

La ensoñación excesiva como una respuesta al estrés en adolescentes

Maladaptive daydreaming as a stress response in adolescents

José E. Reyes Chávez^a

Abstract:

Adolescence is a stage of changes in the subject, which are both physical and psychological. Also, at this stage a high level of stress is usually experienced due to the different challenges it offers, and therefore, young people can develop anxiety, depression, or other disorders. On the other hand, excessive daydreaming is a relatively new disorder, which consists of the creation of fantasy worlds, which affects the functioning in significant areas for the individual. The objective of this research is to expose the relationship between adolescence, stress, and excessive daydreaming. In conclusion, adolescents who experience a high level of stress can develop various conditions, including excessive daydreaming. Even so, there is some difficulty when it comes to intervening when this disorder is already present, since sometimes not enough attention is paid to it and it can be confused as a symptom of another disorder. In this way, it is important that adolescents look for strategies to deal with stress, such as mediation or going to psychological therapy.

Keywords:

Maladaptive daydreaming, adolescence, stress

Resumen:

La adolescencia es una etapa de cambios en el sujeto, los cuales son tanto físicos como psicológicos. También, en esta etapa se suele experimentar un nivel de estrés elevado por los distintos retos que esta ofrece, y por lo tanto, los jóvenes pueden desarrollar ansiedad, depresión u otros trastornos. Por otro lado, la ensoñación excesiva es un trastorno relativamente nuevo, el cual, consiste en la creación de mundos de fantasía, que afecta al funcionamiento en áreas significativas para el sujeto. El objetivo de esta investigación es exponer la relación entre la adolescencia, el estrés y la ensoñación excesiva. En conclusión, los adolescentes que experimentan un alto nivel de estrés, pueden desarrollar diversas afecciones, entre las que se puede encontrar la ensoñación excesiva. Aun así, hay cierta dificultad a la hora de poder intervenir en cuando ya está presente este trastorno, ya que a veces no se le pone la suficiente atención y puede ser confundida como un síntoma de otro trastorno. De esta manera, es importante que los adolescentes busquen estrategias para afrontar el estrés, como puede ser la meditación o acudir a terapia psicológica.

Palabras Clave:

Ensoñación excesiva, adolescencia, estrés

Introducción

La adolescencia es una etapa en la que acontecen diversos cambios, tanto en el físico del sujeto, como en sus procesos mentales. Un bajo nivel de bienestar psicológico influye en las habilidades de afrontamiento para el logro de metas del adolescente, lo que da como

resultado la autopercepción de altos niveles de estrés (Figeroa et al., 2005).

A su vez, en esta etapa, las exigencias a nivel cognitivo y emocional suelen ser mayores que en otras, lo que puede provocar una disminución en la capacidad de control, lo que consecuentemente puede incrementar la tensión

^a Autor de Correspondencia, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo | Instituto de Ciencias de la Salud, | San Agustín Tlaxiaca - Hidalgo | México, <https://orcid.org/0009-0007-9578-5224>, Email: emilianoreyes.2012.56@gmail.com

emocional, generar altos niveles de estrés, y el desarrollo de patologías (Vieco, 2014).

Los estilos de afrontamiento ante el estrés en la adolescencia están relacionados con un conjunto de acciones y cogniciones que los ayuda a tolerar, evitar o minimizar los efectos producidos por eventos estresantes. En este grupo de edad, se encuentran tres estilos de afrontamiento: resolver el problema (afrontar el problema de manera directa), referencia a los otros (compartir los problemas con los demás y buscar ayuda en ellos), y el afrontamiento no productivo, es decir, evitar el problema (Espinoza et al., 2018).

Por otro lado, la ensoñación excesiva es definida como un trastorno en el que las personas están tan inmersas en su mundo interno imaginario, que reemplazan las interacciones humanas o sufren un importante deterioro en las distintas áreas del funcionamiento a causa de las ensoñaciones (Rivera et al., 2020).

Aunque, de acuerdo con Somer et al. (2016), la presencia de la ensoñación es un fenómeno que le sucede alrededor del 96% de la población estadounidense, no hay suficientes investigaciones que brinden estadísticas aproximadas de cuántas personas padecen de ensoñación excesiva alrededor del mundo.

