

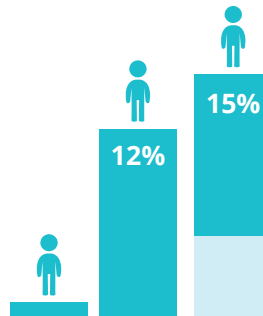
1 Oír voces no significa que tengas esquizofrenia o psicosis

Oír voces está asociado a diferentes diagnósticos psiquiátricos, entre los que se incluye la esquizofrenia, psicosis, trastorno bipolar, trastorno límite de la personalidad, trastorno de identidad disociativo, TEPT, anorexia y depresión severa. **Pero escuchar voces no es una señal de que alguien tenga un problema de salud mental.** Algunos escuchadores de voces viven bien con sus experiencias sin necesidad de ayuda psiquiátrica.

¿Has oído alguna vez a alguien llamándote para luego darte cuenta de que no hay nadie alrededor? ¿O has oído susurros mientras te quedas dormido?

Oír voces es mucho más común de lo que la gente piensa. Ocurre en muchas situaciones diversas, como:

- amigos imaginarios en la infancia
- duelos
- parte de experiencias espirituales o religiosas
- condiciones físicas extremas, períodos prolongados de aislamiento y privación sensorial o de sueño.



Entre un **5-15%** de adultos oirán voces en algún momento de sus vidas.

Sobre el 12% de niños oyen voces o tienen otras experiencias inusuales.

Hasta el 1% de personas oyen voces al menos una vez al mes y no necesitan atención psiquiátrica.

El **50%** de personas tienen experiencias perceptivas inusuales tras varios días de privación sensorial o de sueño

50%

2 Oír voces puede ser una experiencia positiva

Oír voces es una experiencia muy angustiante para muchas personas. **Pero es un error común el pensar que hablan siempre en voz alta, son agresivas y obligan a la gente a hacer cosas peligrosas.** Algunas voces son positivas, motivadoras y ofrecen apoyo, o simplemente son neutras, sin carga emotiva alguna.

“Desde que tenía 3 años he oído voces y participado en conversaciones en mi cabeza. Pensaba que todo el mundo lo hacía. La mayoría eran amigos internos, pero también había voces que daban miedo”.

“Mi voz... me dice cosas positivas. Me asegura que soy capaz de superar mis miedos. Siempre me dice que está conmigo”.



El 30% de los participantes escucharon la voz de su esposo/a un mes después del fallecimiento

El 6% todavía las oían 12 meses después.

¿Sabías que...?

Oír o ver a un pariente o esposo/a fallecido es una **reacción común ante las pérdidas**, y puede ser una fuente de consuelo y apoyo para las personas que están atravesando un duelo. Un estudio sueco que se hizo a 50 personas que habían sufrido una pérdida recientemente descubrió que:

3 Oír voces no es solo oír sonidos

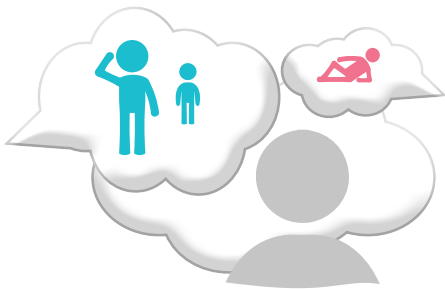
Para algunas personas, oír voces es parecido a escuchar a alguien hablar en la misma habitación. Otros solo tienen la experiencia de escuchar **voces dentro de su cabeza, parecidas a pensamientos** o **voces sin sonido**, que no suenan a gente hablando en voz alta. Otros ven, huelen y sienten sus voces en ciertas partes del cuerpo. Las voces también pueden venir acompañadas por otras sensaciones como la de sentirse acalorado o la de hormigueo en las manos y pies.

"No escuchaba el sonido de las voces, sino que eran algo mucho más interno y de lo que no podía escapar..."

"Cuando escuchaba las voces sentía como si mi cuerpo y mi cabeza estuviesen ardiendo. Sentía hormigueos constantes en mis extremidades y sensaciones de presión en el pecho en mi plexo solar".



Las voces a menudo tienen sus propias **personalidades**. Hay quienes oyen voces parecidas a las de personas que conocen o han conocido. Otros oyen voces de extraños, animales o espíritus.



