

HOJA DE EJERCICIOS. PENSAMIENTOS REALISTAS

Lo que me decía a mí mismo

Enumera tus «¿Y si...?» sobre la situación que temes:

Mis patrones de pensamiento distorsionado

Convierte tus «¿Y si...?» en afirmaciones. Por ejemplo, sustituye «¿Y si entro en pánico?» por «Voy a entrar en pánico» o «¿Y si piensan que soy estúpido?» por «Pensarán que soy estúpido»:

Cuestionar mis distorsiones

Hazte preguntas como estas: «¿Cuáles son las probabilidades reales de que esto ocurra?», «¿Con qué frecuencia ha sucedido esto mismo en el pasado?», «¿Considero que esta situación es completamente inmanejable o insuperable?»:

Patrones de pensamiento más realistas

Respecto de la situación, sustituye tus patrones de pensamiento distorsionado y temeroso por otros más realistas:

Si ocurriera lo peor, ¿qué podría hacer para afrontarlo?

Enumera las formas en que afrontarías la situación si se llega a hacer realidad el peor escenario posible, por improbable que sea:

EJEMPLOS PARA CUESTIONAR EL PENSAMIENTO CATASTROFISTA

MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO

Patrón de pensamiento catastrofista. «¿Y si entro en pánico mientras doy una charla ante un grupo de personas? ¿Y si piensan que estoy loco? Nunca lo superaría».

Identifica los pensamientos distorsionados. Los pensamientos distorsionados son «Seguramente entraría en pánico si tuviera que dar una charla» y «Los demás pensarían sin duda que estoy loco, lo que sería devastador para mí».

Cuestiona su validez. «Siendo realistas, ¿qué probabilidades hay de que entre en pánico mientras hablo ante un grupo de personas? ¿Qué probabilidades hay, si entro en pánico, de que la gente se dé cuenta de lo que estoy pensando y llegue a la conclusión de que estoy loco? Supongamos que ocurriera lo improbable y la gente realmente pensara que estoy loco porque he entrado en pánico. ¿Sería tan terrible? ¿Es realista suponer que nunca lo superaría?».

Sustitúyelos por otros más realistas. «Si entro en pánico, puedo resumir lo que me queda por decir y volver a sentarme. Como la gente suele estar absorta en sus propios pensamientos y preocupaciones, es probable que nadie se diera cuenta ni se molestara porque hubiera acertado lo que tenía por decir. Incluso si la gente detectara signos de pánico, como que me he puesto rojo o que me tiembla la voz, las probabilidades de que piensen que estoy realmente loco serían muy escasas. ¿Pensaría lo mismo de alguien si se invirtieran los papeles? Es mucho más probable que sintiera cierta preocupación. Incluso en el caso extremo de que alguien pensara que estoy loco por haber entrado en pánico, podría explicarle que a veces siento miedo a hablar en público. Con todo lo que la gente sabe hoy en día sobre los trastornos de ansiedad, probablemente lo entenderían. Ser totalmente sincero es una forma de afrontar la situación. Pasará lo que pasará, lo acabaré olvidando al cabo de un tiempo. No es cierto que nunca lo superaré. Ya he pasado por situaciones de vergüenza antes».

MIEDO A PERDER EL TRABAJO

Patrón de pensamiento catastrófico. «La economía ha empeorado en los dos últimos años y los despidos se están disparando. ¿Y si pierdo el trabajo y no puedo pagar el alquiler? Me quedaré en la calle y nunca podré volver a valerme por mí mismo. Me daría vergüenza pedir ayuda a mi familia y amigos. Tendría que depender de los demás».

Identifica los pensamientos distorsionados. Los pensamientos distorsionados son «Una economía precaria provocará que pierda el trabajo» y «Perder el trabajo me dejaría en la indigencia y desamparado».

Cuestiona su validez. «¿Qué probabilidades reales tengo de perder mi empleo? Supongamos que lo pierdo. ¿Realmente me quedaría sin casa? ¿De verdad no tendría forma alguna de salir adelante? Llegado el caso, ¿no podría pedir ayuda a familiares y amigos?».

