

Comprender y tratar la despersonalización

Objetivo

Entender cómo la despersonalización está afectando a tu vida e identificar las técnicas para abordarla.

Lo que debes saber

La despersonalización es una experiencia subjetiva en la que te percibes a ti mismo como "irreal", y puedes experimentarla si has estado sometido a ansiedad o estrés temporal. La despersonalización crónica puede producirse si se ha experimentado un trauma grave, o si se ha estado expuesto a estrés o ansiedad prolongados. Sin embargo, también puede ser un síntoma en una serie de otros trastornos. Se caracteriza por una alteración de la percepción o experiencia del yo, en la que te sientes alejado y como si fueras un observador externo de tus procesos mentales o de tu cuerpo (por ejemplo, te sientes como si estuvieras en un sueño).

Si alguna vez has experimentado un estrés intenso o has sido testigo de un acontecimiento traumático como una guerra, un abuso, un accidente grave, catástrofes o violencia extrema, puedes experimentar uno o más de los siguientes síntomas:

- Una división entre tu mente y tu cuerpo: las sensaciones, los sentimientos, las emociones o los comportamientos se sienten como si no fueran tuyos.
- Sensación de rigidez, como un robot o una máquina; sentirse desorientado en el espacio y el tiempo.
- Un distanciamiento dentro de tu personalidad, como si diferentes partes de ti no encajaran entre sí.
- Puede que te sientas como un observador distante de ti mismo, como si estuvieras viendo cómo se vive tu vida sin que tú participes en ella.
- Puede que sientas que has cambiado tanto que esta nueva persona no eres tú.
- Tu nombre puede parecer extraño, que no te pertenece cuando alguien te llama.
- Puedes utilizar la percepción estereotipada del yo como ejemplo de alguna categoría social definitoria, por ejemplo, soldado, camionero o ama de casa.
- No entiendes tus síntomas; no tienen sentido.

Qué hacer

Lee las 30 afirmaciones. Marca cada afirmación con un "Sí" si es verdadera para ti, o con un "No" si no lo es. A continuación, para cada afirmación que hayas marcado con un Sí, elige el número apropiado en las columnas de Frecuencia y Duración.

	Declaración	Sí	No	Frecuencia 0 = nunca, 1 = rara vez, 2 = a menudo, 3 = muy a menudo, 4 = todo el tiempo	Duración 1 = varios segundos, 2 = varios minutos, 3 = algunas horas, 4 = un día, 5 = varios días, 6 = más de una semana
1	Me siento hueco y vacío por dentro.				
2	Siento que he perdido el sentido de mí mismo.				
3	Siento que me observo desde fuera, mirando hacia dentro.				
4	Me siento como un autómatas o robot.				
5	Mi cabeza se siente vacía, sin pensamientos.				
6	Dejé de reír, llorar y sentir dolor como antes.				
7	Mi cuerpo se siente muy ligero.				
8	No siento nada en situaciones de peligro.				
9	Presto mucha atención a mis sensaciones corporales y/o a mis pensamientos.				
10	Mi cuerpo y mi mente parecen desconectados.				

11	No disfruto de nada, no tengo ninguna comida, música o deporte favorito.				
12	Partes de mi cuerpo no son mías.				
13	De repente, me siento extraño y distanciado.				
14	Me siento plano y sin vida.				
15	Mi barriga está tensa.				
16	Las voces familiares parecen irreales.				
17	Siento que partes de mi cuerpo se agrandan o se reducen.				
18	Alucino.				
19	Me siento suicida.				
20	Tengo ganas de hacer daño a otras personas y ser vengativo.				
21	Cuando miro mi reflejo en el espejo, veo a otra persona.				
22	Mi percepción del tiempo y del espacio ha cambiado.				
23	Tengo problemas para dormir y/o pesadillas.				
24	Temo que me esté volviendo loco.				

25	No siento ningún afecto hacia mi familia y amigos.				
26	Me siento como si estuviera fuera de mi cuerpo.				
27	Tengo que tocarme para sentirme real.				
28	Siento que tengo una enfermedad física que no se trata.				
29	No me entiendo a mí mismo.				
30	Estoy muy alerta, como si hubiera tenido una sobredosis de café.				

Si has respondido Sí a las afirmaciones 2, 3, 6, 10, 13, 16, 22, 25, 26 y 28, date 10 puntos por cada respuesta.

Si has contestado Sí a las afirmaciones 1, 4, 5, 7, 9, 11, 14, 15, 29 y 30, date 20 puntos por cada respuesta.

