

DOSSIER TERCERA SESIÓN – RETO STOP-ANSIEDAD

Durante la tercera sesión hemos trabajado una idea clave:

la ansiedad no se mantiene por lo que sentimos, sino por lo que evitamos.

A lo largo de estas semanas os pedí que compartierais situaciones concretas que estáis evitando por ansiedad. No teorías. No explicaciones generales. Situaciones reales de vuestro día a día.

El resultado ha sido este dossier:

65 casos reales, anonimizados y agrupados en 8 categorías funcionales.

No es un documento clínico.

Es un mapa de patrones.

Porque cuando uno lee lo que le ocurre a otros, empieza a ver con más claridad lo que le ocurre a uno mismo.

Cada caso está analizado desde cinco ángulos prácticos:

- Disparador (qué activa la ansiedad).
- Evitación interna (qué se intenta no sentir o no pensar).
- Circuito de mantenimiento (por qué evitar calma a corto plazo pero agranda el problema a medio plazo).
- Propuesta de microexposición pragmática (cómo empezar a entrenar sin heroicidades).
- Qué esperar y errores frecuentes (para no abandonar antes de tiempo).

Este dossier no busca que os forcéis.

Busca que entendáis.

Porque la microexposición no es valentía impulsiva.

Es entrenamiento progresivo.

Y ese entrenamiento forma parte del núcleo del reto de 10 semanas:

aprender a dejar de huir sin necesidad de que la ansiedad desaparezca primero.

La libertad no aparece cuando no sientes ansiedad.

Aparece cuando dejas de organizar tu vida para evitarla.

Cómo utilizar este dossier

1. Busca tu caso o el más parecido. No importa que no sea idéntico.
2. Lee con atención la parte “qué se evita de verdad”: ahí suele estar el núcleo emocional real.
3. Aplica la microexposición por niveles. No a lo bruto. No como desafío. Como práctica.
4. Repite. La repetición enseña más que una hazaña puntual.

Este documento no sustituye el proceso del reto.
Lo acompaña.

Es una herramienta para que puedas practicar entre sesión y sesión con mayor claridad y dirección.

Y sobre todo, es un recordatorio de algo importante:

No estás solo.
No eres raro.
No eres débil.

Tu patrón tiene lógica.
Y lo que tiene lógica, se puede reentrenar.

Antes de empezar, tienes que tener claro qué es la microexposición y por qué funciona?

Cuando evitamos algo por ansiedad, en realidad no estamos evitando solo la situación externa. Estamos evitando lo que creemos que va a pasar por dentro: el nudo en el estómago, las palpitaciones, la sensación de perder el control, el miedo a hacer el ridículo o a no poder manejar lo que venga. Y cada vez que evitamos, sentimos alivio. Ese alivio es el problema. Porque el cerebro aprende: “Menos mal que no fui. Era peligroso”. Y así, la próxima vez, la alarma salta antes y más fuerte.

La microexposición rompe ese círculo. Consiste en acercarnos poco a poco, en dosis pequeñas y manejables, a aquello que estamos evitando. No se trata de lanzarse a lo más difícil de golpe, ni de forzarse heroicamente. Se trata de permanecer el tiempo suficiente, aunque haya ansiedad, como para que el cuerpo descubra algo clave: **la ansiedad sube... pero también baja sola si no huimos.**

Cuando repetimos esta experiencia varias veces, el cerebro empieza a registrar una información nueva: “Esto incomoda, pero no es peligroso”. Y ahí empieza el cambio. No porque desaparezca la ansiedad de un día para otro, sino porque dejamos de obedecerla automáticamente. La libertad no aparece cuando ya no sentimos miedo; aparece cuando el miedo deja de decidir por nosotros.

Imagina que estás viendo una película de miedo. Empieza una escena inquietante, notas tensión en el cuerpo... y cambias de canal. No porque la otra película sea mejor, sino porque quieres dejar de sentir miedo. El problema es que, cada vez que haces eso, tu cerebro aprende algo muy concreto: “Menos mal que he huido. Esa escena era peligrosa”. Y la próxima vez que aparezca algo parecido, el miedo será más rápido y más intenso.

Eso es exactamente lo que ocurre cuando evitamos situaciones por ansiedad.

Evitar una conversación, un viaje, una reunión, una llamada, una prueba médica o un conflicto funciona igual que cambiar de canal. Sentimos alivio inmediato. Y ese alivio refuerza el miedo. El cerebro registra que escapar fue la solución.

La microexposición consiste en hacer lo contrario: quedarnos a ver la escena. No de golpe ni con heroísmo absurdo. No se trata de tragarse la película entera si aún no estamos preparados. Se trata de permanecer el tiempo suficiente como para comprobar algo fundamental: la ansiedad sube... pero también baja sola si no huimos.

Al principio lo pasamos mal, porque antes evitábamos por miedo. Pero si repetimos la experiencia varias veces, el cerebro empieza a registrar una información nueva: “Esto incomoda, pero no es peligroso”. Y entonces ocurre algo importante. Esa película puede seguir sin gustarnos. Puede aburrirnos, cansarnos o no interesarnos. Pero ya no la evitamos por miedo. Si cambiamos de canal, lo hacemos porque elegimos otra cosa, no porque estemos huyendo.

En la vida hay muchas “películas” que no podemos apagar. Hay escenas que forman parte del guion. El entrenamiento no consiste en eliminar esas escenas, sino en aprender a verlas sin que el miedo decida por nosotros. La microexposición es, en el fondo, un entrenamiento de libertad.

Ahora sí:

- 1) Busca tu caso (o el más parecido).
- 2) Lee ‘qué se evita de verdad’: ahí está el núcleo.
- 3) Aplica la microexposición por niveles, no a lo bruto.
- 4) Repite: la repetición enseña más que la valentía puntual.

CATEGORIA 1) Rendimiento, perfeccionismo y miedo a fallar

En esta categoría la ansiedad no nace del peligro físico ni de la pérdida de control corporal. Nace del **juicio interno**. El núcleo aquí es la fusión entre identidad y rendimiento: “si fallo, valgo menos”, “si no lo hago perfecto, decepciono”, “si no estoy a la altura, soy insuficiente”.

La evitación funciona como una protección del autoconcepto. No entregar un trabajo, no exponerse, no estudiar, no ir al partido del hijo, no lanzar el proyecto... todo eso reduce temporalmente la posibilidad de fracaso. Pero a medio plazo refuerza la creencia de incapacidad.

Aquí la microexposición no busca tolerar miedo físico intenso. Busca tolerar **imperfección y evaluación**. El aprendizaje correctivo es:
“Puedo hacer algo sin garantizar el resultado y mi identidad no se derrumba.”

Caso 1. Evito estudiar por miedo y ansiedad anticipatoria

Disparador y situación evitada:

Cuando aparece la situación (evito estudiar por miedo y ansiedad anticipatoria), notas activación corporal y tu mente intenta adelantarse para ‘protegerte’.

Qué se evita de verdad (por dentro):

No estás evitando el estudio o la tarea en sí. Estás evitando la mezcla de presión, miedo a fallar y autocrítica posterior. El problema es la evaluación interna, no el libro.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta ‘peligro’. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: ‘menos mal que evité’. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Define una versión mínima y útil de la situación (que te acerque a la vida real).
- Acércate y quédate 60–90 segundos cuando suba la activación.
- No neutralices: no te convenzas, no te prometas, no busques seguridad extra.
- Repite varias veces por semana, misma tarea, hasta que baje la reactividad.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es ‘no sentir’, es ‘no obedecer’ al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición 'a lo bestia' un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que 'ya no siento nada').

Nota de cuidado:

Si aparecen ataques de pánico muy incapacitantes, ideas autolesivas o empeoramiento sostenido, busca ayuda profesional. Este dossier es educativo y de entrenamiento, no sustituye terapia individual cuando es necesaria.

Caso 11. Miedo a visitar clientes y conseguir ventas

Disparador y situación evitada:

Cuando aparece la situación (miedo a visitar clientes y conseguir ventas), notas activación corporal y tu mente intenta adelantarse para 'protegerse'.

