FICHA 09 · PARA EL PSICÓLOGO

La escalera de pasos pequeños

Construir una progresión de exposición

OBJETIVO

Organizar con la persona una serie de situaciones temidas, de la más fácil a la más difícil, para afrontarlas de forma progresiva y repetida.

PARA QUIÉN

Evitaciones por ansiedad (social, pánico, fobias, ansiedad por la salud). Después de la ficha 08.

DURACIÓN

20-30 min en sesión; ejercicios repetidos entre sesiones

DESARROLLO

1. A partir del mapa de evitaciones, haz una lista de 8 a 10 situaciones, variando los contextos (lugar, duración, presencia de otras personas, con o sin protección).
2. Anota para cada una el nivel de ansiedad esperado de 0 a 10 y ordénalas.
3. Elige un primer peldaño asumible (en torno a 3-4 sobre 10) y planifica cuándo, dónde y cuántas veces.
4. Aclara el objetivo: quedarse en la situación el tiempo suficiente para aprender algo nuevo, sin conductas de seguridad.
5. Sube un peldaño cuando el anterior se haya vuelto asumible, sin esperar a que la ansiedad desaparezca.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> La exposición se decide con la persona, nunca bajo presión. Varía las situaciones y el orden en lugar de seguir una escalera rígida: refuerza el aprendizaje. Adapta si hay un problema médico (pánico con patología cardíaca, etc.).

REFERENCIAS

Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T. & Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. Behaviour Research and Therapy, 58, 10-23.

Clark, D. A. & Beck, A. T. (2010). Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice. Guilford.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 09 · HOJA PARA ENTREGAR

Mi escalera de pasos pequeños

Mejor hacerlo con tu psicólogo/a

Una escalera no se sube de un salto. Escribe las situaciones que te dan miedo, de la más fácil (abajo) a la más difícil (arriba), y sube un peldaño cada vez.

1. Haz una lista de las situaciones que evitas o que te dan miedo.
2. Pon a cada una una nota de ansiedad esperada de 0 a 10.
3. Ordénalas de la más fácil a la más difícil.
4. Empieza por un peldaño asumible, repítelo varias veces y luego pasa al siguiente.

Peldaño	Situación	Ansiedad esperada /10	Hecho el (fechas)

Mi primer peldaño, y cuándo lo hago: _____

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones