



# RECURSOS – CAPÍTULO 15

## TRATAMIENTO DE LOS TRASTORNOS DISOCIATIVOS

Eva Baillès

### Escala de Experiencias Disociativas Modificada (DES-M) (Montes *et al.*, 2011)

A continuación, te presentamos un listado de vivencias o pensamientos que pueden ser algo extraños, pero que pueden experimentar las personas en ciertas circunstancias. Te pedimos que respondas con qué frecuencia te suceden estas cosas a vos usando la siguiente escala:

- |                       |                           |                  |
|-----------------------|---------------------------|------------------|
| 1. Nunca o casi nunca | 2. Alguna vez             | 3. Algunas veces |
| 4. Frecuentemente     | 5. Siempre o casi siempre |                  |

|                                                                                                                                                            |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1. Al trasladarme en un auto o autobús, no recordar lo que ha sucedido durante parte del viaje.                                                            | 1 2 3 4 5 |
| 2. Estar escuchando una conversación y de repente darme cuenta de que no he oído parte o todo lo que se ha dicho.                                          | 1 2 3 4 5 |
| 3. Encontrarme vestido con ropa que no recuerdo haber comprado.                                                                                            | 1 2 3 4 5 |
| 4. Encontrar nuevas cosas entre mis pertenencias y no recordar haberlas comprado.                                                                          | 1 2 3 4 5 |
| 5. Tener la sensación de 'verme desde afuera' mientras hago algo —como si yo fuera otra persona que me está mirando—.                                      | 1 2 3 4 5 |
| 6. No reconocer a miembros de mi familia o amigos.                                                                                                         | 1 2 3 4 5 |
| 7. Ser acusado de mentir cuando estoy seguro de no haber mentido.                                                                                          | 1 2 3 4 5 |
| 8. Tener la sensación de que las personas o cosas que me rodean no son 'reales'.                                                                           | 1 2 3 4 5 |
| 9. Sentir o pensar que mi cuerpo no me pertenece.                                                                                                          | 1 2 3 4 5 |
| 10. Recordar un acontecimiento pasado y sentir como si lo estuviera viviendo.                                                                              | 1 2 3 4 5 |
| 11. Sentir que un lugar me es familiar, aunque nunca estuve ahí.                                                                                           | 1 2 3 4 5 |
| 12. Mientras miro televisión o una película, me siento tan absorbido en la historia que no me doy cuenta de otros acontecimientos que pasan alrededor mío. | 1 2 3 4 5 |
| 13. «Soñar despierto» o compenetrarme tanto en un pensamiento que siento como si me estuviera pasando.                                                     | 1 2 3 4 5 |
| 14. Sentir que soy capaz de no sentir el dolor.                                                                                                            | 1 2 3 4 5 |
| 15. Encontrarme mirando fijo en el espacio, no pensando en nada y perdiendo la noción del tiempo.                                                          | 1 2 3 4 5 |
| 16. Creer que hice algo, cuando en realidad solo lo he pensado.                                                                                            | 1 2 3 4 5 |
| 17. Darme cuenta de que he hecho algo que en realidad no recuerdo haber hecho.                                                                             | 1 2 3 4 5 |
| 18. Encontrar escritos, dibujos o apuntes que están hechos por mí, pero no recordar cuándo los hice.                                                       | 1 2 3 4 5 |

#### Normas de interpretación:

La puntuación total de la escala se obtiene de la media de todos los ítems. No existen datos sobre el punto de corte.

#### Dimensiones o factores:

Absorción-imaginativo: media de los ítems 10, 11, 12, 13, 14 y 15.

Amnesia: media de los ítems 1, 2, 7, 16, 17 y 18.

Despersonalización/desrealización: media de los ítems 3, 4, 5, 6, 8 y 9.