Qué se evita de verdad (por dentro):

Se evita la activación interna (ansiedad, vergüenza, culpa o incertidumbre) más que la situación externa. El cuerpo aprende: 'si evito, me calmo', y esa calma refuerza el patrón.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta 'peligro'. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: 'menos mal que evité'. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Define una versión mínima y útil de la situación (que te acerque a la vida real).
- Acércate y quédate 60–90 segundos cuando suba la activación.
- No neutralices: no te convenzas, no te prometas, no busques seguridad extra.
- Repite varias veces por semana, misma tarea, hasta que baje la reactividad.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es 'no sentir', es 'no obedecer' al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición 'a lo bestia' un día y desaparecer dos semanas.

- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que 'ya no siento nada').

Nota de cuidado:

Si aparecen ataques de pánico muy incapacitantes, ideas autolesivas o empeoramiento sostenido, busca ayuda profesional. Este dossier es educativo y de entrenamiento, no sustituye terapia individual cuando es necesaria.

Caso 18. Conduzco con miedo + evito estudiar por miedo al fracaso y priorizo a otros

Disparador y situación evitada:

Situación principal: Conduzco con miedo + evito estudiar por miedo al fracaso y priorizo a otros.

Qué se evita de verdad (por dentro):

No estás evitando el estudio o la tarea en sí. Estás evitando la mezcla de presión, miedo a fallar y autocrítica posterior. El problema es la evaluación interna, no el libro.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta 'peligro'. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: 'menos mal que evité'. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Define una versión mínima y útil de la situación (que te acerque a la vida real).
- Acércate y quédate 60–90 segundos cuando suba la activación.
- No neutralices: no te convenzas, no te prometas, no busques seguridad extra.
- Repite varias veces por semana, misma tarea, hasta que baje la reactividad.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es 'no sentir', es 'no obedecer' al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición 'a lo bestia' un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que 'ya no siento nada').

Nota de cuidado:

Si aparecen ataques de pánico muy incapacitantes, ideas autolesivas o empeoramiento sostenido, busca ayuda profesional. Este dossier es educativo y de entrenamiento, no sustituye terapia individual cuando es necesaria.

Caso 20. Ansiedad anticipatoria en el trabajo (varios días)

Disparador y situación evitada:

Cuando aparece la situación (ansiedad anticipatoria en el trabajo (varios días)), notas activación corporal y tu mente intenta adelantarse para 'protegerte'.

Qué se evita de verdad (por dentro):

Se evita la activación interna (ansiedad, vergüenza, culpa o incertidumbre) más que la situación externa. El cuerpo aprende: 'si evito, me calmo', y esa calma refuerza el patrón.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta 'peligro'. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: 'menos mal que evité'. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Define una versión mínima y útil de la situación (que te acerque a la vida real).
- Acércate y quédate 60–90 segundos cuando suba la activación.
- No neutralices: no te convenzas, no te prometas, no busques seguridad extra.
- Repite varias veces por semana, misma tarea, hasta que baje la reactividad.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es 'no sentir', es 'no obedecer' al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición 'a lo bestia' un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que 'ya no siento nada').

Nota de cuidado:

Si aparecen ataques de pánico muy incapacitantes, ideas autolesivas o empeoramiento sostenido, busca ayuda profesional. Este dossier es educativo y de entrenamiento, no sustituye terapia individual cuando es necesaria.

Caso 62. Perfeccionismo: evito actividades si no saldrán bien; 4 años sin entregar trabajo; evito intimidad; aglomeraciones

Disparador y situación evitada:

Situación principal: Perfeccionismo: evito actividades si no saldrán bien; 4 años sin entregar trabajo; evito intimidad; aglomeraciones.

Qué se evita de verdad (por dentro):

No estás evitando el estudio o la tarea en sí. Estás evitando la mezcla de presión, miedo a fallar y autocrítica posterior. El problema es la evaluación interna, no el libro.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta 'peligro'. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: 'menos mal que evité'. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Define una versión mínima y útil de la situación (que te acerque a la vida real).
- Acércate y quédate 60–90 segundos cuando suba la activación.
- No neutralices: no te convenzas, no te prometas, no busques seguridad extra.
- Repite varias veces por semana, misma tarea, hasta que baje la reactividad.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es 'no sentir', es 'no obedecer' al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición 'a lo bestia' un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que 'ya no siento nada').

Nota de cuidado:

Si aparecen ataques de pánico muy incapacitantes, ideas autolesivas o empeoramiento sostenido, busca ayuda profesional. Este dossier es educativo y de entrenamiento, no sustituye terapia individual cuando es necesaria.

Caso 65. Ansiedad al ver jugar a mi hijo al fútbol: lo evalúo y dejo de ir aunque quiero disfrutar

Disparador y situación evitada:

En cuanto empieza el partido, se te activa el 'modo entrenador': detectas fallos, anticipas consecuencias y tu cuerpo se pone en alerta.

Qué se evita de verdad (por dentro):

No estás evitando el partido. Estás evitando tu propia activación: exigencia, comparación con tu pasado, miedo a hacerlo 'mal' como padre y la culpa por no disfrutar.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta 'peligro'. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: 'menos mal que evité'. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Vuelves a un partido con una consigna: 'hoy no corrijo nada'.
- Durante 10 minutos, solo describes lo que ves (sin evaluación): 'pasa, corre, mira'.
- Te marcas un micro-ritual: cada vez que aparezca 'tiene que mejorar', vuelves a 1 cosa disfrutable (esfuerzo, compañerismo, juego).
- Si sube el nervio, te quedas 90 segundos antes de irte.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es 'no sentir', es 'no obedecer' al impulso de evitar.
- Puede aparecer culpa ('debería disfrutar') y autocrítica; se entrena igual: se observa y se sigue.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición 'a lo bestia' un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que 'ya no siento nada').

Nota de cuidado:

Si aparecen ataques de pánico muy incapacitantes, ideas autolesivas o empeoramiento sostenido, busca ayuda profesional. Este dossier es educativo y de entrenamiento, no sustituye terapia individual cuando es necesaria.

CATEGORÍA 2) Conducción, transporte y sensación de no-escape

Aquí el núcleo es distinto: aparece el miedo a perder el control corporal en un lugar donde “no puedo salir fácilmente”. No es tanto el coche, el avión o el túnel. Es la sensación anticipada de quedar atrapado con el propio cuerpo activado.

La evitación funciona como restaurador inmediato de control: desviarse, no viajar, no conducir de noche. Eso calma rápido. Y por eso el cerebro concluye que el contexto era peligroso.

La microexposición aquí trabaja el condicionamiento interoceptivo:

“No necesito escapar para que la activación baje.”

El aprendizaje correctivo es: el cuerpo puede activarse sin que eso implique catástrofe.

Caso 10. Evito conducir y montar en avión aunque me encanta viajar

Disparador y situación evitada:

Cuando aparece la situación (evito conducir y montar en avión aunque me encanta viajar), notas activación corporal y tu mente intenta adelantarse para ‘protegerse’.

Qué se evita de verdad (por dentro):

No estás evitando el trayecto. Estás evitando la sensación de no tener salida y el miedo a que el cuerpo ‘te falle’ (mareo, falta de aire, pánico) en un lugar donde sería difícil escapar.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta ‘peligro’. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: ‘menos mal que evité’. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Define una jerarquía: trayecto corto y fácil → tramo algo más exigente → noche en zona conocida → carretera concreta.
- Conduce manteniendo el pico 60–90 segundos antes de desviarte o parar.
- Repite el mismo trayecto 3–5 veces (repetición > heroísmo).
- No esperes a ‘estar tranquila’ para empezar: empiezas con algo de ansiedad.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es ‘no sentir’, es ‘no obedecer’ al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición 'a lo bestia' un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que 'ya no siento nada').

Nota de cuidado:

Si aparecen ataques de pánico muy incapacitantes, ideas autolesivas o empeoramiento sostenido, busca ayuda profesional. Este dossier es educativo y de entrenamiento, no sustituye terapia individual cuando es necesaria.

Caso 25. Evito metro, avión, túneles y sitios cerrados

Disparador y situación evitada:

Cuando aparece la situación (evito metro, avión, túneles y sitios cerrados), notas activación corporal y tu mente intenta adelantarse para 'protegerte'.

