

***ACTÚA.
ENFRÉNTATE A
TU ANSIEDAD***



SATI

PSICOLOGÍA

Hasta el momento hemos explicado y practicado con herramientas para trabajar en el componente cognitivo de la ansiedad (pensamientos), así como en el componente fisiológico (síntomas físicos). Es el turno del componente conductual o motor (acciones que realizamos ante nuestra ansiedad: huída, escape, evitación, buscar ayuda...), y lo realizaremos a través de técnicas de exposición.

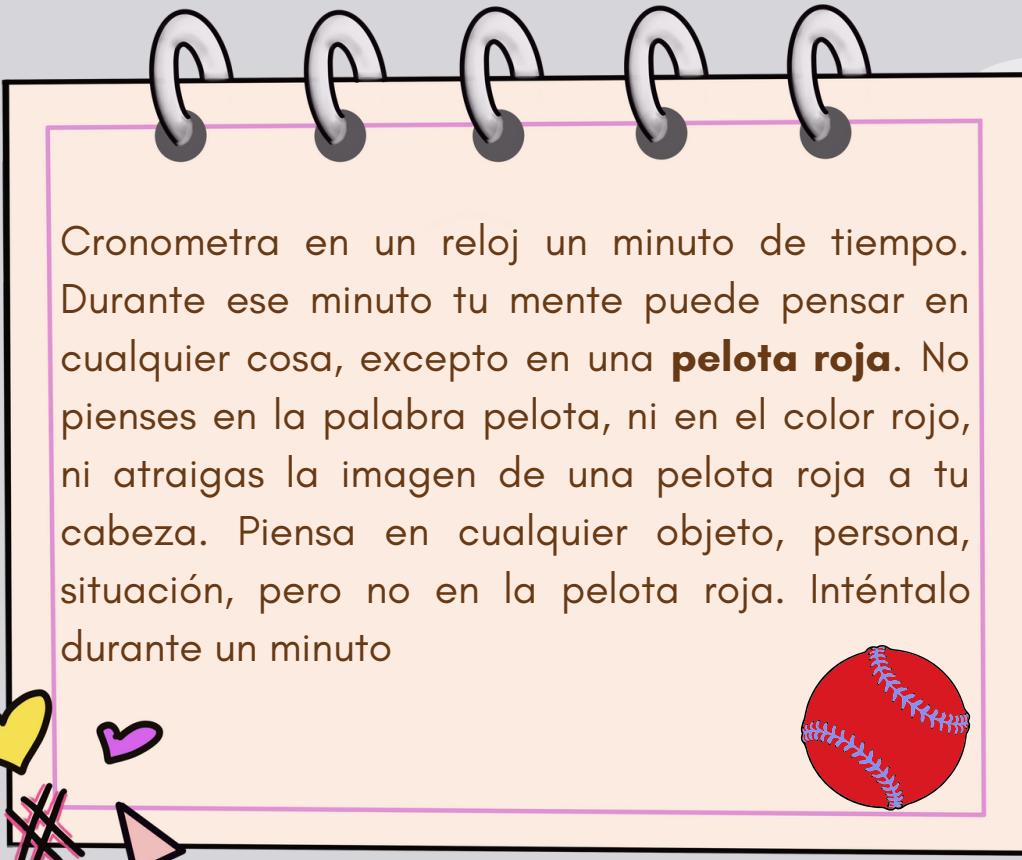


¿Qué son?

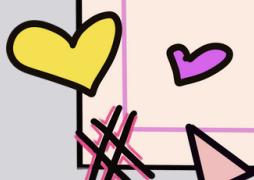
Resulta habitual que, si una situación nos genera alguna emoción desgradable, tendamos a huir o evitar dichas situaciones, porque pensamos que es la mejor solución. Por el contrario, esta conducta de evitación no hará que tus miedos desaparezcan, y no solo eso, sino que se incrementarán con el tiempo.



