

Escala de Valoración de 5 Dimensiones de Estados Alterados de Conciencia (5D-ASC)

Versión traducida al español por *[eliminado para revisión cegada]*

Traducida de la versión en inglés de Felix Hasler y Rael Cahn. Escala original en alemán por A. Dittrich, D Lamparter, M. Maurer

Instrucciones

En las siguientes páginas, encontrarás una serie de declaraciones seguidas por una línea con los extremos "No, no más de lo habitual" y "Sí, mucho más de lo habitual". La línea es una especie de termómetro que pretende evaluar la desviación de tu conciencia normal en vigilia (es decir cuando estás despierto). Por favor, decide en qué medida las siguientes declaraciones describen, en comparación con tus experiencias cotidianas normales, la situación específica a la que te refieres.

Por favor, traza debajo de cada declaración una línea vertical que atraviese a la línea horizontal a la distancia que describa mejor tu experiencia. Ten en cuenta que tu conciencia normal en vigilia corresponde a una línea exactamente en el extremo del lado izquierdo ("0" en el termómetro, como en el ejemplo a continuación, aquí la línea vertical fue trazada en negrita).

Ejemplo: Me siento acelerado



Por favor, utiliza todos los grados intermedios para describir tu experiencia de la manera más precisa posible.

1. Me sentía en otro mundo maravilloso.



2. Mis pensamientos y acciones se volvieron más lentos.



3. Las sensaciones corporales fueron placenteras.



4. Escuché palabras sueltas sin saber de dónde provenían.

No, no más de
lo usual

Si, mucho más de
lo usual

5. Escuché sonidos y zumbidos sin saber de dónde provenían.

No, no más de
lo usual

Si, mucho más de
lo usual

6. Sentí como si fuerzas oscuras se hubieran apoderado de mí.

No, no más de
lo usual

Si, mucho más de
lo usual

7. Vi cosas que sabía que no eran reales.

No, no más de
lo usual

Si, mucho más de
lo usual

8. Me sentí como si fuera un títere o una marioneta.

No, no más de
lo usual

Si, mucho más de
lo usual

9. Me sentí conectado a un poder superior.

No, no más de
lo usual

Si, mucho más de
lo usual

10. Me sentí somnolienta/o.

No, no más de
lo usual

Si, mucho más de
lo usual



11. Se me ocurrió una melodía que constantemente tenía que repetir.

No, no más de
lo usual

Si, mucho más de
lo usual

12. Sentí un placer sin límites.

No, no más de
lo usual

Si, mucho más de
lo usual

13. Sonidos sin significado sonaban como si fueran palabras y frases.

No, no más de
lo usual

Si, mucho más de
lo usual

14. Vi patrones regulares en la oscuridad total o con los ojos cerrados.

No, no más de
lo usual

Si, mucho más de
lo usual

15. Sentí como si estuviera ebrio/a.

No, no más de
lo usual

Si, mucho más de
lo usual

16. Sentí que estaba siendo transformado para siempre de una manera maravillosa.

No, no más de
lo usual

Si, mucho más de
lo usual

17. Sentí estar a punto de perder el conocimiento.

No, no más de
lo usual

Si, mucho más de
lo usual



18. Todo parecía juntarse en una gran unidad.

No, no más de
lo usual

Si, mucho más de
lo usual

19. Escuché mis pensamientos como si los hubiera dicho en voz alta.

No, no más de
lo usual

Si, mucho más de
lo usual

20. Los sonidos parecían influenciar lo que veía.

No, no más de
lo usual

Si, mucho más de
lo usual

21. Me sentí atormentada/o.

No, no más de
lo usual

Si, mucho más de
lo usual

22. He visto colores con los ojos cerrados o en completa oscuridad.

No, no más de
lo usual

Si, mucho más de
lo usual

23. Los sonidos y ruidos parecían poder cambiar las formas de lo que veía.

No, no más de
lo usual

Si, mucho más de
lo usual

24. Percibía todo como borroso, como si estuviera viendo a través de una especie de niebla.

No, no más de
lo usual

Si, mucho más de
lo usual



25. Una voz comentaba todo lo que pensaba, a pesar de que no había nadie allí.

No , no más de lo usual			Si , mucho más de lo usual
<hr/>			

26. Sentí como si ya no tuviera más un cuerpo.

No , no más de lo usual			Si , mucho más de lo usual
<hr/>			

27. Me sentí incapaz de tomar la más mínima decisión.

No , no más de lo usual			Si , mucho más de lo usual
<hr/>			

28. Algunas cosas de la vida diaria tomaron un significado especial.

No , no más de lo usual			Si , mucho más de lo usual
<hr/>			

29. Me sentí adormecida/o.

No , no más de lo usual			Si , mucho más de lo usual
<hr/>			

30. Escuché frases completas sin saber de dónde provenían.

No , no más de lo usual			Si , mucho más de lo usual
<hr/>			

31. Las cosas a mi alrededor adquirieron un nuevo y extraño significado para mí.

No , no más de lo usual			Si , mucho más de lo usual
<hr/>			



32. Tuve miedo de que el estado en el que estaba durara para siempre.

No , no más de lo usual		Si , mucho más de lo usual
--------------------------------	--	-----------------------------------