"Oigo voces distintas. Cada voz tiene su propia personalidad. A menudo intentan decirme qué hacer o intentan interponer sus propios pensamientos o sentimientos sobre un tema en concreto... Mis voces son de distintas edades y grado de y madurez. Muchas de ellas se han identificado y se han dado nombres a sí mismas. Con frecuencia tengo conversaciones con ellas. A veces son agradables, pero otras veces no".

4 Hay muchas maneras diferentes de encontrar significado en las voces

Las personas tienen muchas maneras diferentes de comprender o dar sentido a las voces. Mientras que algunos ven estas voces como un síntoma de una enfermedad, otros las consideran experiencias inusuales, pero fundamentalmente significativas, que tienen su origen en acontecimientos traumáticos de su vida. Sin embargo, otros consideran que las voces son una parte importante de **experiencias espirituales o religiosas** o asociadas a **procesos creativos** como la creación literaria, artística y musical.

5 Si tus voces te angustian, hay servicios disponibles para ayudarte a sobrellevarlo

Si estás teniendo problemas con tus voces y te cuesta lidiar con ellas, las siguientes páginas web podrían ayudarte:

The Hearing Voices Network: hearing-voices.org

Una organización inglesa que ofrece información, ayuda y comprensión para las personas que oyen voces y para los que les ayudan.

MIND: <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/hearing-voices/#.XXJo7GbTWUI>

Información sobre oír voces de una de las organizaciones benéficas británicas líder en salud mental.

También puedes ir a la sección de "Estrategias de afrontamiento" de Understanding Voices:

www.understandingvoices.com/living-with-voices/coping-with-voices.org

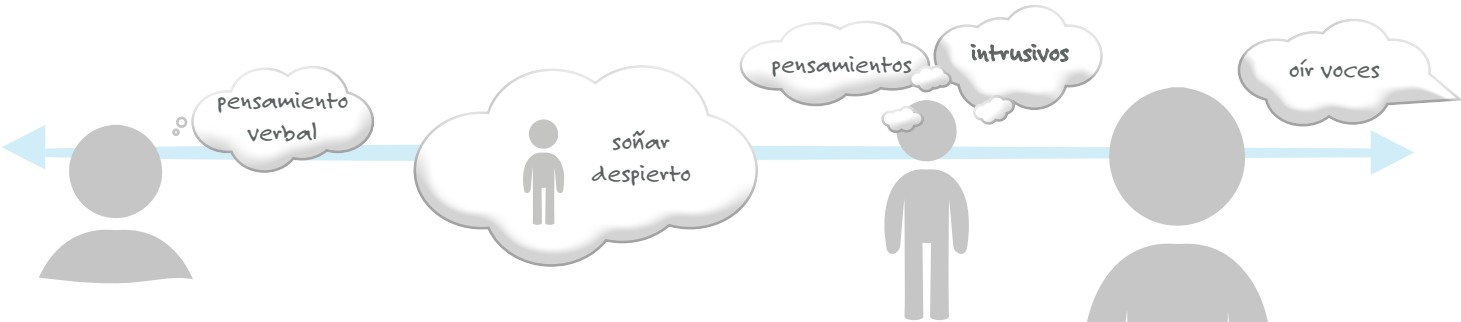
Fuentes:

Grimby, A. (1993). Bereavement among elderly people: grief reactions, post-bereavement hallucinations and quality of life. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 87(1), 72-80.

Maijer, K., Begemann, M. J. H., Palmen, S. J. M. C., Leucht, S., & Sommer, I. E. C. (2018). Auditory hallucinations across the lifespan: a systematic review and meta-analysis. *Psychological medicine*, 48(6), 879-888.

Woods, A., Jones, N., Alderson-Day, B., Callard, F., & Fernyhough, C. (2015). Experiences of hearing voices: analysis of a novel phenomenological survey. *The Lancet Psychiatry*, 2(4), 323-331.

La escucha de voces se reconoce, cada vez más, como una experiencia que se encuentra al final de un continuum que incluye el pensamiento verbal común, las fantasías diurnas y los pensamientos intrusivos. Todas las personas tenemos la capacidad de escuchar voces, lo que sucede es que algunas personas tienen mayor tendencia que otras a escuchar voces más intensas o a hacerlo con más frecuencia.



¿Sabías que...?



Hasta un **1%** de las personas oyen voces de forma frecuente y no necesitan atención psiquiátrica...



...Otro **1%** está diagnosticado de esquizofrenia. Alrededor del **75%** de este grupo oírán voces.

¿Cuál es la diferencia entre oír voces y mi propia voz interior?