Sin embargo, en un estudio realizado por Bigelsen et al. (2016), se estudió una muestra de 447 individuos, de 45 países diferentes, entre 13 y 78 años; en donde se encontró 340 individuos reportaron ser conscientes de tener ensoñación excesiva.

Por otro lado, existe un número considerable de personas que no han participado en ninguna investigación pero que se reportan a sí mismas con ensoñación excesiva, las cuales se suelen agrupar en grupos en redes sociales o foros de internet (Soffer & Theodor, 2022).

En este sentido, el presente texto busca describir la relación entre el estrés, y la presencia de la ensoñación excesiva en adolescentes, los cuales, como ya se mencionó previamente, pasan por muchos cambios, en los que se pueden derivar distintas situaciones o problemáticas, entre los que se puede encontrar la ensoñación excesiva.

Ensoñación excesiva

La ensoñación excesiva o también conocida como trastorno de ensoñación excesiva, es un trastorno en el que un individuo está excesivamente absorto en un mundo de fantasía, tanto que causa deterioro

clínicamente significativo en distintas áreas del funcionamiento (Somer, Soffer-Dudek, y Ross, 2017).

Los individuos con este trastorno desarrollan mundos internos altamente organizados, en donde existen diversos personajes y donde ellos fungen el papel de personaje principal, el cual tiene habilidades, cualidades u otros atributos de los que carecen en la vida real. A su vez, el individuo con ensoñación excesiva sabe que lo que vive solo lo hace en su fantasía, pero no se siente desilusionado al respecto (Somer, Soffer-Dudek, y Ross, 2017).

Este trastorno puede ser causado como una función compensatoria de alivio del sufrimiento y como una medida de protección ante una realidad poco satisfactoria (Rivera, 2020).

Aunque la ensoñación por sí sola no es considerada un problema, esta se agrava cuando el individuo comienza a tener ensoñaciones más intensas o con más frecuencia. Esto empieza a distorsionar la rutina o la vida diaria de la persona, y es entonces cuando se habla de una ensoñación excesiva (Shafiq, 2022).

De igual manera, la ensoñación excesiva no está clasificada dentro de los manuales médicos psiquiátricos como el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM) y la Clasificación internacional de enfermedades 11a edición (CIE-11), esto debido a que la ensoñación excesiva es un término relativamente nuevo, que a menudo no se toma con la debida importancia.

Sin embargo, existen diversas investigaciones sobre el tema, las cuales sustentan la importancia de incluir la ensoñación excesiva en los manuales psiquiátricos, además de haber creado una escala para diferenciar la ensoñación normal de la excesiva Maladaptive Daydreaming Scale (Somer et al. 2016) y de haber intentado definir los criterios diagnósticos, como:

Tabla 1. Criterios diagnósticos propuestos por Eli Somer

Criterios diagnósticos	
A.	Actividad fantasiosa recurrente que es vívida, indicada por el individuo, mostrando dos o más de los siguientes puntos en un periodo de 6 meses. <ol style="list-style-type: none">1. Intensa absorción o sentimiento de inmersión durante las ensoñaciones, que incluyen propiedades visuales, auditivas y afectivas.2. Las ensoñaciones se desencadenan, mantienen o incrementan con la presencia de música.

3. Las ensoñaciones se desencadenan, mantienen o incrementan con movimientos estereotipados.
4. Se realizan a menudo ante sentimientos de aburrimiento o malestar.
5. Duración e intensidad mayor si otros no están presentes.
6. Irritabilidad cuando se ven interrumpidas o frenadas, o cuando no pueden ser realizadas.
7. Prefiere las ensoñaciones que implicarse en tareas diarias en el área social, académica o laboral.
8. Intentos fallidos por controlar, interrumpir o detener las ensoñaciones.

B. El trastorno causa malestar clínicamente significativo en distintas áreas del funcionamiento.

C. El trastorno no se debe a los efectos psicológicos de alguna sustancia o una condición médica. No se explica mejor por el Trastorno del Espectro Autista, Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad, Esquizofrenia, Trastorno bipolar, Trastorno obsesivo compulsivo y relacionados.

