TuProfesorParticular.es

TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL

Escalera de exposición

Un método paso a paso para enfrentarse gradualmente a miedos y fobias, con plantilla y registro de práctica.

Hoja de trabajo | Miedos y fobias

Cómo se supera un miedo

ANTES DE EMPEZAR

Este material es informativo y lo ha elaborado el equipo de TuProfesorParticular.es. **No sustituye** la evaluación ni el tratamiento de un profesional de la psicología o de la medicina. Si el malestar es intenso, dura semanas o te impide hacer tu vida, pide ayuda a un profesional.

La exposición gradual es una de las técnicas con más respaldo científico para tratar miedos y fobias. Consiste en acercarse a lo que da miedo **poco a poco, de forma repetida y sin escapar**, hasta que el cerebro aprende que no es tan peligroso como parecía.

Las reglas de la exposición

- ☐ **Gradual**: empieza por un paso que te dé un miedo moderado (unos 30–40 sobre 100).
- ☐ **Prolongada**: quédate en la situación hasta que la ansiedad baje al menos a la mitad.
- ☐ **Repetida**: practica el mismo paso varias veces antes de subir al siguiente.
- ☐ **Sin conductas de seguridad**: poco a poco, deja de usar «muletas» (ir siempre acompañado, llevar agua, mirar el móvil para distraerte).
- ☐ **Frecuente**: mejor un poco cada día que mucho una vez al mes.

EJEMPLO: MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO

Paso	Situación	Miedo (0–100)
1	Leer en voz alta un texto, solo en casa, y grabarlo	20
2	Contar una anécdota a dos amigos	35
3	Hacer una pregunta en una reunión de trabajo	50
4	Presentar un tema de 5 minutos a mi familia	60
5	Dar mi opinión en voz alta en clase o en una reunión	75
6	Hacer una presentación de 10 minutos en el trabajo	90

CUÁNDO NO HACERLO SOLO

Si el miedo es muy intenso, si tienes ataques de pánico, un trastorno obsesivo-compulsivo, un trauma o alguna enfermedad física (por ejemplo, del corazón), haz la exposición con la guía de un profesional.

Mi escalera

Mi miedo: _____

Paso	Situación (de menos a más difícil)	Miedo previsto (0–100)
8		
7		
6		
5		
4		
3		
2		
1		

Registro de práctica

Fecha	Paso	Ansiedad al inicio	Ansiedad máxima	Ansiedad al final	Duración	Qué he aprendido

SI NECESITAS AYUDA URGENTE

- **024** · Línea de atención a la conducta suicida (gratuita, 24 horas).
- **112** · Emergencias.
- **016** · Atención a víctimas de violencia de género (no deja rastro en la factura).
- **900 20 20 10** · Fundación ANAR, para niños, niñas y adolescentes.

Edición de noviembre de 2026. Material gratuito de TuProfesorParticular.es. Puedes imprimirlo y compartirlo sin fines comerciales.