A diferencia de los momentos en que escuchamos nuestra voz interna y sabemos que esa voz claramente nos pertenece, lo que cuentan la mayoría de las personas es que las voces que escuchan cuando no hay nadie presente no parecen provenir del interior de sí mismas.

El volumen y la localización de la voz —tanto si se escucha como viniendo desde dentro o desde fuera de la cabeza— parecen ser aspectos irrelevantes. Algunas personas escuchan las voces como si vinieran del exterior, pero también hay muchas voces que parecen provenir del interior, igual que las propias voces internas.

Voces en personas con diagnóstico de esquizofrenia o psicosis	Voces en personas sin diagnóstico
Pueden venir de dentro o fuera de la cabeza	Pueden venir de dentro o fuera de la cabeza
El volumen puede variar	El volumen puede variar
Harán comentarios sobre cosas o participarán en conversaciones	Harán comentarios sobre cosas o participarán en una conversación
A menudo difíciles de controlar	A menudo fáciles de controlar
Primera experiencia con 16-25 años (de media)	Primera experiencia con 5-15 años (de media)
Tienden a ocurrir muchas veces al día	Tienden a ocurrir unas pocas veces al día como mucho

Es probable que las voces en personas que no necesitan atención psiquiátrica sean más positivas y de apoyo que las de las personas con psicosis. Tienden a dar apoyo y consejo y, a menudo, tienen un componente espiritual importante.

Si oír voces es bastante común, ¿por qué son angustiantes para unos y no para otros?

1 Control y contenido

Algo que a menudo le cuesta a la gente es no ser capaz de controlar **cuándo las voces hablan**: muchas veces aparecen por sorpresa y pueden estar presentes un largo periodo de tiempo. Para otros, el problema no es cuándo las voces hablan o por cuánto tiempo, sino **lo que dicen**. Es decir, encuentran inquietante el contenido de las voces, quizás porque es despectivo, ofensivo o expresa puntos de vista, pensamientos o intenciones que son muy diferentes de los de la persona en cuestión.



2 Trauma

Los estudios indican que, para algunas personas, oír voces es una respuesta a acontecimientos traumáticos de la vida, especialmente durante la infancia. Algunos ejemplos son: **acoso, abandono y abuso físico, sexual o emocional**. También se han asociado a la aparición de voces cambios drásticos en la vida, como el fin de una relación, perder el trabajo, convertirse en un sinteco o empezar en una escuela o instituto nuevos.



Los individuos que que hayan vivido una infancia marcada por la adversidad son **3 veces más susceptibles de desarrollar psicosis**.



3 Otros desencadenantes

Otras cosas que pueden hacer más probable que las voces desagradables aparezcan son:

- Falta de sueño
- Hambre extrema
- Drogas y alcohol
- Peligro y sentirse bajo amenaza
- Estrés y presión



Fuentes:

Kråkvik et al (2015). Prevalence of auditory verbal hallucinations in a general population: A group comparison study. *Scandinavian Journal of Psychology*, 56, 508– 515.

Powers et al (2017). Varieties of Voice-Hearing: Psychics and the Psychosis Continuum, *Schizophrenia Bulletin*, Vol. 43, Issue 1, 84–98.

Daalman et al (2011). The same or different? A phenomenological comparison of auditory verbal hallucinations in healthy and psychotic individuals. *Journal of Clinical Psychiatry*, 72(3):320-5.

Peters et al (2016). Clinical, socio-demographic and psychological characteristics in individuals with persistent psychotic experiences with and without a "need for care". *World Psychiatry*, 15(1), 41–52.

Baumeister et al (2017). Auditory verbal hallucinations and continuum models of psychosis: A systematic review of the healthy voice-hearer literature. *Clinical Psychology Review*, 51: 125–141.

Johns et al (2014). Auditory Verbal Hallucinations in Persons With and Without a Need for Care, *Schizophrenia Bulletin*, Volume 40, Issue Suppl_4, July 2014, Pages S255–S264, <https://doi.org/10.1093/schbul/sbu005>.

Hay muchas maneras diferentes de lidiar con voces y experiencias angustiantes. A continuación, hemos recopilado las seis estrategias de afrontamiento que la gente considera más útiles.

1 Escuchar música, podcasts o audiolibros

Escuchar música, podcasts o audiolibros puede ser una manera de distraerte de las voces. Se trata de una estrategia útil porque es algo que puede hacerse en casa o fuera con auriculares.