Sustitúyelos por otros más realistas. «Mi empresa no muestra signos de dificultades financieras reales e incluso, si perdiera el trabajo, tendría formas de sobrellevarlo. La mayoría de la gente sigue trabajando y siempre podría encontrar otro empleo. Soy trabajador y bueno en lo que hago. Tengo familiares y amigos que me apoyan y a los que he ayudado en el pasado. Si no pudiera pagar el alquiler, podría quedarme en casa de alguno de ellos hasta que me recuperara. Tengo algunos ahorros y, en el peor de los casos, podría cobrar el paro durante un tiempo. Sería una situación difícil, pero no insuperable».

EJEMPLOS DE JERARQUÍAS DE EXPOSICIÓN

JERARQUÍA PARA SUPERAR LA FOBIA A LOS ASCENSORES

Exposición de afrontamiento

1. Mira cómo sube y baja algún ascensor.
2. Entra en un ascensor parado con tu persona de apoyo.
3. Sube y baja un piso, luego dos, con tu persona de apoyo.
4. Entra solo en un ascensor parado.
5. Sube o baja una planta solo con tu persona de apoyo esperando fuera del ascensor en la planta de destino.
6. Sube o baja dos o tres pisos con tu persona de apoyo.
7. Sube o baja dos o tres plantas solo con tu persona de apoyo esperando fuera del ascensor en la planta a la que vayas a llegar.

Exposición completa

1. Sube o baja una planta solo con tu persona de apoyo esperándote en un coche fuera del edificio.
2. Sube y baja un piso solo sin tu persona de apoyo (para ello, habrás llegado al edificio por tu cuenta).
3. Sube y baja dos o tres pisos solo sin tu persona de apoyo.
4. Continúa aumentando progresivamente el número de plantas que recorres en el ascensor sin la presencia de tu persona de apoyo, hasta que seas capaz de llegar a la última de un edificio de entre cinco y diez plantas.
5. Continúa aumentando progresivamente el número de plantas que recorres sin tu persona de apoyo hasta que seas capaz de llegar a lo alto de un edificio de veinte o treinta plantas, o al edificio más alto de tu ciudad. Practicar todos los días aumentará el ritmo de los progresos que hagas.
6. Toma dos ascensores diferentes en dos edificios de altura diferente.
7. Toma por tu cuenta diferentes ascensores de distintos edificios de la ciudad en la que vives (o en la ciudad más cercana al lugar donde resides).

JERARQUÍA PARA SUPERAR LA FOBIA A VOLAR

Nota: Antes de llevarla a cabo, que implica tomar un vuelo corto, puede ser útil realizar una «exposición de afrontamiento preliminar» en el propio aeropuerto, esto es, acudir a él sin llegar a tomar ningún vuelo. Deberías ir al aeropuerto —por tu cuenta o acompañado por una persona de apoyo— y dedicar tiempo a familiarizarte con sus diferentes zonas, como el aparcamiento, el vestíbulo principal, los mostradores de facturación, el control de seguridad, etcétera. De este modo, antes del día en que realmente vayas a tomar un vuelo corto, ya te habrás acostumbrado al lugar. Si sientes un alto nivel de ansiedad durante este proceso, sería bueno repetirlo, hasta que reduzcas la posibilidad de sentir ansiedad en el aeropuerto.

Exposición de afrontamiento

La exposición de afrontamiento la puedes hacer solo o con una persona de apoyo, que deberá dar ánimos y hacer comentarios para que vayas ganando confianza durante cada paso del proceso:

1. Acércate al aeropuerto y conduce por sus alrededores.
2. Permanece aparcado en el aeropuerto entre cinco y diez minutos.
3. Entra en la terminal y camina por ella durante cinco minutos.
4. Compra un billete para un vuelo corto en el mostrador de venta de billetes.
5. Ve al control de seguridad y haz cola durante cinco minutos.
6. Pasa el control de seguridad y dirígete a una puerta de embarque lejos del control de seguridad.
7. Toma un vuelo corto (de no más de media hora). Recurre a estrategias de afrontamiento, como una persona de apoyo, la respiración abdominal, afirmaciones de afrontamiento o una pequeña dosis de algún tranquilizante.
8. Toma un vuelo más largo (de una hora o más) y utiliza estrategias de afrontamiento como las del paso anterior. Intenta recurrir a menos estrategias de afrontamiento, aunque el vuelo sea de mayor duración.

