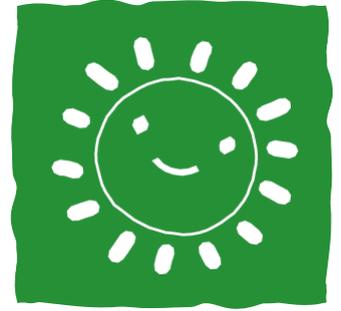


Afrontar nuestros miedos mediante la terapia de exposición



La terapia de exposición consiste básicamente en hacer lo que te asusta. Se trata de reeducar el cerebro para que, en lugar de evitar las cosas que temes, puedas superarlas. Aquí tienes algunos consejos para aprovechar el poder de la terapia de exposición la próxima vez que sientas ansiedad.

Instrucciones

- 1

REFLECT

Escribe algunas acciones que te resulten desalentadoras, te provoquen ansiedad o te den miedo en la vida cotidiana; por ejemplo, encontrar a alguien con quien comer, hablar con un profesor o prepararte para un acontecimiento.
- 2

RANGO

Clasifica tus miedos del 1 (no tengo miedo) al 10 (evitar a toda costa). Rodea con un círculo los que tengan la puntuación más alta.
- 3

CONTACTAR CON UN AMIGO

Habla de las situaciones que has marcado con un círculo, en las que sueles tener más miedo o ansiedad, con un amigo o un ser querido.
- 4

CREAR UN PLAN DE JUEGO

Elige con tu amigo un miedo concreto al que enfrentarte. Planifica cómo te enfrentarás a él, asegurándote de que vas más allá de tu zona de confort.

Mientras realizáis la actividad juntos, comprueba con regularidad cómo te sientes en la escala del 1 al 10 con tu compañero. Intenta llevar a cabo tu plan, pero ten una palabra clave para detenerte si te resulta demasiado desalentador o si tu ansiedad aumenta demasiado. Recuerda que cuanto más perseveres, más fuerte y seguro te sentirás.
- 5

¡RECOMPENSA!

Asegúrate de planificar con antelación y reservar tiempo para hacer algo divertido después; ¡te mereces una recompensa!

Reflexiones y Acciones

¿Qué has aprendido sobre ti mismo y sobre lo que eres capaz de hacer?

Escríbelo para recordarlo.

¿A menudo el miedo o la ansiedad son peores que la realidad?

Recuerde que todos podemos conseguir más de lo que creemos. Salir de tu zona de confort es algo estupendo, siempre y cuando tengas

un “lugar suave” donde aterrizar, con un compañero que te apoye o una recompensa final.