

EXPOSICIÓN INTEROCEPTIVA

JUSTIFICACIÓN Y EXPLICACIÓN DEL PROCEDIMIENTO

La exposición interoceptiva consiste en crear voluntariamente las sensaciones que el sujeto teme y que, cuando aparecen espontáneamente, pueden provocar o empeorar los síntomas de ansiedad o de depresión.

Haciendo que la persona realice una serie de ejercicios fáciles y sencillos, se consigue que note cambios orgánicos y sensaciones muy similares a las que nota cuando tiene emociones intensas, percibidas como desagradables.

El objetivo es claro: exponerse a lo que uno teme, familiarizándose con ese incómodo estado fisiológico, hasta aumentar la tolerancia a los síntomas con la consiguiente percepción de que el malestar se reduce drásticamente. Poco a poco se irán descondicionando las respuestas de ansiedad ligadas a los cambios fisiológicos que suceden en nuestro cuerpo y que en las personas con ataques de ansiedad (u otras emociones intensas) son el precipitante de la “gran subida”, del gran malestar emocional. Queremos conseguir que esos cambios no sean percibidos por el propio cuerpo como amenazantes y por tanto se rompa la cadena aprendida de cambios corporales y posterior subida sin control de la emoción. El cuerpo se ha hipersensibilizado y queremos desensibilizarlo.

Tu primera tarea es averiguar cuáles de los ejercicios propuestos producirá sensaciones físicas similares a las que experimenta tu cuerpo cuando estás ansioso o deprimido.

La idea sería elegir finalmente 5 o 6 ejercicios para posteriormente hacer la exposición interoceptiva de la forma explicada más adelante.

Una buena forma de elegir qué ejercicios hacer es que pruebes a hacer un ensayo de cada uno de ellos (o de la mayoría) y que anotes los efectos, y que decidas a partir de esa información.

Para ayudarte a elegir los ejercicios puedes rellenar el test de sensaciones físicas (anexo) para anotar las siguientes variables:

- Sensaciones físicas experimentadas: taquicardia, hiperventilación, falta de aire, sudoración, mareo, dolor en el pecho, etc.
- Similitud con las sensaciones que tienes cuando sufres una emoción intensa (principalmente ansiedad, pero puede ser utilizado con otras emociones). Usarás una escala de 0 a 10 (0=nada similar a mis emociones, 5=similitud moderada, 10=totalmente similar).
- Grado de malestar que has experimentado en una escala de 0 a 10 (0=ningún malestar, 5=malestar medio, 10=malestar extremo)

Tras realizar los diferentes ejercicios y haber rellenado el test, ya estarás en disposición de elegir aquellos que usarás para la práctica de la exposición interoceptiva. Elige aquellos que tengan un alto grado de similitud y un malestar medio-alto.

Después de identificar los ejercicios que provocan sensaciones físicas lo más similares posible a la sintomatología natural del paciente, es importante identificar las consecuencias temidas asociadas con las sensaciones. Ejemplos de consecuencias temidas pueden incluir desmayarse, vomitar, morir, tener un ataque al corazón, sufrir una crisis de ansiedad completa, perder el control, sentir malestar durante mucho tiempo o ser incapaz de hacer nada más después del ejercicio. Es importante identificar estas consecuencias porque el objetivo de la exposición interoceptiva, es también romper con las expectativas que tiene el paciente sobre el significado de las consecuencias de la experiencia.

Cuando la exposición es a sensaciones físicas, aparece un problema técnico: el tiempo de exposición. Estrictamente, la exposición debería durar tanto tiempo como la persona necesitara para eliminar completamente la ansiedad, pero, obviamente, haciendo exposición interoceptiva esto es físicamente imposible.

Para salvar esta dificultad, más que un largo ensayo único, la exposición consiste en una concatenación de pequeños ensayos en los que va aumentando de forma progresiva el tiempo de exposición. Entre ensayo y ensayo, la persona recupera la normalidad de sus constantes biológicas.

