

## ESCALA DE HIPERIA

Enmarque con un círculo rojo el número que mejor se adecue a su caso en cada uno de los 13 apartados:

**1. Vivencias de déjà vu ou déjà vécu: (lo que estoy viendo en este instante ya lo vi o lo viví exactamente igual en otra ocasión anterior): 1.2.3.4.5**

- a. Nunca: 0
- b. Muy pocas vez (<5 en la vida): 1
- c. Pocas (entre 5 y 10): 2
- d. Frecuentes (entre 10 y 20): 3
- e. Muy frecuentes (entre 20 y 30): 4
- f. La experiencia de déjà vécu consiste en percibir hechos que están ocurriendo a distancia y cuya veracidad puedo comprobar después: 5

**2. Vivencias de despersonalización y/o desrealización (de repente, o bien yo o bien mi entorno, lo vivo como cambiado y diferente lo habitual aunque soy consciente de que mis órganos perceptivos siguen funcionando correctamente. Esta modificación de la vivencia de mí mismo o del mundo exterior suele acompañarse de ansiedad): 1.2.3.4.5**

- a. Nunca.0
- b. Muy pocas (<3 en la vida).1
- c. Pocas (entre 3 y 5) 2
- d. Frecuentes (alrededor de 10) 3
- e. Muy frecuentes (> 10) 4
- f. Tan frecuentes que deterioran claramente mi rendimiento vital (se incluye el diagnóstico de trastorno de despersonalización) 5

**3. Ataques de pánico (crisis repentina y muy aguda de terror extremo con miedo a estar perdiendo la razón o a punto de morir, junto con síntomas vegetativos tales como sudor, temblores, taquicardia, sensación de mareo, etc.): 1.2.3.4.5**

- a. Ninguno: 0
- b. Menos de: 1
- c. Entre 3 y 5: 2
- d. Entre 5 y 10: 4
- e. Tan frecuentes o intensos que deterioran claramente mi rendimiento vital (incluye aquí el posible diagnóstico de trastorno de pánico).5

**4. Alucinaciones: el sujeto percibe (ve, oye, huele o siente) algo que los demás no perciben y está convencido de la existencia de ese fenómeno: 1.2.3.4.5**

- a. Nunca: 0
- b. Una vez: 1
- c. Dos veces: 2
- d. Tres veces: 3
- e. Más de tres veces: 4
- f. Tan frecuentes o intensos que perjudica claramente el rendimiento de mi vida (incluye psicosis alucinatoria): 5

**5. Súbitas ideas automáticas y fulgurantes (se incluyen aquí las intuiciones y también las**

**sincronicidades o “casualidades sorprendentes” a las que el sujeto confiere un significado no casual): 1.2.3.4.5**

- a. De intensidad ligera y vividas como normales: 1
- b. Intensidad moderada y vividas como sorprendentes: 2
- c. Muy intensas pero sin convicción de certeza absoluta: 3
- d. Tan intensas que se acompañan de sentimiento de certeza absoluta: 4
- e. Tan intensas que deterioran claramente mi rendimiento vital (incluye diagnóstico de esquizofrenia): 5

**6. A lo largo del año cambios inmotivados del humor virando del polo de abatimiento-tristeza-hipoactividad al polo eufórico-alegría- hiperactividad: 1.2.3.4.5**

- a. No: 0
- b. Suaves y percibidos como normales: 1
- c. Intensos y percibidos como anómalos: 2
- d. Muy intensos pero manteniendo el control de mí mismo: 3
- e. Tan intensos que pierdo el autocontrol y caigo en conductas inadecuadas: 4
- f. Tan intensos que deterioran claramente mi rendimiento vital (incluye diagnóstico de trastorno bipolar I ó II): 5