Qué se evita de verdad (por dentro):

No estás evitando el trayecto. Estás evitando la sensación de no tener salida y el miedo a que el cuerpo 'te falle' (mareo, falta de aire, pánico) en un lugar donde sería difícil escapar.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta 'peligro'. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: 'menos mal que evité'. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Exposición previa: imagería del viaje 5 minutos al día (sin neutralizar).
- Exposición situacional: estar en estación/aeropuerto 10–15 min sin escapar.
- Micro-objetivo: subir al transporte en un tramo corto si es posible (o simulación gradual).
- Regla: no medicación 'preventiva' si no es pauta médica; si la hay, se integra como parte del plan, no como ritual de seguridad.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es 'no sentir', es 'no obedecer' al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición 'a lo bestia' un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que 'ya no siento nada').

Nota de cuidado:

Si aparecen ataques de pánico muy incapacitantes, ideas autolesivas o empeoramiento sostenido, busca ayuda profesional. Este dossier es educativo y de entrenamiento, no sustituye terapia individual cuando es necesaria.

Caso 29. No me decido a montar en avión desde un ataque hace 20 años

Disparador y situación evitada:

Situación principal: No me decido a montar en avión desde un ataque hace 20 años.

Qué se evita de verdad (por dentro):

No estás evitando el trayecto. Estás evitando la sensación de no tener salida y el miedo a que el cuerpo 'te falle' (mareo, falta de aire, pánico) en un lugar donde sería difícil escapar.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta 'peligro'. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: 'menos mal que evité'. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Exposición previa: imagería del viaje 5 minutos al día (sin neutralizar).
- Exposición situacional: estar en estación/aeropuerto 10–15 min sin escapar.
- Micro-objetivo: subir al transporte en un tramo corto si es posible (o simulación gradual).
- Regla: no medicación 'preventiva' si no es pauta médica; si la hay, se integra como parte del plan, no como ritual de seguridad.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es 'no sentir', es 'no obedecer' al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición 'a lo bestia' un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que 'ya no siento nada').

Nota de cuidado:

Si aparecen ataques de pánico muy incapacitantes, ideas autolesivas o empeoramiento sostenido, busca ayuda profesional. Este dossier es educativo y de entrenamiento, no sustituye terapia individual cuando es necesaria.

Caso 30. Evito viajes con avión; si no puedo, me medico y empeoro al acercarse la fecha

Disparador y situación evitada:

Cuando aparece la situación (evito viajes con avión; si no puedo, me medico y empeoro al acercarse la fecha), notas activación corporal y tu mente intenta adelantarse para 'protegerte'.

Qué se evita de verdad (por dentro):

No estás evitando el trayecto. Estás evitando la sensación de no tener salida y el miedo a que el cuerpo 'te falle' (mareo, falta de aire, pánico) en un lugar donde sería difícil escapar.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta 'peligro'. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: 'menos mal que evité'. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Exposición previa: imaginaria del viaje 5 minutos al día (sin neutralizar).
- Exposición situacional: estar en estación/aeropuerto 10–15 min sin escapar.
- Micro-objetivo: subir al transporte en un tramo corto si es posible (o simulación gradual).
- Regla: no medicación 'preventiva' si no es pauta médica; si la hay, se integra como parte del plan, no como ritual de seguridad.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es 'no sentir', es 'no obedecer' al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición 'a lo bestia' un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que 'ya no siento nada').

Nota de cuidado:

Si aparecen ataques de pánico muy incapacitantes, ideas autolesivas o empeoramiento sostenido, busca ayuda profesional. Este dossier es educativo y de entrenamiento, no sustituye terapia individual cuando es necesaria.

Caso 34. Evito todo donde no pueda escapar: tren, avión

Disparador y situación evitada:

Cuando aparece la situación (evito todo donde no pueda escapar: tren, avión), notas activación corporal y tu mente intenta adelantarse para 'protegerte'.

Qué se evita de verdad (por dentro):

No estás evitando el trayecto. Estás evitando la sensación de no tener salida y el miedo a que el cuerpo 'te falle' (mareo, falta de aire, pánico) en un lugar donde sería difícil escapar.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta 'peligro'. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: 'menos mal que evité'. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Exposición previa: imaginaria del viaje 5 minutos al día (sin neutralizar).
- Exposición situacional: estar en estación/aeropuerto 10–15 min sin escapar.
- Micro-objetivo: subir al transporte en un tramo corto si es posible (o simulación gradual).
- Regla: no medicación 'preventiva' si no es pauta médica; si la hay, se integra como parte del plan, no como ritual de seguridad.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es 'no sentir', es 'no obedecer' al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición 'a lo bestia' un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que 'ya no siento nada').

Nota de cuidado:

Si aparecen ataques de pánico muy incapacitantes, ideas autolesivas o empeoramiento sostenido, busca ayuda profesional. Este dossier es educativo y de entrenamiento, no sustituye terapia individual cuando es necesaria.

Caso 50. Evito hablar con mi jefe por salario según convenio + evito conducir en carretera

Disparador y situación evitada:

Cuando aparece la situación (evito hablar con mi jefe por salario según convenio + evito conducir en carretera), notas activación corporal y tu mente intenta adelantarse para 'protegerte'.

Qué se evita de verdad (por dentro):

Se evita la activación interna (ansiedad, vergüenza, culpa o incertidumbre) más que la situación externa. El cuerpo aprende: 'si evito, me calmo', y esa calma refuerza el patrón.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta 'peligro'. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: 'menos mal que evité'. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Preparas una frase breve y objetiva (sin carga emocional).
- Haces la acción mínima: enviar el mensaje/pedir la reunión/poner el límite.
- Toleras 90 segundos de culpa o nervio sin corregir el mensaje ni suavizarlo.
- Repetición: 2 situaciones pequeñas antes de la grande.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es 'no sentir', es 'no obedecer' al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición 'a lo bestia' un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que 'ya no siento nada').

Nota de cuidado:

Si aparecen ataques de pánico muy incapacitantes, ideas autolesivas o empeoramiento sostenido, busca ayuda profesional. Este dossier es educativo y de entrenamiento, no sustituye terapia individual cuando es necesaria.

Caso 57. Evito conducir por la noche o por determinadas carreteras/situaciones

Disparador y situación evitada:

Cuando aparece la situación (evito conducir por la noche o por determinadas carreteras/situaciones), notas activación corporal y tu mente intenta adelantarse para 'protegerte'.

Qué se evita de verdad (por dentro):

No estás evitando el trayecto. Estás evitando la sensación de no tener salida y el miedo a que el cuerpo 'te falle' (mareo, falta de aire, pánico) en un lugar donde sería difícil escapar.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta 'peligro'. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: 'menos mal que evité'. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Define una jerarquía: trayecto corto y fácil → tramo algo más exigente → noche en zona conocida → carretera concreta.
- Conduce manteniendo el pico 60-90 segundos antes de desviarte o parar.
- Repite el mismo trayecto 3-5 veces (repetición > heroísmo).
- No esperes a 'estar tranquila' para empezar: empieza con algo de ansiedad.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es 'no sentir', es 'no obedecer' al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición 'a lo bestia' un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que 'ya no siento nada').

Nota de cuidado:

Si aparecen ataques de pánico muy incapacitantes, ideas autolesivas o empeoramiento sostenido, busca ayuda profesional. Este dossier es educativo y de entrenamiento, no sustituye terapia individual cuando es necesaria.

CATEGORÍA 3) Sobrecarga sensorial, agorafobia y espacios abiertos

En esta categoría el problema no es el juicio ni el rendimiento. Es la **hipersensibilización del sistema nervioso**. Ruido, gente, calor, tráfico, estímulo visual... el entorno se interpreta como amenaza por saturación.

La evitación reduce la sobreestimulación a corto plazo, pero aumenta la sensibilidad a largo plazo. Cuanto menos contacto hay con esos contextos, más intensos se vuelven.

La microexposición aquí busca recalibrar el umbral de activación. No se trata de “aguantar por fuerza”, sino de reentrenar el sistema nervioso para que vuelva a distinguir entre intensidad y peligro.

Caso 9. Aglomeraciones y restaurantes: ansiedad anticipatoria de no poder

Disparador y situación evitada:

Situación principal: Aglomeraciones y restaurantes: ansiedad anticipatoria de no poder.

