

Como Controlar El Impulso De Prender Fuego

Objetivo

Ayudarte a comprender los impulsos y comportamientos que te llevan prender fuego a las cosas, y entender por qué "jugar con fuego" es un problema grave que requiere ayuda profesional.

Lo Que Debes Saber

La *piromanía* consiste en prender fuego intencionada o repetidamente. A las personas con piromanía les fascina el fuego y todo lo que tiene que ver con él, como encendedores, cerillos, etc. La fascinación por el fuego puede incluir encender repetidamente cerillas para verlas arder, pero también puede incendiar cubos de basura e incluso provocar incendios que pueden salirse de control.

La fascinación por el fuego es relativamente común en niños y adolescentes, pero también puede ser un síntoma de un problema psicológico más grave en adolescentes y adultos. La curiosidad y el juego con fuego en la infancia no conduce necesariamente a la piromanía en la edad adulta. El problema es relativamente raro (poco más del 1 por ciento de la población) y tiende a darse mucho más en varones que en mujeres, especialmente en los varones con pocas habilidades sociales y problemas de aprendizaje.

Las personas con piromanía son incapaces de frenar su impulso de prender fuego. Pueden buscar actividades o carreras relacionadas con el fuego. Suelen sentir una sensación de placer, satisfacción o liberación de la ansiedad después de provocar un incendio. Una evaluación psicológica adecuada por parte de un profesional de la salud mental es un primer paso importante para interrumpir el patrón, el cual puede volverse adictivo o compulsivo con el tiempo.

¿Te parece familiar? Es importante saber que prender fuego, por mínimo que sea lo que se incendia (como un cerillo), se considera grave debido al peligro potencial. En esta hoja de trabajo, se le plantearán una serie de preguntas para determinar si padece piromanía, o si prende fuego de forma impulsiva. Posteriormente se ofrecen algunas sugerencias y opciones de tratamiento.

Qué Hacer

A continuación, se presenta una lista de características comunes de las personas que provocan incendios de forma impulsiva. Junto a cada elemento, indique, en una escala de 0 a 4, con qué frecuencia te ocurren las afirmaciones: 0 = nunca, 1 = rara vez, 2 = ocasionalmente, 3 = frecuentemente, 4 = siempre.

_____ Siento una fuerte atracción por el fuego.

_____ Me gusta prender fuego a cosas, como el papel u otros objetos inflamables, o hacer agujeros en alfombras y telas.

_____ He provocado más de un incendio a propósito.

_____ Siento tensión o ansiedad antes de encender el fuego, y siento alivio después.

_____ Pienso mucho en los incendios y en la parafernalia relacionada con ellos, a veces hasta el punto de obsesionarme.

_____ He visitado departamentos de bomberos para satisfacer mis ganas de estar en un entorno relacionado con el fuego.

_____ Soy o he pensado en ser bombero.

_____ Me resulta emocionante ver cualquier tipo de fuego, ya sea en el cine, la televisión, de forma virtual o en persona.

_____ He dado una falsa alarma de incendio y he esperado a que lleguen los bomberos.

_____ Escondo mis utensilios relacionados con el fuego a mis seres queridos o a otras personas por miedo a ser descubierto.

_____ He sido detenido por provocar incendios.

_____ He intentado dejar de prender fuego impulsivamente, pero no lo he conseguido.

_____ Otros:

Si puntúas la mayoría de estos puntos con un 2 o más, debes buscar ayuda profesional. Ahora, responde las siguientes preguntas para continuar con la evaluación de tus impulsos de provocar incendios. Si ya estás trabajando con un profesional de la salud mental, tus respuestas les ayudarán a ambos a comprender mejor el problema.

1. ¿Qué edad tenías cuando experimentaste por primera vez un fuerte deseo de prender fuego? _____

2. ¿Cuántos incendios recuerdas haber provocado? _____

3. ¿Con qué frecuencia experimentas el impulso de prender fuego?