**7. Distorsión de la experiencia subjetiva del tiempo: a menudo las experiencias hipélicas arriba citadas parecen suceder en un instante, por lo que es imposible especificar la duración objetiva de dicha experiencia. Otras veces, como en los estados de exaltación eufórica, el tiempo da mucho de sí y en un solo día se tiene la impresión de haber realizado las tareas de un mes, teniendo el sujeto la percepción justamente contraria en los estados de inhibición depresiva 1-2-3-4-5**

- a. Nunca: 0
- b. Alguna vez: 1
- c. Frecuente pero poco intenso: 3
- d. Muy intenso pero sin llegar a asustarme: 4
- e. Es tan intenso que me angustia y tengo que comentarlo con alguien: 5

**8. Tendencia a sentirse aludido en las conversaciones de otros: 1.2.3.4.5**

- a. Muy rara vez pienso que lo que se está hablando lo dicen por mí: 0
- b. Alguna vez me doy por aludido pero no le doy mucha importancia: 1
- c. Me doy por aludido algunas veces pero no emito ningún tipo de reacción: 2
- d. Me doy por aludido a menudo y suelo reaccionar a esas alusiones: 3
- e. Me doy por aludido muy a menudo y mis reacciones son desproporcionadas: 4
- f. Tan frecuente e intenso que deterioran claramente mi rendimiento vital (incluye diagnóstico de trastorno delirante): 5

**9. Sensibilidad hipélica a la música: determinadas piezas musicales suscitan en mi mente, de modo automático, alguna de las experiencias psíquicas descritas en los apartados 1 al 7: 1.2.3.4.5**

- a. No: 0
- b. Suaves: 1
- c. Moderadas: 2

- d. Intensas pero que no me sorprenden: 3
- e. Tan intensas que me preocupan y/o me asustan: 4
- f. Tan extraordinariamente intensas que he necesitado ayuda médica: 5

**10. Sensibilidad hipélica a olores y/o sabores antaño habituales: cuando pasado mucho tiempo el sujeto vuelve a percibir uno de aquellos olores y/o sabores de repente se produce una hipermnesia con aparición refleja de numerosos recuerdos con fuerte carga afectiva. Esta cascada de recuerdos automáticos suele referirse a la época en la que esas percepciones eran habituales: 1-2-3-4-5**

- a. Nunca: 0
- b. Lo experimenté una vez: 2
- c. Entre dos y tres veces: 3
- d. Entre cuatro y cinco: 4
- e. Más de cinco: 5

**11. Sensibilidad hipélica a la luz: ciertos tipos de luz, sobre todo destellos luminosos o ráfagas intermitentes, especialmente cuando son de luz coloreada, desencadenan en mi mente, de modo automático, alguna de las experiencias psíquicas descritas en los apartado 1 al 7: 1.2.3.4.5**

- a. No: 0
- b. Suaves: 1
- c. Moderadas: 2
- d. Intensas pero que no me sorprenden: 3
- e. Tan intensas que me preocupan y/o me asustan: 4
- f. Tan extraordinariamente intensas que necesité ayuda médica: 5

**12. Intensidad de respuesta hipélica al estrés medio-ambiental: las situaciones estresantes de mi entorno han desencadenado en mi mente alguna de las experiencias descritas en los apartados 1 al 7: 1.2.3.4.5**

- a. No: 0
- b. Tan suaves que pasaron casi inadvertidas: 1
- c. Moderadas: 2
- d. Intensas pero que no me sorprenden: 3
- e. Tan intensas que me preocupan y/o me asustan: 4
- f. Tan extraordinariamente intensas que necesité ayuda médica: 5

**13. Antecedentes ciertos (se acompaña informe) de esquizofrenia y/o trastorno bipolar: 2-5**

- a. Familiares de primer grado: 5
- b. Familiares de segundo grado: 2

**PUNTUACIÓN FINAL: Por cada 13 puntos: 1 grado de hiperia (por tanto irá graduada de 1 a 5)**

**COMENTARIOS** (a tu juicio, alguna de las experiencias no se entienda bien y crees que es necesario explicarla mejor, qué falta o qué sobra o qué modificarías):