Nota. Adaptado de Maladaptive daydreaming: Proposed diagnostic criteria and their assessment with a structured clinical interview, de E. Somer, N. Soffer-Dudek, C. Ross & N. Halpern (2017). *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 4(2), p. 176.

En un estudio realizado por Somer, Soffer-Dudek, y Ross (2017), en una muestra de 39 participantes se encontró que la ensoñación excesiva tiene comorbilidad con otros trastornos establecidos en el DSM. Estos trastornos fueron:

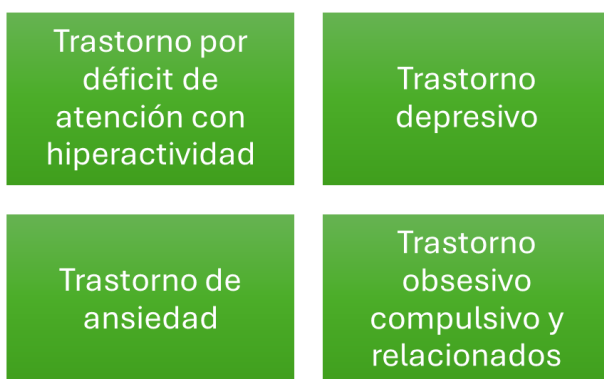


Figura 1. Comorbilidades de la ensoñación excesiva. Elaboración propia con información de Somer et al., 2017

Por otro lado, los trastornos que se consideran dentro del diagnóstico diferencial de la ensoñación excesiva son aquellos descritos en la Tabla 1, específicamente en el criterio C.

Sin embargo, Somer, Soffer-Dudek, y Ross (2017) indican que, de acuerdo con su experiencia clínica con pacientes que presentan ensoñación excesiva, los trastornos que suelen estar presentes en simultaneo con la ensoñación, es decir, aquellos con los que tiene comorbilidad son: Trastorno por déficit de atención e hiperactividad, trastorno obsesivo compulsivo y trastorno depresivo mayor.

De esta manera, Somer, Soffer-Dudek, y Ross (2017), sugieren que, en un estudio realizado, la comorbilidad con el Trastorno por déficit de atención e hiperactividad se debe al desvío recurrente de las tareas del mundo externo, que son causadas por una necesidad de atender las distracciones que se han creado en el mundo interno. Por otro lado, se sugiere que la comorbilidad con el Trastorno obsesivo compulsivo es ocasionada por el aspecto adictivo y compulsivo que la ensoñación excesiva causa en las personas.

La Escala de Ensoñación Excesiva, creada por Somer et al. (2016), es un cuestionario de autoevaluación de 16 ítems, que cuenta con una escala tipo Likert presentada en porcentajes (0%-100%). Una pregunta del cuestionario es: Algunas personas experimentan que la ensoñación excesiva interfiere con su rendimiento académico o éxitos personales. ¿Cuánto de tu ensoñación excesiva interfiere con tu rendimiento académico?

Esta escala diferencia a los individuos que se reportan con ensoñación excesiva de los que no.

Estrés en la adolescencia

El alto nivel de estrés que caracteriza a la etapa de la adolescencia tiene un impacto directo en el riesgo de aparición de alguna psicopatología, incrementando así en mayor medida esta posibilidad (Zahn-Waxler et al. 2008).

Un acontecimiento fundamental en el desarrollo de los adolescentes es la adquisición de estrategias para afrontar el estrés, las cuales suelen ser usadas con menos frecuencia que la población adulta, ya que estos se van aprendiendo y desarrollando conforme pasen los años (De la Iglesia et al., 2018).

