



RECURSOS – CAPÍTULO 14

TRATAMIENTO DEL TRASTORNO DISMÓRFICO CORPORAL

Juan F. Rodríguez-Testal, Cristina Senín y Amparo Belloch

Inventario de pensamientos intrusos sobre el aspecto físico (INPIAF) y Cuestionario de intrusiones sobre la apariencia (IAQ)¹

Este cuestionario recoge un listado de **INTRUSIONES MENTALES**, es decir, pensamientos, sensaciones, imágenes o impulsos, molestos o desagradables, sobre **DEFECTOS EN NUESTRO ASPECTO FÍSICO**. La mayoría de nosotros hemos tenido alguna vez estas intrusiones.

Se llaman «intrusiones» porque **INVADEN NUESTRA MENTE** en contra de nuestra voluntad, e **INTERRUMPEN** lo que estamos haciendo o pensando en ese momento. En muchas ocasiones puede ser **DIFÍCIL CONTROLARLAS**, es decir, quitarlas de la mente, pararlas, o impedir que aparezcan, por mucho que nos esforcemos y lo intentemos. Además, resultan **MOLESTAS, DESAGRADABLES**, y en ocasiones hasta **INACEPTABLES**, porque se refieren a cosas en las que no nos gusta pensar, o simplemente porque nos parecen inoportunas.

Estas **INTRUSIONES MENTALES** se pueden experimentar como:

1. **IMÁGENES**, es decir, como fotografías que de pronto aparecen en nuestra mente.
2. **EL IMPULSO O LA NECESIDAD IMPERIOSA Y URGENTE** de hacer o decir algo.
3. **PENSAMIENTOS**.
4. **SENSACIONES**.

NO se trata de **PREOCUPACIONES** a las que damos vueltas, **SINO** de «**PENSAMIENTOS, IMÁGENES, SENSACIONES O IMPULSOS INTRUSOS**», que aparecen **DE PRONTO** en nuestra mente, como una especie de «**FLASHES**» **BREVES y MOLESTOS**.

- Nos interesa saber si tú has experimentado también estas **INTRUSIONES MENTALES SOBRE DEFECTOS EN TU ASPECTO FÍSICO**, y con qué frecuencia.

¹ Giraldo-O'Meara, M. y Belloch, A.: *Psychiatry Research* 2018, 265, 137-143. *European Journal of Psychological Assessment*, 2019, 35, 423-435. Correo: amparo.belloch@uv.es. Grupo I'TOC (<https://www.itoc.blogs.uv.es/>)

PARTE 1 (Cuestionario de intrusiones sobre la apariencia)

ASÍ PORQUE SÍ, SIN VENIR A CUENTO, SE ME METEN EN LA CABEZA PENSAMIENTOS, IMÁGENES, SENSACIONES O IMPULSOS DESAGRADABLES COMO ESTOS:						
0 Nunca he tenido esta intrusión	1 Solo he tenido esta intrusión 1 o 2 veces en mi vida	2 Tengo esta intrusión varias veces al año	3 Tengo esta intrusión 1 o 2 veces al mes	4 Tengo esta intrusión 1 o 2 veces por semana	5 Tengo esta intrusión al menos 1 vez al día	6 Tengo esta intrusión varias veces al día
						<i>Frecuencia</i>
1. Algo de mi aspecto físico me hace horroroso						
2. Estoy deformado/a						
3. Mi cuerpo funciona mal (mal olor, sudor, mal aliento, flatulencias, grasa en la cara, las manos, el pelo...)						
4. Tengo que tapar o disimular este defecto como sea (maquillarme, usar otra ropa, ir a la peluquería...)						
5. Tengo que encontrar una postura para esconder mi defecto						
CUANDO ME MIRO EN EL ESPEJO, O ME VEO REFLEJADO/A EN ALGÚN SITIO (ESCAPARATES, CRISTALES...), O ME VEO EN FOTOGRAFÍAS, VÍDEOS, ETC., SE ME METEN EN LA CABEZA PENSAMIENTOS, IMÁGENES, SENSACIONES O IMPULSOS DESAGRADABLES COMO ESTOS:						
0 Nunca he tenido esta intrusión	1 Solo he tenido esta intrusión 1 o 2 veces en mi vida	2 Tengo esta intrusión varias veces al año	3 Tengo esta intrusión 1 o 2 veces al mes	4 Tengo esta intrusión 1 o 2 veces por semana	5 Tengo esta intrusión al menos 1 vez al día	6 Tengo esta intrusión varias veces al día
<i>Valora entre 0 y 6 la frecuencia de las intrusiones</i>						<i>Frecuencia</i>
6. Mi aspecto físico es horroroso						
7. Tengo un defecto físico (nariz, boca, cabello, genitales, piel, músculos, orejas...) horrible, asqueroso						
8. Se me nota mucho el defecto (nariz, orejas, manos, sudor, aspecto grasiento, granos...)						
9. Con este defecto no puedo salir en ninguna foto						
10. Me gustaría saber cómo retocar mis fotos para tapar mi defecto						
11. He de buscar un cirujano o un dermatólogo para que me arregle esto						
12. He de hacer algo para quitarme este defecto						
CUANDO ESTOY CON OTRAS PERSONAS, CONOCIDAS O NO, YA SEA EN ESPACIOS CERRADOS (RESTAURANTES, TRABAJO, GIMNASIO...) O AL AIRE LIBRE (PARQUES, PLAYA, CAMPO...) SE ME METEN EN LA CABEZA PENSAMIENTOS, IMÁGENES, IMPULSOS O SENSACIONES COMO ESTOS:						
0 Nunca he tenido esta intrusión	1 Solo he tenido esta intrusión 1 o 2 veces en mi vida	2 Tengo esta intrusión varias veces al año	3 Tengo esta intrusión 1 o 2 veces al mes	4 Tengo esta intrusión 1 o 2 veces por semana	5 Tengo esta intrusión al menos 1 vez al día	6 Tengo esta intrusión varias veces al día
<i>Valora entre 0 y 6 la frecuencia de las intrusiones</i>						<i>Frecuencia</i>
13. Cualquiera de estas personas tiene mejor aspecto que yo						
14. Se nota mucho mi defecto físico (nariz, boca, cabello, piel, músculos, orejas, genitales...)						
15. Quisiera preguntar cómo me ven						
16. Se están fijando en mi defecto						
17. Están hablando de mi aspecto						
18. Me gustaría preguntar qué hacen para mejorar su apariencia						
19. Se me nota mucho el defecto. Tendría que haberme vestido o maquillado de otra forma						
20. Tengo que taparme lo más posible para ocultar mi defecto						

