

# Soñar despierto vs La fantasía de otra vida

Ocurre cuando imaginas situaciones y momentos concretos durante la vigilia igual que si estuvieses **durmiendo: soñar despierto, vives la fantasía de otra vida**. En ocasiones la persona llega a seguir el hilo de numerosas circunstancias, como si viviese una **doble vida** o escribiese un libro, generalmente su personaje en la historia es **la mejor versión** de sí mismo y el destino o las circunstancias juegan a su favor. Suele ocurrir en personas con un alto grado de **insatisfacción** en su vida, o con **depresión** inclusive.

## Soñar despierto

Se caracteriza por generar una **pérdida** de tiempo importante en la vida del sujeto que lo sufre, entorpeciendo constantemente los quehaceres de la persona y llegando a causarle verdaderos desajustes en su día a día. Ante cualquier problema o dificultad la «**ensoñación consciente**» se vive como una vía de escape, proporcionando **alivio** a la persona y un lugar donde se abstrae de la realidad.

Pero cuando se abandona este «**sueño**», el individuo vuelve a encontrarse con su **realidad** y los **problemas** que le rodean, más aún, se encuentra con otro problema: ha perdido una cantidad de tiempo importante (hasta horas) imaginando otras situaciones, otro mundo, mientras que aquí las circunstancias apremian una acción por su parte y su dejación de responsabilidades engorda los problemas.

La sensación de angustia se incrementa a cada momento que se pierde el sujeto en las ensoñaciones, pero la satisfacción que le proporciona ser dueño y señor en su pequeño mundo inventado dificultan que acabe de una vez por todas con esta conducta o hábito, que llega a convertirse casi, en una **adicción**, dando

lugar a una alteración, que en ocasiones requiere **ayuda** de especialistas.

## Ayuda psicológica

El problema subyacente está en una falta de habilidades para **enfrentarse a los problemas** del día a día, a tomar decisiones (ya sean de carácter trivial o trascendentales) a **afrentar** cambios y **adaptarse** a la nueva situación, **dificultades** para comunicarse con los demás... y, por supuesto, para **gestionar el tiempo** de forma eficiente.

En estos casos, la persona que sufre la necesidad de fantasear se encuentra más cómoda en las **situaciones inventadas**, como hemos dicho generalmente sacando lo mejor de sí misma pero se siente incapaz de trasladar esa versión de sí a la vida real, para ello necesitaría **ayuda terapéutica**.

## Reconocer el problema y pedir ayuda

Para afrontar esta alteración, hay que empezar por **reconocer el problema** y la **necesidad de ayuda**, tras este primer paso se **evaluará la situación** y las **causas** del problema de modo que el abordaje se dirige en dos frentes:

- La **detención** de la **conducta problema** , la **fantasía** propiamente dicha.
- Y la **causa subyacente**, que permitirá a la persona generar **estrategias eficientes** para enfrentarse a su día a día con **seguridad**, y sin la necesidad de crear un mundo alternativo.

**Soñar despierto** es necesario porque es parte de la **motivación**, porque es preciso tener **expectativas de futuro**, **sueños que cumplir**, visualizarlos es, además de bonito, un modo de experimentar el afrontamiento a distintas situaciones, que nos permite ensayar, imaginar y crear.

Diversos estudios señalan que **las personas más creativas fantasean con frecuencia**, pero no olvidemos que para obtenerlos no podemos esperar a que ocurran, sin más. Debemos ser portaestandartes del **“carpe diem”**.

Si necesitas ayuda para reconducir tu vida, no dudes en llamar 647 496 353, **psicólogos en Murcia**.

**Up! Psicología & Coaching**