



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

INFLUENCIA DE UNA EXPOSICIÓN DE ARTE SOBRE LA ANSIEDAD PERCIBIDA EN PERSONAS ALTAMENTE SENSIBLES

Autor: Beatriz Dorado Bermúdez de Castro
Director: Gloria García Fernández
Tutor metodológico: David Paniagua Sánchez

Madrid
Mayo 2016

Beatriz
Dorado
Bermúdez de Castro

**INFLUENCIA DE UNA EXPOSICIÓN DE ARTE SOBRE LA ANSIEDAD PERCIBIDA EN
PERSONAS ALTAMENTE SENSIBLES**



Resumen

En 1997 Aron y Aron utilizaron por primera vez el término Persona Altamente Sensible (PAS) para describir a personas caracterizadas por sobre-excitación, gran profundidad de procesamiento, reactividad emocional y elevada capacidad para apreciar los detalles. El objetivo de este trabajo fue estudiar la influencia de observar una exposición de arte sobre la ansiedad percibida en Personas Altamente Sensibles. Para ello, se reclutó una muestra total de 90 personas que se dividió en dos grupos: control y experimental. Tras haber cumplimentado la Escala para Personas Altamente Sensibles y el cuestionario STAI (ansiedad-estado), el grupo control realizó tareas domésticas durante una hora mientras que el experimental acudió a la exposición de arte guiada "Realistas de Madrid" en el Museo Thyssen. Al finalizar ambas actividades se volvió a medir la ansiedad estado. Los resultados mostraron un descenso significativo de la ansiedad percibida en el grupo experimental tanto en PAS como en no PAS, aunque fue más acusado en los primeros. Se concluyó que el observar una exposición de arte tiene un efecto tranquilizador por sí mismo, y que resulta una actividad tremendamente aliviadora para las PAS, pertenecientes a una población normal. En el futuro sería interesante aplicar este estudio en una muestra de PAS diagnosticadas de trastorno de ansiedad, para analizar la utilidad de esta actividad en una población clínica.

Palabras clave: Ansiedad percibida, Persona Altamente Sensible, exposición de arte, procesamiento altamente sensible.

Abstract

Aron and Aron (1997) used for the first time the term Highly Sensitive Person (HSP) as a trait of personality which characteristics are easily over aroused, great depth of processing, emotional reactivity and sensitive to subtleties. The purpose of the current investigation was to study the influence of attending to a guided art exhibition over perceived stress in HSP. For this purpose, a sample of 90 people was recruited and divided into two groups: control and experimental. After having completed the Highly Sensitive Person Scale (HSPS) and the STAI questionnaire (state-anxiety), the control group performed chores for an hour while the experimental attended to the guided art exhibition "Madrid Realists" in the Thyssen Museum. At the end of both activities state-anxiety was measured again. Results showed a significant decrease in perceived anxiety in the experimental group for both HSP and not HSP, although it was more accused in the first ones. It was concluded that observing an art exhibition has a reassuring effect by itself, and that is a tremendous release activity for the HSP, belonging to a normal population. In the future, it would be interesting to apply this study in a sample of HSP diagnosed with an anxiety disorder to analyze the usefulness of this activity in a clinical population.

Keywords: Perceived stress, Highly Sensitive Person, art exhibition, sensory processing sensitivity.

El término Persona Altamente Sensible (PAS) fue acuñado por primera vez por la psicóloga Elaine Aron en 1997. Anteriormente a la aparición de este rasgo en la literatura científica se realizaron algunas aproximaciones al investigar la dimensión extraversión/introversión (Eysenck, 1981), la timidez (Kagan, 1994) o el sistema de inhibición (Gray, 1985), aspectos íntimamente relacionados con las PAS. Aron y Aron realizaron (1997) una investigación global compuesta por una serie de siete estudios (la mayoría de ellos cualitativos). En estos examinaron todos los términos que creyeron estaban asociados a la personalidad sensible para poder definir las características principales de las PAS. También examinaron la dimensionalidad de este constructo y su posible relación con las experiencias vitales en la infancia. Es en este gran estudio cuando crean y validan una Escala para Personas Altamente Sensibles (*Highly Sensitive Person Scale*, HSPS).

Los resultados de estos siete estudios permiten definir con mayor claridad el perfil de las Personas Altamente Sensibles, atendiendo a las conclusiones que se obtuvieron. Por un lado, postularon que la sensibilidad es un constructo unidimensional que puede estar relacionado con la introversión social, aunque no son aspectos idénticos. Este es un hallazgo interesante, pues hasta entonces la literatura los solía identificar como iguales, sin embargo, estos estudios muestran una baja correlación (0,29) entre ambas variables. Los resultados muestran que muchos sujetos socialmente introvertidos no son altamente sensibles y que su rasgo se explica sobre todo por repetidas experiencias sociales aversivas. De la misma manera, muchas PAS no son socialmente introvertidas, sino al contrario, puntuaron más alto en extraversión en comparación a una muestra no PAS. Los investigadores explican este último aspecto argumentando un moldeamiento desde la infancia debido a normas y conductas familiares. Por otro lado, este conjunto de estudios concluyó que la sensibilidad está muy relacionada, pero no es idéntica, a la emocionalidad. La correlación que muestran los resultados que relacionan la sensibilidad y la emocionalidad es de nivel medio (0,54). Es razonable que las personas sensibles sean más emocionales, puesto que son más fácilmente sobre-excitables y más conscientes que las no PAS.

Además, cabe distinguir dos tipos de emocionalidad, la negativa y la positiva. Los estudios realizados por Aron y Aron (1997) muestran que las PAS son más propensas a sentir intensas emociones positivas que negativas. El que algunas PAS muestren una mayor emocionalidad negativa está más relacionado con situaciones adversas en la infancia. También en este conjunto de investigaciones se comprueba que, aunque la introversión social y la emocionalidad se dieran juntas, tampoco explicaría una elevada sensibilidad. Por último, se concluye que existen dos grupos distintos de PAS: aquellos que sufrieron una infancia traumática y los que no. Los resultados de los diferentes estudios mostraron que un tercio de la muestra de PAS refirió haber vivido infancias problemáticas. Este grupo también puntuó más alto en introversión, neuroticismo e inestabilidad emocional. El otro grupo, mucho más numeroso, y también altamente sensible, se parecía más a los no PAS en cuanto a aspectos como un nivel bajo de introversión y estabilidad emocional. Ellos manifestaron haber vivido infancias felices.

En un estudio realizado por Smolewska, McCabe y Woody (2006) examinan las propiedades psicométricas del cuestionario de Personas Altamente Sensibles (HSPS), creado por Aron y Aron en 1997, y su asociación con el Sistema de Inhibición Conductual y el Sistema de Excitación Conductual. Los resultados demuestran que el HSPS es una medida válida y fiable del constructo PAS. Sin embargo, sugieren que se trata de una escala de tres dimensiones (sensibilidad estética, bajo umbral sensorial y sobre-estimulación). Por tanto, se muestran contrarios a lo que defendían Aron y Aron (1997), pues ellos encontraron que se trataba de un instrumento unidimensional. Por otro lado, Evans y Rothbart (2008) ponen de nuevo a prueba el cuestionario HSPS relacionándolo con el Cuestionario de Temperamento Adulto (ATQ). Concluyen que del HSPS se pueden extraer dos factores que también se dan en el ATQ.

Aron y Aron (1997) denominan procesamiento altamente sensible al rasgo que presentan las PAS, se trata de la tendencia de procesar una gran variedad de información o estímulos de manera más intensa y profunda que los no PAS. Esta información, que como se ha dicho es muy variada, puede ir desde la apreciación del arte, el estado de ánimo de los otros, la sensación de dolor o el efecto de la ingesta de cafeína (les afecta más especialmente, si no están acostumbrados a ella). Las PAS tienden a procesar y responder a la información presentada en umbrales sensoriales más bajos que el resto de la población (ruido, colores o expresiones faciales) y detectan mejor las diferencias sutiles del entorno. Este procesamiento sensorial es independiente de los rasgos de introversión y neuroticismo que, en algunas ocasiones, se toman por idénticos, aunque sí pueden estar asociados con la Alta Sensibilidad. Además, las PAS no tienden necesariamente a sufrir estados emocionales negativos, como también se suele pensar.