"La música ha sido de gran ayuda para mí. Silenciar el ruido con un ruido mejor y más bonito".

"Si estoy en casa y empiezo a oír muchas voces hablándome, a menudo me pongo un audiolibro para poder escuchar las palabras del audiolibro en vez de las voces".

"Tengo listas de reproducción en mi teléfono. Música metal para cuando necesito fuerza para resistir las voces o caminar por la ciudad cuando estoy preocupado. Música animada para cuando quiero contrarrestarlas. Música triste cuando quiero sentir que alguien me comprende. Poner la música errónea puede hacer que mis voces empeoren, así que he aprendido a prepararme".

2 Técnicas y objetos para conectar con el momento presente

Las técnicas de conexión ayudan a desplazar el foco de las voces angustiantes hacia otra información sensorial, tanto dentro como fuera del cuerpo. Son cosas que puedes hacer para ponerte en contacto con el momento presente y sentirte "conectado" con el mundo.

Los objetos de conexión son cosas que la gente sujeta o toca en las que se pueden concentrar. Algunos eligen objetos con un significado especial o que le traigan recuerdos, u objetos con texturas relajantes o interesantes.

"Llevo conmigo una piedra pequeña en el bolsillo cuando salgo. Encuentro útil el poder agarrarla y moverla entre mis dedos cuando mis 'voces' empiezan. Cuando estoy en casa, suelo usar métodos autorrelajantes como sostener un juguete cálido y usar una manta".

Ejemplos que podrías probar:

La **técnica 5-4-3-2-1**. Nombra 5 cosas que puedes ver, 4 cosas que puedes oír, 3 cosas que puedes oler, 2 cosas que puedes sentir y una cosa que puedes probar.

Respira hondo diez veces. Centra toda tu atención en cada respiración, hacia fuera y hacia dentro. Cuenta mentalmente el número de respiraciones cada vez que exhalas.

Da un paseo. Concéntrate mucho en la forma en que sientes tus pies sobre el suelo.

3 Hacer ejercicio

Hacer ejercicio puede ser una buena forma para distraerte de las voces, gastar energía o sentirte más conectado con tu cuerpo. Algunas personas encuentran útiles actividades como el kickboxing o el boxeo de sombra como una forma de expresar emociones intensas. Pero no tienen por qué ser deportes exigentes: mucha gente considera que los estiramientos o paseos son una buena forma para concentrarse en otra cosa.

"La rutina de hacer ejercicio, incluso si es dos veces por semana, me ha ayudado mucho. Encuentra algo con lo que disfrutes. Para mí fue una clase de equilibrio corporal con parte de yoga".

"El saco de boxeo tiene múltiples usos cuando eres un escuchador de voces. No solo para expresar la ira, sino que también me ayuda a recordar que estoy en un cuerpo adulto y que soy fuerte".



4 Desafiar a las voces

Decir “no” a voces autoritarias puede ser una fuente de poder y control. Si decirles que no resulta demasiado difícil, decir no de momento para retrasar la respuesta o acción a la orden podría ser más viable. Otras cosas que podrían ser útiles al lidiar con voces difíciles son:

- **“Evaluación de realidad”.** Requiere evaluar la realidad de lo que la voz está diciendo, por ejemplo, preguntando a un amigo o persona de confianza lo que piensa.
- **Establecer horarios o redactar contratos con las voces.** Decir cosas como: “Solo te escucharé durante una hora por las noches” o “puedo darte mi tiempo y atención antes de ir a trabajar por las mañanas, pero mientras esté en el trabajo tienes que darme espacio”.
- **Reducirlas.** Reducir gradualmente el tiempo y atención que las voces reciben cada día/semana.



5 Ser creativo

Muchas personas recurren a la escritura, arte, manualidades y otras actividades creativas como medio para expresar a qué se parecen sus voces, lo que dicen, sienten o piensan; y los pensamientos, sentimientos, ideas y sensaciones que traen consigo.

“A veces, cuando las voces estaban en su peor momento, solía dibujar o pintar. O intentaba reflejar en dibujos cómo podría ser su apariencia”.

“Escribir sobre mis experiencias ha sido una forma poderosa de procesar y reflexionar”.

“Mis voces se calman mucho cuando coso a mano... es solo otra forma de dibujar libremente y sacar mis (y sus) emociones fuera”.

6 Conectar con otros

Conectar y compartir experiencias con otras personas que oyen voces a través de grupos de apoyo entre iguales, conversaciones cara a cara o un foro online puede ser algo extremadamente útil y proporcionar una fuente importante de apoyo.