Los adolescentes reportan que la escuela es uno de los principales factores estresantes, así también, los conflictos con los padres, la integración con sus

compañeros y sus relaciones interpersonales y amorosas son algunos de estos, y estos aspectos aumentan tanto en frecuencia como en relevancia en la adolescencia, especialmente para las mujeres (Anniko et al. 2019)

Adolescentes y ensoñación excesiva

Dentro de las diversas situaciones que pueden acontecer en la adolescencia, la cual es una etapa crítica en el desarrollo humano, los adolescentes pueden experimentar presión por parte de sus padres, amigos o pares, lo que puede desencadenar sentimientos de ansiedad en ellos. Al querer disfrutar su juventud y no tener las suficientes herramientas para lidiar con sus deseos, los jóvenes pueden desarrollar una profunda tristeza, acompañada de una angustia emocional; las cuales son algunas de las causas principales que propician el inicio de la ensoñación excesiva en este grupo de edad (Shafiq, 2022).

La ensoñación excesiva a menudo provee un escape sobre las diversas circunstancias de la vida diaria que son deprimentes y causantes de que se detonen sentimientos de ansiedad, además, esta afección frecuentemente es descrita como un comportamiento compulsivo (Ross et al., 2020)

El incremento en la frecuencia de las ensoñaciones, disminuye las actitudes positivas, lo que significa que la ensoñación excesiva está relacionada directamente con síntomas negativos como el sentirse triste o ansioso. Esto prueba que hay una relación directa entre la ensoñación excesiva y los síntomas negativos. Además, las personas que sufren de estas ensoñaciones, tienen una pobre regulación emocional y carecen de una buena salud mental (Shafiq, 2022).

La ensoñación puede tener más prevalencia en una edad en donde los individuos sienten presión por establecer relaciones a largo plazo o cuando tienen la necesidad de enfocarse en sus estudios (Soffer & Theodor, 2022).

Estrés en la adolescencia y ensoñación excesiva

El estrés percibido está directamente relacionado con la aparición de la ensoñación excesiva. Ciertos eventos estresores pueden ser vistos como acontecimientos que exceden las habilidades y recursos de los individuos para afrontarlos, lo que puede derivar en situaciones negativas, como la ensoñación excesiva. (Metin et al. 2023).

Los eventos estresantes que se viven en la adolescencia están relacionados con diversos resultados negativos para el adolescente, como la disminución del bienestar físico y psicológico, una salud mental dañada, ansiedad y depresión (Zhang et al., 2019).

Así también, el estrés percibido es un importante factor cuando la ensoñación excesiva se agrava. Así también, la ensoñación puede ser un intento fallido del individuo para regular el estrés (Metin et al. 2023).

De acuerdo con Hennis et al. (2022), altos niveles de estrés de la vida diaria, están vinculados intrínsecamente con mayores niveles de ensoñación excesiva más que con el trauma.

Así también, se sugiere que la ensoñación excesiva es un tipo de adicción relacionada al comportamiento, inicialmente desarrollada como un mecanismo para superar el estrés. De acuerdo con esto, la inmersión en los diversos escenarios que puede desarrollar un individuo con esta alteración, sirve como una distracción de circunstancias altamente estresantes y puede aliviar la tensión emocional. (Pietkiewicz et al., 2018)

De igual manera, la ensoñación excesiva puede ser usada en un principio como una forma de automedicación para aliviar sensaciones y emociones incómodas asociadas con el estrés, pero después, puede transformarse en una forma de adicción comportamental que actúa independientemente si existen eventos estresantes o no (Metin et al. 2023).

En un estudio realizado por Musetti et al. (2023), se observó que en los días en los que la ensoñación era más frecuente e intensa, estaban relacionados con altos niveles de angustia psicológica y emociones negativas en el mismo día y el día siguiente. Esto es explicado por la culpa y la vergüenza que proviene de la ensoñación excesiva. Por otro lado, la angustia emocional puede de igual manera ser un antecedente de las ensoñaciones. Por ejemplo, muchos individuos con ensoñación excesiva pueden usar su capacidad innata de crear mundos de fantasía para escapar de eventos estresantes o adversos en sus vidas.

Conclusiones

De acuerdo con Midgley et al. (2018), la salud mental de la población adolescente constituye un desafío de alta importancia en el área de la salud pública a nivel internacional.

Se estima que entre 10% y 20% de los adolescentes en el mundo experimentan trastornos mentales, pero no en todos los casos se diagnostican ni se tratan adecuadamente (Kessler et al., 2007).