Aron (2006) describe en su libro “El don de la sensibilidad” un perfil de las Personas Altamente Sensibles. De ellas dice que son intuitivos, perfeccionistas, creativos, observadores y detallistas. Suelen tener una gran imaginación, capacidad de análisis y empatía. Con frecuencia, reflexionan sobre su propio pensamiento y disfrutan de la soledad. Les afectan profundamente los cambios en la conducta y las emociones de los demás. Suelen tomarse más tiempo que el resto de personas en tomar una decisión. Tienen un umbral más bajo al dolor. Todas estas características no son generalizables a todas las PAS, aunque sí se han hallado en la mayoría de estas personas en los diferentes estudios citados por Aron a lo largo de su obra.

En su estudio Liss, Timmel, Baxley y Killingsworth (2005) investigan la relación entre el procesamiento altamente sensible, los estilos parentales, la ansiedad y la depresión. Los resultados indican que existe una interacción entre el procesamiento sensible de las PAS y la falta de cuidado parental y que esos niños tienen mayor riesgo de padecer depresión y ansiedad. Pero, en cambio, aquellos niños con una infancia feliz y Altamente Sensibles no tienen mayor reactividad que las no PAS de padecer estos trastornos. Otro estudio (Aron, Aron y Davies, 2005) encuentra que las Personas

Altamente Sensibles son más propensas a la emocionalidad negativa y a la timidez si viven en ambientes negativos durante la infancia. Estos datos no asumen que aquellos niños con infancias felices no tengan depresión en algún punto de su vida, pero tampoco que aquellos con infancias infelices vayan a padecer este trastorno con seguridad. Existen otros muchos factores que influyen a lo largo de la vida en la aparición de trastornos como la ansiedad o la depresión.

En su libro, Aron (2006) describe a las PAS como personas con tendencia a la sobreexcitación. Debido a que tienen umbrales sensoriales más bajos que el resto de la población, perciben una cantidad mayor de estímulos que los no PAS. Por eso suelen necesitar un espacio en el día para retirarse en calma o suelen evitar lugares muy concurridos. Esta es una de las razones por las cuales los PAS sufren un mayor nivel de ansiedad percibida. En un estudio realizado por Benham (2006) se examinó la relación entre el procesamiento altamente sensible, la ansiedad percibida y manifestación de sintomatología física. Los resultados demuestran que existe una asociación directa entre las PAS y la ansiedad percibida. Pero no encuentran una relación significativa entre el procesamiento altamente sensible y la manifestación de síntomas físicos reactivos ante distintos niveles de estrés. En otro estudio (Liss, Mailloux y Erchull, 2008) se investiga la relación entre el procesamiento altamente sensible, la alexitimia, el autismo, la depresión y la ansiedad. Este estudio se basa en la investigación de Smolewska et al (2006) en la que sugirieron la existencia de tres dimensiones en el cuestionario de Personas Altamente Sensibles, siendo estas la sensibilidad estética, bajo umbral sensorial y sobre-estimulación. Los resultados muestran una relación de la sobre-estimulación y el bajo umbral sensorial con síntomas del espectro autista, alexitimia, depresión y ansiedad. La dimensión sensibilidad estética se relacionó con síntomas autistas y con la ansiedad. Además, la sobre-estimulación, junto con una dificultad para identificar las emociones, es un predictor de la manifestación de ansiedad. Por otro lado, una investigación desarrollada en Alemania (Gerstenberg, 2012) comparaba un grupo de PAS y no PAS en el desarrollo de una tarea concreta. Esta tarea consistía en decidir si en una pantalla de ordenador, repleta de Ls colocadas de diferentes formas, aparecía escondida o no una letra T, también colocada en distintas posiciones. Según los resultados, las PAS fueron más rápidas y precisas en sus respuestas, pero terminaron la tarea con un nivel de ansiedad percibida más elevado en comparación al grupo no PAS.

El término estrés, coloquialmente conocido como “ansiedad”, lo emplea por vez primera el fisiólogo Walter Cannon en 1911. Con él hace referencia a una reacción fisiológica provocada por la percepción de una situación aversiva o amenazante (Carlson, 1996). A lo largo del siglo XX se ha considerado el estrés como una respuesta psicobiológica adaptativa del ser humano al contexto en el que vive. En 1915, Cannon situó las emociones en el centro de la respuesta adaptativa, asociando la liberación de adrenalina a la preparación del sujeto para el comportamiento de lucha o huida. En 1936, Selye utilizó por primera vez el término Síndrome General de Adaptación que consideraba el estrés como una respuesta no específica del organismo a una agresión física o química, siendo ésta de carácter fundamentalmente hormonal. Si este estresor se prolongara por mucho tiempo, provocaría la enfermedad del sujeto que lo

padece. Distingue tres fases: una de inicio o alarma al detectarse el estresor, una segunda de adaptación o resistencia que moviliza al organismo a hacer frente al estresor y otra última, denominada como agotamiento en la que, si el estresor se prolonga en el tiempo surgen las alteraciones relacionadas con el estrés crónico. En investigaciones posteriores Mason (1975) incluyó los estímulos psicológicos como fuertes activadores del sistema endocrino. Lazarus y Folkman (1986) también incluyeron la percepción subjetiva de estrés como un factor que influye en su experiencia. Además, fue creciendo la evidencia de que las "hormonas del estrés" podían afectar a la activación cerebral. Desde una perspectiva más actual, Sapolsky (2011) considera que un estresor es cualquier elemento del mundo externo que aleja al sujeto del equilibrio homeostático, y la respuesta al estrés la entiende como un intento del cuerpo de restablecer este equilibrio. Así, cabe explicar que la homeostasis es la tendencia del propio cuerpo a mantener un nivel equilibrado de diversos aspectos corporales (como la temperatura corporal o el oxígeno en sangre).

El término "estrés" se emplea con frecuencia, equiparándolo a algo que preocupa o que desborda los recursos del individuo, por lo que se denomina coloquialmente al estrés como ansiedad, preocupación, nervios o irritabilidad (Simón y Miñarro, 1990). El estrés también puede definirse como un conjunto de demandas psicológicas y fisiológicas excesivas junto a la inhabilidad del individuo de afrontarlas (Kulkarni, O'Farrel, Erasi y Kochar, 1998). Otras definiciones señalan que el estrés en el ser humano es producto de una activación fisiológica superior a la que el sujeto es capaz de afrontar (Valdés y Flores, 1990). McEwen lo incluye dentro de un modelo general de adaptación biológica al medio, destinándolo a describir los acontecimientos que provocan respuestas fisiológicas o comportamentales adaptativas (McEwen y Wingfield, 2003).

Spielberger (1966, 1972, 1989) considera que para definir la ansiedad de forma adecuada hay que tener en cuenta la diferenciación entre la ansiedad como estado emocional y la ansiedad como rasgo de personalidad, y por ello propuso la Teoría de Ansiedad Estado-Rasgo (Cattell y Scheier, 1961). La ansiedad-estado, según Spielberger (1972), es un "estado emocional" inmediato, modificable en el tiempo, caracterizado por una combinación única de sentimientos de tensión, aprensión y nerviosismo, pensamientos molestos y preocupaciones, junto a cambios fisiológicos. Las características de personalidad son importantes a la hora de reaccionar de una forma u otra ante los mismos sucesos. Ante el mismo estímulo, las reacciones pueden ser diversas en la misma persona en diferentes momentos, en función de las circunstancias y de la experiencia (Leeuwe, Hentschel, Tavenier y Epelbroek, 1992). Por su parte, la ansiedad-rasgo hace referencia a las diferencias individuales de ansiedad relativamente estables, siendo éstas una disposición, tendencia o rasgo. Contrariamente a la ansiedad-estado, la ansiedad-rasgo no se manifiesta directamente en la conducta y debe ser inferida por la frecuencia con la que un individuo experimenta aumentos en su estado de ansiedad.

La respuesta de estrés se entiende como los procesos adaptativos, psicológicos y fisiológicos, que se activan tanto en seres humanos como en animales ante situaciones de posible amenaza; es un sistema de alarma que se pone en marcha cuando hay discrepancias entre lo que el organismo espera y lo que realmente existe (Levine y Ursin, 1991). Esta respuesta de alarma provoca la activación de varios sistemas biológicos, y prolongada en el tiempo podría producir diversos trastornos de somatización en la persona que sufre estrés de forma continuada.

