. M., Belloch, A., & Perpiñá, C. (2009). La evaluación del perfeccionismo: utilidad de la Escala Multidimensional de Perfeccionismo en población española. *Análisis y modificación de conducta*, 35(152). <https://doi.org/10.33776/amc.v35i152.1225>

Chacón, A., Pérez-Chacón, M., Mas, M. B., 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*, Volume 14, 1041-1052. <https://doi.org/10.2147/prbm.s321277>

Cohen, S., Kamarck, T. W., & Mermelstein, R. J. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385. <https://doi.org/10.2307/2136404>

Jagiellowicz, J., Aron, A., & Aron, E. N. (2016). Relationship Between the Temperament Trait of Sensory Processing Sensitivity and Emotional Reactivity. *Social Behavior and Personality*, 44(2), 185-199. <https://doi.org/10.2224/sbp.2016.44.2.185>

Jagiellowicz, J., Xu, X., Aron, A., Aron, E. N., Cao, G., Feng, T., & Weng, X. (2011). The trait of sensory processing sensitivity and neural responses to changes in visual scenes. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 6(1), 38-47. <https://doi.org/10.1093/scan/nsq001>

Pamies, Lidia, & Quiles, Yolanda. (2014). Perfeccionismo y factores de riesgo para el desarrollo de trastornos alimentarios en adolescentes españoles de ambos géneros. *Anales de Psicología*, 30(2), 620-626. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.30.2.158441>

Remor, E. (2006). Psychometric Properties of a European Spanish Version of the Perceived Stress Scale (PSS). *Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 86-93. <https://doi.org/10.1017/s1138741600006004>

Reyna, C., Mola, D. J., & Correa, P. (2019). Escala de Estrés Percibido: análisis psicométrico desde la TCT y la TRI. *Ansiedad y Estrés*, 25(2), 138-147. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.04.003>

Sohst, K. (2017). *El poder de la sensibilidad: Cómo identificar a las personas altamente sensibles y qué podemos aprender de ellas*. Editorial Ariel.

Tillmann, T. (2019). *Sensory-processing Sensitivity in the Context of the Teaching Profession and Its Demands: Blessing, Curse Or Both?*

Van Den Boogert, F., Spaan, P., Sizoo, B., Bouman, Y. H. A., Hoogendijk, W. J., & Roza, S. J. (2022). Sensory Processing, Perceived Stress and Burnout Symptoms in a Working Population during the COVID-19 Crisis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4), 2043. <https://doi.org/10.3390/ijerph19042043>

## 7 ANNEXOS

### Annex 1

Spanish version of Highly Sensitive Person Scale (HSPS-S)(Chacón et al., 2021)

A continuación, se presentan una serie de enunciados relacionados con la sensibilidad en el procesamiento sensorial. Lee las preguntas y responde de acuerdo a cómo te sientes habitualmente, usando la siguiente escala:

| 1                        | 2                      | 3                  | 4   | 5               | 6                   | 7                     |
|--------------------------|------------------------|--------------------|---|-----------------|---------------------|-----------------------|
| Totalmente en desacuerdo | Bastante en desacuerdo | Algo en desacuerdo | En parte desacuerdo / en parte de acuerdo | Algo de acuerdo | Bastante de acuerdo | Totalmente de acuerdo |

|   |   | 1. Totalmente en desacuerdo | 2. Bastante en desacuerdo | 3. Algo en desacuerdo | 4. En parte en desacuerdo y en parte de acuerdo | 5. Algo de acuerdo | 6. Bastante de acuerdo | 7. Totalmente de acuerdo |
|---|---|-----------------------------|---------------------------|-----------------------|---|--------------------|------------------------|--------------------------|
| 1 | ¿Te abruma fácilmente los estímulos sensoriales fuertes?  |                             |                           |                       |   |                    |                        |                          |
| 2 | ¿Pareces estar al tanto de las sutilezas que te rodean?   |                             |                           |                       |   |                    |                        |                          |
| 3 | ¿Te afectan los estados de ánimo de otras personas?   |                             |                           |                       |   |                    |                        |                          |
| 4 | ¿Tiendes a ser más sensible al dolor?   |                             |                           |                       |   |                    |                        |                          |
| 5 | ¿Necesitas escaparte y tener algo de privacidad durante los días ocupados y de trabajo duro en una habitación oscura o en cualquier lugar donde puedas tener algo de privacidad y alivio de tanta estimulación? |                             |                           |                       |   |                    |                        |                          |
| 6 | ¿Eres particularmente sensible a los efectos de la cafeína?   |                             |                           |                       |   |                    |                        |                          |
| 7 | ¿Te sientes fácilmente abrumado por cosas como luces brillantes, olores fuertes, tela gruesa o áspera, o sirenas cercanas?  |                             |                           |                       |   |                    |                        |                          |

