

# Cómo crear una jerarquía de exposición

Los recordatorios de traumas pueden detonar emociones incómodas, recuerdos dolorosos y síntomas debilitantes. Es normal desear evitar estas reacciones, pero con el tiempo, evitarlas hace que estas reacciones empeoren. La **exposición** es una técnica para combatir la evitación. Enfrentará a propósito recordatorios del trauma de manera segura y controlada.

## Ejemplos de actividades de exposición

Hablar sobre mi trauma	Ir al sitio de mi trauma	Ir a algún sitio que me recuerde mi trauma	Participar en alguna actividad que me recuerde mi trauma
Sujetar un objeto que me recuerde mi trauma	Ver un programa de TV o una película que me recuerde mi trauma	Leer un libro relacionado con mi trauma	Escuchar música que me recuerde mi trauma
Escribir la historia de mi trauma	Repasar mentalmente la historia de mi trauma	Dibujar o pintar recordatorios del trauma	Preparar comida que me recuerde mi trauma
Jugar un video juego que me recuerde mi trauma	Escuchar a alguien hablar sobre un trauma similar	Vestir algo que me recuerde mi trauma	Ver imágenes adecuadas que me recuerden mi trauma

## Calidades de buenas actividades de exposición

**Seguras.** Si bien las actividades le serán incómodas, nunca deben ser inseguras.

**Controlables.** Las actividades no deben depender de otras personas o eventos. Por ejemplo, "ser abordado por un extraño" o "ver las noticias sobre un huracán" no están dentro de su control.

**Específicas.** La actividad "pasear a un perro" es muy vaga. ¿A qué perro paseará? ¿Dónde? Una actividad mejor sería, "preguntar si puedo pasear al perro del vecino durante 30 minutos en nuestro barrio".

**Repetibles.** Asegúrese de que pueda realizar cada actividad al menos cuatro veces.

**Consejo:** Incluya actividades con una variedad de grados de angustia. Trabjará de menor a mayor grado.

# Jerarquía de exposición

Una **jerarquía de exposición** es una herramienta para ordenar a los recordatorios de trauma que le provocan angustia y que generalmente evita. Usted creará su jerarquía ordenando las situaciones de las menos a las más angustiantes en una escala del 0 al 100, donde 0 es "sin ninguna angustia" y 100 es "la mayor angustia imaginable".

## Ejemplo:

Actividad	Grado de angustia
<i>Leer tres noticias sobre accidentes de autos.</i>	25
<i>Escuchar, durante 30 minutos, la música que tocaba durante mi accidente.</i>	60
<i>Manejar en la carretera donde tuve mi accidente de auto.</i>	100

Actividad	Grado de angustia