Si has contestado Sí a las afirmaciones 8, 12, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 24 y 27, date 30 puntos por cada respuesta.

Añade tu puntuación:___

Ahora, por cada marca de frecuencia y duración, suma tantos puntos a la puntuación como el número que hayas anotado en las columnas de frecuencia y duración. Por ejemplo, si has respondido Sí a la afirmación 25, es decir, 10 puntos, has marcado la frecuencia como 3 y la duración como 2, en total son $10+3+2=15$ puntos para la afirmación 25. Haz esto para las 30 afirmaciones.

Puntuación total:___

Si tu puntuación es igual o inferior a 200, tu trauma puede clasificarse como LEVE. Si tu puntuación está entre 200 y 300, tu trauma puede clasificarse como MEDIO. Si tu puntuación es superior a 300, tu trauma puede clasificarse como SEVERO.

Ten en cuenta que este cuestionario no es el único ni el mejor. Consulta otros cuestionarios.

Tratamiento de la despersonalización

El tratamiento depende de la(s) causa(s) subyacente(s), y de si los síntomas de despersonalización tienen un origen predominantemente orgánico o psicológico. Si la despersonalización es un síntoma de una enfermedad neurológica, el diagnóstico y el tratamiento de la enfermedad específica es el primer enfoque. Ponte en contacto con un médico. Además, si tu puntuación indica que tu trauma es grave busca ayuda de un profesional de la salud mental lo antes posible. Si tu despersonalización es de leve a media, podrías probar algunas de las siguientes estrategias y actividades.

1. Mantén los pies en la tierra pase lo que pase. Durante la despersonalización, puedes experimentar una amplia gama de pensamientos y sentimientos. Algunos serán paradójicos, mientras que otros te resultarán familiares y estarán conectados con los acontecimientos de tu vida diaria. Otros te resultarán menos familiares, molestos o extraños. Dominar, contener, controlar y comunicar tus sentimientos de forma adecuada puede llevar tiempo y aprendizaje, pero una vez adquiridas estas habilidades, te sentirás capacitado(a) y ya no te sentirás perdido(a) en el momento.

2. Aprende a nutrirte. Conoce tus necesidades físicas y psicológicas. Si te resulta difícil, imagina que estás cuidando a otra persona, a alguien importante para ti. Come, duerme, haz ejercicio y satisface todas tus necesidades y deseos. La práctica espiritual (puede ser religiosa, pero no necesariamente) puede ayudar a sostenerte en el día a día.

3. Mantén tus límites. Los límites mantienen tu integridad personal. Es posible que ya sepas que tienes derecho a decir "no" cuando alguien o algo cruza tus límites. Puede que haya cosas que no quieras hacer, experimentar o comunicar en ese momento y en ese lugar. Di "No" con respeto, amabilidad y firmeza. Puede que otras personas invadan tu espacio con las mejores intenciones. Pero no tienes por qué aceptarlo. Eres tú quien dicta lo grande que debe ser el espacio que te rodea y lo que entra y sale de ese espacio. Cuando mantienes tus límites, puedes tratar con diferentes personas y situaciones de forma más eficaz, sintiendo que tienes más poder y control sobre cada situación.

4. Sé consciente de tus pensamientos y emociones. Aprende cómo responde tu yo sensorial a las diferentes situaciones. Dale un nombre a esas experiencias, aunque no sea un nombre científico o común. Recuerda tus experiencias pasadas con cada emoción. Haz conciencia de qué las desencadena. Comprende a otras personas que reaccionan así. ¿Se aplica a ti? ¿Estás satisfecho con esas reacciones y experiencias? ¿Te sientes frustrado por no poderte expresar adecuadamente? ¿Qué más necesitas aprender?

5. Crea un sólido sistema de apoyo. Son las personas que te conocen, te animan y te cuidan. Te quieren por lo que eres, y están dispuestas a ayudarte a convertirte en lo mejor de ti mismo, personas a las que puedes recurrir simplemente para que te escuchen y estén ahí para ti. Son lo contrario de las personas tóxicas, que te menosprecian, te desaniman, te manipulan y te animan a ser impulsivo, vengativo y desesperado.

6. Crea una "caja de herramientas" psicológica. Crea un lugar donde puedas guardar tus "habilidades de afrontamiento". Puede ser una caja con fotos, dibujos, poemas, mensajes inspiradores o recuerdos especiales. Un lugar donde guardar tus herramientas de gestión de la vida y las estrategias que has desarrollado y utilizado eficazmente para afrontar los retos del pasado. Ten paciencia y, con el tiempo, tu "caja de herramientas" personal contendrá muchas cosas. Sin embargo, en los momentos difíciles, puedes sentir que necesitas buscar ayuda para obtener una perspectiva más amplia, y quizás añadir más estrategias para afrontar mejor una determinada situación. Cualquier cosa que te ayude a crecer y a tener más fundamento es siempre una adición bienvenida a tu caja de herramientas.

