

5 Pasos Para Lidar Con Los Pensamientos Intrusivos

Objetivo: Aprender a manejar los pensamientos intrusivos y recurrentes, aceptándolos en lugar de luchar contra ellos.

Lo que debes saber

Todos tenemos pensamientos intrusivos perturbadores en algún momento. Considera como ejemplo estas situaciones:

- Josh caminaba por el pasillo de su escuela y de repente tuvo la idea de que podría activar la alarma de incendios.
- Samantha estaba cerca del borde de la azotea de su edificio y de repente pensó que podría saltar.
- Nadia era muy religiosa, pero mientras estaba sentada en la iglesia, de repente sintió que podría gritar algunas palabras obscenas.

La mayoría de las veces son pensamientos pasajeros. Aunque son totalmente inaceptables y están fuera de lugar, aparecen y desaparecen muy rápidamente y minutos después la gente se olvida de ellos. En muchos sentidos, son más una curiosidad que un problema.

Pero para algunas personas, los pensamientos intrusivos se quedan "atascados" en su cerebro. Por ejemplo, un pensamiento intrusivo habitual de las personas con trastornos de ansiedad es que le va a pasar algo a un miembro de la familia y va a resultar herido o incluso muerto. Esto le ocurría a Maureen cada vez que su hijo de 16 años sacaba el coche. Maureen se pasaba la noche imaginando escenas sangrientas de accidentes automovilísticos. Intentaba distraerse con programas de televisión, atracones de helado y, en ocasiones, bebiendo demasiado vino. Su alivio sólo llegaba cuando su hijo volvía a casa. Pero este alivio era sólo temporal. Cada vez que su hijo sacaba el coche, los pensamientos intrusivos de Maureen empeoraban.

Las investigaciones en el campo de los trastornos de ansiedad nos sugieren que la forma en que Maureen se enfrentaba a sus pensamientos intrusivos era exactamente la contraria a la que realmente le ayudaría. De acuerdo con estas investigaciones, cuanto más intentas deshacerte de los pensamientos intrusivos, con más firmeza insisten en permanecer en tu mente.

En lugar de intentar luchar contra tus pensamientos intrusivos, la recomendación es aceptarlos, y estos cinco pasos pueden ayudarte a hacerlo.

1. Califica tus pensamientos intrusivos como "sólo pensamientos". Reconoce que no tienen poder sobre ti.
2. Recuérdate a ti mismo que estos pensamientos son sólo tu cerebro en "automático", y que puedes ignorarlos con seguridad.

3. Acepta y permite que los pensamientos entren en tu mente. No intentes apartarlos.
4. Respira desde el diafragma hasta que tu ansiedad empiece a bajar.
5. Continúa con lo que estabas haciendo antes del pensamiento intrusivo.

Pruébalo

Esto puede parecer extraño, pero lo siguiente que tienes que hacer es *practicar* tener pensamientos intrusivos. Forzarte a tener los pensamientos perturbadores que has estado evitando es la única manera de aprender a aceptarlos, para ello, haz uso del procedimiento de Aceptación en Cinco Pasos descrito anteriormente. Cuando aprendas a aceptar tus pensamientos intrusivos perturbadores en lugar de luchar contra ellos, pronto dejarán de ser una parte importante de tu vida.

Esto es lo que hay que hacer.

Anota las situaciones que desencadenan regularmente tus pensamientos intrusivos. Escribe los pensamientos más comunes que tienes. Luego califica la angustia que experimentas al tener estos pensamientos desde 1 = realmente no me molestan hasta 10 = ya no los soporto. A continuación, practica el procedimiento de Aceptación en Cinco Pasos. Normalmente te llevará entre 15 y 20 minutos. Por último, califica tu malestar de nuevo, del 1 al 10.

Haz esto todos los días durante al menos dos semanas y comprueba si tus pensamientos intrusivos siguen desempeñando un papel importante en tu vida.

Situaciones desencadenantes	Pensamientos intrusivos comunes	Nivel de angustia	Procedimiento de 5 pasos (S/N)	Nivel de angustia

Reflexiones sobre este ejercicio

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____

(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 1- = extremadamente útil)

¿Hay algo en particular que hayas aprendido de este ejercicio?