En las últimas décadas, uno de los tratamientos no farmacológicos propuestos para tratar el estrés ha sido el arteterapia. Klein (2006) defiende que se entiende el arteterapia como un acompañamiento terapéutico de las personas con dificultades (psicológicas, físicas y sociales), a través de sus producciones artísticas (obras pictóricas, esculturas, sonoras, teatrales, literarias). Según Liebmann (1990) el poder del arteterapia sobre las personas con un nivel elevado de ansiedad recae en el hecho de que el proceso creativo permite al sujeto ahondar tanto en la autoexpresión como en la exploración personal. Strader García (2012) estudia el impacto de un proceso terapéutico con artes expresivas sobre la ansiedad percibida y autoestima de un grupo de adolescentes altamente sensibles. Esta investigadora realizó un diseño pre/post para medir la relación entre estos factores. Para ello, se seleccionó una muestra de 28 adolescentes de entre 13 y 19 años cuyas puntuaciones en el HSPS determinaron que se trataban de PAS. Este grupo formó parte de un programa terapéutico de artes expresivas compuesto de dos modalidades: creación de imágenes mediante el uso del *collage* y el dibujo y la práctica de la escritura desde un enfoque periodístico. Tuvo una duración de cuatro semanas. Además, los sujetos completaron la Escala de Autoestima de Rosenberg al comienzo y finalización del estudio, así como el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (Ansiedad-Estado) antes y después de cada sesión de la terapia. Los resultados muestran un descenso significativo de la ansiedad percibida (en las semanas 1, 3 y 4). Durante la segunda semana también se produce un descenso de ansiedad, aunque no resulta significativo, y una significativa mejoría de la autoestima de los sujetos que conformaron la muestra (cuyas medidas se acusan aún más para aquellos que asistieron a un mayor número de sesiones).

Por otro lado, Cuyper et al. (2012) realizaron un estudio con una muestra compuesta por 50.797 sujetos cuyo objetivo fue analizar la asociación entre la actividad cultural y la percepción de salud, ansiedad y depresión y satisfacción vital. Los resultados muestran que la participación en la contemplación o creación de actividades culturales están significativamente asociados con un buen estado de salud, satisfacción vital y bajos niveles de ansiedad y depresión. Estos resultados demuestran el efecto positivo que las actividades culturales pueden tener en la promoción y el cuidado de la salud. No existen aún investigaciones que relacionen la observación de una exposición de arte y su influencia sobre la ansiedad percibida.

Se entiende como exposición de arte aquel espacio donde se da a conocer al público los objetos artísticos (O'Doherty y McEvilly, 1999). Estos objetos artísticos se pueden presentar de muy diversas

formas. En el arte más clásico se trataba de pinturas, dibujos o esculturas, más adelante, en el siglo XIX, comenzaron las exposiciones fotográficas (Newhall, 2002), hoy en día se pueden encontrar exposiciones de vídeos, sonidos e instalaciones. Hay muchas posibilidades en cuanto a las características de la exhibición. Puede tratarse de una exposición monográfica (entorno a un tema o movimiento artístico específico), ser una colección (pública o privada), también puede ser la muestra de un artista en individual o de un conjunto de artistas que exponen en grupo. Las exposiciones de arte se consideran de carácter temporal, a no ser que se especifique que se trata de una exposición permanente. Por otro lado, estas suelen presentarse en museos, galerías de arte, galerías privadas o clubes de arte. El comisario de la exposición debe distinguir si es una exhibición donde las obras están a la venta o no (Marincola, 2007).

Las exposiciones de arte han sido un aspecto fundamental para el desarrollo del mercado del arte a lo largo de los últimos siglos. Históricamente, el concepto de exposición comenzó en el siglo XVIII con el *Salón de París*, creado en 1737, lugar en el que se determinaba la calidad del artista y, como consecuencia, el valor de sus obras. Se trataba de una institución muy estricta en la que las obras que se exponían debían cumplir los estándares de la época y seguir una estructura puramente academicista. Más adelante se fundó la *Royal Academy* de Londres (1769) algo más flexible que la de París. Debido a la rigidez que mostraba el Salón, se fueron creando exposiciones alternativas, como el *Salón des Refuses*, donde se exhibían las obras rechazadas por el jurado de la institución francesa. Con el paso del tiempo, la crítica fue aceptando el cambio en el concepto del arte, y comenzó a haber cabida para obras de diferentes movimientos artísticos. Los principales museos de arte de Europa y América, así como las salas de exposición, fueron pieza fundamental para dar a conocer a los artistas, su obra y estabilizar el mercado del arte. Ya en el siglo XX, comenzaron a proliferar las ferias de arte y las galerías, cuyo objetivo principal era el comercio del arte (Altshuler, 2008).

Una parte fundamental en la organización de una exposición son todos los aspectos de conservación a los que se debe atender. Los principales son: la intensidad lumínica, la humedad relativa y la temperatura de todas las salas. Son aspectos de cuidado esenciales en toda exposición para asegurar una perfecta conservación de la obra (National Information Standards Organization, 2001).

Al visitar una exposición cobra importancia el poder leer la obra de arte que se presenta ante el espectador, para poder apreciarla, comprenderla y valorarla. Dado que la exhibición a la que acudirá la muestra del presente trabajo será de pintura se tratará en las siguientes líneas las claves principales para leer este tipo de arte.

Han sido muchos los autores que han escrito sobre cómo observar un cuadro, muchos de ellos coinciden en los aspectos fundamentales a los que el espectador debe atender. Si bien es cierto, todos coinciden en que no es necesario tener estos conocimientos para poder apreciar la obra, aunque son de gran utilidad para profundizar en ella. Laneyrie-Dagen (2013) da importancia a los siguientes aspectos

al leer la pintura: El tema, la composición, el dibujo y el color, la figura y, por último, el estilo. Woodford (1985) también tiene en cuenta la técnica, además de los aspectos anteriores. Hasta el siglo XX la pintura fue exclusivamente figurativa, es en esa época cuando se introduce la abstracción, en la que el tema era algo más secundario y subjetivo. El tema principal de las obras figurativas a lo largo de la historia del arte ha sido la obra religiosa (con fines divulgativos), pintura de historia, escena de género (en la que se representa a hombres y mujeres de la época y se cuenta su historia), mitología, retrato, paisaje y naturaleza muerta. La composición describe la forma en la que el artista organiza y encuadra su obra. Se atiende a aspectos como el formato del cuadro, la organización del plano (que determina el sentido de la lectura de la obra), la simetría, la perspectiva y profundidad o la proporcionalidad de las figuras. En cuanto al dibujo se analiza el trazo o el material empleado (lápiz, carboncillo, pastel, grafito o aguada). Atendiendo al color, no se presta tanta importancia al pigmento empleado como a la utilización que se hace de este, la pincelada, la intención del artista escogiendo ese tono, el uso de la luz, la expresión del color o si pretende hacer una pintura clara u oscura. La figura es uno de los elementos más estudiados por los artistas, ha evolucionado enormemente a lo largo de la historia del arte, siguiendo usualmente el ideal de belleza propio de cada época. Se debe atender a la cuestión del equilibrio, el movimiento, la actitud que muestran las figuras, las emociones que pretenden transmitir, la proporción (que pierde importancia a partir del siglo XX con la aparición de la pintura moderna), la sensualidad de la mujer o la sensación que suscita cada figura. En cuanto al estilo, cabe decir que consiste en una agrupación de artistas en movimientos designados por un término preciso y el inventario de las características propias de estos movimientos. Hasta el siglo XX, estas agrupaciones se realizaban posteriormente a la terminación de los cuadros. Algunos de estos estilos son el Gótico, el Renacimiento, el Barroco y, más adelante, el Realismo o el Impresionismo. Por último, respecto a la técnica, cada artista la elige según se adapte mejor a su estilo y forma de trabajar, la más utilizada es la pintura al óleo, pero también existen muchas otras como la acuarela, el guache, el acrílico o el pastel.

