

Técnicas de exposición para la ansiedad

El siguiente ejercicio es una traducción y adaptación de: Springer, K.S. & Tolin, D.F. (2020). *The big book of exposures: Innovative, creative, and effective CBT-Based Exposures for treating anxiety-related disorders*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

En la terapia de exposición, los clientes enfrentan sus miedos sistemáticamente al confrontar repetidamente objetos, actividades, situaciones, pensamientos y sentimientos que les produce ansiedad y angustia.

Existen diferentes tipos de exposición que se pueden utilizar durante la terapia: (1) exposición en vivo, (2) exposición imaginaria, (3) exposición a pensamientos, (4) exposición a sensaciones corporales y; (5) realidad virtual. Todas estas técnicas se basan en el modelo de habituación y aprendizaje inhibitorio. Cada una de estas técnicas sigue unas guías y estrategias para lograr que la exposición sea efectiva.

Por ejemplo, en la técnica de exposición imaginaria se utiliza las siguientes estrategias para asegurarnos que estemos realizando correctamente la exposición (Springer & Tolin, 2020):

1. **Usar el tiempo presente:** *Pídale a su cliente que escriba un guion utilizando el verbo en tiempo presente, como si estuviera ocurriendo. En la exposición imaginaria no usamos el tiempo pasado, ya que esto no abre las estructuras del miedo en el cerebro.*
2. **Incluir los cinco sentidos:** *Haga que su cliente incluya todos sus sentidos, tanto como sea posible, ya que estos nos ayudan a abrir las estructuras del miedo en el cerebro (i.e. vista, olfato, sensaciones corporales, sonidos y gusto).*
3. **Incluir pensamientos y emociones:** *Es importante que mientras el cliente este relatando el evento que le produce ansiedad, te describa en detalle los pensamientos, emociones y sensaciones que está experimentando.*
4. **Incluir todas las partes aterradoras:** *Pídale al cliente que describa las cosas que más temería escuchar. Con la psicoeducación, el cliente aprenderá a reconocer y comprender la importancia de seguir adelante con la historia al incluir los aspectos más difíciles.*

5. **Trabajar el evento por partes:** *Dividir la exposición por partes y detenerse a realizar exposiciones en aquellas áreas del evento que más le produce ansiedad al cliente.*

6. **No terminar la exposición con una nota agradable:** *Springer & Tolin nos indica que al cliente hay que ponerlo en contacto con la angustia, sin arreglar la historia. Así logramos la habituación. Por ejemplo, si un cliente tiene miedo a montarse en un avión, la exposición sería ayudarlo a que vea que el avión aterriza con un vacío, en lugar de imaginar que el avión aterriza suavemente en la pista, para apuntar mejor al miedo.*

Nota: En mi experiencia supervisando estudiantes y ofreciendo consultoría de pares, me han preguntado si las técnicas de exposición y el mindfulness son lo mismo. El mecanismo de cambio de las técnicas de exposición es diferente a las técnicas de mindfulness, ya que en las técnicas de exposición estamos abriendo las estructuras del cerebro donde está guardado el miedo y la ansiedad. Para el cliente es muy angustiante el ponerse en contacto con sus emociones y se utiliza Escala de Unidades Subjetivas de Angustia (SUDS) para ir monitoreando la habituación. Los SUDS son una herramienta de auto-evaluación calificada en una escala de 0 a 100 (0 angustia a 100 de angustia), se utiliza para medir la intensidad de la angustia o ansiedad en las personas. El terapeuta debe estar seguro que se esté produciendo la habituación correctamente para evitar daño en el cliente (Talavera, 2021).

Cláusula de responsabilidad: Este ejercicio fue traducido y adaptado del inglés al español para promover autores, terapias y técnicas de psicoterapia al mundo hispanohablante. No recibimos ninguna remuneración económica por la traducción y adaptación del mismo. Este ejercicio es para ser utilizado por profesionales de la salud mental, no pretende curar y/o tratar alguna condición de salud mental, de necesitar ayuda profesional para el manejo de síntomas psicológicos o psiquiátricos favor de contactar a un profesional de la salud mental. Si usted es un profesional de la salud mental deberá utilizar este ejercicio según sus conocimientos, destrezas y competencias clínicas. Este material es para apoyar la buena práctica clínica, no para reemplazarla. Para continuar aprendiendo sobre diferentes modelos de terapia te invitamos a visitar nuestro blog, book club y talleres en relaciones flexibles: es.talaveraphd.com