

# Protocolo para el manejo de pesadillas

## Estrategias inmediatas al despertar

### 1. Reorientación y activación

- **Enciende la luz** de la habitación inmediatamente
- **Cambia de posición:** muévete a una parte diferente de la cama o del cuarto
- Si no puedes volver a dormir después de 15-20 minutos, **sal de la cama**

### 2. Regulación de la activación fisiológica

- **Toma hielos o agua helada** inmediatamente después de la pesadilla
- Úsalos durante **al menos 10 minutos** para reducir la activación del sistema nervioso
- Esto ayuda a interferir con la respuesta de alerta que impide volver a dormir

### 3. Técnicas de anclaje al presente

Utiliza estrategias que te conecten con el momento actual:

- **Ejercicio de la piedrita:** sostén un objeto pequeño en la mano y concéntrate en su textura
- **Contacto con mascotas:** acaricia un gato que ronronea o interactúa con tu mascota
- Cualquier actividad que active tus sentidos de manera calmante

## Técnicas de regulación emocional

### 4. Actividades de tolerancia al malestar

Si no puedes volver a dormir, realiza actividades calmantes:

- Lectura ligera (evita contenido estimulante)
- Ejercicios de relajación muscular progresiva
- Meditación o mindfulness
- Música suave o sonidos de la naturaleza

## Estrategias preventivas

### 5. Rutina de relajación nocturna

Implementa estrategias de relajación **antes de acostarte** para:

- Disminuir el miedo anticipatorio

- Reducir la ansiedad sobre las pesadillas
  - Minimizar la preocupación por el insomnio
- 

## Técnicas especializadas

### Reescritura de Sueños (Imagery Rehearsal Therapy)

**Objetivo:** Crear una versión positiva del sueño perturbador

**Proceso:**

1. **Escribe** un nuevo sueño que te gustaría tener
  2. **Hazlo "soñable"**: incluye detalles vívidos pero realistas
  3. **Practica** imaginándote este nuevo sueño **dos veces al día** durante **3 minutos**
  4. **Detén inmediatamente** cualquier imagen negativa o intrusiva - no las ensayes
  5. **Consistencia**: después de 2-3 semanas, las pesadillas disminuirán en frecuencia
- 

### Ejercicio de respiración consciente

**Técnica:**

- **Inhala** mientras dices mentalmente: *"Inspiro con conciencia plena"*
  - **Exhala** mientras dices: *"Dejo ir las imágenes molestas"*
  - **Duración**: 10 minutos o más
  - **Momento ideal**: especialmente útil al momento de dormir
- 

### Preparación cognitiva para la noche

**Texto de preparación** (lee o recita antes de dormir):

*"Puedo llegar a despertarme en la noche sintiendo \_\_\_\_\_ [nombra la emoción, usualmente miedo] y estaré sintiendo en mi cuerpo \_\_\_\_\_ [describe 3 o más sensaciones corporales] porque estaré recordando \_\_\_\_\_ [ponle un título al trauma, sin detalles]."*

*Al mismo tiempo, miraré alrededor de donde estoy ahora: \_\_\_\_\_ [el lugar actual] en \_\_\_\_\_ [la fecha de hoy], y observaré \_\_\_\_\_ [describe objetos específicos cerca de tu cama o en la habitación], así sabré que \_\_\_\_\_ [título del trauma] no está sucediendo en este momento."*

---

## Técnica de anclaje sensorial (5-4-3-2-1)

Cuando despiertes de una pesadilla, enciende la luz y:

1. **Nombra 5 cosas** que veas, 5 que escuches, 5 que sientas
2. **Nombra 4 cosas** que veas, 4 que escuches, 4 que sientas
3. **Nombra 3 cosas** que veas, 3 que escuches, 3 que sientas
4. **Nombra 2 cosas** que veas, 2 que escuches, 2 que sientas
5. **Nombra 1 cosa** que veas, 1 que escuches, 1 que sientas

**Nota:** Puedes repetir los mismos elementos, pero concéntrate conscientemente en notar y nombrar cada uno.

---

## Consideraciones importantes

- **Consistencia:** La práctica regular de estas técnicas es clave para su efectividad
  - **Paciencia:** Los cambios pueden tomar varias semanas en manifestarse
  - **Profesional:** Si las pesadillas persisten o interfieren significativamente con tu vida, considera buscar ayuda profesional
- 

*Adaptado del recurso preparado por Fundación Foro*