En el presente estudio, la muestra perteneciente al grupo experimental asistirá a una exposición con obras pertenecientes al Realismo Contemporáneo, cuyo estilo tiene su origen en el Realismo clásico. Este último nace en el siglo XIX como contrapunto a movimientos que seguían unas directrices más clásicas, aunque existen pintores anteriores que ya tenían una estética similar a este estilo. Se caracteriza por una forma de pintar consistente en la reproducción exacta de la naturaleza sin pretender embellecerla (Laneyrie-Dagen, 2013). Los realistas crearon obras aptas para cualquier público, comprensibles y susceptibles de llegar, incluso, a personas poco entendidas. Los temas escogidos no eran eruditos ni procedían de la literatura, la historia o la mitología, como sucedía en los movimientos más clásicos, sino que eran puramente contemporáneos y, a menudo, se tomaban del universo cotidiano, en concreto del trabajo.

Enlazando este tema con el perfil de las Personas Altamente Sensibles, cabe decir que otro aspecto que presentan es su capacidad para realizar un procesamiento profundo de los datos (Aron, 2006). Estas

personas procesan todo a un nivel mayor, relacionando y comparando el contenido con su experiencia pasada o con contenidos similares. Este procesamiento puede ser consciente o inconsciente (lo que se conoce como intuición). En un estudio realizado por Jagiellowicz et al. (2011) se comparaba la profundidad de procesamiento con la activación cerebral en PAS y no PAS mientras realizaban una tarea a través de escenas visuales. Los investigadores encontraron que las PAS utilizan más aquellas partes del cerebro asociadas con el procesamiento a nivel profundo de la información, especialmente en aquellas tareas que requieren detectar pequeños detalles. Este último aspecto es otra de las características de las PAS, la capacidad de apreciar lo sutil, aquellas pequeñas cosas que otras personas no pueden apreciar (Aron, 2006), no se trata de una mayor capacidad sensorial (una vista muy precisa o capacidad auditiva especial) sino de la percepción sutil de detalles en diferentes situaciones. Por eso se infiere que las PAS, al tener una mayor capacidad para apreciar los detalles y realizar un procesamiento profundo de estos, podrán disfrutar y valorar una obra de arte en mayor medida que quienes no presentan estas capacidades.

Además, existen otros aspectos por los que las PAS podrían apreciar profundamente una obra de arte, como su elevada reactividad emocional o su capacidad empática (Aron, 2006). Los datos obtenidos en encuestas encuentran algunos fundamentos sobre la mayor reactividad de las PAS ante experiencias positivas y negativas. Jagiellowicz (2012) encuentra en su estudio que las PAS muestran una mayor reacción ante imágenes positivas frente a las no PAS. Esta reacción era incluso mayor en aquellas PAS que habían vivido una infancia feliz. A nivel neuronal, la reacción ante imágenes positivas no sólo se daba en áreas relacionadas con la experimentación de fuertes sensaciones sino también en áreas más elevadas a nivel de pensamiento y percepción, que eran las mismas que las encontradas en los estudios sobre profundidad de procesamiento.

Por otro lado, y en cuanto a la capacidad empática de las PAS, Acevedo, Aron y Aron (2010) desarrollaron un estudio en el que los sujetos, tanto PAS como no PAS, debían visualizar algunas fotografías de desconocidos y otras de personas queridas, todas ellas con expresiones de felicidad, tristeza o apariencia neutra. En todas las situaciones en las que se mostraba una emoción en la fotografía, las PAS mostraron un aumento en la activación de la corteza insular y una mayor actividad en el sistema de neuronas espejo, especialmente ante la imagen de personas queridas con expresiones de felicidad. Las neuronas espejo, entre otras muchas funciones, permiten que el sujeto pueda inferir las intenciones de los demás o saber cómo se sienten, juegan un papel importante en la capacidad de empatía del ser humano. Por esto, el observar una expresión de tristeza genera una mayor actividad en las neuronas espejo de las PAS. Además, si estas expresiones provenían de un ser querido, se observó una activación en determinadas áreas cerebrales que indican una intención del sujeto de pasar a la acción, de actuar, esta activación es aún mayor que la encontrada en áreas relacionadas con la empatía. Por último, los autores de este estudio concluyeron que la activación cerebral en zonas que indican empatía fue mayor en PAS que en no PAS al observar fotografías que mostraban emociones fuertes de cualquier clase.

El presente estudio posee especial relevancia debido a la prevalencia que presentan las variables estudiadas. Según Aron (2006) las Personas Altamente Sensibles conforman un 20% de la población normal, aunque son el 80% de la población clínica. Algunas de las causas de su elevada solicitud de ayuda profesional son un mal entendimiento o manejo de su rasgo, lo estigmatizados que se encuentran por la sociedad (a veces identificados con etiquetas como exagerado, tímido, introvertido o neurótico), y la baja autoestima que muchos presentan por falta de auto entendimiento. Normalmente todo ello se produce por no haber recibido en la infancia, por parte de las principales figuras de apego, un reflejo de sus estados de ánimo y su forma de ser diferente. Según la GPC para los trastornos de ansiedad (2008), la prevalencia-año de este trastorno en España es de 10,6% de la población total. Por todo ello, el impacto de este estudio, si se cumplieran las hipótesis a continuación formuladas, podría ser elevado aportando una nueva línea de investigación que no había sido abierta antes.

El objetivo de la presente investigación es evaluar la influencia que ejerce una exposición de arte sobre la ansiedad percibida en Personas Altamente Sensibles. Según la literatura revisada se espera encontrar una disminución de la ansiedad percibida en PAS tras observar una exposición de arte respecto a la presentada antes del tratamiento. Como objetivos secundarios se plantea observar lo que ocurre con las no PAS al acudir a una exposición. Se espera obtener una puntuación en ansiedad similar en ambos momentos del estudio. También se observará la fluctuación de la ansiedad en el grupo control respecto a las PAS y a las no PAS. Sobre lo que se hipotetiza encontrar una estabilidad en las puntuaciones de ansiedad de las PAS respecto ambos momentos.

Método

Participantes

La muestra de este estudio la conformaron 90 personas, mayores de edad, que participaron voluntaria y anónimamente en la cumplimentación de los cuestionarios. De ellos, 68 fueron mujeres y 22 varones, con una edad media de 60,68 años. El grupo experimental, personas que asistieron a la exposición de arte, estaba formado por 39 de los participantes. Los otros 51 conformaron el grupo control, personas que realizaron tareas domésticas durante una hora. No se observaron diferencias estadísticamente significativas en la edad y sexo de ambos grupos ($p < ,01$). Las especificaciones sociodemográficas de cada grupo se presentan a continuación en la Tabla 1.

Tabla 1. Descripción socio-demográfica de la muestra

	N	PAS	Sexo (mujeres)	Edad (dt)
TOTAL	90	,79	,75	60,68 (7,64)
Grupo Control	51	,42	,43	60,24 (6,9)
Grupo Experimental	39	,37	,32	61,26 (8,57)

Instrumentos

Cuestionario de Personas Altamente Sensibles (HSPS) (Aron y Aron, 1997), traducido al español por Cutanda (2006). Esta escala está formada por 22 ítems. Los participantes deben expresar su acuerdo o desacuerdo con distintas afirmaciones relacionadas con su sensibilidad. La forma de responder a este cuestionario es a través de una escala dicotómica Verdadero/Falso. Los ítems cuestionan la sensibilidad del sujeto en cuanto a aspectos tanto internos como externos, tales como ruidos, cambios vitales, sabores, el gusto por las artes o el estado de ánimo de otras personas. La puntuación final puede fluctuar entre 0 y 22, indicando las puntuaciones más altas una mayor sensibilidad. A partir de una puntuación 12, se considera al sujeto como altamente sensible. Este test está validado en población norteamericana, con un alfa de Cronbach de 0,85 a 0,89 en diferentes investigaciones. Aunque está traducido al español (Aron, 2006), aún no se encuentra validado en población española, lo que puede constituir una limitación en este estudio.

Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) (Spielberger, Gorsuch y Lushene, 2011) adaptado al español por Buela-Casal, Guillén-Riquelme y Seisdedos Cubero (1982). En este estudio se aplicó únicamente la subescala Ansiedad-Estado (A/E). Se entiende la ansiedad-estado como una condición emocional transitoria, caracterizada por sentimientos subjetivos, conscientemente percibidos, de atención y aprensión y por hiperactividad del sistema nervioso autónomo. Esta subescala consiste en un autoinforme compuesto por 20 ítems, en un sistema de respuesta Likert de 4 puntos según la intensidad (0 = casi nunca/nada; 1= algo/a veces; 2= bastante/a menudo; 3= mucho/casi siempre). La puntuación total oscila entre 0 y 60 puntos. La subescala A/E presenta una buena consistencia interna entre 0,89 y 0,95.

Procedimiento

Se contactó con el Museo Thyssen Bornemisza de Madrid, quien organiza visitas guiadas de las exposiciones temporales para todos los Amigos del Museo. Estas visitas se realizan durante los primeros domingos tras la inauguración de la exposición en un horario variable de 19,00 a 21,30, dependiendo de la demanda. La exposición temporal elegida fue “Realistas de Madrid” inaugurada el 9 de febrero del 2016 y que finalizó el 22 de mayo de ese mismo año.

Esta exposición fue dedicada a un grupo histórico de pintores y escultores realistas que han vivido o trabajado en Madrid: Amalia Avia, Francisco López, Julio López, María Moreno, Esperanza Parada, Isabel Quintanilla y el conocido pintor Antonio López. La exposición incluyó unas 75 piezas entre óleos, esculturas, relieves y dibujos, procedentes de las colecciones de los propios artistas, de instituciones internacionales y de colecciones particulares. La visita, que fue comentada y guiada por personal del Museo, se centró en tres grandes bloques temáticos –*Del bodegón a la ventana, Patio y calle* y *La figura*– que incluyeron obras de varios artistas. De forma que se pudo remarcar los puntos

que tienen en común tanto en la elección de los temas como en la forma de abordarlos, unos nexos que se ven reforzados por las relaciones tan estrechas que les unen, ya sean personales, familiares o de amistad, así como por las coincidencias en la formación académica recibida (Solana, Schilling y Calvo Serraller, 2015). Al tratarse de una visita guiada resultó completa y detallada, lo que permitió a los sujetos profundizar en los cuadros y entender a los artistas y sus obras.

Las visitas oscilaron entre los cincuenta minutos o una hora de duración, comenzando una nueva cada diez minutos, los grupos formados eran inferiores a 20 personas. El grupo experimental lo conformaron todos aquellos Amigos del Museo quienes abonan una cuota anual variable según la categoría que elijan. Cada categoría ofrece aspectos distintos en relación con el arte, aunque para todas ellas se ofrecen visitas guiadas a las exposiciones temporales.

Los Amigos que, de manera anónima, quisieron participar en el estudio cumplimentaron antes de la visita los dos cuestionarios presentados y al final de esta el STAI-A/E de nuevo. Para llevar un control de los participantes, asegurando su anonimato, se le proporcionó a cada sujeto una tarjeta con un número que también tenían sus cuestionarios, para que al final de la visita la nueva escala contestada se adjuntara al resto de sus documentos para el análisis. Se determinó que el grupo experimental lo formaran Amigos del Museo y no visitantes esporádicos porque se trata de personas con un mayor compromiso con el arte y que muestran un gusto por este.

El grupo control lo formaron personas que de manera voluntaria accedieron a participar. Se les aplicaron los instrumentos HSPS y STAI-A/E y se les dio la consigna de que realizaran tareas domésticas durante una hora aproximadamente, pasada esta hora se les volvió a aplicar el test de ansiedad. Estas tareas podían ser aquellas que realizaran usualmente en el hogar, desde cocinas hasta poner la lavadora, podían realizar una o distintas tareas, siempre que se ajustaran al tiempo estipulado. Para guardar el anonimato también se desarrolló el sistema con tarjetas numéricas utilizado en el grupo experimental.

Análisis de datos

Se calcularon las medidas de tendencia central y de dispersión (Tabla 2) para determinar las características de la muestra, así como las pruebas de normalidad (prueba de *Kolmogorov-Smirnov*). Por último, se realizó un ANOVA de dos factores con medidas repetidas en un factor para analizar el efecto existente de las VI ser o no PAS y “observar una exposición de arte/realizar tareas domésticas” sobre la VD “ansiedad percibida”. Con esta prueba se quiso determinar si existían o no diferencias estadísticamente significativas entre las Personas Altamente Sensibles que sí acudieron a la exposición de arte y las que no. Para ello se consideró la “ansiedad percibida” como la VD, el grupo (control o experimental) como un factor inter-sujetos y el tiempo (pre/post) como un factor de medidas repetidas (intra-sujetos).

Antes de realizar el ANOVA se comprobó el supuesto de normalidad para la variable dependiente (“ansiedad percibida”) con la prueba *Kolmogorov-Smirnov*. Según los resultados, los datos para el factor tiempo en el grupo pre sí se distribuyeron normalmente ($p= ,027$). Sin embargo, no se pudo aceptar la hipótesis nula sobre la distribución normal de los datos del grupo post ($p= ,067$). Se comprobó que la asimetría para el grupo post (0,83) era menor de 2 y la curtosis (1,18) menor que 7, por lo que se mantuvo el supuesto de normalidad atendiendo a los criterios de West, Finch y Curran (1995).

El paquete estadístico utilizado fue *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) versión 19.0 para Windows.

Resultados

Se calcularon los estadísticos descriptivos de la ansiedad percibida de la muestra en el momento pre y post, tanto para las Personas Altamente Sensibles como para las no Sensibles, del grupo control y el experimental. Los resultados obtenidos se pueden observar en la Tabla 2.

Tabla 2. *Estadísticos descriptivos de la muestra (por grupos)*

		N	Media	dt.
Control	PAS	Pre	17,08	8,46
		Post	17,47	9,29
	No PAS	Pre	12	7,7
		Post	13,68	8,2
Experimental	PAS	Pre	23,48	12,77
		Post	10,06	6,31
	No PAS	Pre	16,83	4,79
		Post	6	10

Se realizó un ANOVA de dos factores con medidas repetidas en un factor, empleando un intervalo de confianza del 95% (Pardo y San Martín, 2010). La variable sensibilidad fue recodificada en PAS/no PAS para realizar los análisis de manera independiente. En primer lugar, se describirán los resultados de la variable PAS, ya que conforma la parte fundamental de este estudio. Tras analizar los contrastes multivariados de la interacción entre los dos factores, se pudo afirmar que el efecto de la interacción resulta significativo $F(1,69)$, $p < ,01$ (Tabla 3). Por tanto, se puede concluir que la diferencia de puntuaciones en las VD entre los grupos (observar una exposición arte/realizar tareas domésticas) no es la misma en los dos momentos analizados (pre y post) para las Personas Altamente Sensibles. No se

puede afirmar que las diferencias sean significativas, sino que los grupos no fluctúan igual en el momento pre y post del estudio.

Tabla 3. *Contrastes multivariados para PAS*

Efecto		Valor	F	Gl de la hipótesis	Gl del error	Sig.
Tiempo * Grupo	Traza de Pillai	,39	43,43 ^c	1,00	69,00	,00
	Lambda de Wilks	,61	43,43 ^c	1,00	69,00	,00
	Traza de Hotelling	,63	43,43 ^c	1,00	69,00	,00
	Raíz mayor de Roy	,63	43,43 ^c	1,00	69,00	,00

Para determinar si las diferencias de puntuaciones en la VD son significativas respecto a ambos factores se analizó el resultado de la comparación por pares de ambos factores. En primer lugar, se observó que en el momento pre, ambos grupos mostraron una diferencia de medias en ansiedad percibida significativa ($p=,01$) (Tabla 4). Es decir, el grupo control y experimental presentaban niveles significativamente distintos de ansiedad antes comenzar el “tratamiento”. Además, en el momento post también se obtuvo una diferencia significativa de puntuaciones en ansiedad percibida entre ambos grupos ($p<,01$) (para observar la diferencia de medias consultar Tabla 2). Por otro lado, en el grupo control no se pudo asumir la existencia de diferencias significativas de medias en ansiedad percibida antes y después de realizar las tareas domésticas ($p=,78$). Sin embargo, en el grupo experimental sí se encontraron diferencias significativas en los momentos pre y post respecto a la puntuación obtenida en ansiedad percibida ($p<,01$). Todos estos datos se pueden observar de manera conjunta en la Figura 1.

Tabla 4. *Comparación por pares (sujetos PAS)*

	(I)Grupo	(J)Grupo	Diferencia de medias (I-J)	Error típ.	Sig.
Tiempo	Pre	Control	-6,41*	2,54	,01
		Experimental	6,41*	2,54	,01
	Post	Control	7,41*	1,92	,00
		Experimental	-7,41*	1,92	,00
Grupo	Control	Pre	-,4	1,43	,78
		Post	,4	1,43	,78
	Experimental	Pre	13,42	1,53	,00
		Post	-13,42	1,53	,00

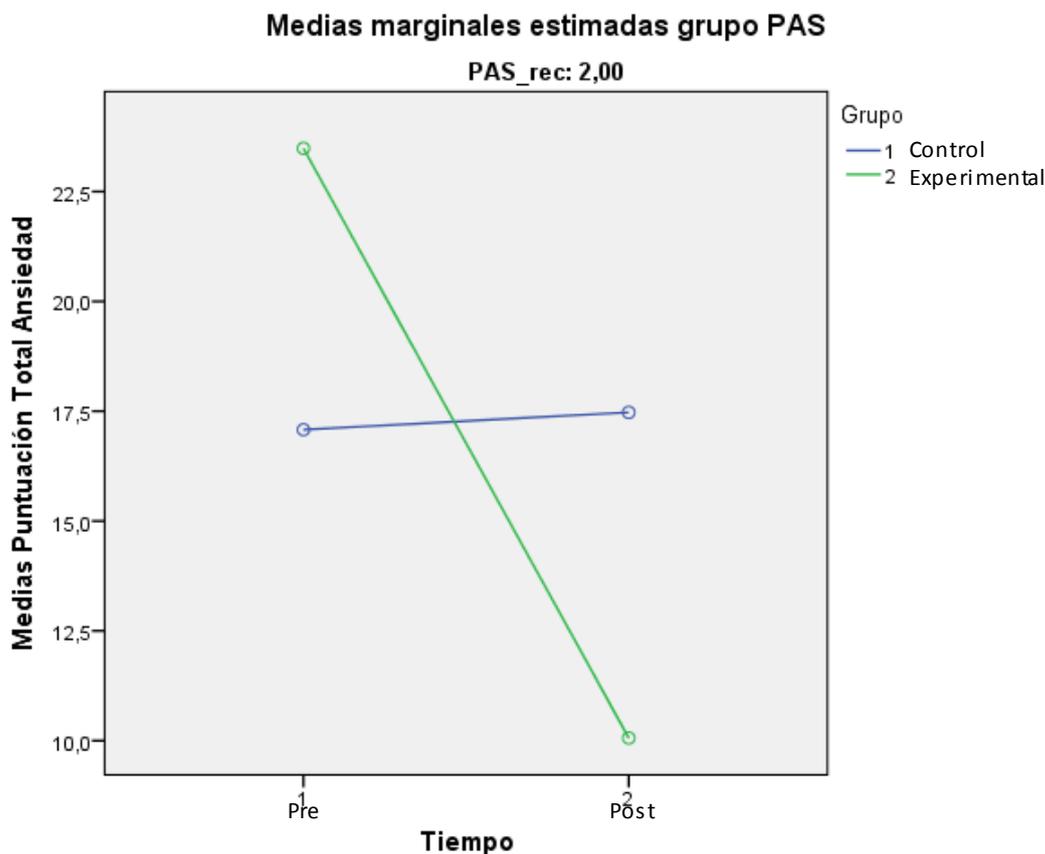


Figura 1. Gráfico de líneas correspondiente a los datos de la Tabla 4.

En cuanto a las no PAS, en primer lugar, se analizaron los contrastes multivariados de la interacción entre los dos factores, se pudo afirmar que el efecto de la interacción de ambos resulta significativo $F(1,17), p = ,01$. Por tanto, la diferencia entre los grupos (observar una exposición arte/realizar tareas domésticas) no es la misma en los dos momentos analizados (pre y post) para las no PAS. No se puede afirmar que las diferencias sean significativas, sino que los grupos no fluctúan de igual manera en el momento pre y post del estudio.

Para determinar si las diferencias entre la interacción de ambos factores son significativas se analizó la comparación por pares de ambos factores. En primer lugar, no se puede afirmar que en el momento pre existieran diferencias significativas en la puntuación en ansiedad entre ambos grupos ($p = ,18$). Lo que quiere decir que el grupo control y experimental no presentaban niveles significativamente distintos de ansiedad antes comenzar el “tratamiento”. En el momento post tampoco se mostró una diferencia significativa de puntuación en ansiedad percibida entre ambos grupos ($p = ,32$). Por otro lado, en el grupo control no se encontraron diferencias significativas de la puntuación en ansiedad percibida antes y después de realizar las tareas domésticas ($p = ,33$). Sin embargo, en el grupo experimental sí existen diferencias significativas en los momentos pre y post respecto a la puntuación obtenida en ansiedad percibida ($p = ,01$). Todos estos datos se pueden observar de manera conjunta en la Figura 2.

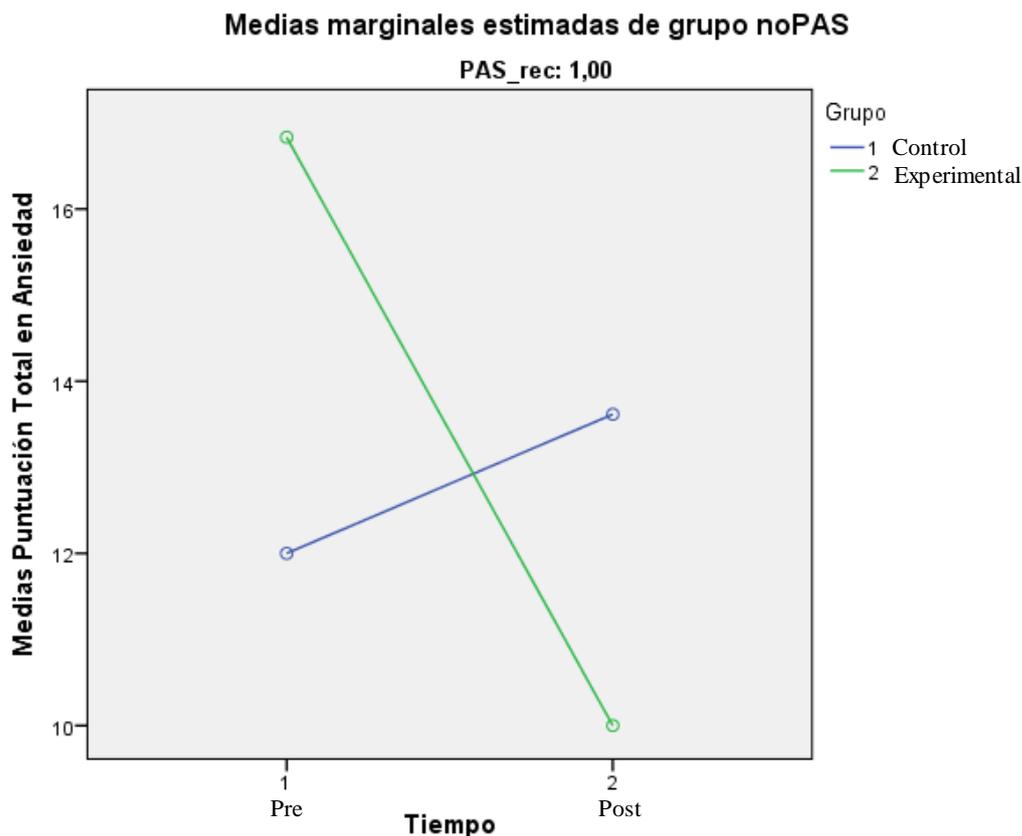


Figura 2. Gráfico de líneas de la interacción tiempo y grupo en no PAS.

