

## Pensamientos intrusivos y flashbacks



### Introducción

#### ¿Qué son los pensamientos intrusivos?

Ocasionalmente, las personas que han estado expuestas a historias traumáticas pueden tener pensamientos intrusivos, son ideas y recuerdos angustiantes que repentina e inesperadamente vienen a la mente y desencadenan una respuesta de miedo, preocupación o dolor.

#### ¿Qué son los flashbacks?

A veces los pensamientos y recuerdos pueden ser tan fuertes que sienten que realmente están sucediendo, o que la persona es transportada al evento traumático. Estos se llaman flashbacks. A veces los profesionales pueden tener una imaginación muy vívida, por lo mismo cuando una persona está hablando de una experiencia traumática, "como una película" tocando en su mente. Las imágenes se repiten de forma intrusiva. Mientras los flashbacks no son comunes en los traumas secundarios, la repetición en nuestras mentes de escenarios de lo que nuestros clientes han compartido con nosotros es más común.

#### ¿Por qué ocurren?

Los pensamientos intrusivos y los flashbacks ocurren cuando estamos tratando de procesar información que es difícil. Nuestro cerebro trata de tener sentido, de ver la lógica de un evento, pero no puede. También pueden ocurrir en respuesta a alguna cosa que los provoca, ese algo puede ser difíciles de identificar, ya que pueden ocurrir muy rápidamente. Los provocantes, así como los flashbacks y el pensamiento intrusivo a veces activan la respuesta de emergencia en nuestro sistema, y por lo tanto se sienten como si estemos en peligro incluso si la situación actual es perfectamente segura.

Los pensamientos intrusivos y los flashbacks ocurren cuando estamos tratando de procesar información que es difícil. Nuestro cerebro trata de tener sentido, de ver la lógica de un evento, pero no puede.

#### ¿Qué hacer con ellos?

En primer lugar, observe la gravedad. Puede notar si los pensamientos intrusivos o los flashbacks están afectando su trabajo, o su tiempo libre, y si están afectando las actividades que solía hacer. Incluso aunque no lo sean, pueden ser muy angustiantes cuando ocurren. Si es así, la mejor idea es buscar ayuda. Un consejero informado sobre el trauma puede proporcionar asesoramiento de apoyo utilizando algunas de las herramientas y técnicas que se describen a continuación. También puede probar algunas de las estrategias a continuación por su cuenta, asegurándose de buscar ayuda y apoyo cuando sea necesario.



### Herramientas

A continuación, se presentan algunas herramientas y técnicas fundamentales que lo prepararán para trabajar con pensamientos intrusivos y flashbacks. Antes de probar cualquiera de estas herramientas, es importante prepararse y asegurarse de que se siente bien y saludable.

## Preparar a si mismo

Todos los traumas secundarios, y en particular los pensamientos intrusivos y los flashbacks, son formas en que su mente y cuerpo tratan de enfrentar el desafío de una memoria traumática. Antes de mirar las herramientas para manejar los pensamientos, es importante comenzar con su cuerpo. Imagina que vas a correr un maratón. No lo harías sin entrenamiento o preparación y es importante asegurarte de que estés listo. Las sugerencias a continuación están diseñadas para prepararlo físicamente así está listo para trabajar en los desafíos presentados por el trauma secundario.

<b>Actividad física</b> 	<p>Cualquier actividad física que haga que su corazón y cerebro funcionen y provoque un sudor puede ser útil para asegurarse de que está haciendo suficiente ejercicio diariamente. El ejercicio aeróbico es lo mejor para esto (a diferencia de levantar pesas, por ejemplo). Si es leve, como caminar, podría tomar unos 40 minutos para lograr este estado. Si es más intenso, como trotar, 15 minutos deberían ser suficientes. Cualquier actividad que aumente su ritmo cardíaco, como nadar, bailar y andar en bicicleta, también puede ser beneficiosa.</p> <p>Si recién está comenzando la actividad física después de un período de inactividad, sea paciente y comience lentamente dependiendo de su nivel de condición física. Es una buena idea consultar a un médico si usted tiene lesiones o condiciones que podrían afectar su actividad física.</p>
<b>Comer Bien</b> 	<p>El trauma secundario puede afectar su apetito y usted puede encontrar que está comiendo menos o más de lo habitual. Se recomienda tener una selección saludable de alimentos para asegurarse de que su cuerpo está recibiendo una dieta equilibrada. Trate de evitar las azúcares simples, como las harinas refinadas, los alimentos con altos niveles de azúcar o las bebidas azucaradas. Si tiene azúcar, trate de combinarlo con alimentos que tengan fibra, como frutas y nueces.</p> <p>La razón para evitar el azúcar es que se procesa muy rápidamente en su cuerpo, lo que le da un "subidón" que desafortunadamente podría desencadenar su sistema de respuesta a emergencias. Esto puede empeorar los flashbacks y los pensamientos intrusivos. Al combinar el azúcar con la fibra, el azúcar se procesa en el cuerpo más lentamente, dando un efecto diferente.</p>
<b>Dormir Bien</b> 	<p>Si los pensamientos intrusivos y los flashbacks son peores por la noche, dormir podría ser un problema. Trate de mejorar los hábitos de sueño, como acostarse al mismo tiempo, evitar las pantallas una hora antes de acostarse y hacer una actividad calmante justo antes de dormir, como bañarse, meditar o leer un libro.</p>