33. Vi luces destellantes en la oscuridad total o con los ojos cerrados.

No , no más de lo usual		Si , mucho más de lo usual
--------------------------------	--	-----------------------------------

34. Me parecía que mi entorno y yo éramos uno.

No , no más de lo usual		Si , mucho más de lo usual
--------------------------------	--	-----------------------------------

35. Las preocupaciones y ansiedades de la vida cotidiana me parecieron irrelevantes.

No , no más de lo usual		Si , mucho más de lo usual
--------------------------------	--	-----------------------------------

36. Mi sentido del tiempo y del espacio estaba alterado como si estuviera soñando.

No , no más de lo usual		Si , mucho más de lo usual
--------------------------------	--	-----------------------------------

37. Mi percepción estaba borrosa.

No , no más de lo usual		Si , mucho más de lo usual
--------------------------------	--	-----------------------------------

38. Tuve dificultades en distinguir lo importante de lo no importante.

No , no más de lo usual		Si , mucho más de lo usual
--------------------------------	--	-----------------------------------



39. Vi pasar escenas en la oscuridad total o con los ojos cerrados.

No, no más de
lo usual

Si, mucho más de
lo usual

40. Pude sentir poderes extraordinarios dentro mío.

No, no más de
lo usual

Si, mucho más de
lo usual

41. Experimenté momentos de eternidad.

No, no más de
lo usual

Si, mucho más de
lo usual

42. Conflictos y contradicciones parecieron disolverse.

No, no más de
lo usual

Si, mucho más de
lo usual

43. Estaba asustado sin saber exactamente el porqué.

No, no más de
lo usual

Si, mucho más de
lo usual

44. Experimente todo en forma distorsionada y amenazante.

No, no más de
lo usual

Si, mucho más de
lo usual

45. El mundo me pareció estar más allá del bien y del mal.

No, no más de
lo usual

Si, mucho más de
lo usual



46. Experimenté mi entorno como extraño y raro.

No, no más de
lo usual

Si, mucho más de
lo usual

47. Me sentí como si estuviera paralizado/a.

No, no más de
lo usual

Si, mucho más de
lo usual

48. Escuché música sin saber de dónde provenía.

No, no más de
lo usual

Si, mucho más de
lo usual

49. Escuché débilmente algo que no pude identificar.

No, no más de
lo usual

Si, mucho más de
lo usual

50. Me sentí en un estado muy profundo.

No, no más de
lo usual

Si, mucho más de
lo usual

51. Me sentí embotado/a.

No, no más de
lo usual

Si, mucho más de
lo usual

52. Experimenté el pasado, el presente y el futuro como uno solo.

No, no más de
lo usual

Si, mucho más de
lo usual



53. Experimenté un vacío insoportable.

No , no más de lo usual		Si , mucho más de lo usual
--------------------------------	--	-----------------------------------

54. Los objetos a mi alrededor me afectaron emocionalmente mucho más de lo habitual.

No , no más de lo usual		Si , mucho más de lo usual
--------------------------------	--	-----------------------------------

55. A partir de un sonido inicialmente difuso, y que no pude identificar como real, se formaron sonidos y tonos claros.

No , no más de lo usual		Si , mucho más de lo usual
--------------------------------	--	-----------------------------------

56. Me sentí amenazado/a.

No , no más de lo usual		Si , mucho más de lo usual
--------------------------------	--	-----------------------------------

57. Muchas cosas parecían ser increíblemente hermosas.

No , no más de lo usual		Si , mucho más de lo usual
--------------------------------	--	-----------------------------------

58. Cosas que pensé había olvidado hace mucho tiempo, volvieron a mi mente.

No , no más de lo usual		Si , mucho más de lo usual
--------------------------------	--	-----------------------------------