Exposición completa

La exposición completa debe realizarse sin una persona de apoyo. Si alguien te acompaña, la función de esa persona es simplemente mantener una interacción social normal, sin que te proporcione el apoyo ofrecido durante la exposición de afrontamiento.

1. Si crees que necesitas exponerte más a un entorno aeroportuario, pasa tiempo en el mayor aeródromo de tu localidad, hasta que te sientas cómodo haciendo cola en el control de seguridad (como en los pasos 1 a 5 de la exposición de afrontamiento).
2. Toma un vuelo de corto recorrido, a ser posible de no más de media hora, sin recurrir a ninguna estrategia de afrontamiento, ya sea una persona de apoyo o medicación.
3. Toma un vuelo más largo, a ser posible de una o dos horas, sin recurrir tampoco a ninguna estrategia de afrontamiento. Puedes leer una revista o mirar por la ventanilla para evitar el aburrimiento, pero es importante que no utilices esas actividades como vía de escape o para exponerte menos a la situación. De ese modo acelerarás el proceso de superación de tu fobia.
4. Planea un vuelo largo (de cuatro o cinco horas, incluso transcontinental). Abstente de utilizar estrategias de afrontamiento.
5. Realiza vuelos largos con escalas y de dos o más etapas diferenciadas para todo el trayecto. No recurras a ninguna estrategia de afrontamiento.
6. Vuela a un destino nuevo, adonde nunca hayas estado antes, sin utilizar estrategias de afrontamiento.

CONSEJOS PARA APROVECHAR AL MÁXIMO LA TERAPIA DE EXPOSICIÓN

Estos consejos pretenden ayudarte a sacarle el máximo partido a la exposición real:

1. **Muéstrate dispuesto a asumir riesgos.** Encarar una situación fóbica que has estado evitando durante mucho tiempo te va a parecer arriesgado. Sencillamente, no hay forma de enfrentarse a los miedos y recuperarse sin tener la sensación de estar asumiendo un riesgo. Sin embargo, es más fácil asumir riesgos cuando se empieza con objetivos pequeños y abarcables e ir avanzando poco a poco. Establecer una jerarquía ante las situaciones fóbicas te permite adoptar un enfoque gradual adecuado para llegar a poder dominar las fobias que padeces.
2. **No te resistas.** Exponerse a una situación que has estado evitando puede generar resistencia. Fíjate en si pospones el inicio de las sesiones de exposición o si encuentras motivos para no hacerlas. La mera idea de enfrentarse realmente a una situación fóbica puede provocar una fuerte ansiedad, miedo a quedar atrapado o afirmaciones autodestructivas, como «Nunca seré capaz de hacerlo» o «Esto no tiene remedio». En lugar de estancarte en la resistencia, intenta considerar el proceso de exposición como una gran oportunidad terapéutica. Al sumergirte en él, aprenderás sobre ti mismo y trabajarás los patrones de evitación que llevan tiempo obstaculizando tu vida. Debes convencerte de lo mucho que mejorará tu día a día, así como tus relaciones, cuando las fobias dejen de atormentarte. Piensa si existen posibles «ganancias secundarias», esa especie de recompensas sutiles que puedan estar contribuyendo a tu resistencia, como que tu pareja siempre conduzca cuando viajáis lejos de casa, o que disfrutes más de los viajes en tren que de los vuelos, aunque tardes mucho más en llegar al destino. Una vez superada la resistencia inicial a exponerte a la vida real, el camino se hace más fácil. Si crees que tienes problemas de resistencia en algún momento, puedes pedirle consejo a un terapeuta familiarizado con la terapia de exposición.
3. **Tolera cierto grado de incomodidad.** Enfrentarte a una situación que has estado evitando durante mucho tiempo no es especialmente cómodo ni agradable. Es inevitable que experimentes cierta ansiedad en el transcurso de la exposición. De hecho, es habitual sentirse peor al principio, al comienzo de la terapia de exposición, antes de que empieces a sentirte mejor. Debes saber que sentirse peor no es ni mucho menos un indicio de retroceso, sino más bien de que la exposición está funcionando bien; significa que estás sentando las bases para empezar a sentirte mejor. A medida que adquieras más destreza en el manejo de los síntomas de ansiedad cuando estos aparezcan durante la exposición, las sesiones de práctica te resultarán más fáciles e irás ganando más confianza.
4. **Minimiza los efectos del desbordamiento: debes estar dispuesto, llegado el caso, a dar un paso atrás.** El «desbordamiento» alude al momento en que se padece, durante la exposición, un aumento de la ansiedad hasta un nivel excesivo. A veces ocurre durante las primeras fases de la exposición, a medida que se asciende en la jerarquía. Con suerte, no la experimentarás, pero es bueno tener opciones que poder tomar para afrontarla en caso de que ocurra. Por ejemplo, durante la fase inicial de la exposición de afrontamiento, puedes alejarte de la situación fóbica —para volver a ella más tarde— si tu ansiedad parece fuera de control o crees entrar en pánico. Aunque soportar un nivel de ansiedad incómodo durante la