Qué se evita de verdad (por dentro):

No estás evitando la gente o el lugar. Estás evitando la sobrecarga: ruido, estímulo, sensación de saturación y el miedo a perder el control.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta ‘peligro’. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: ‘menos mal que evité’. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Exposición graduada por intensidad (horario intermedio antes de hora punta).
- Tiempo definido: 20–30 minutos y cumplirlo (sin huir en el primer pico).
- Micro-pausas conscientes: 2 minutos de respiración y relajación de mandíbula/hombros.
- Repetición 2–3 veces por semana hasta que baje la reactividad.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es ‘no sentir’, es ‘no obedecer’ al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición ‘a lo bestia’ un día y desaparecer dos semanas.

- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que 'ya no siento nada').
- Irte justo en el primer pico: tu cerebro aprende que el pico era peligroso.

Nota de cuidado:

Si aparecen ataques de pánico muy incapacitantes, ideas autolesivas o empeoramiento sostenido, busca ayuda profesional. Este dossier es educativo y de entrenamiento, no sustituye terapia individual cuando es necesaria.

Caso 23. Ansiedad con el calor en verano: sensación de prisión

Disparador y situación evitada:

Cuando aparece la situación (ansiedad con el calor en verano: sensación de prisión), notas activación corporal y tu mente intenta adelantarse para 'protegerse'.

Qué se evita de verdad (por dentro):

No estás evitando la gente o el lugar. Estás evitando la sobrecarga: ruido, estímulo, sensación de saturación y el miedo a perder el control.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta 'peligro'. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: 'menos mal que evité'. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Exposición graduada por intensidad (horario intermedio antes de hora punta).
- Tiempo definido: 20-30 minutos y cumplirlo (sin huir en el primer pico).
- Micro-pausas conscientes: 2 minutos de respiración y relajación de mandíbula/hombros.
- Repetición 2-3 veces por semana hasta que baje la reactividad.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es 'no sentir', es 'no obedecer' al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición 'a lo bestia' un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que 'ya no siento nada').

Nota de cuidado:

Si hay condición médica de base (intestinal, medicación, etc.), coordina el plan con tu profesional sanitario.

Caso 28. Evito salir a la calle y acabo agotada cuando salgo

Disparador y situación evitada:

Cuando aparece la situación (evito salir a la calle y acabo agotada cuando salgo), notas activación corporal y tu mente intenta adelantarse para 'protegerte'.

Qué se evita de verdad (por dentro):

Se evita la activación interna (ansiedad, vergüenza, culpa o incertidumbre) más que la situación externa. El cuerpo aprende: 'si evito, me calmo', y esa calma refuerza el patrón.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta 'peligro'. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: 'menos mal que evité'. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Define una versión mínima y útil de la situación (que te acerque a la vida real).
- Acércate y quédate 60–90 segundos cuando suba la activación.
- No neutralices: no te convenzas, no te prometas, no busques seguridad extra.
- Repite varias veces por semana, misma tarea, hasta que baje la reactividad.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es 'no sentir', es 'no obedecer' al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición 'a lo bestia' un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que 'ya no siento nada').

Nota de cuidado:

Si hay condición médica de base (intestinal, medicación, etc.), coordina el plan con tu profesional sanitario.

Caso 52. Evito semáforos de grandes avenidas sola y espacios grandes sola

Disparador y situación evitada:

Cuando aparece la situación (evito semáforos de grandes avenidas sola y espacios grandes sola), notas activación corporal y tu mente intenta adelantarse para 'protegerte'.

Qué se evita de verdad (por dentro):

Se evita la activación interna (ansiedad, vergüenza, culpa o incertidumbre) más que la situación externa. El cuerpo aprende: 'si evito, me calmo', y esa calma refuerza el patrón.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta 'peligro'. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: 'menos mal que evité'. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Define una versión mínima y útil de la situación (que te acerque a la vida real).
- Acércate y quédate 60–90 segundos cuando suba la activación.
- No neutralices: no te convenzas, no te prometas, no busques seguridad extra.
- Repite varias veces por semana, misma tarea, hasta que baje la reactividad.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es 'no sentir', es 'no obedecer' al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición 'a lo bestia' un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que 'ya no siento nada').

Nota de cuidado:

Si aparecen ataques de pánico muy incapacitantes, ideas autolesivas o empeoramiento sostenido, busca ayuda profesional. Este dossier es educativo y de entrenamiento, no sustituye terapia individual cuando es necesaria.

Caso 58. Evito aglomeraciones, eventos ruidosos, calles con tráfico, restaurantes ruidosos, centros comerciales en hora punta

Disparador y situación evitada:

Cuando aparece la situación (evito aglomeraciones, eventos ruidosos, calles con tráfico, restaurantes ruidosos, centros comerciales en hora punta), notas activación corporal y tu mente intenta adelantarse para 'protegerte'.

Qué se evita de verdad (por dentro):

No estás evitando la gente o el lugar. Estás evitando la sobrecarga: ruido, estímulo, sensación de saturación y el miedo a perder el control.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta 'peligro'. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: 'menos mal que evité'. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Exposición graduada por intensidad (horario intermedio antes de hora punta).
- Tiempo definido: 20–30 minutos y cumplirlo (sin huir en el primer pico).
- Micro-pausas conscientes: 2 minutos de respiración y relajación de mandíbula/hombros.
- Repetición 2–3 veces por semana hasta que baje la reactividad.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es 'no sentir', es 'no obedecer' al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición 'a lo bestia' un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que 'ya no siento nada').
- Irte justo en el primer pico: tu cerebro aprende que el pico era peligroso.

Nota de cuidado:

Si aparecen ataques de pánico muy incapacitantes, ideas autolesivas o empeoramiento sostenido, busca ayuda profesional. Este dossier es educativo y de entrenamiento, no sustituye terapia individual cuando es necesaria.

Caso 47. Evito ir a casa de mi suegra: ruido, dolor de cabeza, me abruma

Disparador y situación evitada:

Cuando aparece la situación (evito ir a casa de mi suegra: ruido, dolor de cabeza, me abruma), notas activación corporal y tu mente intenta adelantarse para ‘protegerte’.

Qué se evita de verdad (por dentro):

No estás evitando la gente o el lugar. Estás evitando la sobrecarga: ruido, estímulo, sensación de saturación y el miedo a perder el control.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta ‘peligro’. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: ‘menos mal que evité’. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Exposición graduada por intensidad (horario intermedio antes de hora punta).
- Tiempo definido: 20–30 minutos y cumplirlo (sin huir en el primer pico).
- Micro-pausas conscientes: 2 minutos de respiración y relajación de mandíbula/hombros.
- Repetición 2–3 veces por semana hasta que baje la reactividad.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es ‘no sentir’, es ‘no obedecer’ al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición ‘a lo bestia’ un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que ‘ya no siento nada’).
- Irte justo en el primer pico: tu cerebro aprende que el pico era peligroso.

Nota de cuidado:

Si aparecen ataques de pánico muy incapacitantes, ideas autolesivas o empeoramiento sostenido, busca ayuda profesional. Este dossier es educativo y de entrenamiento, no sustituye terapia individual cuando es necesaria.

CATEGORÍA 4) Salud y miedo a diagnósticos

Aquí el núcleo es la **intolerancia a la incertidumbre médica**. No se teme solo la enfermedad. Se teme la posibilidad de confirmar algo que no se pueda deshacer.

Evitar analíticas, no tomarse la tensión, no ir al médico, no acompañar a un familiar... reduce la ansiedad inmediata, pero mantiene la amenaza flotando en segundo plano.

La microexposición aquí no busca imprudencia. Busca tolerar información.

El aprendizaje correctivo es: "Puedo conocer datos sin desmoronarme."

Se entrena la convivencia con la incertidumbre, no la negación del riesgo.

Caso 4. Evito hacerme analíticas por miedo a obsesionarme

Disparador y situación evitada:

Cuando aparece la situación (evito hacerme analíticas por miedo a obsesionarme), notas activación corporal y tu mente intenta adelantarse para 'protegerse'.

