

¿Qué es la terapia de exposición?

Es natural evitar las cosas que tememos, pero la evasión puede convertirse en algo abrumador que afecte a la calidad de vida. La **terapia de exposición** es un enfoque basado en la evidencia que sirve para enfrentar los miedos de una forma segura y sistemática. Bajo la orientación de un terapeuta, la persona se enfrenta a sus miedos en pasos manejables, lo que lleva a una reducción significativa y dramática de la ansiedad.

📌 Temores comunes que pueden tratarse con la terapia de exposición

- ✓ preocupaciones por la contaminación y TOC
- ✓ ansiedad social
- ✓ fobias (a las alturas, a las arañas, etc.)
- ✓ recuerdos perturbadores y TEPT
- ✓ ataques de pánico
- ✓ cualquier temor que implique evasión

⚙️ Cómo funciona la terapia de exposición

1. El terapeuta y el paciente desarrollan una jerarquía de exposición o miedo. Esta es una clasificación de 0 a 100 de las situaciones evitadas, desde la menos angustiada (0) hasta la más (100).
2. Comenzando con el miedo que tenga la clasificación más baja, el paciente se enfrenta a los escenarios evitados siguiendo las instrucciones específicas del terapeuta.
3. Con la práctica, los temores del cliente se reducen mediante un proceso conocido como habituación, lo que lleva a tener más tiempo y energía para disfrutar de la vida y alcanzar los objetivos.

📊 Tipos de terapia de exposición

Imaginaria	In Vivo ("En la vida")	Combinación
Imaginar vívidamente los temores desde la seguridad de una sesión de terapia o en casa utilizando un guión o una grabación de audio.	Enfrentarse a los miedos en la vida real de forma estructurada y guiada por el terapeuta.	Muchos terapeutas utilizan una combinación de estas técnicas dependiendo de los temores y las necesidades que deban atenderse.

📌 Información adicional

- La terapia de exposición debe realizarse bajo la orientación de un profesional experimentado.
- A veces la terapia de exposición se combina con medicamentos, tales como antidepresivos.
- En un estudio, el 86% de los pacientes con TOC que completaron la terapia de exposición mejoraron.
- Los beneficios de la terapia de exposición para el tratamiento de las fobias pueden durar años.

La terapia de exposición en acción: Tres ejemplos

Maria	La jerarquía del miedo de Maria
<p>A María le aterrorizan las arañas y ella hace todo lo posible por evitarlas.</p> <p>Bajo la orientación de su terapeuta, María ve una foto de una araña y un documental sobre arañas. Más tarde, María acepta tocar una araña que su terapeuta trae a la sesión, permitiendo incluso que la araña camine sobre sus brazos descubiertos.</p> <p>Una semana después, María lleva a sus hijos a una exposición de arañas. "¡Incluso lo disfruté!" dice María con orgullo en su última sesión.</p>	<ul style="list-style-type: none">100 Dejar que una araña camine sobre sus brazos90 Sentarse junto a una araña en un terrario85 Recorrer un sendero donde es común ver arañas80 Pararse a 5 pies de una araña en una telaraña70 Ver un documental largo sobre las arañas65 Ver un breve vídeo sobre una araña60 Mirar una fotografía de una tarántula

Jim	La jerarquía del miedo de Jim
<p>Jim evita los eventos sociales debido a que tiene ansiedad, lo que resulta un aislamiento cada vez mayor.</p> <p>En sus primeras sesiones, Jim se imagina asistiendo a una gran reunión y siente las emociones que esto le provoca. Más tarde se reúne con dos buenos amigos para tomar un café, superando su ansiedad.</p> <p>Jim asiste a reuniones cada vez más grandes y se queda el tiempo suficiente para que su ansiedad disminuya. Una vez listo para enfrentar su mayor temor, Jim da un discurso en una gran conferencia.</p>	<ul style="list-style-type: none">100 Dar un discurso durante una gran conferencia95 Asistir a la fiesta navideña de la oficina80 Comer con 3 amigos en un restaurante concurrido75 Reunirse con 2 compañeros de trabajo para almorzar en la sala de descanso70 Reunirse con dos amigos cercanos para tomar café65 Saludar a varios compañeros de trabajo60 Imaginar que asiste a una gran reunión

Luis	La jerarquía del miedo de Luis
<p>Luis no utiliza los baños públicos por temor a los gérmenes y eso limita mucho sus salidas.</p> <p>El terapeuta de Luis le pide que se grabe a sí mismo hablando sobre el peor resultado posible de entrar en contacto con los gérmenes. Luis escucha la grabación una y otra vez hasta que ya no le da tanto miedo.</p> <p>Luego Luis pasa diez segundos en un baño público muy limpio. Con la práctica, este tiempo aumenta a cinco minutos. Finalmente, se queda diez minutos en el baño más sucio que pueda encontrar.</p>	<ul style="list-style-type: none">100 Quedarse 10 minutos en un baño público sucio95 Quedarse 5 minutos en un baño público sucio85 Tocar el cubículo y la puerta de un baño público70 Entrar y quedarse en un baño limpio durante 10s65 Grabar y escuchar el peor escenario posible60 Leer historias de terror en los baños55 Describir un baño público muy sucio