Te propongo este reto:



Cronometra en un reloj un minuto de tiempo. Durante ese minuto tu mente puede pensar en cualquier cosa, excepto en una **pelota roja**. No pienses en la palabra pelota, ni en el color rojo, ni atraigas la imagen de una pelota roja a tu cabeza. Piensa en cualquier objeto, persona, situación, pero no en la pelota roja. Inténtalo durante un minuto



¿Cómo te ha ido? ¿Cuántas veces dirías que te has distraído pensando en una pelota roja?

Como verás, cuanto más tratamos de reprimir o huir de un pensamiento, más aumenta la probabilidad de ocurrencia.

Por este motivo, las técnicas de exposición tienen ese objetivo: hacer frente a los comportamientos de evitación y exponer a la persona con ansiedad a su estímulo temido. Veamos cuál es el proceso.



¿Cómo me expongo?

Cuatro aspectos son básicos para llevar a cabo técnicas de exposición:

Intencionalidad

Nos enfrentamos al miedo siendo conscientes de ello



Gradualmente

Empezamos por lo más fácil para ir avanzando a nuestro ritmo hasta retos más difíciles



Continuo

Permaneceremos de modo continuado y cada vez tiempos más largos



Repetición

Cuantas más veces nos enfrentemos al temor, antes lo arrebataremos



Teniendo esto en mente, os describimos el paso a paso, incluyendo actividades para que tú mismo lo vayas llevando a la práctica.

Paso 1. Crear listado de miedos relacionados con la situación ansiosa.

Primero debes tener claro que quieres superar, detallando lo máximo posible la situación. Por ejemplo, "tuve una mala experiencia con el coche, y ahora me da mucho miedo conducir".

Ahora debes mencionar momentos relacionados con la situación anterior, que guarden relación y que también te generen malestar. Siguiendo con el ejemplo anterior serían:

- Conducir al colegio de mi hija para recogerla**
- Tener que conducir por el centro de la ciudad**
- Ver algún accidente de tráfico en la carretera**
- Que haya atasco**
- Pensar que tengo que conducir**
- Sentarme en el interior del coche**
- Conducir con mi hija trayectos largos**
- Conducir sola**
- Conducir con mi marido**
- Ver en las noticias accidentes de tráfico**



Paso 2. Indica el grado de malestar que te produce cada situación

Trata de imaginarte en cada una de las situaciones que hayas descrito, e indica en una escala de 0 al 10 (donde 0 es ningún malestar y 10 es absolutamente insopportable para ti) el grado de malestar, miedo y ansiedad que generan para ti.

Ejemplo:

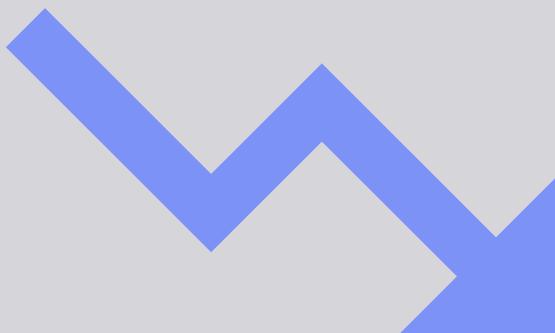
- Conducir al colegio de mi hija para recogerla 5
- Tener que conducir por el centro de la ciudad 9
- Ver algún accidente de tráfico en la carretera 8
- Que haya atasco 6
- Pensar que tengo que conducir 2
- Sentarme en el interior del coche 3
- Conducir con mi hija trayectos largos 7
- Conducir sola 5
- Conducir con mi marido 4
- Ver en las noticias accidentes de tráfico 4



Paso 3. Ordena según el grado de dificultad tus diferentes situaciones, de mayor a menor dificultad

Si ves que hay saltos muy grandes en las puntuaciones (por ejemplo, un malestar de 1 y luego un malestar de 6) procura pensar situaciones intermedias. Si has repetido una puntuación en varias situaciones, trata de ordenarlo también pensando cual es realmente mas desagradable que otras. Según el ejemplo sería:

- Tener que conducir por el centro de la ciudad 9
- Ver algún accidente de tráfico en la carretera 8
- Conducir con mi hija trayectos largos 7
- Que haya atasco 6
- Conducir al colegio de mi hija para recogerla 5
- Conducir sola 5
- Conducir con mi marido 4
- Ver en las noticias accidentes de tráfico 4
- Sentarme en el interior del coche 3
- Pensar que tengo que conducir 2



Actividad. Identifica tu ansiedad

Con ayuda de esta tabla, realiza los pasos 1,2 y 3 sobre tu situación de malestar. Tómate el tiempo que necesites.

Situación	Grado de malestar

Situaciones ordenadas	Grado de malestar

Paso 4. Planifica y realiza tus primeras exposiciones

Recuerda que debe hacerse de modo progresivo, por lo tanto, se comienza por las situaciones que te generen menos malestar.

Existen dos tipos de exposición:



Exposición en vivo.

Te enfrentas a la situación en tiempo real, viviéndola tu mismo en ese momento.

Exposición imaginaria.

Puedes practicar también, sobre todo cuando sean situaciones con niveles de malestar más intensos, con tu imaginación. Consiste en recrear esa situación en tu mente, con el máximo de detalles posible, y viéndote vivir esa experiencia.



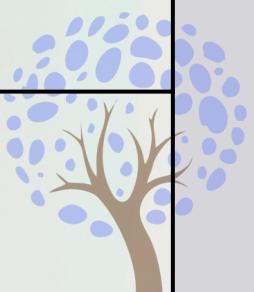
La práctica consiste en ir exponiéndote a las situaciones con menos nivel de malestar. Debes exponerte a cada situación en numerosas ocasiones, hasta que tu nivel de ansiedad en dicha situación vaya reduciéndose con el tiempo. Una vez superada una situación, sería el momento de pasar a la siguiente.

Imagínate en el ejemplo anterior que la persona ha decidido dejar de conducir debido a sus niveles de ansiedad. Debería exponerse primeramente a la situación de “pensar que tengo que conducir”. Debe introducirse ese pensamiento y ver como responde su cuerpo y realizarlo en numerosas ocasiones. No pasa nada si el nivel de ansiedad no ha desaparecido por completo para pasar a la siguiente situación.

El ritmo lo marcas tú. Es mejor ir despacio que huir de una exposición, puesto que eso incrementaría tus miedos. Cuantas mas veces te expongás, mejor será el aprendizaje, sin saturarte ni sobrecargar. Puedes planificarte de la manera que mejor te convenga, o incluso establecer horarios o días.

Actividad. Organiza tus exposiciones

Te dejamos esta idea para planificar tus exposiciones en cada una de las situaciones:

Situación 1	Días totales de exposición	Día de la exposición	Tiempo de exposición	Nivel de ansiedad
Ejemplo: pensar en conducir	7	1	3 min	5
Pensar en conducir	7	2	5 min	4
				

Paso 5. Ve ascendiendo en la jerarquía

Haz lo mismo con el resto de situaciones hasta que puedas llegar a las que más malestar te generan. Con el logro de situaciones inferiores, se va facilitando tu acceso a las demás. Proponte objetivos alcanzables y que puedas cumplir, para que el éxito te acompañe en el proceso.

Si asciendes de nivel y te resulta muy difícil, puedes volver al nivel anterior y practicarlo más veces. Las técnicas de exposición reducen el miedo y, además, aumentan tu capacidad de tolerar incomodidad.

No olvides que este proceso no funciona de modo independiente, sino que va de la mano de técnicas de relajación y respiración, gestión de emociones, y de una previa reestructuración cognitiva y cambio en tus pensamientos.

Por supuesto, con ayuda de terapia todo es más liviano y tendrás alguien que te acompañe en todo el proceso.