exposición puede acelerar el progreso, sufrir un verdadero ataque de pánico es contraproducente. Por lo tanto, si es necesario, considera hacerlo si sientes que es demasiado y que te diriges inevitablemente hacia un ataque de pánico. Es más importante tener esto en cuenta durante la fase inicial de la exposición de afrontamiento, cuando estableces la jerarquía que mejor se adapta a ti. Durante la fase posterior, la de exposición completa, debes esforzarte al máximo por permanecer en la situación de exposición sin alejarte de ella. Por supuesto, retirarse y volver siempre es una opción dada una «situación de emergencia» (por ejemplo, si estás en un atasco y empiezas a sentir mareos que afecten a tu capacidad para conducir). Aun así, es preferible hacerlo al principio del proceso de exposición y evitarla en lo posible durante la fase de exposición completa. Estar dispuesto a soportar la ansiedad durante la exposición completa hará que domines totalmente la fobia.

5. **Ten a una persona de apoyo.** Durante la fase inicial de la exposición de afrontamiento, puede ser útil contar con una persona de confianza (como tu pareja, un amigo o un profesional) para que te acompañe en tus incursiones iniciales a la situación fóbica. Esta persona de apoyo puede proporcionarte tranquilidad y seguridad, consuelo (hablando contigo), ánimo para persistir y elogios por los éxitos que vayas consiguiendo.

Sin embargo, la persona de apoyo no debe presionarte. Debe animarte a afrontar la situación fóbica y no huir. Eres tú quien debe decidir la intensidad de la exposición a la que te sometes y hacer todo lo posible por soportar la ansiedad de la situación hasta que se te pase. La persona de apoyo no debe criticar tus intentos ni decirte que te esfuerces más. Es bueno que identifique cualquier resistencia por tu parte y, llegado el caso, que te ayude a reconocerla. La principal tarea de la persona de apoyo es animarte y apoyarte sin juzgar tu rendimiento.

Una persona de apoyo suele ser útil para empezar con la exposición. Sin embargo, para dominar por completo la fobia que padeces, tendrás que renunciar finalmente a ella y enfrentarte a la situación solo. El resultado debe hacerte ganar confianza para que puedas manejar la situación en cualquier circunstancia.

6. **Utiliza estrategias de afrontamiento durante la fase inicial de exposición.** Si puedes comenzar la exposición sin recurrir a ninguna estrategia de afrontamiento (incluida una persona de apoyo), el progreso irá más rápido. Si no, hay una serie de estrategias que pueden ayudarte a comenzar la exposición y que te acompañarán durante las primeras fases de la jerarquía de afrontamiento. Estas contribuirán a que ganes en confianza para emprender la exposición. Dichas estrategias incluyen:

- hacer respiraciones abdominales profundas;
- utilizar afirmaciones de afrontamiento para prepararte y enfrentarte por primera vez a la fobia;
- contar con la compañía de una persona de apoyo (véase el punto 5);
- enfadarte con tu ansiedad;
- tomar una dosis baja de un tranquilizante.

