

Tarjeta de anclaje para flashbacks (técnica 5-4-3-2-1)

Para leer en el momento, con el cuerpo acelerado y la cabeza en otra parte. Las frases son cortas a propósito. Rellena los espacios en un momento tranquilo, no durante el episodio.

1. Nómbralo y ubícate en el tiempo

Esto es un flashback. Es un recuerdo que se siente como presente. Lo que estoy sintiendo ya pasó. Ahora no está pasando.

Estoy en _____. Hoy es ____ / ____ / _____. Tengo _____ años.

Lo que pasó fue en _____ (año). Desde entonces han pasado _____ años. Hoy estoy a salvo porque _____.

2. Cuenta hacia atrás con los cinco sentidos (di cada cosa en voz alta o en tu cabeza)

5	cosas que VEO ahora mismo colores, objetos, luz, algo pequeño que no habías notado	1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____
4	cosas que puedo TOCAR la silla, la ropa, una llave, la temperatura de tus manos	1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____
3	sonidos que OIGO lejanos y cercanos: tráfico, tu respiración, un reloj	1 _____ 2 _____ 3 _____
2	olores que percibo (o que me gustan) café, jabón, aire frío; si no hay ninguno, imagina dos	1 _____ 2 _____
1	sabor en mi boca (o algo que puedo probar) agua, chicle, menta; o solo nota el sabor que hay	1 _____

Si te cuesta, empieza por lo más fácil (tocar) y vuelve a los demás. No hay que hacerlo perfecto: la idea es ocupar la atención con lo que hay ahora, no con lo que vuelve.

3. Vuelve al cuerpo

Pies. Apóyalos en el suelo y empuja. Siente el peso del cuerpo en la silla.	Temperatura. Agua fría en las manos o la cara, o un cubo de hielo. Un cambio brusco de sensación trae la atención de vuelta.
Movimiento. Ponte de pie, estira los brazos, camina unos pasos, di tu nombre en voz alta.	Respiración lenta. Inhala por la nariz contando 4, exhala largo contando 6. Sin bocanadas. Repite cinco veces.

4. Cuando pase (suele durar de segundos a algunos minutos)

Hidrátate y descansa un momento. El cuerpo acaba de reaccionar como ante un peligro real y necesita bajar. **Anota qué lo disparó** (un olor, un lugar, una hora, una discusión): los disparadores se pueden reconocer y trabajar en terapia. **No le des vueltas** a por qué te pasó otra vez; rumiar sobre el episodio lo hace pesar más, no menos. **Avísale a alguien** si lo necesitas: «tuve un flashback, ya estoy aquí».

5. Tarjeta de bolsillo (recorta por la línea y guárdala en la billetera o fotografíala)

ESTO ES UN FLASHBACK · YA PASÓ · AHORA ESTOY A SALVO

5 cosas que veo · 4 que toco · 3 que oigo · 2 que huelo · 1 que saboreo
Pies al suelo · agua fría · inhala 4, exhala 6 · di la fecha y dónde estás
Mi persona de apoyo: _____ Tel.: _____
Salud Responde 600 360 7777 (opción 2) · Línea *4141 (crisis, 24 h) · Emergencia SAMU 131

De dónde sale esta tarjeta. La idea de distinguir «entonces» de «ahora» viene del modelo cognitivo del TEPT de Ehlers y Clark (2000) y del manual de exposición prolongada de Foa, Hembree y Rothbaum (2007), que recomiendan mantener los ojos abiertos, hablar en pasado y recordar que el recuerdo duele pero no es peligroso. El anclaje sensorial se describe en la terapia cognitiva de los síntomas disociativos (Kennerley, 1996). No existe un ensayo clínico del 5-4-3-2-1 como técnica aislada: es una práctica de consenso clínico para pasar el momento, no un tratamiento. Lo que hace que los flashbacks dejen de volver es la terapia centrada en el trauma. Ps. Nicolás Alcayaga, psicólogo clínico. Versión 2026-09.