FICHA 69 · PARA EL PSICÓLOGO

Provocar las sensaciones a propósito

Aprender que las sensaciones de la ansiedad no son peligrosas (exposición interoceptiva)

OBJETIVO

Provocar a propósito, de forma controlada, sensaciones parecidas a las del pánico (mareo, falta de aire, corazón rápido) para aprender que son tolerables y no peligrosas.

PARA QUIÉN

Trastorno de pánico, miedo a las sensaciones corporales. Con un psicólogo/a, después del trabajo con el círculo del pánico (ficha 68).

DURACIÓN

20-30 min en sesión; repeticiones en casa

DESARROLLO

1. Comprueba que no hay contraindicación médica (problema cardíaco, asma, epilepsia, embarazo, problemas de espalda o cuello).
2. Probad en sesión algunos ejercicios: girar en una silla, respirar rápido 30 segundos, subir escaleras, respirar por una pajita.
3. Para cada ejercicio: intensidad de las sensaciones, parecido con el pánico, ansiedad (0-10).
4. Repetid los ejercicios más parecidos hasta que baje la ansiedad, sin conductas de seguridad.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Comprueba las contraindicaciones médicas antes de cualquier ejercicio; consulta médica si hay dudas. La hiperventilación voluntaria no se recomienda con asma, epilepsia o problemas cardíacos.

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.

Barlow, D. H., Sauer-Zavala, S., Farchione, T. J. et al. (2018). Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders: Therapist Guide (2nd ed.). Oxford University Press.

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 69 · HOJA PARA ENTREGAR

Provocar las sensaciones a propósito

Mejor hacerlo con tu psicólogo/a

Cuando temes tus sensaciones, intentas evitarlas. Provocarlas a propósito, en pequeñas dosis y con seguridad, enseña al cuerpo y a la mente que pasan y no son peligrosas. Hazlo con tu psicólogo/a.

1. Con mi psicólogo/a compruebo que no tengo ninguna contraindicación médica.
2. Elijo un ejercicio (girar en una silla, respirar rápido, subir escaleras…).
3. Lo hago, sin protegerme, y anoto mis sensaciones y mi ansiedad.
4. Lo repito hasta que la ansiedad baje.

Ejercicio	Sensaciones /10	Se parece al pánico /10	Ansiedad /10

¿Qué aprendo sobre mis sensaciones?

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