Discusión

El objetivo de esta investigación fue estudiar la influencia que ejerce el observar una exposición de arte sobre la ansiedad percibida en Personas Altamente Sensibles. Los resultados indican, en el caso de las PAS pertenecientes al grupo experimental, un descenso significativo de la media de ansiedad percibida tras acudir a la exposición. La media de puntuaciones en ansiedad antes de la exposición fue de 23,48 y tras ella de 10,06. Respecto a las PAS pertenecientes al grupo control, no se encontraron diferencias significativas en la puntuación de ansiedad media en momento pre (17,08) y post (17,47). Además, los resultados indican que las diferencias en las medias de la VD en el momento pre entre el grupo control y experimental son significativas. Lo mismo ocurre con las medidas del momento post. En el caso de las no PAS del grupo experimental también se da una diferencia significativa en la ansiedad percibida antes (16,83) y después (10) de visitar la exposición. En cambio, en el grupo control no se encontraron diferencias significativas, la puntuación en la VD fue de 12 antes de realizar labores en el hogar y 13,68 tras esta actividad. Ni el grupo control ni el experimental presentaron niveles significativamente distintos de ansiedad antes comenzar el “tratamiento” y tampoco después.

La principal hipótesis manejada a lo largo de este estudio fue encontrar una disminución de la ansiedad percibida en PAS tras observar una exposición de arte respecto a la que presentaba antes del

tratamiento. Otras de las hipótesis formuladas fueron: obtener una puntuación en ansiedad similar en las no PAS en ambos momentos del estudio y para ambos grupos de la investigación. Respecto a las variaciones en la ansiedad en el grupo control, tanto para PAS y no PAS, se esperaba obtener una puntuación similar en ambos momentos del estudio. Según los resultados, todos aquellos que acudieron a la exposición de arte guiada presentaron una disminución significativa de la ansiedad. Por tanto, se puede confirmar la principal hipótesis del trabajo y afirmar que el asistir a una exhibición de arte tiene un efecto tranquilizador, que se potencia mucho más para las Personas Altamente Sensibles. También se puede confirmar el efecto neutro que el realizar tareas domésticas tiene sobre la ansiedad percibida. Una de las hipótesis planteadas esperaba que las no PAS obtuvieran una puntuación en la VD similar antes y después de la exposición, sin embargo, a tenor de los resultados la puntuación en ansiedad percibida disminuye significativamente. Esto se puede deber a un efecto mayor de la variable “visitar una exposición de arte” del considerado en un primer momento. Al no existir bibliografía sobre el efecto de esta actividad sobre la ansiedad, la hipótesis se formuló basándose en la literatura citada sobre los beneficios del arteterapia en la ansiedad, aunque no se trata del mismo concepto, ambas tienen el arte como actividad principal.

En todo el conjunto de la muestra, las Personas Altamente Sensibles resultaron ser muchas más que las no PAS, independientemente del grupo al que pertenecieran. A pesar de que los datos de prevalencia indican que existe en torno a un 20% de PAS en población normal, el estudio contó con 71 Personas Altamente Sensibles y 19 no PAS. Las razones a las que se puede deber atienden al origen de la muestra. El grupo experimental lo conformaron personas que eran Amigos del Museo, quienes abonan una cuota anual al Museo que organiza para ellos visitas guiadas a las exposiciones y les permite una entrada ilimitada al mismo. Por lo que se trata de personas comprometidas con el arte y aficionadas a la pintura, aunque no necesariamente con más conocimientos. La muestra que conformó el grupo control acudía a su vez a clases teóricas de arte. Aunque esto no influyó en su participación pues su tarea (labores domésticas) nada tenía que ver con el arte, simplemente se trataba de una muestra más accesible para el autor. Por tanto, se puede concluir que la mayoría de personas que mostraron un gusto por el arte también puntuaron alto en sensibilidad. Concretamente, el 79% de la muestra total para este estudio.

Llama la atención la diferencia significativa de medias en la VD que muestran las PAS en el momento pre según pertenezcan al grupo control y experimental. La ansiedad media puntuada en el grupo experimental antes de comenzar la exposición fue significativamente mayor que la del grupo control. Esto se puede explicar atendiendo al lugar donde se desarrolló cada actividad. Mientras las tareas domésticas se realizan en el hogar, para visitar la exposición de arte los sujetos tuvieron que acudir al Museo Thyssen de Madrid. Se dan muchas diferencias entre estar en el hogar o en un lugar público. Por un lado, el Museo se trata de un sitio poco familiar para la persona, suele estar muy concurrido, en las zonas comunes (no tanto en las salas de exposición) puede haber un nivel acústico elevado. También hay que tener en cuenta que, para llegar hasta el Museo, los sujetos se tuvieron que

trasladar hasta ahí, si lo hicieron en transporte público también es un lugar concurrido y puede resultar estresante. En el hogar, la persona está en un lugar familiar, donde conoce lo que le rodea y puede disponer del entorno a su antojo. Teniendo en cuenta que las PAS son altamente estimulables, se alteran con facilidad ante las multitudes y les desagradan los sonidos fuertes (Aron, 2006), estas podrían ser algunas de las causas de las diferencias encontradas en las puntuaciones.

Estos resultados aportan nuevos datos a la bibliografía existente, ya que se han relacionado variables que hasta ahora no se habían investigado juntas. Aunque sí se pueden relacionar con algunos de los resultados publicados en otros estudios. En cuanto a los niveles de estrés que presentan las PAS y que se reflejan en los resultados se puede confirmar lo que Aron asegura a lo largo de sus investigaciones sobre la sobre-estimulación a la que están expuestas las PAS. Benham (2006) también encontró una relación directa entre las PAS y la ansiedad percibida. Parece que las Personas Altamente Sensibles sí muestran niveles más elevados de estrés en comparación a las no PAS. Especialmente en el caso de las personas que conformaron el grupo experimental. Las posibles explicaciones de estos resultados están relacionadas con algunas de las características que definen a las PAS y que fueron desarrolladas en la introducción. Estas serían su propensión a las sobre-excitación, su capacidad para percibir las sutilezas o la profundidad de procesamiento.

Por otro lado, los resultados confirman el efecto de observar una exposición de arte para disminuir la ansiedad percibida en PAS. Un aspecto que ya estudió Strader García (2012), y cuyos resultados reflejan un descenso significativo de ansiedad en un grupo de adolescentes tras someterse durante un mes a un proceso terapéutico con artes expresivas. Aunque existen diferencias respecto al presente estudio en cuanto al tratamiento recibido por ambos grupos experimentales, pues en el presente estudio la consigna fue observar una exposición de arte, mientras que en el estudio de Strader García practicaban para la creación de imágenes en formato *collage*. Cuypers et al. (2012) demostraron con su estudio el efecto positivo que las actividades culturales pueden tener en la promoción y el cuidado de la salud. Aunque no investigan directamente la relación que pueda existir entre las actividades culturales y la ansiedad percibida, sí confirman la existencia de una influencia positiva sobre el cuidado de la salud, aspecto íntimamente ligado con el no padecimiento de estrés.

Algunas de las limitaciones que muestra este estudio son, en primer lugar, la falta de aleatorización de la muestra, debido a esto, la presente investigación tiene un diseño cuasi-experimental. Al no haber distribuido la muestra por azar, no se puede asegurar que los cambios aparecidos sean debidos a la propia intervención, a otras intervenciones o factores no controlados. Por otro lado, el Cuestionario para Personas Altamente Sensibles empleado en la investigación es una traducción (Aron, 2006) del original validado en población norteamericana, con una fiabilidad muy alta (alfa de Cronbach de 0,85 a 0,89 en diferentes investigaciones). El hecho de que aún no se encuentre validado en población española, constituye una limitación en este estudio. Además, el que las PAS deban trasladarse hasta el Museo y

permanecer en él, estando este concurrido y con una acústica elevada en las zonas exteriores a las salas de exposición, puede ser una variable contaminadora que aumente el estrés percibido de estas personas. Lo que podría ser otra limitación del estudio.

Este estudio muestra la relación existente entre las variables PAS, ansiedad percibida y observar una exposición de arte. Como se reflejó en la introducción, no se han encontrado estudios previos que relacionen directamente una variable con otra, excepto la relación entre PAS y ansiedad. Por tanto, esta investigación realiza una nueva contribución teórica a un campo poco estudiado hasta ahora, el de la alta sensibilidad. Por otro lado, aunque este estudio no aporta nueva bibliografía en el ámbito clínico, sí lo hace a un nivel práctico, pues estos resultados pueden ser de utilidad para aquellas PAS que sufran de ansiedad.