|    |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 8  | ¿Tienes una vida interior rica y compleja?   |  |  |  |  |  |  |  |
| 9  | ¿Te molestan los ruidos fuertes?   |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | ¿Te conmueven profundamente las artes escénicas o la música?   |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | ¿Tu sistema nervioso a veces te hace sentir tan agotado que solo quieres alejarte de todo?   |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | ¿Eres una persona concienzuda?   |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | ¿Te asustas fácilmente?  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | ¿Te afecta mucho tener que hacer gran cantidad de cosas en poco tiempo?  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Cuando las personas se sienten incómodas en un entorno físico, ¿tienes a saber qué se debe hacer para que se sientan más cómodas (como cambiar la iluminación o los asientos)? |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | ¿Te molesta cuando la gente te obliga a hacer demasiadas cosas a la vez?   |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | ¿Te esfuerzas por evitar cometer errores u olvidar cosas?  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | ¿Tratas de evitar películas y programas de televisión violentos?   |  |  |  |  |  |  |  |

## Annex 2

Escala de estrés percibido (PSS-10) (Remor, 2006)

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**. En cada caso, por favor indique con una “X” cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

| Ítems PSS-10 |   | Nunca | Casi nunca | De vez en cuando | A menudo | Muy a menudo |
|--------------|---|-------|------------|------------------|----------|--------------|
| PSS-1        | En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado por algo que ha ocurrido inesperadamente? | 0     | 1          | 2                | 3        | 4            |

|        |  |   |   |   |   |   |
|--------|--|---|---|---|---|---|
| PSS-2  | En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?                 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| PSS-3  | En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido nervioso o estresado?   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| PSS-4  | En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?           | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| PSS-5  | En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| PSS-6  | En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?                | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| PSS-7  | En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?                                     | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| PSS-8  | En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido al control de todo?   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| PSS-9  | En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| PSS-10 | En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?           | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

### Annex 3

Escala Multidimensional del Perfeccionismo en población Espanyola (Carrasco et al.,2009)

|    |  | 1. Totalmente en desacuerdo | 2. Bastante en desacuerdo | 3. Algo en desacuerdo | 4. En parte en desacuerdo y en parte de acuerdo | 5. Algo de acuerdo | 6. Bastante de acuerdo | 7. Totalmente de acuerdo |
|----|--|-----------------------------|---------------------------|-----------------------|---|--------------------|------------------------|--------------------------|
| 1  | Para mí, es muy importante que todo esté organizado  |                             |                           |                       |   |                    |                        |                          |
| 2  | Si no me pongo las metas más altas, seguramente acabaré siendo un segundón   |                             |                           |                       |   |                    |                        |                          |
| 3  | Para mí es importante ser muy competente en todo lo que hago   |                             |                           |                       |   |                    |                        |                          |
| 4  | Soy una persona cuidadosa  |                             |                           |                       |   |                    |                        |                          |
| 5  | Intento ser organizado   |                             |                           |                       |   |                    |                        |                          |
| 6  | Si fracaso en el trabajo/estudios, soy un fracasado  |                             |                           |                       |   |                    |                        |                          |
| 7  | Debería sentirme mal si cometo un error  |                             |                           |                       |   |                    |                        |                          |
| 8  | Me pongo metas más altas a mí mismo que la mayoría de la gente   |                             |                           |                       |   |                    |                        |                          |
| 9  | Si alguien hace una tarea en el colegio/trabajo mejor que yo, siento como si hubiera fracasado totalmente en esa tarea |                             |                           |                       |   |                    |                        |                          |
| 10 | Fracasar en parte es tan malo como fracasar en todo  |                             |                           |                       |   |                    |                        |                          |
| 11 | Se me da muy bien concertar mis esfuerzos en alcanzar una meta   |                             |                           |                       |   |                    |                        |                          |
| 12 | Incluso cuando hago algo con mucho cuidado, a menudo me parece que no está bien del todo                               |                             |                           |                       |   |                    |                        |                          |
| 13 | Odio no llegar a ser el mejor en todo lo que hago  |                             |                           |                       |   |                    |                        |                          |
| 14 | Tengo metas extremadamente altas   |                             |                           |                       |   |                    |                        |                          |
| 15 | Seguramente la gente me apreciará menos si cometo un error   |                             |                           |                       |   |                    |                        |                          |
| 16 | Si no hago las cosas tan bien como los demás, significa que soy un ser   |                             |                           |                       |   |                    |                        |                          |

|    |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|--|--|--|
|    | humano inferior  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Los demás parecen conformarse con metas más bajas que las mías           |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Si no hago las cosas siempre bien, la gente no me respetará              |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Intento ser una persona cuidadosa  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Normalmente tengo dudas sobre las pequeñas cosas que hago cada día       |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | La pulcritud es muy importante para mí                                   |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Espero rendir mejor en mis tareas diarias que la mayoría de la gente     |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Soy una persona organizada   |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Tiendo a retrasarme en mi trabajo porque repito las cosas una y otra vez |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Me cuesta mucho tiempo hacer algo “bien”                                 |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 | Cuanto menos errores cometa, más gustaré a los demás                     |  |  |  |  |  |  |  |