Qué se evita de verdad (por dentro):

No estás evitando una prueba o una cifra. Estás evitando la posibilidad de recibir una información que no puedas 'desver', y la ansiedad que dispara la incertidumbre.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta 'peligro'. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: 'menos mal que evité'. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Exposición al pensamiento temido por escrito (sin 'pero seguro que no').
- Reducir chequeos y búsquedas: retrasar 15 minutos el impulso de comprobar.
- Durante la cita/prueba: permanecer 90 segundos con la activación sin distraerte compulsivamente.
- Después: limitar rumiación a una 'ventana' de 10 minutos y cerrar.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es 'no sentir', es 'no obedecer' al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.

- Hacer la exposición 'a lo bestia' un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que 'ya no siento nada').
- Buscar tranquilización en Google o repetir mediciones/consultas como alivio inmediato.

Nota de cuidado:

Si aparecen ataques de pánico muy incapacitantes, ideas autolesivas o empeoramiento sostenido, busca ayuda profesional. Este dossier es educativo y de entrenamiento, no sustituye terapia individual cuando es necesaria.

Caso 40. Evito ir al médico cuando estoy mal por miedo a tener 'algo malo'

Disparador y situación evitada:

Cuando aparece la situación (evito ir al médico cuando estoy mal por miedo a tener 'algo malo'), notas activación corporal y tu mente intenta adelantarse para 'protegerte'.

Qué se evita de verdad (por dentro):

No estás evitando una prueba o una cifra. Estás evitando la posibilidad de recibir una información que no puedas 'desver', y la ansiedad que dispara la incertidumbre.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta 'peligro'. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: 'menos mal que evité'. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Exposición al pensamiento temido por escrito (sin 'pero seguro que no').
- Reducir chequeos y búsquedas: retrasar 15 minutos el impulso de comprobar.
- Durante la cita/prueba: permanecer 90 segundos con la activación sin distraerte compulsivamente.
- Después: limitar rumiación a una 'ventana' de 10 minutos y cerrar.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es 'no sentir', es 'no obedecer' al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición 'a lo bestia' un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que 'ya no siento nada').
- Buscar tranquilización en Google o repetir mediciones/consultas como alivio inmediato.

Nota de cuidado:

Si aparecen ataques de pánico muy incapacitantes, ideas autolesivas o empeoramiento sostenido, busca ayuda profesional. Este dossier es educativo y de entrenamiento, no sustituye terapia individual cuando es necesaria.

Caso 43. Evito tomarme la tensión

Disparador y situación evitada:

Cuando aparece la situación (evito tomarme la tensión), notas activación corporal y tu mente intenta adelantarse para 'protegerte'.

Qué se evita de verdad (por dentro):

No estás evitando una prueba o una cifra. Estás evitando la posibilidad de recibir una información que no puedas 'desver', y la ansiedad que dispara la incertidumbre.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta 'peligro'. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: 'menos mal que evité'. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Día 1-2: saca el tensiómetro y déjalo a la vista 3 minutos sin usarlo.
- Día 3-4: colócatelo y espera 60-90 segundos antes de medir.
- Día 5+: mide UNA vez y cierra el tema (sin repetir para 'arreglar' el número).
- Regla: si aparece el impulso de comprobar otra vez, lo retrasas 10 minutos.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es 'no sentir', es 'no obedecer' al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición 'a lo bestia' un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que 'ya no siento nada').
- Buscar tranquilización en Google o repetir mediciones/consultas como alivio inmediato.

Nota de cuidado:

Si aparecen ataques de pánico muy incapacitantes, ideas autolesivas o empeoramiento sostenido, busca ayuda profesional. Este dossier es educativo y de entrenamiento, no sustituye terapia individual cuando es necesaria.

Caso 49. Miedo a temas de salud, sobre todo de mis hijos

Disparador y situación evitada:

Cuando aparece la situación (miedo a temas de salud, sobre todo de mis hijos), notas activación corporal y tu mente intenta adelantarse para 'protegerte'.

Qué se evita de verdad (por dentro):

No estás evitando una prueba o una cifra. Estás evitando la posibilidad de recibir una información que no puedas 'desver', y la ansiedad que dispara la incertidumbre.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta 'peligro'. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: 'menos mal que evité'. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Exposición al pensamiento temido por escrito (sin 'pero seguro que no').
- Reducir chequeos y búsquedas: retrasar 15 minutos el impulso de comprobar.
- Durante la cita/prueba: permanecer 90 segundos con la activación sin distraerte compulsivamente.
- Después: limitar rumiación a una 'ventana' de 10 minutos y cerrar.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es 'no sentir', es 'no obedecer' al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición 'a lo bestia' un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que 'ya no siento nada').
- Buscar tranquilización en Google o repetir mediciones/consultas como alivio inmediato.

Nota de cuidado:

Si aparecen ataques de pánico muy incapacitantes, ideas autolesivas o empeoramiento sostenido, busca ayuda profesional. Este dossier es educativo y de entrenamiento, no sustituye terapia individual cuando es necesaria.

Caso 64. Ansiedad al acompañar a mi padre de 88 años al médico por miedo a malas noticias

Disparador y situación evitada:

Cuando aparece la situación (ansiedad al acompañar a mi padre de 88 años al médico por miedo a malas noticias), notas activación corporal y tu mente intenta adelantarse para 'protegerte'.

Qué se evita de verdad (por dentro):

No estás evitando una prueba o una cifra. Estás evitando la posibilidad de recibir una información que no puedas 'desver', y la ansiedad que dispara la incertidumbre.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta 'peligro'. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: 'menos mal que evité'. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Exposición al pensamiento temido por escrito (sin 'pero seguro que no').
- Reducir chequeos y búsquedas: retrasar 15 minutos el impulso de comprobar.
- Durante la cita/prueba: permanecer 90 segundos con la activación sin distraerte compulsivamente.
- Después: limitar rumiación a una 'ventana' de 10 minutos y cerrar.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es 'no sentir', es 'no obedecer' al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición 'a lo bestia' un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que 'ya no siento nada').

Nota de cuidado:

Si la emoción se mezcla con duelo intenso o síntomas depresivos, es recomendable acompañamiento profesional. La microexposición se hace dosificada, con cuidado y sin forzar.

Caso 46. Ansiedad por ir a casa de mis padres: madre con inicio de Alzheimer

Disparador y situación evitada:

Al entrar en casa de tus padres, el deterioro de tu madre te golpea de frente y el cuerpo reacciona como si estuvieras perdiéndola ahora mismo.

Qué se evita de verdad (por dentro):

Se evita la activación interna (ansiedad, vergüenza, culpa o incertidumbre) más que la situación externa. El cuerpo aprende: 'si evito, me calmo', y esa calma refuerza el patrón.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta 'peligro'. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: 'menos mal que evité'. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Visitas más breves pero más frecuentes (dosificación del duelo).
- Antes de entrar: 30 segundos nombrando la emoción ('esto me duele').
- Durante: micro-pausas de 2 minutos para regularte sin huir (baño, aire).
- Después: 10 minutos de descarga (escribir) y cerrar, sin rumiar toda la tarde.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es 'no sentir', es 'no obedecer' al impulso de evitar.
- En temas de duelo/enfermedad, es normal que aparezca tristeza además de ansiedad.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición 'a lo bestia' un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que 'ya no siento nada').

Nota de cuidado:

Si la emoción se mezcla con duelo intenso o síntomas depresivos, es recomendable acompañamiento profesional. La microexposición se hace dosificada, con cuidado y sin forzar.

CATEGORÍA 5) Conflicto, límites, reclamaciones y culpa relacional

En esta categoría el miedo no es físico. Es vincular. Se teme el conflicto porque se asocia con ruptura, rechazo o pérdida de amor.

No reclamar, no decir no, no pedir lo que corresponde, no hablar con el jefe, no expresar desacuerdo... protege momentáneamente el vínculo o la imagen. Pero el coste es interno: resentimiento, autoanulación y baja autoestima.

La microexposición aquí entrena algo diferente:

“Tolerar culpa sin retractarme.”

El aprendizaje correctivo es que el vínculo puede tensarse sin romperse y que la identidad no depende de agradar constantemente.

Caso 2. Evito decir lo que pienso

Disparador y situación evitada:

Cuando aparece la situación (evito decir lo que pienso), notas activación corporal y tu mente intenta adelantarse para ‘protegerte’.