Según Bhargava & Trivedi (2018), hay múltiples estímulos estresores que se pueden presentar durante la adolescencia, que van desde lo académico hasta las relaciones que entablan con otros.

Algunos adolescentes identifican algunos mecanismos para lidiar con el estrés, como lo puede ser la meditación, dormir bien, hacer actividades con amigos y la terapia. (Bhargava & Trivedi, 2018).

Las investigaciones sobre la ensoñación excesiva están aumentando rápidamente, pero una limitación importante en el desarrollo de estas es la falta de una clara diferenciación entre esta alteración y otros constructos que implican una vía de entrada y salida de la conciencia. Hay un riesgo importante cuando no se sabe diferenciar entre la ensoñación excesiva y otras afecciones, ya que la ensoñación puede pasar desapercibida en los ambientes clínicos o ser simplemente categorizada como un síntoma de otro trastorno (Schimmenti et al., 2019).

De acuerdo con Somer (2018), los estudios de caso son esenciales para ayudar a formular ideas de tratamiento y como un proceso de construcción teórica acerca del tema. Así también, los futuros casos clínicos propuestos por otros profesionales son necesarios para arrojar más datos sobre las necesidades de tratamiento en la población que tiene ensoñación excesiva.

Referencias

Anniko, M. K., Boersma, K., & Tillfors, M. (2019). Sources of stress and worry in the development of stress-related mental health problems: A longitudinal investigation from early-to mid-adolescence. *Anxiety, Stress, & Coping*, 32(2), 155-167. <https://doi.org/10.1080/10615806.2018.1549657>

Bhargava, D., & Trivedi, H. (2018). A study of causes of stress and stress management among youth. *IRA-International Journal of Management & Social Sciences*, 11(03), 108-117. <http://dx.doi.org/10.21013/jmss.v11.n3.p1>

De la Iglesia, G., Solano, A., & Liporace, M. (2018). Perfiles de afrontamiento del estrés en adolescentes: su relación con la psicopatología. *Revista de Psicología*, 14 (27), 77-92. <https://erevistas.uca.edu.ar/index.php/RPSI/article/view/1360/1285>

Bigelsen, J., Lehrfeld, J.M., Jopp, D.S., Somer, E. (2016) Maladaptive daydreaming: evidence for an under-researched mental health disorder. *Consciousness and Cognition*, 42, 254-266. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2016.03.017>

Espinoza, A., Guamán, M., & Sigüenza, W. (2018). Estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios de la ciudad de Cuenca, Ecuador. *Revista cubana de educación superior*, 37(2), 45-62. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0257-43142018000200004&lng=es&nrm=iso&tlng=es

Figuroa, M., Contini, N., Betina Lacunza, A., Levín, M., & Estévez Suedan, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de Psicología*, 21(1), 66-72. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16721108>

Hennis, A., Dover, S., & Hansen, M. (2022). The Role of Stress and Trauma in Immersive Daydreaming and Parasocial Relationships. https://digitalcommons.winthrop.edu/source/SOURCE_2022/allpresentationsandperformances/39/

Kessler, R., Angermeyer, M., Anthony, J., De Graaf, R., Demyttenaere, K., Gasquet, I., Kawakami, N. (2007). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of mental disorders in the World Health Organization's World Mental Health Survey Initiative. *World psychiatry*, 6(3), 168. https://www.researchgate.net/publication/5663207_Lifetime_prevalence_and_age-of-onset_distributions_of_mental_disorders_in_the_WHO_World_Mental_Health_WMHS_Surveys

Metin, B., Somer, E., Abu-Rayya, H. M., Schimmenti, A., & Göçmen, B. (2023). Perceived stress during the COVID-19 pandemic mediates the association between self-quarantine factors and psychological characteristics and elevated maladaptive daydreaming. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(3), 1570-1582. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00678-w>

Midgley, N., Capella, C., Goodman, G., Lis, A., Noom, M., Tishby, O., & Weitkamp, K. (2018). Introduction to the special section on child and adolescent psychotherapy research. *Psychotherapy Research*, 28(1), 1-2. <http://dx.doi.org/10.1080/10503307.2017.1380864>