## Habilidades fundamentales

A continuación, se presentan algunas habilidades fundamentales que es posible que desee tratar de comenzar a manejar pensamientos intrusivos y flashbacks. Se recomienda que trabaje a través de estas herramientas paso a paso, solo pasando a nuevas herramientas después de haber dominado la habilidad anterior. También se recomienda que pruebes estos ejercicios a una hora específica del día cuando sepas que puedes estar más relajado. Es posible que desee tomarse un tiempo en el medio del día para disminuir el estrés y participar en un poco de autocuidado.

Antes de comenzar cualquier ejercicio, comience por respirar y anclarse. Luego, comience el ejercicio elegido. Si los pensamientos o las imágenes llegan en otro momento del día, recuérdese a sí mismo que está haciendo algo al respecto, que se está cuidando a sí mismo, y hay un momento para abordarlos durante el día. Si persisten, usted puede hacer la respiración y anclarse como se describe. Lo importante es que dejes separado el tiempo para practicar regularmente y no te pierdas el tiempo que

tienes asignado para completar los ejercicios. Poco a poco, con el tiempo, los pensamientos y las imágenes se reducirán.

Sin embargo, si en algún momento te sientes abrumado o los pensamientos y flashbacks están empeorando, es importante buscar ayuda profesional.

Pensamientos que Paran	
	<p>Los pensamientos angustiantes pueden suceder cuando se activan o a veces emergen sin darse cuenta. Si tratas de luchar demasiado duro contra ellos, los pensamientos pueden volverse más fuertes y difíciles de soltar. En lugar de alejar los pensamientos rápidamente, el primer paso es reconocer que están presentes.</p>
<p><b>Tres repeticiones</b></p>	<p>Puede hacerlo con tres repeticiones.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cuando tengas pensamientos angustiantes, dite a ti mismo "Estoy pensando..." y repetirlo tres veces.</li> <li>2. A continuación, te mueves a las cosas que notas en tu cuerpo. Dite a ti mismo, "Me estoy sintiendo..." y repetirlo tres veces.</li> </ol>
<p><b>Soltar</b></p>	<p>La idea principal es que los pensamientos van y vienen, y cuando los notamos, podemos pasar a otras cosas que notamos en nuestros cuerpos. Tal vez, usted tiene otros pensamientos que emergen. Cada vez, repita las tres repeticiones y luego déjelas ir.</p> <p>Lo importante es que luego regreses a tu cuerpo cada vez, enfocándote en lo que estás sintiendo. Cuanto más tiempo practiques, notarás cada vez menos pensamientos que surgen, y podrás notar más lo que percibes fuera y dentro de tu cuerpo. Esta es también una buena manera de empezar a practicar como anclarse.</p>

Anclarse: Herramientas que lo traen de regreso al presente.	
<p><i>Como se describe en la introducción, los pensamientos intrusivos y los flashbacks pueden ocurrir cuando usted ha estado expuesto a historias traumáticas. Estas ideas, imágenes y recuerdos angustiosos pueden ocurrir repentina e inesperadamente y su cuerpo reacciona con la misma respuesta que si la amenaza estuviera en el momento presente. Al anclarte, estás trayendo tu cuerpo y tu mente de vuelta al momento presente.</i></p>	
<p>Para obtener un esquema completo de las herramientas de como anclarse, consulte el folleto de anclarse para obtener más consejos sobre la práctica de esta habilidad.</p>	

Control de Imágenes	
<p>Imaginar las historias que cuentan nuestros clientes suele servir como una forma de generar empatía. Las imágenes, sin embargo, pueden volverse intrusivas y puede tener la aparición de las imágenes en momentos en que sea provocado. Debido a que las imágenes son algo que generamos en nuestras mentes (a diferencia de los recuerdos de las imágenes que vimos en persona), es importante aprender que somos capaces de tener control sobre las imágenes.</p>	
<p><b>Ejercicio de TV</b></p> 	<p>(Adapted from Rothschild, B. 2006. p154)</p> <p>Primero, anclate para que estés completamente presente.</p>