Tomemos el ejercicio de hiperventilación como ejemplo: en el primer ensayo, podríamos mantener la hiperventilación 1 minuto. A continuación, pararíamos durante el tiempo necesario para recuperarnos completamente. Volveríamos de nuevo a hiperventilar, esta vez aumentando el tiempo 15 segundos más (1 minuto y 15 segundos). Pausa. Recuperación. Y de nuevo hiperventilar durante 15 segundos más que antes (1 minuto y 30 segundos). Seguiríamos así hasta que el nivel de ansiedad producido por las sensaciones inducidas fuera muy bajo.

El objetivo es doble. Por una parte, aumentar la duración y la intensidad de las sensaciones temidas, conseguir que se parezca cada vez más a un pánico real. El segundo objetivo sería conseguir la habituación a esas sensaciones de manera que generen cada vez menos ansiedad. Lo importante es exponerse a las propias sensaciones físicas, sin realizar ningún tipo de evitación. No es necesario aumentar el tiempo cada vez, aunque sí se anima a hacerlo progresivamente siguiendo cada uno su ritmo.

Si has encontrado varios ejercicios que te produzcan diferentes niveles de malestar, empieza con el que te provoque menor malestar y practica varios días hasta que directamente no te produzca apenas ansiedad (hasta que tu malestar sea de 3 puntos o menos). Entonces pasa al siguiente, y así, sucesivamente hasta el final.

A través de la práctica continuada, siguiendo las indicaciones anteriores, notarás que las sensaciones irán siendo cada vez menos molestas, poco a poco irás rompiendo la conexión entre sensaciones fisiológicas y disparo de las mismas a picos muy elevados de malestar. Los ejercicios no están diseñados para eliminar las sensaciones, sino para disminuir el malestar por notar las sensaciones.

Durante la práctica de la exposición interoceptiva utiliza el registro “práctica de sensaciones físicas”. Al terminar cada ensayo de un ejercicio y mientras te recuperas y vuelves a la

normalidad, aprovecha para rellenarlo. También puedes reflexionar sobre el tipo de pensamientos que se te hayan podido pasar por la cabeza mientras los estabas haciendo. Entre ensayo y ensayo puedes también practicar algún ejercicio de relajación (la respiración diafragmática es fácil y rápida de hacer). En cuanto te hayas recuperado comienza de nuevo con el siguiente ensayo del mismo ejercicio.

Cuando hayas terminado todos los ejercicios elegidos, te recomendamos que lo celebres yendo al parque de atracciones. Ahí podrás continuar con la exposición (se provocan sensaciones físicas muy intensas) y además hacerlo de forma lúdica, divirtiéndote con tus amigos o tu familia y felicitándote por el gran reto superado de la exposición.

EJERCICIOS POSIBLES Y SENSACIONES FÍSICAS PROVOCADAS HABITUALMENTE

1. Sensaciones provocadas: taquicardia, opresión en el pecho, pinchazos, dolor en el brazo izquierdo, temblor

Saltos estáticos. Ponte de pie con las piernas separadas a la anchura de los hombros. Da saltitos hacia arriba adecuando la respiración a los saltos.

Flexiones de piernas. De pie, sujeto con la mano a una silla para mantener el equilibrio, descender el cuerpo flexionando completamente las piernas y subir. Repetir continuamente.

Correr en el mismo sitio. Corre manteniéndote en el mismo sitio levantando las rodillas tan alto como puedas.

Tensión simultánea de los músculos del tórax y brazos. Sentado, aprieta isométricamente los músculos de los brazos (bíceps, tríceps y antebrazo) los pectorales y los hombros.

Respiración forzada. El ejercicio consiste en respirar manteniendo la mayor cantidad de aire en los pulmones. Toma el aire por la nariz y llena al máximo los pulmones, suelta la mínima cantidad de aire y vuelve a llenarlos al máximo. Insiste en el procedimiento.

Tensión en el brazo izquierdo. Cierra el puño, dobla el brazo ligeramente y tensa con energía el antebrazo, bíceps, tríceps, hombro y pectoral izquierdo. Mantén continua la tensión.

Manos extendidas. Aguanta libros o cualquier objeto pesado en tus manos extendidas hasta que tus brazos comiencen a temblar.

2. Sensaciones provocadas: mareo, vértigo, inestabilidad

Hiperventilación. Sentado, inspira por la nariz y expira por la boca siguiendo ritmo rápido (1 inspiración cada 2 segundos). Inspira y expira con fuerza.