Qué se evita de verdad (por dentro):

No estás evitando hablar. Estás evitando el riesgo emocional: conflicto, rechazo, desbordarte o quedarte sola. Es un miedo a la consecuencia relacional de mostrarse.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta ‘peligro’. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: ‘menos mal que evité’. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Empieza por una frase pequeña y concreta (no el gran discurso).
- Dila sin sobrejustificar y permanece 60–90 segundos con la incomodidad sin retractarte.
- Entrena ‘pausa’: antes de explicar o pedir perdón, respira y espera 10 segundos.
- Repite 3 veces en una semana con personas seguras.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es ‘no sentir’, es ‘no obedecer’ al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición 'a lo bestia' un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que 'ya no siento nada').
- Sobrejustificarte, pedir perdón por sentir, o retractarte cuando sube la incomodidad.

Nota de cuidado:

Si aparecen ataques de pánico muy incapacitantes, ideas autolesivas o empeoramiento sostenido, busca ayuda profesional. Este dossier es educativo y de entrenamiento, no sustituye terapia individual cuando es necesaria.

Caso 5. Evito cobrar dinero que me deben

Disparador y situación evitada:

Cuando aparece la situación (evito cobrar dinero que me deben), notas activación corporal y tu mente intenta adelantarse para 'protegerse'.

Qué se evita de verdad (por dentro):

Se evita la activación interna (ansiedad, vergüenza, culpa o incertidumbre) más que la situación externa. El cuerpo aprende: 'si evito, me calmo', y esa calma refuerza el patrón.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta 'peligro'. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: 'menos mal que evité'. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Preparas una frase breve y objetiva (sin carga emocional).
- Haces la acción mínima: enviar el mensaje/pedir la reunión/poner el límite.
- Toleras 90 segundos de culpa o nervio sin corregir el mensaje ni suavizarlo.
- Repetición: 2 situaciones pequeñas antes de la grande.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es 'no sentir', es 'no obedecer' al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición 'a lo bestia' un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que 'ya no siento nada').

Nota de cuidado:

Si aparecen ataques de pánico muy incapacitantes, ideas autolesivas o empeoramiento sostenido, busca ayuda profesional. Este dossier es educativo y de entrenamiento, no sustituye terapia individual cuando es necesaria.

Caso 31. Evito decir no a mi madre y evito verla; evito conflictos

Disparador y situación evitada:

Cuando aparece la situación (evito decir no a mi madre y evito verla; evito conflictos), notas activación corporal y tu mente intenta adelantarse para ‘protegerte’.

Qué se evita de verdad (por dentro):

Se evita la activación interna (ansiedad, vergüenza, culpa o incertidumbre) más que la situación externa. El cuerpo aprende: ‘si evito, me calmo’, y esa calma refuerza el patrón.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta ‘peligro’. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: ‘menos mal que evité’. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Preparas una frase breve y objetiva (sin carga emocional).
- Haces la acción mínima: enviar el mensaje/pedir la reunión/poner el límite.
- Toleras 90 segundos de culpa o nervio sin corregir el mensaje ni suavizarlo.
- Repetición: 2 situaciones pequeñas antes de la grande.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es ‘no sentir’, es ‘no obedecer’ al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición ‘a lo bestia’ un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que ‘ya no siento nada’).

Nota de cuidado:

Si aparecen ataques de pánico muy incapacitantes, ideas autolesivas o empeoramiento sostenido, busca ayuda profesional. Este dossier es educativo y de entrenamiento, no sustituye terapia individual cuando es necesaria.

Caso 33. Evito conversaciones donde tenga que defenderme; complazco; no pido ayuda

Disparador y situación evitada:

Cuando aparece la situación (evito conversaciones donde tenga que defenderme; complazco; no pido ayuda), notas activación corporal y tu mente intenta adelantarse para 'protegerte'.

Qué se evita de verdad (por dentro):

No estás evitando hablar. Estás evitando el riesgo emocional: conflicto, rechazo, desbordarte o quedarte sola. Es un miedo a la consecuencia relacional de mostrarse.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta 'peligro'. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: 'menos mal que evité'. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Empieza por una frase pequeña y concreta (no el gran discurso).
- Dila sin sobrejustificar y permanece 60–90 segundos con la incomodidad sin retractarte.
- Entrena 'pausa': antes de explicar o pedir perdón, respira y espera 10 segundos.
- Repite 3 veces en una semana con personas seguras.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es 'no sentir', es 'no obedecer' al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición 'a lo bestia' un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que 'ya no siento nada').
- Sobrejustificarte, pedir perdón por sentir, o retractarte cuando sube la incomodidad.

Nota de cuidado:

Si aparecen ataques de pánico muy incapacitantes, ideas autolesivas o empeoramiento sostenido, busca ayuda profesional. Este dossier es educativo y de entrenamiento, no sustituye terapia individual cuando es necesaria.

Caso 50. Evito hablar con mi jefe por salario según convenio + evito conducir en carretera

Disparador y situación evitada:

Cuando aparece la situación (evito hablar con mi jefe por salario según convenio + evito conducir en carretera), notas activación corporal y tu mente intenta adelantarse para 'protegerte'.

Qué se evita de verdad (por dentro):

Se evita la activación interna (ansiedad, vergüenza, culpa o incertidumbre) más que la situación externa. El cuerpo aprende: 'si evito, me calmo', y esa calma refuerza el patrón.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta 'peligro'. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: 'menos mal que evité'. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Preparas una frase breve y objetiva (sin carga emocional).
- Haces la acción mínima: enviar el mensaje/pedir la reunión/poner el límite.
- Toleras 90 segundos de culpa o nervio sin corregir el mensaje ni suavizarlo.
- Repetición: 2 situaciones pequeñas antes de la grande.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es 'no sentir', es 'no obedecer' al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición 'a lo bestia' un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que 'ya no siento nada').

Nota de cuidado:

Si aparecen ataques de pánico muy incapacitantes, ideas autolesivas o empeoramiento sostenido, busca ayuda profesional. Este dossier es educativo y de entrenamiento, no sustituye terapia individual cuando es necesaria.

Caso 51. Evito pedir lo que necesito: 'me van a querer menos'

Disparador y situación evitada:

Cuando aparece la situación (evito pedir lo que necesito: 'me van a querer menos'), notas activación corporal y tu mente intenta adelantarse para 'protegerte'.

Qué se evita de verdad (por dentro):

No estás evitando hablar. Estás evitando el riesgo emocional: conflicto, rechazo, desbordarte o quedarte sola. Es un miedo a la consecuencia relacional de mostrarse.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta 'peligro'. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: 'menos mal que evité'. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Empieza por una frase pequeña y concreta (no el gran discurso).
- Dila sin sobrejustificar y permanece 60–90 segundos con la incomodidad sin retractarte.
- Entrena 'pausa': antes de explicar o pedir perdón, respira y espera 10 segundos.
- Repite 3 veces en una semana con personas seguras.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es 'no sentir', es 'no obedecer' al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición 'a lo bestia' un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que 'ya no siento nada').
- Sobrejustificarte, pedir perdón por sentir, o retractarte cuando sube la incomodidad.

Nota de cuidado:

Si aparecen ataques de pánico muy incapacitantes, ideas autolesivas o empeoramiento sostenido, busca ayuda profesional. Este dossier es educativo y de entrenamiento, no sustituye terapia individual cuando es necesaria.

Caso 53. Evito reclamar lo acorde al servicio contratado; al final me conformo

Disparador y situación evitada:

Cuando aparece la situación (evito reclamar lo acorde al servicio contratado; al final me conformo), notas activación corporal y tu mente intenta adelantarse para 'protegerte'.

Qué se evita de verdad (por dentro):

Se evita la activación interna (ansiedad, vergüenza, culpa o incertidumbre) más que la situación externa. El cuerpo aprende: 'si evito, me calmo', y esa calma refuerza el patrón.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta 'peligro'. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: 'menos mal que evité'. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Preparas una frase breve y objetiva (sin carga emocional).
- Haces la acción mínima: enviar el mensaje/pedir la reunión/poner el límite.
- Toleras 90 segundos de culpa o nervio sin corregir el mensaje ni suavizarlo.
- Repetición: 2 situaciones pequeñas antes de la grande.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es 'no sentir', es 'no obedecer' al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición 'a lo bestia' un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que 'ya no siento nada').