CUANDO TENGO CONTACTO FÍSICO CON ALGUIEN DE MI FAMILIA, DE MIS AMIGOS, O MI PAREJA, SE ME METEN EN LA CABEZA PENSAMIENTOS, IMÁGENES, IMPULSOS O SENSACIONES COMO ESTOS:						
0 Nunca he tenido esta intrusión	1 Solo he tenido esta intrusión 1 o 2 veces en mi vida	2 Tengo esta intrusión varias veces al año	3 Tengo esta intrusión 1 o 2 veces al mes	4 Tengo esta intrusión 1 o 2 veces por semana	5 Tengo esta intrusión al menos 1 vez al día	6 Tengo esta intrusión varias veces al día
						<i>Frecuencia</i>
21. Se nota mucho mi defecto físico (nariz, boca, cabello, genitales, piel, músculos, orejas...)						
22. Me está mirando el defecto, lo nota						
23. Me entran ganas de «despegarme» / separarme						
24. No puedo hacer nada para disimular mi defecto físico						
25. Se está dando cuenta de que hay algo en mi cuerpo que funciona mal (huelo mal, sudo mucho, me huele el aliento...)						
26. Tengo que encontrar una postura que disimule o esconda mi defecto						
27. No puedo seguir así. He de hacer algo para quitarme este defecto						
OTRAS INTRUSIONES QUE HE TENIDO SOBRE ALGÚN DEFECTO FÍSICO						
0 Nunca he tenido esta intrusión	1 Solo he tenido esta intrusión 1 o 2 veces en mi vida	2 Tengo esta intrusión varias veces al año	3 Tengo esta intrusión 1 o 2 veces al mes	4 Tengo esta intrusión 1 o 2 veces por semana	5 Tengo esta intrusión al menos 1 vez al día	6 Tengo esta intrusión varias veces al día
						<i>Frecuencia</i>
28.						
29.						

INPIAF - PARTE 2

- ▶ Ahora fíjate por favor en las intrusiones de la **lista anterior QUE HAYAS EXPERIMENTADO EN LOS TRES ÚLTIMOS MESES. SI NO HAS EXPERIMENTADO NINGUNA, AQUÍ FINALIZA EL CUESTIONARIO.**
- ▶ Decide cuál de esas intrusiones es la más **MOLESTA**, la más DESAGRADABLE, o la que más te afecta cuando la tienes, y anótala a continuación.
- ▶ La intrusión que me resulta **MÁS MOLESTA**, de entre las que **he experimentado en los últimos tres meses**, es la número _____ de la lista anterior. Es esta [escríbela]:

Las siguientes preguntas están relacionadas únicamente con ESTA INTRUSIÓN que has elegido como la más molesta. Por favor señala el número que mejor refleja tu experiencia

1. ¿CUÁNTO te MOLESTA esa intrusión? 0. No me molesta nada 1. Es algo molesta 2. Es bastante molesta 3. Es muy molesta 4. Es extremadamente molesta	2. ¿Te sientes ANSIOSO/A, NERVIOSO/A, ANGUSTIADO/A, cuando tienes esa intrusión? 0. No me siento ansioso/a, nervioso/a o angustiado/a 1. Me siento algo ansioso/a, nervioso/a o angustiado/a 2. Me siento bastante ansioso/a, nervioso/a o angustiado/a 3. Me siento muy ansioso/a, nervioso/a o angustiado/a 4. Me siento extremadamente ansioso/a, nervioso/a o angustiado/a
3. ¿Te sientes TRISTE cuando tienes esa intrusión? 0. No me siento triste 1. Me siento algo triste 2. Me siento bastante triste 3. Me siento muy triste 4. Me siento extremadamente triste	4. ¿Te sientes CULPABLE cuando tienes la intrusión? 0. No me siento nada culpable 1. Me siento algo culpable 2. Me siento bastante culpable 3. Me siento muy culpable 4. Me siento extremadamente culpable
5. ¿Te AVERGÜENZA tener esa intrusión? 0. No me siento avergonzado/a 1. Me siento algo avergonzado/a 2. Me siento bastante avergonzado/a 3. Me siento muy avergonzado/a 4. Me siento extremadamente avergonzado/a	6. ¿Te resulta difícil controlar la intrusión, o DEJAR DE PENSAR en ella? 0. No me resulta difícil controlarla o dejar de pensar en ella 1. Me resulta algo difícil controlarla o dejar de pensar en ella 2. Me resulta bastante difícil controlarla o dejar de pensar en ella 3. Me resulta muy difícil controlarla o dejar de pensar en ella 4. Me resulta extremadamente difícil controlarla o dejar de pensar en ella
7. ¿CONSIGUES CONTROLAR la intrusión, DEJAR DE PENSAR en ella? 0. No lo consigo en absoluto 1. Lo consigo algo 2. Lo consigo bastante 3. Lo consigo mucho 4. Lo consigo del todo	8. ¿Hasta qué punto la intrusión INTERRUMPE tu concentración o lo que estés haciendo cuando la tienes? 0. No interrumpe mi concentración 1. Interrumpe algo mi concentración 2. Interrumpe bastante mi concentración 3. Interrumpe mucho mi concentración 4. Interrumpe completamente mi concentración

9. Esa intrusión, ¿crees que solo por el hecho de tenerla es IMPORTANTE? 0. No lo creo en absoluto 1. Lo creo algo 2. Lo creo bastante 3. Lo creo mucho 4. Lo creo totalmente	10. ¿Crees que la intrusión REVELA o DICE algo importante sobre ti, sobre quién eres? 0. No creo que revele o diga nada sobre mí 1. Creo que revela o dice algo sobre mí 2. Creo que revela o dice bastante sobre mí 3. Creo que revela o dice mucho sobre mí 4. Creo que revela o dice algo muy importante sobre mí
11. Cuando tienes la intrusión, ¿te sientes RESPONSABLE de impedir o prevenir cualquier consecuencia negativa relacionada con ella? 0. No me siento responsable 1. Me siento algo responsable 2. Me siento bastante responsable 3. Me siento muy responsable 4. Me siento extremadamente responsable	12. Cuando tienes la intrusión ¿es IMPORTANTE para ti CONTROLARLA, o DEJAR DE PENSAR en ella? 0. No es importante para mí controlarla 1. Es algo importante para mí controlarla 2. Es bastante importante para mí controlarla 3. Es muy importante para mí controlarla 4. Es extremadamente importante para mí controlarla
13. Cuando tienes la intrusión, ¿te parece AMENAZANTE, PELIGROSA para ti? 0. No me parece que sea en absoluto amenazante o peligrosa para mí 1. Me parece que es algo amenazante o peligrosa para mí 2. Me parece que es bastante amenazante o peligrosa para mí 3. Me parece que es muy amenazante o peligrosa para mí 4. Me parece que es completamente amenazante o peligrosa	14. Cuando tienes la intrusión, ¿hasta qué punto hace que te sientas INSEGURO/A, que te plantees DUDAS SOBRE TI MISMO/A o sobre circunstancias de la vida? 0. No hace que me sienta inseguro/a ni tener dudas 1. Hace que me sienta un poco inseguro/a, con algunas dudas 2. Hace que me sienta bastante inseguro/a, con dudas 3. Hace que me sienta muy inseguro/a, me plantea muchas dudas 4. Hace que me sienta extremadamente inseguro/a, me hace dudar continuamente
15. Cuando tienes la intrusión, ¿te molesta porque significa que no eres PERFECTO/A? 0. No me molesta porque signifique que no soy perfecto/a 1. Me molesta algo porque significa que no soy perfecto/a 2. Me molesta bastante porque significa que no soy perfecto/a 3. Me molesta mucho porque significa que no soy perfecto/a 4. Me molesta extremadamente porque significa que no soy perfecto/a	16. Cuando tienes la intrusión, ¿crees que por tenerla es MÁS PROBABLE que te suceda algo malo a ti o a otras personas? 0. No creo que suceda nada malo por tenerla 1. Creo que es algo probable que suceda algo malo por tenerla 2. Creo que es bastante probable que suceda algo malo por tenerla 3. Creo que es muy probable que suceda algo malo por tenerla 4. Creo que es absolutamente probable que suceda algo malo por tenerla
17. ¿Crees que es INMORAL tener esta intrusión? 0. No creo en absoluto que sea inmoral tenerla 1. Creo que es algo inmoral tenerla 2. Creo que tenerla es bastante inmoral 3. Creo que es muy inmoral tenerla 4. Creo que tenerla es absolutamente inmoral	

