

TÉCNICA DE EXPOSICIÓN EN VIVO

La terapia de exposición consiste en afrontar voluntariamente las sensaciones temidas y las situaciones evitadas, permaneciendo en ellas tanto tiempo como necesites para que desaparezca tu malestar y compruebes que son sensaciones totalmente inocuas.

Lo que te proponemos no es raro. Todos los miedos que superamos en nuestra vida cotidiana, lo hacemos siguiendo un esquema de terapia de exposición (Ej. Aprender a conducir, dar clase...)

Muchas personas creen que, al hacer exposición, la ansiedad va a subir y no va a tener fin. Es una creencia falsa. Más bien lo que sucede es que, cuando nos enfrentamos a la situación temida, la ansiedad sube hasta un determinado punto, se mantiene estable a este nivel y luego, empieza a decrecer hasta finalmente desaparecer.

Frecuentemente, aunque puede variar mucho de persona a persona, hay una subida de ansiedad brusca en los primeros minutos, un fenómeno de meseta donde la ansiedad está estabilizada, de mayor duración, y un fenómeno de descenso de ansiedad, lento pero firme y continuo, hasta su completa desaparición. Si se insiste en este proceso, si la persona sigue afrontando en otras ocasiones la misma situación, lo que va a suceder es que cada vez el nivel de ansiedad inicial va a ser menor, la fase de meseta más corta y el descenso más rápido.

Y si aún se insiste más, va a llegar un momento en que, directamente, la situación no provocará ningún tipo de ansiedad. La terapia de exposición habrá funcionado.

Los tiempos de cada ensayo de exposición, así como el número total de ensayos necesarios para eliminar el miedo, son variables de persona a persona. El primer ensayo suele ser el más duro y también el más largo. Respecto al número de sesiones de exposición, las necesidades también varían de persona a persona, en algunos casos basta con menos de cinco y en otros casos más de quince.

La investigación ha demostrado que la exposición es más eficaz y rápida si se hace a diario o al menos 4 veces por semana.

GUÍA DE AYUDA A LA EXPOSICIÓN

- Cuanto mayor es el miedo a algo, más frecuentemente debe uno exponerse a ello.
- La clave del éxito es la exposición regular y prolongada a tareas planeadas con anterioridad y con un grado de dificultad creciente.
- Hacer una lista con las situaciones que evita o que le producen ansiedad.
- Ordenarlas según el grado de dificultad que le supone enfrentarse a ellas.
- No abandonar la situación en un momento en que la ansiedad sea grande. Si así fuera y se ha escapado de la situación, vuelva de inmediato a la situación y continúe con la exposición. Mantenerse en la situación tanto tiempo como sea necesario hasta que la ansiedad subjetiva sentida sea mínima (alrededor de un 2 en una escala de 0 a 10).
- Repetir la práctica de exposición a la misma situación todas las veces necesarias hasta que pueda manejarla sin dificultad y sin ansiedad desde el comienzo de la misma.
- No pase a la siguiente situación de la lista hasta que la ansiedad sea mínima.
- No subestimar los logros. Infravalorar los éxitos hace que uno se sienta mal y es un obstáculo para seguir intentándolo. Muchas veces sumando pequeños éxitos es como se obtienen los grandes.
- Rellene los autorregistros.
- Trate de no utilizar formas sutiles de escapar de la situación (a no ser que le sea del todo “necesario”): centrar la atención en otra cosa, uso de amuletos, oír música, imaginar algo...
- Si se puede, es preferible no usar ninguna técnica de relajación durante la exposición. Hay que tratar de estar focalizado al 100% en la situación, aceptando las sensaciones corporales que surjan. Antes de afrontar la exposición sí se puede usar la relajación y la terapia cognitiva.

PREPARACIÓN DE LA JERARQUÍA DE SITUACIONES TEMIDAS Y REGISTRO DE EXPOSICIÓN EN VIVO

JERARQUÍA DE SITUACIONES

Se ordenarán aquellas situaciones que provocan miedo o ansiedad, poniendo en primer lugar las que menos ansiedad provoquen y acabando con la situación de mayor ansiedad, la más temida. Seguramente será suficiente establecer un máximo de 10 situaciones diferentes.

Hay que describir cada situación de la forma más específica posible. Ej. Ir sentado en el metro con poca gente (un 25% de las plazas ocupadas del vagón).

Establecimiento de la jerarquía:

SITUACIÓN TEMIDA	ANSIEDAD (0-10)