Hiperventilación de pie. Igual que el anterior pero de pie. Mantén los ojos abiertos durante todo el procedimiento.

Sacudir la cabeza. Sentado, gira la cabeza de derecha a izquierda a un ritmo rápido.

Giros en una silla con ruedas. Siéntate en una silla de despacho con ruedas. Empieza a dar vueltas sobre ti mismo.

Vueltas de pie. Igual que el anterior pero girando sobre ti mismo de pie.

3. Sensaciones provocadas: ahogo, dificultades para respirar

Hiperventilación.

No respirar. Contén la respiración todo lo que puedas hasta que notes sensación de falta de aire.

Respirar en una bolsa de plástico. Cíñete una bolsa de plástico en tu cara, de forma que la nariz y la boca estén dentro. Presiona con las manos el borde de la bolsa para que no entre aire. Respira dentro de la bolsa con normalidad hasta que notes falta de aire.

Respirar a través de una pajita (finita). Respira a través de una pajita fina tapándote la nariz para que no entre aire. Asegúrate de coger el aire únicamente por la pajita.

4. Sensaciones provocadas: irrealidad, ver lucecitas

Hiperventilación.

Fijar la vista en una luz. Elige una luz, fija la vista en ella y mantenla durante 30 segundos. Aparta la mirada bruscamente. Mantén los ojos abiertos.

Fijar la vista en la luz pero parpadeando. Mientras estés mirando la luz cierra y abre los ojos cada segundo.

Espejo. Mira en un espejo con tu cara separada unos centímetros

5. Sensaciones provocadas: calor, pesadez o cansancio

Permanecer frente a un calefactor, taparse la cabeza con mantas, ponerse abrigo grueso.

Ponerse peso en las muñecas o tobillos, o ponerse una mochila pesada en tus actividades cotidianas durante 5 minutos.

6. Otras sensaciones

Tomar baños calientes o saunas

Hacer ejercicio intenso (correr, bicicleta, nadar, aeróbic, clases de gimnasia, practicar deportes)

Subir escaleras deprisa o corriendo

Bailar

Permanecer en ambientes calurosos y cargados

Beber café cargado

Coger ascensores rápidos

Utilizar secadores de peluquería

Tomar comidas pesadas

TEST DE SENSACIONES FÍSICAS

Ejercicios	Síntomas experimentados	Similitud (0-10)	Malestar (0-10)
Hiperventilación			
Respirar con pajita			
Dar vueltas en silla con ruedas			
Sentadillas			
Otro:			
Otro:			
Otro:			
Otro:			
Otro:			

PRÁCTICA DE SENSACIONES FÍSICAS. EXPOSICIÓN INTEROCEPTIVA.

Ejercicio: el que hayas seleccionado y estés practicando en ese momento.

Ensayo: la vez que estás repitiendo el mismo ejercicio (1º, 2º, 3º, etc.)

Tiempo: Segundos que dura la exposición de ese ensayo.

Similitud: anota hasta qué punto son parecidas las sensaciones físicas a las que percibes cuando experimentas emociones muy intensas. Usarás una escala de 0 a 10 (0=nada similar a mis emociones, 5=similitud moderada, 10=totalmente similar).

Malestar: el grado de malestar en una escala de 0 a 10 (0=ningún malestar, 5=malestar medio, 10=malestar extremo)

Ejercicio:

Ensayo	Tiempo	Similitud (0-10)	Malestar(0-10)
1º	60 segundos		
2º			
3º			
4º			
5º			

Ejercicio:

Ensayo	Tiempo	Similitud (0-10)	Malestar(0-10)
1º	60 segundos		
2º			
3º			
4º			
5º			

Ejercicio:

Ensayo	Tiempo	Similitud (0-10)	Malestar(0-10)
1º	60 segundos		
2º			
3º			
4º			
5º			

Ejercicio:

Ensayo	Tiempo	Similitud (0-10)	Malestar(0-10)
1º	60 segundos		
2º			
3º			
4º			
5º			

Ejercicio:

Ensayo	Tiempo	Similitud (0-10)	Malestar(0-10)
1º	60 segundos		
2º			
3º			
4º			
5º			

Ejercicio:

Ensayo	Tiempo	Similitud (0-10)	Malestar(0-10)
1º	60 segundos		
2º			
3º			
4º			
5º			