

# Cómo afrontar las pesadillas frecuentes

## Objetivo

Identificar las posibles causas de tus frecuentes pesadillas y ver si el ensayo de imágenes positivas puede ayudar a reducir su aparición.

## Debes saber

Aunque pensamos que las pesadillas frecuentes son un problema que se da sobre todo en los niños, entre el 2 y el 8 por ciento de los adultos también dicen sufrirlas. Esto puede incluir despertarse con frecuencia durante la noche, normalmente durante la segunda mitad del período de sueño, o durante las siestas, y recordar con vívido detalle un sueño perturbador o aterrador. Estos sueños suelen incluir imágenes o temas aterradores que amenazan la supervivencia o la seguridad de la persona. Los despertares suelen producirse durante la segunda mitad del periodo de sueño.

Hay varias razones por las que algunos adultos tienen pesadillas más frecuentes, incluyendo problemas físicos como la apnea del sueño y problemas psicológicos como el TEPT. También sabemos que ciertos medicamentos, como los antidepresivos y la medicación para la hipertensión, pueden desencadenar pesadillas. Otras sustancias, como el alcohol o las drogas recreativas, también pueden provocar pesadillas frecuentes. Si estás tomando medicamentos o consumiendo sustancias, consulta a un médico para determinar si las pesadillas pueden ser un efecto secundario. Si experimentas delirios o alucinaciones durante el día, también es una indicación de que debes someterte a una evaluación completa por parte de un psiquiatra cualificado para tratar tus pesadillas frecuentes.

Las pesadillas pueden reflejar tensiones no resueltas o actuales que se producen durante el día. También pueden reflejar traumas recientes o pasados, en los que la persona revive el suceso en su sueño, quizá como una forma de que la mente comprenda o acepte el trauma. Las pesadillas frecuentes pueden convertirse en algo habitual. Es decir, cualquier cosa que la mente haga una y otra vez puede reforzarse y fortalecerse, haciendo difícil romper el patrón. La experiencia de las pesadillas continuas puede conducir no sólo a la interrupción del sueño, sino a la baja energía, el mal humor, la depresión, la ansiedad y el bajo rendimiento en la escuela o en el trabajo.

## Qué hacer

En las siguientes líneas, indica la frecuencia general de tus pesadillas lo mejor que puedas:  
¿todas las noches? ¿3-6 veces por semana? ¿Semanal? ¿Dos veces por semana?  
¿Mensualmente?

---

---





---

---

---

---

---

**Antes de dormirte cada noche, ensaya o visualiza el mismo sueño con tu nuevo final.** Registra tus experiencias a continuación. Puedes repetir este proceso con otras pesadillas.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Reflexiones sobre este ejercicio**

1. Tal vez quieras crear una tabla, un diario o un cuaderno de dibujo para llevar un registro de tu trabajo en curso con la TIR o cualquier otro trabajo que estés haciendo para lidiar con las pesadillas frecuentes. Escribe aquí tus ideas.

---

---

---

---

2. ¿Cuáles de las pesadillas con las que está trabajando fueron las más fáciles de resolver o de disminuir en intensidad o frecuencia?

---

---

---

---

3. ¿Con quién puedes hablar sobre las pesadillas que podrían ser más difíciles de resolver por ti mismo? Anota los nombres de amigos, consejeros de confianza o profesionales de la salud mental que puedan ayudarte.

---

---

---

---

¿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?

---

---

---