INPIAF - PARTE 3

- A continuación hay una lista con diferentes **ESTRATEGIAS** que la gente utiliza para aliviar el malestar que le provocan las intrusiones, o para deshacerse de ellas.
- Lee cada una de las estrategias, y marca, de acuerdo con la siguiente escala, la frecuencia con que empleas cada una de ellas para **afrontar la intrusión que has seleccionado antes como LA MÁS MOLESTA**.

0: Nunca uso esta estrategia
1: Raramente uso esta estrategia
2: A veces uso esta estrategia
3: A menudo uso esta estrategia
4. Siempre uso esta estrategia

Las siguientes preguntas están relacionadas con **LA INTRUSIÓN** que has elegido antes como la más molesta.

1	Me distraigo pensando en otra cosa	0	1	2	3	4
2	Me distraigo haciendo algo (p. ej., pongo la radio, la TV, hablo con alguien)	0	1	2	3	4
3	Intento crear o provocar otro pensamiento o imagen que yo sé que contrarresta el malestar que me causa la intrusión (p. ej., una palabra o frase en particular, repetir una oración, pensamientos opuestos, imágenes agradables...)	0	1	2	3	4
4	<i>Hago algo que yo sé que alivia o contrarresta el malestar que me causa la intrusión, como, por ejemplo:</i>					
	Lavar o limpiar	0	1	2	3	4
	Comprobar	0	1	2	3	4
	Repetir varias veces una acción o un pensamiento	0	1	2	3	4
	Ordenar cosas	0	1	2	3	4
	Tocarme, mirarme, observarme detenidamente	0	1	2	3	4
	Pregunto su opinión a alguien en quien confío	0	1	2	3	4
	Me hago una foto	0	1	2	3	4
5	Razono conmigo mismo/a intentando demostrarme que la intrusión no tiene importancia, o que no tiene sentido, o que no debo preocuparme por tenerla	0	1	2	3	4
6	Intento buscar alguna explicación a la aparición de la intrusión	0	1	2	3	4
7	Busco tranquilizarme o asegurarme con otras personas de que la intrusión no tiene importancia, o de que no va a pasar nada malo por tenerla	0	1	2	3	4
8	Trato de convencerme de que todo está bien	0	1	2	3	4
9	Me digo a mí mismo/a: «para», «no pienses más», «déjalo ya», ...»	0	1	2	3	4
10	No hago nada para liberarme de la intrusión, la dejo estar ahí	0	1	2	3	4
11	Trato de relajarme	0	1	2	3	4
12	Me riño a mí mismo/a por tener esa intrusión	0	1	2	3	4
13	Trato de evitar cualquier cosa que pueda provocar que me venga la intrusión (por ejemplo, evito ir a sitios, estar con ciertas personas, hacer ciertas cosas..., etc.)	0	1	2	3	4
14	Hago un esfuerzo por no pensar, por suprimir la intrusión y eliminarla de mi cabeza	0	1	2	3	4
15	Intento centrarme en otras preocupaciones	0	1	2	3	4
16	Si puedo, hago caso a lo que me dice la intrusión	0	1	2	3	4
17	Intento aislarme, ocultarme de los demás	0	1	2	3	4
18	Comparo mi aspecto con el de otras personas	0	1	2	3	4
19	Otras cosas (indica cuáles):	0	1	2	3	4