4. ¿Cuáles son las circunstancias típicas en las que actúas según tu impulso de prender fuego?

5. ¿Con qué frecuencia actúas ante el impulso de prender fuego?

6. Si alguna vez te han sorprendido o arrestado por provocar incendios, ¿qué ocurrió a raíz de ello?

7. ¿Cómo describirías tus sentimientos antes, durante y después de provocar un incendio?

8. ¿Cuáles son los principales factores de estrés en tu vida que podrían estar contribuyendo a que desees prender fuego?

9. ¿Eres consciente de que hay algo específico (un sentimiento, una persona) que desencadena tu deseo de prender fuego?

10. ¿Cuáles han sido hasta ahora las consecuencias de prender fuego en tu vida familiar, social, laboral o escolar?

11. ¿Alguno de tus familiares cercanos ha tenido problemas por provocar incendios o con otros problemas de salud mental, como la depresión o el abuso de alcohol o drogas?

12. ¿Consumes alcohol o drogas recreativas? ¿Qué y con qué frecuencia?

13. ¿Has recibido tratamiento por algún otro problema de salud mental? En caso afirmativo, ¿qué tratamientos fueron los más eficaces?

14. ¿Estás recibiendo tratamiento por alguna enfermedad?

He aquí algunas cosas que puedes hacer para enfrentarte a tu impulsividad a la hora de prender fuego. Marca con una cruz las que más probablemente intentarías.

_____ Hablar con un psiquiatra o profesional médico sobre la posibilidad de tomar medicamentos antidepresivos o estabilizadores del estado de ánimo –Se ha comprobado que ciertos medicamentos son útiles para las personas que muestran comportamientos impulsivos o adictivos.

_____ Buscar un terapeuta especializado en Terapia cognitivo-conductual para aprender nuevas habilidades de afrontamiento para lidiar con tus impulsos, incluyendo técnicas de "exposición y prevención de respuesta" y "entrenamiento de inversión de hábitos".

_____ Asistir a una reunión de AA (Alcohólicos Anónimos) o de otro programa de 12 pasos –AA está diseñado para ayudar a abordar las conductas adictivas utilizando un modelo de autoayuda.

_____ Evitar las situaciones que puedan desencadenar tu impulso de prender fuego.

_____ Hacer una lista de personas a las que podrías llamar o enviar un mensaje de texto si tienes el impulso de prender fuego.

_____ Hacer una lista de otras actividades que te aporten placer y un sentido de propósito: aficiones, clases, deportes, voluntariado, etc.

_____ Buscar otras salidas para tu emociones -grupos espirituales, grupos de terapia, lugares donde puedas expresar tus sentimientos con seguridad.

Técnica De Cuatro Pasos Para Frenar El Fuego Impulsivo

Al igual que con otros comportamientos adictivos o compulsivos, no existe una solución sencilla para dejar de prender fuego impulsivamente. Sin embargo, esta técnica conductual puede ayudarte a controlar tus impulsos en el momento.

1. Di la palabra "alto". Cuando notes por primera vez que tienes el impulso de prender fuego o de realizar actividades relacionadas con el fuego, practica decir esta palabra para ti mismo. Respira y redirige tu atención inmediatamente.
2. Pregúntate: "¿Qué estoy sintiendo? ¿Qué estoy pensando?". Escribe tus respuestas.
3. Piensa con antelación en las consecuencias negativas de provocar un incendio.
4. Recuérdate a ti mismo que eres una buena persona y que te valoras a ti mismo, a tu libertad y que respetas los derechos de los demás.

Reflexiones Sobre Este Ejercicio

1. ¿Cuál es el mayor reto que crees que debes superar para conseguir ayuda para tus impulsos de prender fuego?

2. ¿Quién o qué podría ayudarte a superar ese reto?

3. ¿Qué opinas de pedir ayuda profesional para combatir este problema?

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____

(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué podrías hacer de forma diferente para progresar en este ámbito?