“Las reuniones de grupos pueden ser útiles y ayudan a reducir el aislamiento... no tiene por qué ser un espacio de salud mental.”

“Creo que intentar estar con gente que está pasando por situaciones similares te ayuda a no sentirte tan solo con el problema. También creo que es importante que la gente entienda que todos afrontamos con nuestras voces de forma diferente. No hay una solución ‘para todos’, así que si algo no te ayuda, no pasa nada, no significa que nada vaya a ayudar, tan solo es cuestión de encontrar lo que te funcione a ti como individuo”.

Para más información sobre grupos de escucha de voces en tu área y apoyo de pares online, consulta:

UK Hearing Voices Network:
hearing-voices.org

Voice Collective:
voicecollective.co.uk

Encontrarás más ideas sobre cómo lidiar con voces difíciles aquí:
[understandingvoices.com/coping-with-voices](https://www.understandingvoices.com/coping-with-voices)

Los científicos han propuesto muchas causas y explicaciones diferentes para la escucha de voces. Ninguna de esas explicaciones es más importante que las demás, no se excluyen las unas a las otras y todas tienen puntos a favor y en contra.

1 Las voces están asociadas a tu “discurso interno”

La mayoría de nosotros habla consigo mismo en su cabeza. Por ejemplo, puedes decirte a ti mismo: “Acuérdete de comprar leche” mientras sales de casa por la mañana. A esto se le llama discurso interno y algunos científicos piensan que está asociado a la escucha de voces. La teoría dice que una persona oye una voz cuando realmente ha hablado consigo misma en su discurso interno, pero por alguna razón, no reconoce estos pensamientos como suyos. El resultado es que una parte del discurso interno que realmente fue producido por ti se le atribuye a otra persona o a otra voz.

A favor de la teoría del monólogo interior:

- Los estudios de neuroimagen han demostrado que oír voces, incluyendo hablar con uno mismo en nuestra cabeza, activa la misma parte del cerebro que usamos para hablar.
- Se ha descubierto que los músculos de alrededor de la boca se mueven cuando una persona está escuchando voces. Esto también ocurre cuando una persona está llevando a cabo su discurso interno.

Si las voces son un discurso interno, ¿por qué algunas personas no las reconocen como suyas?

- **A veces, el discurso interno de una persona no suena a ella.** Cuando esto ocurre, es más fácil comprender que se perciba como viniendo de otro lugar.
- **Estrés o presión.** La privacidad del sueño, drogas o alcohol, o una vida con muchísimo estrés puede provocar más fácilmente fallos en el pensamiento.
- **El discurso interno puede ser intrusivo.** Cuando los pensamientos aparecen de repente en la cabeza, es más fácil que se atribuyan a otros.
- **Ideas inaceptables.** A veces, las personas encuentran el contenido de sus pensamientos tan inaceptable que están seguras de que “Ese no soy yo”.

2 Las voces son respuestas al trauma

“La evidencia de la asociación entre una infancia adversa y un trastorno psicótico en el futuro es casi tan robusta estadísticamente como la que existe entre fumar y el cáncer de pulmón”.

Richard Bentall, Profesor de Psicología clínica de la Universidad de Sheffield

Algunos tipos de voces se comprenden mejor si tienen su origen en **recuerdos de experiencias traumáticas en la vida**, especialmente las que suceden en la infancia.

Algunas personas relatan que las voces y otras experiencias inusuales son como los flashbacks o recuerdos que directamente se repiten o recuerdan al suceso traumático. Por ejemplo, un superviviente de abuso durante la infancia que tenga dificultades con la vergüenza u otros sentimientos negativos podría escuchar la voz de su abusador diciéndole que no vale nada u ordenándole a hacer cosas peligrosas o inaceptables.

“Pensaba que era una mala persona porque las voces me llamaban todo tipo de cosas. Después me di cuenta de que las voces tenían relación con el abuso físico porque tienen las características de aquellos que me abusaron”.

Los individuos que han pasado por traumas infantiles, entre los que se incluyen abandono, acoso y abuso físico, sexual y emocional son



más susceptibles de desarrollar psicosis.

3 Los factores sociales y ambientales influyen

Oír voces también está relacionado con el estrés y presiones del día a día, entre los que se incluyen: preocupaciones financieras, acceso a la escuela y al trabajo y problemas de la comunidad.