Nota de cuidado:

Si aparecen ataques de pánico muy incapacitantes, ideas autolesivas o empeoramiento sostenido, busca ayuda profesional. Este dossier es educativo y de entrenamiento, no sustituye terapia individual cuando es necesaria.

Caso 38. Evito a mi madre: me cuesta tolerarla últimamente

Disparador y situación evitada:

Cuando aparece la situación (evito a mi madre: me cuesta tolerarla últimamente), notas activación corporal y tu mente intenta adelantarse para 'protegerte'.

Qué se evita de verdad (por dentro):

Se evita la activación interna (ansiedad, vergüenza, culpa o incertidumbre) más que la situación externa. El cuerpo aprende: 'si evito, me calmo', y esa calma refuerza el patrón.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta 'peligro'. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: 'menos mal que evité'. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Define una versión mínima y útil de la situación (que te acerque a la vida real).
- Acércate y quédate 60–90 segundos cuando suba la activación.
- No neutralices: no te convenzas, no te prometas, no busques seguridad extra.
- Repite varias veces por semana, misma tarea, hasta que baje la reactividad.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es 'no sentir', es 'no obedecer' al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición 'a lo bestia' un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que 'ya no siento nada').

Nota de cuidado:

Si aparecen ataques de pánico muy incapacitantes, ideas autolesivas o empeoramiento sostenido, busca ayuda profesional. Este dossier es educativo y de entrenamiento, no sustituye terapia individual cuando es necesaria.

Caso 39. Evito encontrarme con una amiga que me hizo daño

Disparador y situación evitada:

Cuando aparece la situación (evito encontrarme con una amiga que me hizo daño), notas activación corporal y tu mente intenta adelantarse para 'protegerte'.

Qué se evita de verdad (por dentro):

Se evita la activación interna (ansiedad, vergüenza, culpa o incertidumbre) más que la situación externa. El cuerpo aprende: 'si evito, me calmo', y esa calma refuerza el patrón.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta 'peligro'. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: 'menos mal que evité'. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Define una versión mínima y útil de la situación (que te acerque a la vida real).
- Acércate y quédate 60–90 segundos cuando suba la activación.
- No neutralices: no te convenzas, no te prometas, no busques seguridad extra.
- Repite varias veces por semana, misma tarea, hasta que baje la reactividad.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es 'no sentir', es 'no obedecer' al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición 'a lo bestia' un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que 'ya no siento nada').

Nota de cuidado:

Si aparecen ataques de pánico muy incapacitantes, ideas autolesivas o empeoramiento sostenido, busca ayuda profesional. Este dossier es educativo y de entrenamiento, no sustituye terapia individual cuando es necesaria.

Caso 48. Ansiedad por ver a mis suegros: no aceptan la relación; duele el rechazo

Disparador y situación evitada:

Cuando aparece la situación (ansiedad por ver a mis suegros: no aceptan la relación; duele el rechazo), notas activación corporal y tu mente intenta adelantarse para 'protegerte'.

Qué se evita de verdad (por dentro):

Se evita la activación interna (ansiedad, vergüenza, culpa o incertidumbre) más que la situación externa. El cuerpo aprende: 'si evito, me calmo', y esa calma refuerza el patrón.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta 'peligro'. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: 'menos mal que evité'. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Define una versión mínima y útil de la situación (que te acerque a la vida real).
- Acércate y quédate 60–90 segundos cuando suba la activación.
- No neutralices: no te convenzas, no te prometas, no busques seguridad extra.
- Repite varias veces por semana, misma tarea, hasta que baje la reactividad.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es 'no sentir', es 'no obedecer' al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición 'a lo bestia' un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que 'ya no siento nada').

Nota de cuidado:

Si aparecen ataques de pánico muy incapacitantes, ideas autolesivas o empeoramiento sostenido, busca ayuda profesional. Este dossier es educativo y de entrenamiento, no sustituye terapia individual cuando es necesaria.

CATEGORÍA 6) Soledad, apego y regulación emocional

Aquí el núcleo es la activación que aparece cuando falta la figura de seguridad. Anochecer, quedarse solo en casa, imaginar el futuro sin compañía... dispara sensación de vulnerabilidad.

La evitación (llamar, distraerse, evitar pensar, buscar compañía constante) regula rápido la emoción. Pero mantiene la dependencia emocional.

La microexposición entrena permanencia interna.

El aprendizaje correctivo es: "Puedo sentir vulnerabilidad sin desintegrarme."

Se fortalece la autorregulación.

Caso 6. Ansiedad cuando mi pareja propone salir con amigos

Disparador y situación evitada:

Cuando aparece la situación (ansiedad cuando mi pareja propone salir con amigos), notas activación corporal y tu mente intenta adelantarse para 'protegerte'.

Qué se evita de verdad (por dentro):

Se evita la activación interna (ansiedad, vergüenza, culpa o incertidumbre) más que la situación externa. El cuerpo aprende: 'si evito, me calmo', y esa calma refuerza el patrón.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta 'peligro'. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: 'menos mal que evité'. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Define una versión mínima y útil de la situación (que te acerque a la vida real).
- Acércate y quédate 60-90 segundos cuando suba la activación.
- No neutralices: no te convenzas, no te prometas, no busques seguridad extra.
- Repite varias veces por semana, misma tarea, hasta que baje la reactividad.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es 'no sentir', es 'no obedecer' al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.

- Hacer la exposición 'a lo bestia' un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que 'ya no siento nada').

Nota de cuidado:

Si aparecen ataques de pánico muy incapacitantes, ideas autolesivas o empeoramiento sostenido, busca ayuda profesional. Este dossier es educativo y de entrenamiento, no sustituye terapia individual cuando es necesaria.

Caso 19. Evito salir de casa, relaciones y conversaciones incómodas en familia

Disparador y situación evitada:

Cuando aparece la situación (evito salir de casa, relaciones y conversaciones incómodas en familia), notas activación corporal y tu mente intenta adelantarse para 'protegerte'.

Qué se evita de verdad (por dentro):

Se evita la activación interna (ansiedad, vergüenza, culpa o incertidumbre) más que la situación externa. El cuerpo aprende: 'si evito, me calmo', y esa calma refuerza el patrón.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta 'peligro'. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: 'menos mal que evité'. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Define una versión mínima y útil de la situación (que te acerque a la vida real).
- Acércate y quédate 60–90 segundos cuando suba la activación.
- No neutralices: no te convenzas, no te prometas, no busques seguridad extra.
- Repite varias veces por semana, misma tarea, hasta que baje la reactividad.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es 'no sentir', es 'no obedecer' al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición 'a lo bestia' un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que 'ya no siento nada').

Nota de cuidado:

Si aparecen ataques de pánico muy incapacitantes, ideas autolesivas o empeoramiento sostenido, busca ayuda profesional. Este dossier es educativo y de entrenamiento, no sustituye terapia individual cuando es necesaria.

Caso 42. Evito pensar en el futuro: miedo a soledad; quiero un 'presente eterno'

Disparador y situación evitada:

Cuando aparece la situación (evito pensar en el futuro: miedo a soledad; quiero un 'presente eterno'), notas activación corporal y tu mente intenta adelantarse para 'protegerte'.

Qué se evita de verdad (por dentro):

No estás evitando 'el futuro' o 'estar sola' como idea abstracta. Estás evitando el vacío, la incertidumbre y la activación que aparece cuando no hay una figura de seguridad cerca.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta 'peligro'. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: 'menos mal que evité'. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Dedicas 5 minutos a estar con la ansiedad sin distraerte (entrenamiento de permanencia).
- Retrasas conductas de seguridad (llamar, buscar compañía, pantalla) 10 minutos.
- Una acción pequeña diaria en soledad (paseo corto, recado) aunque haya activación.
- Registrar: 'pico' y 'bajada' para ver que siempre baja.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es 'no sentir', es 'no obedecer' al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición 'a lo bestia' un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que 'ya no siento nada').