	<p>A continuación, imagine que está en una habitación que es tranquila y relajante con un televisor.</p> <p><b>Paso 1:</b> Imagínese cómo es la habitación, qué tipo de asientos, la fuente de luz y cómo se ve el televisor. Usted tiene el control del televisor en la mano.</p> <p><b>Paso 2:</b> Encienda el televisor e imagine que está viendo un programa agradable o neutral. Tiene el controlador de TV en la mano y puede ajustar y alterar la imagen, el color y la velocidad de las imágenes como desee.</p> <p><b>Paso 3:</b> Practica cambiar las imágenes, la calidad de la imagen y la velocidad hasta que sientas que tienes control sobre las imágenes.</p>
<p><b>Cuando se producen flashbacks</b></p> 	<p>Cuando se produzca un flashback o una imagen intrusiva, utilice las habilidades que ha estado practicando.</p> <p><b>Paso 1:</b> Vea las imágenes que están sucediendo y aléjese de ellas.</p> <p><b>Step 2:</b> Usa las habilidades que aprendiste del ejercicio de tv. Pruebe técnicas como desenfocar la imagen, alejarse de ellas o desactivar la imagen todas juntas.</p> <p><b>Continúe practicando ejercicio de anclarse y busque el apoyo de un profesional si descubre que no es capaz de controlar las imágenes.</b></p>

**Utilizando artes expresivas**

Las artes expresivas pueden ser herramientas muy útiles para procesar pensamientos e imágenes angustiosas. Puede probar estas técnicas por su cuenta o es posible que desee trabajar con un consejero o terapeuta de artes expresivas.

 <p><b>Escritura</b></p>	<p>Es posible que desee intentar escribir un poema. No tiene por qué ser muy complicado, solo reflexiona sobre tus pensamientos e imágenes y escribe lo que te apetezca con una metáfora o símil. Por ejemplo, "cuando veo estas imágenes se siente como..." o "estos pensamientos son como...".</p>
 <p><b>Pintar o dibujar</b></p>	<p>El dibujo y la pintura pueden ser formas efectivas de procesar imágenes y también pueden ser muy calmantes y aumentar la atención plena. Si se siente angustiado, el uso de marcadores de colores o lápices para crear imágenes abstractos puede ayudar a calmar y aliviar el estrés.</p> <p>Si desea dibujar y procesar las imágenes traumáticas que está sintiendo, se recomienda que lo haga con un consejero o terapeuta de artes expresivas.</p>
	<p>Puede ser muy útil tener un lugar en tu mente al que puedas ir donde te sientas seguro. Usted puede traer a colación la imagen de</p>

<p><b>Creación de una imagen de lugar seguro</b></p>	<p>este lugar en cualquier momento cuando se sienta desencadenado o inseguro. Con el fin de ayudar a recordar la imagen del lugar seguro, es posible que desee dibujar, pintar o escribir sobre él. A continuación, puede mantener la imagen cerca de usted y si se siente desencadenado, reflexionar sobre la imagen, la respiración, la tierra y recordar que usted está a salvo.</p> <p>Pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Imagina un lugar (real o imaginario) donde te sientas completamente seguro.</li> <li>2. ¿Qué ves a ti?</li> <li>3. ¿Qué puedes tocar, ver?</li> <li>4. Como te imaginas en este espacio, ¿cómo te sientes?</li> <li>5. ¿En qué parte de tu cuerpo sientes esto?</li> <li>6. ¿Hay alguna palabra que puedas darle a tu espacio seguro?</li> <li>7. Imagínate allí ahora y respira profundamente, sintiendo la calma y la paz.</li> </ol> <p>Luego, dibuje, pinte o escriba sobre la imagen para que esté allí para usted cuando la necesite.</p>
--	---



Por último, y muy importante, si sientes que estos pensamientos o imágenes son:

- Afectando la forma en que trabaja, vive o pasa su tiempo libre
- Están interrumpiendo o complicando sus relaciones,
- Influye en su uso (o uso excesivo) de alcohol u otras sustancias (por ejemplo, azúcar, marihuana u otras drogas)

Por favor, busque ayuda de un consejero de trauma con experiencia.



### Referencias y lecturas adicionales

1. Gregerson, M. B. J. (2007). La creatividad mejora la capacidad de recuperación y la eficacia de los profesionales después de un desastre en la ciudad natal. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38(6), 596.
2. Rothschild, B. (2006). *Ayuda para el ayudante: la psicofisiología de la compasión, la fatiga y el trauma indirecto* WW Norton & Company.
3. Van Dernoot Lipsky, L. (2010). *Mayordomía del trauma: una guía diaria para cuidarse a sí mismo mientras cuida a los demás*. ReadHowYouWant. com.