

¿Te disocias (o desconectas) de ti mismo?

Objetivo

Ayudarte a identificar las causas de los episodios disociativos en los que te sientes confundido sobre ti mismo y tu identidad, y a desarrollar formas de afrontar el estrés que puede desencadenar estos episodios.

Debes saber

A veces, cuando las personas están sometidas a un estrés extremo o han experimentado un trauma importante, pasan por periodos de algo llamado *disociación*. Esto se ha definido como la alteración de aspectos de la conciencia, la identidad, la memoria, las acciones físicas y/o el entorno. Es posible que se distancien, que "pierdan el tiempo" o que se encuentren en lugares inusuales y no sepan cómo han llegado allí. Incluso pueden no estar seguros de quiénes son realmente.

Casi todas las personas se distraen o sueñan despiertas a veces. Suelen volver rápidamente al momento presente. La disociación puede durar un momento, pero también puede durar horas, días o incluso años. Esta no es lo mismo que perder el contacto con la realidad por completo, como la psicosis. Se trata de un *alejamiento* temporal de la realidad, que puede variar en frecuencia e intensidad.

La disociación suele estar causada por un trauma, a menudo un trauma prolongado, como el abuso sexual o físico, en la infancia. La guerra o las experiencias catastróficas, como los accidentes o las catástrofes naturales, también pueden causar disociación. Se puede considerar un mecanismo de confrontación que ayuda a la persona a separarse del suceso o sucesos traumáticos y de los recuerdos relacionados. Comprender la naturaleza del trauma y aprender a afrontar mejor el estrés puede ser de gran ayuda.

Es importante señalar que los síntomas disociativos también pueden producirse como efecto secundario de ciertos medicamentos o tras un traumatismo craneal. Es esencial que un médico descarte cualquier causa física de tales episodios, tras lo cual deben explorarse las explicaciones psicológicas.

Qué hacer

A continuación se presentan algunos signos y síntomas típicos de la disociación. Marca con una "X" cada uno de los elementos que hayas experimentado o estés experimentando y, en el caso de los elementos marcados, descríbelos brevemente y anota su frecuencia en las líneas de abajo.

_____ Sentirte desconectado de ti mismo o fuera de ti, observar tus acciones, sentimientos, pensamientos como si estuvieran a distancia, o como si estuvieras viendo una película ("despersonalización")

_____ Sentir que el mundo está distorsionado o no es real (llamado "deshumanización")

_____ Sensación de que otras personas están automatizadas y son inhumanas

_____ Sentir que una "oscuridad" te envuelve

_____ Dejar de oír lo que te dicen

_____ Fallos significativos de memoria, como olvidar información personal importante o ver facturas de compras que no recuerdas haber realizado (no relacionados con una lesión física o una enfermedad)

_____ "Perder el tiempo" cada hora, cada día o incluso cada semana: lagunas inexplicables en la memoria o en la percepción del paso del tiempo

_____ Escenas retrospectivas o imágenes mentales intrusivas de acontecimientos o experiencias traumáticas pasadas

_____ Encontrarse en un entorno desconocido sin saber cómo se ha llegado allí, episodios errantes ("fuga disociativa")

_____ Sensación de confusión, sensación de aturdimiento, de pérdida del conocimiento, de flotación, de mirada vidriosa, de mirada fija

_____ Notas la presencia de varias personas hablando o viviendo en tu cabeza, o un sentimiento de posesión por otra identidad o identidades

_____ Estrés significativo o problemas en las relaciones, el trabajo, la escuela o la familia

_____ Cambios repentinos e inesperados en el estado de ánimo -por ejemplo, sentirse muy triste sin ninguna razón-

_____ Otros problemas cognitivos (relacionados con el pensamiento) como problemas de concentración

_____ Problemas continuos de depresión o ansiedad, o ambos

_____ Otros (signos y síntomas no descritos anteriormente)

Si has experimentado alguno o muchos de los signos y síntomas anteriores, se recomienda que busques una evaluación por parte de un profesional de la salud mental cualificado y familiarizado con la disociación. La psicoterapia suele ser el tratamiento de elección: puede implicar hablar con un consejero o terapeuta sobre el problema para conocer la causa y aprender nuevas estrategias para afrontar el estrés y el trauma.

No es recomendable hablar en detalle de cualquier traumatismo de la historia de inmediato, ya que podría ser demasiado estresante. Está bien tomárselo con calma. La medicación también puede ser útil para las personas con disociación.

Algunos terapeutas pueden recomendar una técnica reciente llamada EMDR (Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares), que está orientada específicamente a ayudar a las personas con historias de trauma. La hipnosis también ha demostrado ser útil para la recuperación del trauma.

Los terapeutas pueden ofrecer estrategias para sentirse más presente en el momento, especialmente técnicas de conexión a tierra. (Véase también una hoja de trabajo entre sesiones sobre el enraizamiento aquí):

https://www.betweenessions.com/pdf/Grounding_Technique_121114.pdf.

Algunos ejemplos de técnicas de conexión a tierra son

- Decir en voz alta lo que ves y oyes en tu entorno inmediato
- Encajar una banda elástica en tu muñeca
- Respiración profunda mientras cuentas hasta 5 y vuelves a contar hasta 1
- Inhalar una fragancia calmante como la lavanda en un algodón
- Empujar los pies en el suelo
- Sostener un objeto caliente o frío
- Sintonizar con las texturas o el peso de un objeto
- Ponerte de pie y moverte; saltos, balanceo de brazos
- Escuchar música relajante
- Mirar una imagen que te haga sentir seguro y tranquilo

- Aprender frases para decirte a ti mismo cuando notes que estás "ido", como "Estoy aquí", "Permanece en el presente", "Entiendo de que se trata esto", "Voy a estar bien", etc.

También puedes apuntarte a una clase de yoga o descargar aplicaciones de meditación o relajación orientadas a conectar con tu cuerpo y tu mente.

Reflexiones sobre este ejercicio

1. ¿Has hablado alguna vez con alguien sobre tus experiencias disociativas? Si es así, ¿cómo fue? Si no es así, ¿qué opinas de hacerlo ahora?

2. ¿Qué has aprendido al revisar esta hoja de trabajo que no conocías antes?

3. ¿Qué te gustaría hacer como siguiente paso para explorar tus preocupaciones sobre las experiencias disociativas?

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____
(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué más podrías hacer de forma diferente para progresar en este ámbito?
