

¿Eres Un Acumulador?

Objetivo

Ayudarte a evaluar si tienes un problema de acumulación, o de coleccionar y guardar objetos en exceso y ayudarte a aprender estrategias iniciales para reducir la adquisición de cosas.

Lo Que Debes Saber

Muchas personas coleccionan objetos o artículos que tienen un valor sentimental o que imaginan que podrían utilizar en el futuro. Pero algunas personas que coleccionan objetos lo hacen en exceso. Su espacio vital o de trabajo puede estar saturado de posesiones y, aunque sigan adquiriendo más, sienten angustia ante la idea de "despojarse", dejar ir o deshacerse de algunas. Esto puede representar un grave problema psicológico llamado Trastorno por Acumulación.

A veces, las personas con Trastorno por Acumulación viven en un espacio en el que las cosas están tan desordenadas que hay poco espacio para moverse, o que prevalecen problemas de salubridad, como infestación de roedores o insectos, o riesgo de incendio. A veces, las personas con Trastorno por Acumulación incluso son amenazadas de desalojo. El Trastorno por Acumulación puede llegar a interferir en las tareas cotidianas, como cocinar, dormir y bañarse.

La buena noticia es que hay ayuda disponible. Los tratamientos específicos, incluyendo la terapia cognitivo-conductual y la terapia de exposición, han demostrado ser muy exitosos en los casos de Trastorno por Acumulación. En esta hoja de trabajo, evaluarás tus síntomas y luego practicarás un ejercicio de "terapia de exposición" para aprender a restringir tus conductas de acumulación. En otra hoja de trabajo, "Ganando control sobre su comportamiento de acumulación", puedes aprender habilidades y estrategias adicionales de organización y resolución de problemas.

Qué Hacer

Revisa la lista que aparece a continuación y marca los puntos que te describen a ti y a tu situación, luego describe tu experiencia actual en las líneas que aparecen debajo de cada punto, si es pertinente.

_____ Colecciono y guardo muchos objetos, incluso cosas que parecen inútiles o de poco valor para la mayoría de la gente.

_____ Los objetos que conservo desordenan los espacios en los que me desenvuelvo y me impiden utilizar las habitaciones como estaban previstas.

_____ Los objetos que conservo me causan angustia o problemas en las actividades cotidianas.

_____ Me cuesta desechar o desprenderme de las posesiones, independientemente de su valor real.

_____ Siento que necesito guardar los objetos y experimento angustia asociada a la idea de desecharlos.

_____ La dificultad para deshacerme de posesiones ha tenido como resultado la acumulación de objetos que obstruyen y desordenan los espacios en los que me desenvuelvo y comprometen sustancialmente su uso previsto. Si los espacios en los que me desenvuelvo no están obstruidos, es sólo gracias a las intervenciones de terceros (por ejemplo, miembros de la familia, personal de limpieza, autoridades).

_____ Mi acumulación me causa un malestar significativo en mi vida social, mi trabajo o mi vida familiar.

¿Cuándo empecé a acumular? ¿Cuándo se convirtió en un problema para mí?

Describe las ganancias positivas que te brinda la acumulación, es decir, "lo que obtienes de ello".

Describe las consecuencias negativas que tiene para ti la acumulación.

Describe el nivel de motivación que tienes para realizar algunos cambios en relación con tu comportamiento de acumulación hoy en día. 0 = no motivado, 1 = algo motivado, 2 = moderadamente motivado, 3 = muy motivado

A continuación, encontrarás información sobre los pasos que puedes seguir, idealmente con ayuda profesional, para reducir tus conductas de acumulación, es decir, aprender a dejar de coleccionar nuevos objetos.

¿Qué objetos sueles acumular?

¿Dónde sueles adquirir estos objetos (haz una lista de tiendas o lugares)?

¿Con qué frecuencia compras o adquieres objetos?

Para reducir tu adquisición excesiva, puedes (con la ayuda de un terapeuta o, si lo deseas, de un ser querido) aprender a controlar sus impulsos mediante lo que se denomina "terapia de exposición". Anota tus pensamientos y sentimientos en las líneas que hay debajo de cada elemento. Es natural que sientas algo de ansiedad, pero piensa que es como una ola en el océano que se acerca a la orilla –el impulso alcanzará su punto máximo, pero finalmente disminuirá.

Para cada uno de los puntos que aparecen a continuación, anota tu nivel de angustia o ansiedad, 0 = ninguno, 1 = leve, 2 = moderado, 3 = alto, 4 = grave. Cuando realices la actividad y seas capaz de puntuar de 0 a 3, pasa a la siguiente, hasta que esta nueva de igual forma te provoque menores niveles de angustia o ansiedad. Se trata de una forma de terapia de exposición, en la que te *expones* a las mismas condiciones que te causan angustia y aprendes a soportarlas.

1. En primer lugar, ve hasta una tienda y no entres.

2. Una vez que hayas conseguido este paso con el tiempo, entra en la tienda, pero no toques nada. Posteriormente, sal y registra tu experiencia.

3. Cuando estés preparado(a), ve a la tienda, entra, toca y examina tus artículos favoritos, pero no compres nada.

4. Elige una tienda fácil para este proceso de tres pasos con el fin de dominar la habilidad. Posteriormente, elige lugares cada vez más difíciles o desafiantes.

Reflexiones sobre este ejercicio

1. ¿Qué has aprendido de este ejercicio que no sabías antes?

2. ¿Cuánta motivación tienes ahora para trabajar en tu problema de acumulación?

3. ¿A quién puedes pedir ayuda para hacer más ejercicios de terapia de exposición y empezar a organizar y abordar las posesiones acumuladas en tu espacio vital?

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____
(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué podrías hacer de forma diferente para progresar en este ámbito?