Algunos estudios recientes de Londres descubrieron que **la pobreza y privación** pueden incrementar el riesgo de una persona a desarrollar psicosis, al igual que **vivir en una ciudad en vez de un área rural**. La desigualdad es también un factor que contribuye.

Las personas de un grupo étnico minoritario residentes en el Reino Unido son más susceptibles que los británicos blancos a ser diagnosticados con psicosis o esquizofrenia.

La exclusión social, la discriminación y el racismo cotidiano e institucional contribuyen al problema.

4.6

veces más susceptible

Caribeño negro

4.1

veces más susceptible

Africano negro

2.3

veces más susceptible

Paquistaní

4 Lo que ocurre en el cerebro también es importante

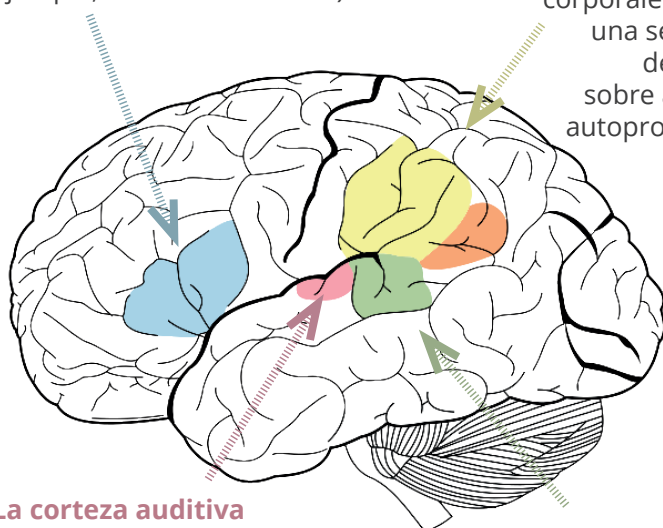
Los estudios de neuroimagen (usando una técnica llamada imagen de resonancia magnética funcional, o fMRI) revelan que ciertas áreas del cerebro parecen estar más activas que otras cuando alguien está oyendo una voz. Estas incluyen:

El área de Broca

Participa en la producción del discurso y el hablar con uno mismo en la cabeza (como, por ejemplo, el discurso interno).

La intersección temporoparietal

Interviene en la integración de los sentidos y señales corporales y tener una sensación de control sobre acciones autoproducidas.



La corteza auditiva primaria

A veces, aunque no siempre, se activa cuando las personas oyen voces.

El área de Wernicke

Importante para comprender el discurso.

¿Sabías que...?

Algunos científicos ahora piensan que el cerebro es una **"máquina de hacer predicciones"** cuyo trabajo principal no es el de procesar la información que nos llega desde fuera, sino predecir lo que pasa en el mundo y ajustar esas predicciones basándose en nueva información.

La teoría establece que normalmente hay demasiada información para que el cerebro la asimile, así que tomamos atajos o "rellenamos los vacíos". Cómo rellenamos estos vacíos puede basarse en experiencias pasadas y lo que hemos aprendido a esperar del mundo.

Esto significa que si estás acostumbrado a que haya ciertas amenazas a tu alrededor, por ejemplo: comentarios maliciosos, susurros o abuso, tu cerebro puede **"rellenar el vacío con esas expectativas"**. En algunos casos, esto puede llevar a escuchar voces desagradables; en otros, puede desembocar en ver sombras o sentir como que alguien te está tocando o empujando.

Ben Alderson-Day and Charles Fernyhough (2015). Inner speech: Development, cognitive functions, phenomenology, and neurobiology. *Psychological Bulletin*, 141(5), 931-965. doi: 10.1037/bul0000021.

Alderson-Day et al (2016). The brain's conversation with itself: Neural substrates of dialogic inner speech. *Social Cognitive & Affective Neuroscience*, Vol. 11, Issue 1. doi: 10.1093/scan/nsv094.

Varese et al (2012). Childhood adversities increase the risk of psychosis: a meta-analysis of patient-control, prospective- and cross-sectional cohort studies. *Schizophrenia bulletin*, Vol. 38, Issue 4, 661-71. doi:10.1093/schbul/sbs050.

Kirkbride et al (2017). Ethnic Minority Status, Age-at-Immigration and Psychosis Risk in Rural Environments: Evidence From the SEPEA Study. *Schizophrenia Bulletin*, Vol. 43, Issue 6. doi:10.1093/schbul/sbx010.