Musetti, A., Soffer-Dudek, N., Imperato, C., Schimmenti, A., & Franceschini, C. (2023). Longitudinal associations between maladaptive daydreaming and psychological distress during the COVID-19 health crisis. *Journal of Behavioral Addictions*, 12(1), 288-294. <https://doi.org/10.1556%2F2006.2023.00001>

Pietkiewicz, I., Nęcki, S., Bańbura, A., & Tomalski, R. (2018). Maladaptive daydreaming as a new form of behavioral addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 838-843. <https://doi.org/10.1556%2F2006.7.2018.95>

Rivera, S., de la Vega Rodríguez, I., Villamor, M., Díaz-Marsa, M., & Perera, J. (2020). Trastorno de ensoñación excesiva: características clínicas y neuropsicológicas del primer caso descrito en España. *Revista de Casos Clínicos en Salud Mental*, 8(1), 2. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7847212>

Ross, C., Ridgway, J., & George, N. (2020). Maladaptive daydreaming, dissociation, and the dissociative disorders. *Psychiatric Research and Clinical Practice*, 2(2), 53-61. <https://doi.org/10.1176%2Fappi.prcp.20190050>

Schimmenti, A., Somer, E., & Regis, M. (2019). Maladaptive daydreaming: Towards a nosological definition. *Annales Médico-psychologiques*, 177 (9), 865-874. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.amp.2019.08.014>

Shafiq, S., & Zafar, H. (2022). Social Anxiety as Predictor of Depression in Adolescents: Mediating Role of Dysfunctional Daydreaming. *Journal of Liaquat University of Medical & Health Sciences*, 21(04), 301-305. <https://www.lumhs.edu.pk/jlumhs/Online-First/nov222.pdf>

Sharma, P., & Mahapatra, A. (2021). Phenomenological analysis of maladaptive daydreaming as a new form of behavioral addiction: A case series. *Indian Journal of Social Psychiatry*, 37(3), 280-282. http://dx.doi.org/10.4103/ijsp.ijsp_227_21

- Somer, E., Lehrfeld, J., Bigelsen, J., Jopp, D. (2016) Development and validation of the Maladaptive Daydreaming Scale (MDS). *Consciousness and Cognition*, 39, 77-91. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2015.12.001>
- Somer, E., Soffer-Dudek, N., Ross, C., & Halpern, N. (2017). Maladaptive daydreaming: Proposed diagnostic criteria and their assessment with a structured clinical interview. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 4(2), 176. <http://dx.doi.org/10.1037/cns000011>
- Somer, E., Soffer-Dudek, N. y Ross, C. (2017). The Comorbidity of Daydreaming Disorder (Maladaptive Daydreaming). *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 205(7), 525-530. <https://doi.org/10.1097/nmd.0000000000000685>
- Somer, E. (2018). Maladaptive daydreaming: Ontological analysis, treatment rationale; a pilot case report. *Frontiers in the Psychotherapy of Trauma and Dissociation*, 1(2), 1-22. <http://dx.doi.org/10.XXXX/ftpd.2017.0006>
- Soffer-Dudek, N., & Theodor-Katz, N. (2022). Maladaptive daydreaming: Epidemiological data on a newly identified syndrome. *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.871041>
- Vieco-Gómez, G., & Abello-Llanos, R. (2014). Factores psicosociales de origen laboral, estrés y morbilidad en el mundo. *Psicología desde el Caribe*, 31(2), 354-385. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-417X2014000200009&lng=en&nrm=iso&tlng=es
- Zhang, Y., Zhang, X., Zhang, L., & Guo, C. (2019). Executive function and resilience as mediators of adolescents' perceived stressful life events and school adjustment. *Frontiers in psychology*, 10, 446. <https://doi.org/10.3389%2Ffpsyg.2019.00446>
- Zahn-Waxler, C., Shirtcliff, E., & Marceau, K. (2008). Disorders of Childhood and Adolescence: Gender and psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 4, 275-303. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091358>