



# Estrategias Flashbacks emocionales

## **1. Dite: “Estoy teniendo un flashback” “Esto es un recuerdo”**

Los Flashbacks nos llevan a un lugar de nuestro cerebro fuera del momento presente donde nos sentimos indefensas/os y en peligro como si estuviéramos siendo niños/as. Lo que estás sintiendo son recuerdos emocionales que no te pueden hacer daño.

## **2. Recuérdate: “ Tengo miedo pero no estoy en peligro”.**

“Tengo recursos ahora en mi presente, puedo buscar soluciones a mis problemas”.

## **3. Permítete el derecho a poner límites y decir NO.**

Recuérdate que no tienes porqué permitir que nadie te trate sin respeto y que te puedes ir de esos lugares. Te puedes quejar y protestar.

## **4. Háblale a tu niña/o interior con cariño y comprensión e intenta transmitirle seguridad.**

Necesita saber que le quieres incondicionalmente y que puede acudir a ti siempre que se sienta insegura/o.

## **5. Detén los pensamientos a cerca de un futuro negro infinito.**

En la infancia el abandono se siente interminable- un futuro mejor es algo que ni se puede llegar a imaginar- para el niño/a todo su mundo es ese. Recuérdate que el Flashback va a pasar como en otras ocasiones así ha sido.

## **6. Recuérdate que ahora estás en un cuerpo adulto y tienes más herramientas y recursos para protegerte de los que tenías cuando eras pequeña/o.**



# Estrategias Flashbacks emocionales

## **7. Vuelve a sentirte a gusto en tu cuerpo.**

El miedo te lleva a la preocupación obsesiva, o a sentirte sobrepasada/o y a desconectarte.

- **Con tranquilidad ayúdale a tu cuerpo a relajarse.** Prueba con algún ejercicio de “Plenitud 1” en mi web [patriciadela fuente.net](http://patriciadela fuente.net)
- **Utiliza tu respiración para conectarte.** Inhalaciones cortas y exhalaciones largas, llevar el aire hacia la tripa, coger aire a sorbitos...
- **Baja el ritmo.** Acelerarte desencadena una respuesta de huida en el cerebro.
- **Encuentra un lugar seguro.** Envuélvete en una manta, agarra un cojín o un peluche, tumbate en la cama, date un baño caliente, duerme un poco...
- **Siente el miedo en el cuerpo sin reaccionar a él.** El miedo es solo una sensación no puede hacerte daño si no huyes de él.

## **8. Resístete a crecer los mensajes catastróficos que te manda tu voz crítica interior.**

- **Utiliza la estrategia de decir STOP o PARA a tus pensamientos** para detener las exageraciones interminables de tu voz crítica interior, y su constante planificación para controlar lo incontrolable.
  - **Niégate a avergonzarte, odiarte o abandonarte a ti misma/o.**
  - **Canaliza la rabia del auto-ataque para decir NO a la crítica injusta de tu crítica/o interna/o.**
  - **Sustituye esos pensamientos con otros que tengas preparados en una lista para estos momentos.**
- 



# Estrategias Flashbacks emocionales

## **9. Permítete llorar, sentirte triste y hacer el duelo.**

Los flashbacks son oportunidades para deshacerse de sentimientos antiguos no expresados de miedo, dolor y abandono. Admite y calma las experiencias pasadas de indefensión y desesperanza que viviste de niña/o. Vivir el duelo puede convertir tus lágrimas en compasión y tu rabia en auto-protección.

## **10. Cultiva relaciones seguras y busca apoyo.**

- **Permítete pasar tiempo a solas cuando lo necesites**, pero no dejes que la vergüenza te aíse. Puedes sentir vergüenza sin que eso signifique que haya nada malo en ti.
- **Cuéntale a la gente cercana a ti sobre los flashbacks** y pídeles que te ayuden a hablar y sentirlos hasta que se calmen.

## **11. Aprende a identificar los desencadenantes de tus flashbacks.**

Evita a las personas que no te hacen sentir segura/o, lugares, actividades y procesos mentales dolorosos. Si es inevitable, prepárate para ese encuentro, practica estos pasos antes.

## **12. Averigua a qué momento estás retrocediendo con este flashback.**

Los flashbacks son oportunidades para descubrir, admitir y curar tus heridas de abusos pasados y abandono. También te cuentan cuáles son tus necesidades de desarrollo que no están cubiertas y te pueden dar pistas de lo que necesitas.

## **13. Sé paciente con tu proceso de recuperación, trabaja la prisa.**

Lleva tiempo deshacerse de del estado de pánico presente, y que baje la intensidad, duración y frecuencia de estas reacciones traumáticas. La recuperación es gradual y progresiva (normalmente dos pasos adelante y uno hacia atrás), y hay que rebajar la fantasía de salvación. No te fustigues por tener un flashback.