59. Sentí como si estuviera a punto de quedarme dormida/o.



No, no más de
lo usual

Si, mucho más de
lo usual

60. Mi cuerpo se sentía como embotado, sin vida y/o extraño.

No, no más de
lo usual

Si, mucho más de
lo usual

61. Sentí como si estuviera medio dormido/a.

No, no más de
lo usual

Si, mucho más de
lo usual

62. Tuve la sensación de estar fuera de mi cuerpo.

No, no más de
lo usual

Si, mucho más de
lo usual

63. Me sentí como si estuviera flotando.

No, no más de
lo usual

Si, mucho más de
lo usual

64. Me sentí aislado/a de todo y todos.

No, no más de
lo usual

Si, mucho más de
lo usual

65. Escuché voces que no provenían de los alrededores.

No, no más de
lo usual

Si, mucho más de
lo usual



66. Escuché algo como un zumbido, murmullo o gruñido sin saber de dónde provenía.

No, no más de
lo usual

Si, mucho más de
lo usual

67. No era capaz de completar un pensamiento; mis pensamientos estaban recurrentemente desconectados entre sí.

No, no más de
lo usual

Si, mucho más de
lo usual

68. Sentí que estaba por quedarme dormido/a.

No, no más de
lo usual

Si, mucho más de
lo usual

69. Comprendí nuevas conexiones que anteriormente me desconcertaban.

No, no más de
lo usual

Si, mucho más de
lo usual

70. Muchas cosas me resultaron increíblemente graciosas.

No, no más de
lo usual

Si, mucho más de
lo usual

71. Los límites entre yo mismo/a y el entorno parecían desdibujarse.

No, no más de
lo usual

Si, mucho más de
lo usual

72. Pude ver imágenes provenientes de mi memoria o imaginación con extrema claridad.

No , no más de lo usual		Si , mucho más de lo usual
--------------------------------	--	-----------------------------------

73. Me sentí totalmente libre y liberado/a de todas mis obligaciones.

No , no más de lo usual		Si , mucho más de lo usual
--------------------------------	--	-----------------------------------

74. Escuché sonidos difusos sin saber de dónde provenían.

No , no más de lo usual		Si , mucho más de lo usual
--------------------------------	--	-----------------------------------

75. Los colores de las cosas parecían alterarse debido a los sonidos y ruidos.

No , no más de lo usual		Si , mucho más de lo usual
--------------------------------	--	-----------------------------------

76. Los sonidos y ruidos eran más débiles que lo usual.

No , no más de lo usual		Si , mucho más de lo usual
--------------------------------	--	-----------------------------------

77. Tuve pensamientos muy originales.

No , no más de lo usual		Si , mucho más de lo usual
--------------------------------	--	-----------------------------------

78. Tuve la sensación de que ya no tenía voluntad propia.

No , no más de lo usual		Si , mucho más de lo usual
--------------------------------	--	-----------------------------------



79. Tuve miedo de perder el control de mí mismo/a.

No , no más de lo usual		Si , mucho más de lo usual
--------------------------------	--	-----------------------------------

80. Permanecí congelado/a en una posición poco natural por un gran período de tiempo.

No , no más de lo usual		Si , mucho más de lo usual
--------------------------------	--	-----------------------------------

81. Experimenté una especie de asombro.

No , no más de lo usual		Si , mucho más de lo usual
--------------------------------	--	-----------------------------------

82. Mi imaginación era extremadamente vívida.

No , no más de lo usual		Si , mucho más de lo usual
--------------------------------	--	-----------------------------------

83. Las cosas a mi alrededor parecían más pequeñas o más grandes.

No , no más de lo usual		Si , mucho más de lo usual
--------------------------------	--	-----------------------------------

84. Me sentí agotada/o.

No , no más de lo usual		Si , mucho más de lo usual
--------------------------------	--	-----------------------------------

85. El tiempo pasaba tormentosamente lento.

No , no más de lo usual		Si , mucho más de lo usual
--------------------------------	--	-----------------------------------



86. Experimente una profunda paz interior.

No , no más de lo usual		Si , mucho más de lo usual
--------------------------------	--	-----------------------------------

87. Todo parecía estar animado y con vida a mi alrededor.

No , no más de lo usual		Si , mucho más de lo usual
--------------------------------	--	-----------------------------------

88. Todo a mi alrededor sucedía tan rápido que no podía seguir lo que estaba ocurriendo.

No , no más de lo usual		Si , mucho más de lo usual
--------------------------------	--	-----------------------------------

89. Tuve la sensación de que algo horrible iba a suceder.

No , no más de lo usual		Si , mucho más de lo usual
--------------------------------	--	-----------------------------------

90. Pude recordar ciertos acontecimientos con extrema claridad.

No , no más de lo usual		Si , mucho más de lo usual
--------------------------------	--	-----------------------------------

91. Experimenté un amor que lo abarcaba todo.

No , no más de lo usual		Si , mucho más de lo usual
--------------------------------	--	-----------------------------------

92. Escuchaba sonidos en el lugar que sentía que difícilmente fueran reales.

No , no más de lo usual		Si , mucho más de lo usual
--------------------------------	--	-----------------------------------



93. Escuché un golpeteo, sonido o traqueteo sin poder reconocer la causa.

No, no más de
lo usual

Si, mucho más de
lo usual

94. Mi experiencia tuvo aspectos religiosos.

No, no más de
lo usual

Si, mucho más de
lo usual