Como futuras líneas de investigación, en primer lugar, cabe decir que aún es necesario seguir investigando sobre la alta sensibilidad, pues se trata de un constructo relativamente reciente sobre el que quedan muchos aspectos por conocer. Por otro lado, sería necesario validar el Cuestionario para Personas Altamente Sensibles en población española para poder seguir investigando en España sin limitaciones en este aspecto. También, resultaría interesante la repetición de este estudio contando con una muestra mayor y aleatorizada. Por último, se propone seguir estudiando la relación entre estas variables en población clínica para PAS con trastornos de ansiedad diagnosticados, con el fin de aportar datos clínicos significativos para el desarrollo de nuevos tratamientos para estas personas. En muchas ocasiones se encuentran profundamente estigmatizadas por la sociedad y poco valorados por sí mismos por no haber comprendido su rasgo desde la infancia. Quizá se podría investigar la relevancia de un tratamiento que incluyera una parte de psicoeducación sobre su rasgo, psicoterapia y actividades como las visitas a exposiciones de arte u otros lugares que reúnan características adaptadas a las PAS frente a un tratamiento estándar basado en medicación y psicoterapia.

Referencias

- Acevedo, B., Aron, A. y Aron, E. (2010). *Association of sensory processing sensitivity when perceiving positive and negative emotional states*. San Diego, CA: American Psychological Association.
- Altshuler, B. (2008). *Salon to Biennial—Exhibitions That Make Art History. Volume I: 1863-1959*. Londres: Phaidon.
- Aron, E. N. (2006). *El don de la sensibilidad (Las personas altamente sensibles)*. Barcelona: Obelisco.
- Aron, E. N. y Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 345-368.
- Aron, E. N., Aron, A. y Davies, K. M. (2005). Adult shyness: the interaction of temperamental sensitivity and an adverse childhood environment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 181-197.
- Benham, G. (2006). The Highly Sensitive Person: Stress and physical symptom reports. *Personality and individual differences*, 40, 1433-1440.
- Carlson, N. (1996). *Fundamentos de Psicología fisiológica*. México DF: Prentice – Hall Hispanoamericana.
- Cattell, R. B. y Scheier, I. H. (1961). *The meaning and measurement of neuroticism and anxiety*. New York, NY: Ronald Press.
- Cuypers, K., Krokstad, S., Holmen, T. L., Knudtsen, M. S., Bygren, L. O. y Holmen, J. (2012). Patterns of receptive and creative cultural activities and their association with perceived health, anxiety, depression and satisfaction with life among adults: the HUNT study, Norway [Abstract]. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 66(8), 698-704.
- Evans, D. E. y Rothbart, M. K. (2008). Temperamental sensitivity: Two constructs or one? *Personality and Individual Differences*, 44, 108-118.
- Eysenck, H. J. (1981). *A model for personality*. New York, NY: Springer-Verlag.
- Gerstenberg, F.X. (2012). Sensory processing sensitivity predicts performance on a visual search task followed by an increased in perceived stress. *Personality and Individual Differences*, 53, 496-500.
- Gray, J. A. (1985). Issues in the neuropsychology of anxiety. En A. H. Ruma y J. D. Maser (Eds.), *Anxiety and disorder* (pp. 5-25). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

- Grupo de Trabajo de la Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Trastornos de Ansiedad en Atención Primaria (2008). *Guías de Práctica Clínica en el SNS: UETS N° 2006/10*. Madrid: Plan Nacional para el SNS del MSC. Unidad de Evaluación de Tecnologías Sanitarias. Agencia Laín Entralgo. Comunidad de Madrid.
- Jagiellowicz, J. (2012). *The Relationship between the Temperament Trait of Sensory Processing Sensitivity and Emotional Reactivity*. (Tesis doctoral). Stony Brook University. Nueva York.
- Jagiellowicz, J., Xu, X., Aron, A., Aron, E., Cao, G., Feng, T. y Weng, X. (2011). The trait of sensory processing sensitivity and neural responses to changes in visual scenes. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 6, 38-47.
- Kagan, J. (1994). *Galen's prophecy: Temperament in human nature*. New York, NY: Basic Books.
- Klein, J. P. (2006). *Arteterapia: Una introducción*. Barcelona: Octaedro.
- Kulkarni, S., O'Farrel, I., Erasi, M. y Kochar, M. S. (1998). Stress and hypertension. *Wisconsin Medical Journal*, December, 34-38.
- Laneyrie-Dagen, N. (2013). *Leer la pintura*. Barcelona: Larousse.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez-Roca.
- Leewe, J. N., Hentschel, U., Tavernier, R. y Edelbroek, P. (1992). Prediction of endocrine stress reactions by means of personality variables. *Psychological Reports*, 70, 791-802.
- Levine, S. y Ursin, H. (1991). What is stress? En M. R. Brown, G. F. Koob y C. Rivier (Eds.), *Stress. Neurobiology and Neuroendocrinology* (pp. 3-21). New York, NY: Marcel Dekker.
- Liebmann, M. (1990). *Art therapy in practice*. Londres: Jessica Kingsley.
- Liss, M., Mailloux, J. y Erchull, M. J. (2008). The relationship between sensory processing sensitivity, alexithymia, autism, depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 45, 255-259.
- Liss, M., Timmel, L., Baxley, K. y Killingsworth, P. (2005). Sensory sensitivity and its relation to parental bonding, anxiety and depression. *Personality and individual differences*, 39, 1429-1439.
- Marincola, P. (2007). *What makes a great exhibition?* Chicago, IL: Reaktion Books.
- Mason, J. W. (1975). A historical view of the stress field. *Journal of Human Stress*, 1, 6-36.

- McEwen, B. S. y Wingfield, J. C. (2003). The concept of allostasis in biology and biomedicine. *Hormones and behavior*, 43, 2-15.
- National Information Standards Organization. (2001). *Environmental Conditions for exhibiting Library and Archival Materials*. Maryland: NISO.
- Newhall, B. (2002). Invención. En B. Newhall (Ed), *Historia de la fotografía* (pp. 13-26). Barcelona: Gustavo Gili.
- O'Doherty, B. y McEvelley, T. (1999). *Inside the White Cube: The Ideology of the Gallery Space*. Los Angeles, CA: University of California Press.
- Pardo, A. y San Martín, R. (2010). Análisis de varianza (IV). Dos factores con medidas repetidas. En: A. Pardo y M. A. Ruiz (Eds), *Análisis de datos en ciencias sociales y de la salud II* (pp. 346-367). Madrid: Editorial Síntesis.
- Sapolsky, R.M. (2011). ¿Por qué las cebras no tienen úlcera? En R. M. Sapolsky (Ed), *¿por qué las cebras no tienen úlcera?* (pp. 21-42). Madrid: Alianza Editorial.
- Simón, V. y Miñarro, J. (1990). Estrés: una perspectiva psicobiológica. En S. Palafox, y J. Vila (Eds.), *Motivación y emoción* (pp. 345-377). Madrid: Alhambra Universidad.
- Smolewska, K. A., McCabe, S. B. y Woody, E. Z. (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, 1269-1279.
- Solana, G., Schilling, J. y Calvo Serraller, F. (2015). *Realistas de Madrid*. Madrid: Fundación Colección Thyssen-Bornemisza.
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. En C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and Behavior* (pp. 3-22). New York, NY: Academic Press.
- Spielberger, C. D. (1972). Anxiety as an emotional state. En C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and Behavior* (pp. 23-49). New York, NY: Academic Press.
- Spielberger, C.D. (1989). *Anxiety in sports: An international perspective*. New York, NY: Hemisphere Publishing Corporation.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L. y Lushene, R. E. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L. y Lushene, R. E. (2011). *STAI. Cuestionario de ansiedad estado-rasgo* (8ª ed. rev.). Madrid: TEA.

- Strader García, S. S. (2012). *The impact of an expressive arts group therapy process on anxiety and self-esteem for Highly Sensitive Adolescents*. (Tesis doctoral). Sofia University. Palo Alto.
- Valdés, M. y De Flores, T. (1990). *Psicobiología del estrés*. Barcelona: Martínez Roca.
- Woodford, S. (1985). Diferentes maneras de mirar un cuadro. En S. Woodford (Ed), *Cómo mirar un cuadro* (pp. 7-13). Barcelona: Gustavo Gili.