Para llegar a dominar completamente la fobia, deberás desprenderte de estas estrategias, a medida que avances en la jerarquía. Como ya se ha mencionado, estas herramientas pueden reforzar sutilmente el miedo ante una situación fóbica. Es posible que consciente o inconscientemente te digas a ti mismo: «Solo puedo manejar la situación con mi método de seguridad; sin él, no puedo». Cuando puedas enfrentarte a la situación fóbica cómodamente sin una persona de apoyo ni medicación ni otra herramienta de seguridad, habrás alcanzado el dominio total.

7. **Prevé posibles imprevistos cuando te expongas por primera vez.** Supón que estás en un ascensor y ocurre lo peor: se para entre plantas. O que acabas de entrar en una autopista y te entra el pánico lejos de una salida. Especialmente al principio, durante la fase de exposición de afrontamiento, es bueno tener un plan de acción para esos escenarios. En el primer caso, practica en un ascensor que tenga un teléfono de emergencia operativo. En el segundo, convéncete de antemano de que no pasa nada por apartarte al arcén o, al menos, conducir despacio con las luces de emergencia encendidas hasta la siguiente salida. Durante la fase de exposición de afrontamiento a una fobia a volar, puedes tener muy presente una serie de «estrategias de emergencia» (como hablar con un auxiliar de vuelo, levantarte y caminar hasta el baño, escuchar música con auriculares en un reproductor o tomar medicación). Una vez más, durante la segunda fase de exposición completa, deberás eliminar esas estrategias. El objetivo es que aprendas a dominar la situación por completo sin ayuda adicional ni estrategias para reducir la ansiedad.
8. **Planifica las exposiciones con antelación.** Cuando empieces a practicar la exposición, es posible que quieras ponerla en práctica solo cuando más te apetezca. Practicar exclusivamente cuando te apetece —en tus «días buenos»— puede ayudarte sin duda a empezar a enfrentarte a situaciones que has estado evitando durante mucho tiempo. Sin embargo, una vez que hayas empezado, es mejor que planifiques las prácticas de exposición con antelación. Haz el esfuerzo de hacerlas tanto en los «días buenos» como en los «malos». Si solo esperas a los primeros, tenderás a posponerlas hasta que te sientas mejor, lo que ralentizará tu progreso. Aunque puede que sientas más ansiedad anticipatoria cuando te enfrentes a exposiciones planificadas, esta ansiedad irá remitiendo a medida que empieces a ver resultados.
9. **Confía en tu propio ritmo.** Es importante no considerar la exposición a la vida real como una especie de competición. El objetivo no es comprobar lo rápido que puedes superar el problema; presionarse a uno mismo para dar grandes y rápidos pasos no suele ser una buena idea. De hecho, intentar avanzar en la jerarquía antes de sentirse totalmente cómodo con los pasos anteriores conlleva el riesgo de resensibilización a la fobia. Decide el ritmo que deseas adoptar al exponerte a una situación difícil, teniendo en cuenta que los avances muy pequeños cuentan mucho.
10. **Deja de lado la necesidad de controlarlo todo.** Trabaja para aceptar que algunas cosas están bajo tu control y otras no. Puedes manejar el coche cuando eres el conductor, pero tienes que renunciar a hacerlo cuando eres pasajero de un autobús o un avión. Puedes controlar lo lejos que quieres ir de casa, pero no el tráfico, las colas en la tienda o el funcionamiento de un ascensor. Durante la fase de exposición de afrontamiento, puedes utilizar estrategias como la respiración abdominal o afirmaciones de afrontamiento, como «Me voy a dejar llevar y confiar», «Lo haré lo mejor que pueda» o incluso «Dios está conmigo», para ayudarte a aceptar tanto las situaciones como los síntomas físicos que no puedes controlar por completo. Sin embargo, como se ha mencionado en varias ocasiones anteriores, la exposición completa implica, en última instancia, renunciar a dichas estrategias.
11. **Recompénsate por los pequeños éxitos que consigas.** Es habitual que las personas que se exponen a la vida real se castiguen a sí mismas por no progresar lo suficientemente rápido. Ten en cuenta que es importante recompensarse constantemente por los pequeños éxitos. Por ejemplo, avanzar en una situación fóbica un poco más que el día anterior es digno de recompensa, como puede ser tomarse un helado, adquirir una nueva planta para el jardín o cenar fuera. También lo es ser capaz de permanecer en la situación un poco más o tolerar los sentimientos de ansiedad algo más de tiempo. Recompensarse por los pequeños éxitos ayudará a mantener la motivación para seguir practicando.

12. **Practica con regularidad.** Practicar de forma metódica y regular —en lugar de hacerlo a toda prisa o presionarse— es lo que más contribuirá a acelerar la recuperación. Lo ideal es practicar la exposición de tres a cinco días a la semana, si es posible. Las sesiones de práctica más largas (de una hora o más), con varios ensayos de exposición a la situación fóbica, tienden a producir resultados más rápidos que las sesiones más cortas. Si sientes ansiedad a la situación (alejándote y volviendo a ella durante la fase de exposición inicial de afrontamiento solo si es necesario), no debes someterte a una exposición excesiva en una única sesión; puede que acabes sintiéndote cansado o agotado al final del día. La regularidad de la práctica determinará el ritmo de la recuperación. Si no practicas con regularidad, fíjate en qué excusas te pones a ti mismo y siéntate con otra persona para evaluarlas. Acto seguido, encuentra argumentos para poder refutar las excusas la próxima vez que surjan. Practicar regularmente la exposición es la clave para una recuperación completa y duradera.
13. **Anticípate a los contratiempos y aprende a afrontarlos.** Para algunas personas, ascender por los peldaños de su jerarquía no siempre es un proceso suave y lineal. Es posible, como hemos visto, que tengas «días buenos» y «días malos». Un contratiempo significa simplemente que un día puede que no seas capaz de avanzar tanto en tu jerarquía como el día anterior, a pesar de tus esfuerzos y de haberle dedicado más tiempo. No te desanimes si se produce un contratiempo. Considéralo algo temporal. Continúa subiendo peldaños en la jerarquía al día siguiente.

Por ejemplo, un día puedes conducir hasta una tienda situada a cinco kilómetros de tu casa y, al día siguiente, por mucho esfuerzo y tiempo que dediques, solo puedes llegar hasta una tienda situada a tres kilómetros. Del mismo modo, un día podrás permanecer fuera de casa durante seis horas y, sin embargo, al día siguiente empiezas a sentir pánico a las tres horas, así que decides volver a casa, solo para descubrir que vuelves a sentir pánico. Parece que no puedes dejar de sentir pánico hagas lo que hagas. Durante la fase de exposición de afrontamiento, aprende a aceptar los breves contratiempos cuando se produzcan. No te desanimes. Vuelve a intentarlo al día siguiente. Si empiezan a producirse con frecuencia, es una buena idea hablar con un terapeuta especializado en ansiedad y fobias. Durante la fase de dominio de la exposición, el objetivo es esforzarse al máximo con cada práctica, dentro de lo que el cansancio permita. Si, a pesar de todo, ves que se produce un retroceso duradero durante la fase de dominio, habla de nuevo con un terapeuta experto.
14. **Prepárate para experimentar emociones más fuertes.** Enfrentarte a situaciones fóbicas que has estado evitando durante mucho tiempo a menudo despierta sentimientos reprimidos, no solo de ansiedad, sino también de ira y tristeza. Reconoce que se trata de algo habitual del proceso de recuperación. Deja que afloren estos sentimientos y permítete expresarlos. Convéncete de que está bien tenerlos, aunque puedas sentirte incómodo. Una parte importante de la recuperación de un trastorno fóbico es aprender a aceptar, expresar y comunicar los sentimientos.
15. **No desistas.** La terapia de exposición se termina cuando llegas a un punto en el que ya no tienes miedo a los ataques de pánico en ninguna situación que antes fuera problemática (obviamente, esto no incluye situaciones extremas ante las que cualquiera tendría miedo). El proceso de recuperación puede durar desde un mes hasta un año, o incluso más. Sentirse cómodo con la mayoría de las situaciones, pero seguir sufriendo ante algunas de ellas suele ser insuficiente. Para liberarte de las fobias de forma duradera, es importante que sigas trabajando hasta llegar a un punto en el que puedas afrontar cualquier situación que las personas que no padecen fobias considerarían segura y estimes que las reacciones de pánico son manejables y nada peligrosas.