



## QUE ES LA DISOCIACION: CARACTERISTICAS Y EJEMPLOS

Básicamente, la **disociación** consiste en un distanciamiento de la realidad.

Existe un tipo de disociación que podemos considerar no patológico, un hecho puntual que consiste en esa evasión o desconexión de la realidad que a todos nos ha ocurrido alguna vez. Por ejemplo, perder la noción del tiempo, ese “soñar despiertos” o abstraernos de tal forma que no recordamos lo que nos han dicho durante una conversación.

Sin embargo, cuando la disociación tiene una base emocional compleja que busca eludir o sobrellevar circunstancias estresantes puede convertirse en un trastorno.

### **¿Qué es un trastorno disociativo?**

El impacto emocional y físico que puede provocar una situación traumática puede desencadenar el fenómeno de la disociación.

La mayoría de los especialistas definen la **disociación emocional** o **disociación cognitiva** como un mecanismo de defensa que aparece cuando la persona no es capaz de afrontar determinados traumas.

Es un fenómeno adaptativo que, ante la falta de recursos psicológicos para soportar una determinada situación, desconecta la mente y la aísla emocionalmente para esquivar la tensión, el miedo y el dolor que origina una determinada circunstancia.

El cerebro activa la disociación de forma inconsciente para que la mente no se perturbe, pero dicho mecanismo puede dejar secuelas perjudiciales en el sujeto.

De acuerdo con la Sociedad Internacional para el Estudio del Trauma y la Disociación (International Society for the Study of Trauma and Dissociation), la disociación se refiere a una desconexión de elementos que, normalmente, están integrados. Por ejemplo, la memoria, la conciencia, la percepción o la identidad.

Existen diferentes grados, de más leves a más severos.

## **Causas de la disociación**

La investigación sobre este fenómeno patológico considera que son diferentes causas las que influyen en su desarrollo:

- Biológicas
- Sociales
- Familiares

No obstante, las principales causas son las situaciones traumáticas. Por ejemplo, abusos o maltratos físicos o emocionales en la infancia; situaciones estresantes vividas como adultos, como catástrofes naturales, guerras, etc.

## **Síntomas**

- **Amnesia disociativa:** existen fallos de memoria o lagunas mentales relacionados con el episodio disociativo. La persona no consigue recordar determinada información durante periodos de tiempo breves (microamnesias) o prolongados. En relación con esto encontramos las fugas disociativas, en las que la persona aparece de repente en un determinado lugar, pero no sabe dónde está ni cómo ha llegado allí.
- **Despersonalización:** se caracteriza por los sentimientos de falta de familiaridad respecto a uno mismo o a su propio cuerpo. Puede referirse a un “no sentirse conectado con el cuerpo”, sentirse fuera de este o sentirlo alterado; o una desconexión más emocional, una sensación de “vivir como en un sueño”.
- **Desrealización:** se refiere a una sensación de extrañeza con el entorno que rodea a la persona. Los lugares conocidos, los familiares y amigos, se tornan irreales, se perciben como falsos o extraños.
- **Confusión de identidad:** es un tipo de confusión que afecta al núcleo de la propia identidad, con dificultades y conflictos para reconocerla o tomar decisiones. No hay que confundir con esas “crisis de identidad” que, en ocasiones, pueden afectar a cualquier persona (sobre todo durante la adolescencia) y que tienen más que ver con cierta desadaptación o dificultad para encontrar su sitio en esta sociedad. La confusión de identidad del trastorno disociativo es más grave y profunda.

- **Alteración de la identidad:** la desconexión emocional llega a provocar alteraciones que le llevan a asumir diferentes identidades o estados del yo.

### **Ejemplos de trastornos de disociación**

- Tras experimentar el trauma, la persona no tiene ningún sentimiento cuando piensa en ese acontecimiento. Sufre un tipo de bloqueo que se denomina “embotamiento emocional”. Es una de las características del **estrés postraumático**.
- La persona vive sus pensamientos, conductas y sentimientos como si surgieran de la nada o estuvieran controlados por algún agente externo.
- Experimenta sentimientos de inmensa alegría o tristeza sin motivo aparente, que desaparecen de la misma forma.
- Realiza acciones que, normalmente, no haría, como si algo o alguien le obligara a ello.
- Se siente como un pasajero dentro de su cuerpo, no como el encargado de conducirlo.