Diario de selfies

Aquí hay otra actividad que puedes hacer para ayudar a la despersonalización. Tómate una selfie cada día durante al menos diez días consecutivos.

Día de la selfie	Fecha/hora	¿Dónde estabas?	¿Cuáles fueron las circunstancias? Describe la situación en la que te tomaste la selfie.	Cuando me tomé la selfie, pensé y sentí:
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Si es posible, imprime tus selfies y pégalas en las siguientes páginas en el orden en que fueron tomadas.

Pega la selfie del día 1 aquí.

*Pega la selfie del día 2
aquí.*

Pega la selfie del día 3 aquí.

*Pega la selfie del día 4
aquí.*

Pega la selfie del día 5 aquí.

*Pega la selfie del día 6
aquí.*

Pega la selfie del día 7 aquí.

Pega la selfie del día 8 aquí.

Pega la selfie del día 9 aquí.

Pega la selfie del día 10 aquí.

Ahora, mira tus selfies. Elige la que más te guste y descríbela.

Me tomé esta selfie _____ (mañana/tarde/noche) mientras estaba

_____. Recuerdo haber sentido _____.

Mirando esta selfie, me veo _____ y me siento

_____. Elijo esta selfie

como mi favorita porque

_____.

Ahora, elige la que menos te guste y descríbela.

Me tomé esta selfie _____ (mañana/tarde/noche) mientras estaba

_____. Recuerdo haber sentido _____.

Mirando esta selfie, me veo _____ y me

siento _____. Elijo esta selfie porque

_____.

Consejo: Sigue tomándote selfies, una al día. Copia la tabla y pega las hojas y rellena la información sobre cada selfie. Cada diez días, escribe dos breves párrafos descriptivos, uno para tu selfie favorita y otro para la menos favorita.

Actividad física vigorosa

Otro enfoque para tratar la despersonalización es realizar una actividad física vigorosa para la que estés médicamente capacitado. Hazlo cada dos días durante al menos diez días o hasta que hayas realizado cinco actividades. Es importante mantener la regularidad en el ritmo de tus actividades. No es necesario que sea la misma actividad cada vez, aunque puede serlo. Después de realizar cada actividad, completa la siguiente tabla.

Fecha de la actividad	Tipo de actividad y duración de esta	Después de completar la actividad, mi cuerpo y mis músculos se sienten:	Después de completar la actividad, pienso y siento:
1			
2			
3			
4			
5			

Ahora, responde a las siguientes preguntas.

¿Qué tipo de actividad te hizo sentir más tú mismo(a)? _____

¿Qué tipo de actividad te hizo sentir como un(a) extraño(a)? _____

¿Hay alguna sensación particular que hayas sentido durante esta actividad? _____

¿Hiciste la actividad solo o estuviste con alguien? _____

Si te acompañaron, ¿cómo te hizo sentir la presencia de la(s) otra(s) persona(s)? _____

¿Qué actividades de las que has realizado te plantearías hacer de forma habitual? ¿Por qué? _____

Si has hecho siempre la misma actividad, ¿por qué? _____

¿Qué otras actividades considerarías realizar? _____

Ejercicio del baño

Para hacer frente a los síntomas de despersonalización, los expertos sugieren bañarse o ducharse todos los días durante al menos diez días consecutivos. Mientras lo haces, presta atención a tus pensamientos y sentimientos antes y después del baño. Cada vez que te seques con la toalla, infórmate a ti mismo (en voz alta) de qué parte de tu cuerpo te estás secando, por ejemplo: "Me estoy secando la pierna izquierda". Presta atención a las sensaciones de tu cuerpo mientras lo haces. Describe las sensaciones, incluyendo lo que piensas y sientes. Anótalo en el siguiente cuadro.

	Antes de tomar la ducha/baño			Después de tomar la ducha/baño		
	Sensaciones corporales	Pensamientos	Sentimientos	Sensaciones corporales	Pensamientos	Sentimientos
Día 1						
Día 2						
Día 3						
Día 4						
Día 5						
Día 6						
Día 7						
Día 8						
Día 9						
Día 10						

Reflexiones sobre este ejercicio

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____

(1 = poco útil, 5 = medianamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué podrías hacer de forma diferente para progresar en esta área?