Nota de cuidado:

Si aparecen ataques de pánico muy incapacitantes, ideas autolesivas o empeoramiento sostenido, busca ayuda profesional. Este dossier es educativo y de entrenamiento, no sustituye terapia individual cuando es necesaria.

Caso 54. Miedo al futuro, a la soledad y a fallar

Disparador y situación evitada:

Cuando aparece la situación (miedo al futuro, a la soledad y a fallar), notas activación corporal y tu mente intenta adelantarse para 'protegerte'.

Qué se evita de verdad (por dentro):

No estás evitando 'el futuro' o 'estar sola' como idea abstracta. Estás evitando el vacío, la incertidumbre y la activación que aparece cuando no hay una figura de seguridad cerca.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta 'peligro'. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: 'menos mal que evité'. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Dedicas 5 minutos a estar con la ansiedad sin distraerte (entrenamiento de permanencia).
- Retrasas conductas de seguridad (llamar, buscar compañía, pantalla) 10 minutos.
- Una acción pequeña diaria en soledad (paseo corto, recado) aunque haya activación.
- Registrar: 'pico' y 'bajada' para ver que siempre baja.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es 'no sentir', es 'no obedecer' al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición 'a lo bestia' un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que 'ya no siento nada').

Nota de cuidado:

Si aparecen ataques de pánico muy incapacitantes, ideas autolesivas o empeoramiento sostenido, busca ayuda profesional. Este dossier es educativo y de entrenamiento, no sustituye terapia individual cuando es necesaria.

Caso 55. Evito decir lo que pienso y siento por miedo a desbordarme y quedarme sola

Disparador y situación evitada:

Cuando aparece la situación (evito decir lo que pienso y siento por miedo a desbordarme y quedarme sola), notas activación corporal y tu mente intenta adelantarse para 'protegerte'.

Qué se evita de verdad (por dentro):

No estás evitando hablar. Estás evitando el riesgo emocional: conflicto, rechazo, desbordarte o quedarte sola. Es un miedo a la consecuencia relacional de mostrarse.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta 'peligro'. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: 'menos mal que evité'. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Empieza por una frase pequeña y concreta (no el gran discurso).
- Dila sin sobrejustificar y permanece 60–90 segundos con la incomodidad sin retractarte.
- Entrena 'pausa': antes de explicar o pedir perdón, respira y espera 10 segundos.
- Repite 3 veces en una semana con personas seguras.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es 'no sentir', es 'no obedecer' al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición 'a lo bestia' un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que 'ya no siento nada').
- Sobrejustificarte, pedir perdón por sentir, o retractarte cuando sube la incomodidad.

Nota de cuidado:

Si aparecen ataques de pánico muy incapacitantes, ideas autolesivas o empeoramiento sostenido, busca ayuda profesional. Este dossier es educativo y de entrenamiento, no sustituye terapia individual cuando es necesaria.

Caso 60. Ansiedad al estar sola por la mañana y al anochecer

Disparador y situación evitada:

Cuando aparece la situación (ansiedad al estar sola por la mañana y al anochecer), notas activación corporal y tu mente intenta adelantarse para 'protegerte'.

Qué se evita de verdad (por dentro):

No estás evitando 'el futuro' o 'estar sola' como idea abstracta. Estás evitando el vacío, la incertidumbre y la activación que aparece cuando no hay una figura de seguridad cerca.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta 'peligro'. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: 'menos mal que evité'. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Dedicar 5 minutos a estar con la ansiedad sin distraerte (entrenamiento de permanencia).
- Retrasar conductas de seguridad (llamar, buscar compañía, pantalla) 10 minutos.
- Una acción pequeña diaria en soledad (paseo corto, recado) aunque haya activación.
- Registrar: 'pico' y 'bajada' para ver que siempre baja.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es 'no sentir', es 'no obedecer' al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición 'a lo bestia' un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que 'ya no siento nada').

Nota de cuidado:

Si aparecen ataques de pánico muy incapacitantes, ideas autolesivas o empeoramiento sostenido, busca ayuda profesional. Este dossier es educativo y de entrenamiento, no sustituye terapia individual cuando es necesaria.

Caso 61. Evito relacionarme con amigos y familia: inseguridad y gran ansiedad

Disparador y situación evitada:

Cuando aparece la situación (evito relacionarme con amigos y familia: inseguridad y gran ansiedad), notas activación corporal y tu mente intenta adelantarse para 'protegerte'.

Qué se evita de verdad (por dentro):

No estás evitando 'el futuro' o 'estar sola' como idea abstracta. Estás evitando el vacío, la incertidumbre y la activación que aparece cuando no hay una figura de seguridad cerca.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta 'peligro'. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: 'menos mal que evité'. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Dedicas 5 minutos a estar con la ansiedad sin distraerte (entrenamiento de permanencia).
- Retrasas conductas de seguridad (llamar, buscar compañía, pantalla) 10 minutos.
- Una acción pequeña diaria en soledad (paseo corto, recado) aunque haya activación.
- Registrar: 'pico' y 'bajada' para ver que siempre baja.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es 'no sentir', es 'no obedecer' al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición 'a lo bestia' un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que 'ya no siento nada').

Nota de cuidado:

Si aparecen ataques de pánico muy incapacitantes, ideas autolesivas o empeoramiento sostenido, busca ayuda profesional. Este dossier es educativo y de entrenamiento, no sustituye terapia individual cuando es necesaria.

Caso 21. Evito 'pensar' y entretengo la mente para no sentir ansiedad

Disparador y situación evitada:

Cuando aparece la situación (evito 'pensar' y entretengo la mente para no sentir ansiedad), notas activación corporal y tu mente intenta adelantarse para 'protegerte'.

Qué se evita de verdad (por dentro):

Se evita la activación interna (ansiedad, vergüenza, culpa o incertidumbre) más que la situación externa. El cuerpo aprende: 'si evito, me calmo', y esa calma refuerza el patrón.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta 'peligro'. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: 'menos mal que evité'. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Dedicar 5 minutos a estar con la ansiedad sin distraerte (entrenamiento de permanencia).
- Retrasar conductas de seguridad (llamar, buscar compañía, pantalla) 10 minutos.
- Una acción pequeña diaria en soledad (paseo corto, recado) aunque haya activación.
- Registrar: 'pico' y 'bajada' para ver que siempre baja.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es 'no sentir', es 'no obedecer' al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición 'a lo bestia' un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que 'ya no siento nada').

Nota de cuidado:

Si aparecen ataques de pánico muy incapacitantes, ideas autolesivas o empeoramiento sostenido, busca ayuda profesional. Este dossier es educativo y de entrenamiento, no sustituye terapia individual cuando es necesaria.

CATEGORÍA 7) Tecnología y exposición social digital

En esta categoría el miedo no es al contacto físico directo, sino al juicio amplificado y permanente. Grupos de WhatsApp, redes sociales, vídeos, historias... activan evaluación social diferida.

La evitación aquí protege la imagen digital y reduce el escrutinio percibido. Pero también reduce la participación y aumenta la inseguridad.

La microexposición entrena algo específico:

Publicar o participar sin controlar obsesivamente la reacción.

El aprendizaje correctivo es que la ausencia de control total no equivale a amenaza real.

Caso 13. Evito grupos de WhatsApp por ansiedad y privacidad

Disparador y situación evitada:

Cuando aparece la situación (evito grupos de whatsapp por ansiedad y privacidad), notas activación corporal y tu mente intenta adelantarse para 'protegerte'.

Qué se evita de verdad (por dentro):

Se evita la activación interna (ansiedad, vergüenza, culpa o incertidumbre) más que la situación externa. El cuerpo aprende: 'si evito, me calmo', y esa calma refuerza el patrón.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta 'peligro'. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: 'menos mal que evité'. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Define una versión mínima y útil de la situación (que te acerque a la vida real).
- Acércate y quédate 60-90 segundos cuando suba la activación.
- No neutralices: no te convenzas, no te prometas, no busques seguridad extra.
- Repite varias veces por semana, misma tarea, hasta que baje la reactividad.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es 'no sentir', es 'no obedecer' al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.

- Hacer la exposición ‘a lo bestia’ un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que ‘ya no siento nada’).

Nota de cuidado:

Si aparecen ataques de pánico muy incapacitantes, ideas autolesivas o empeoramiento sostenido, busca ayuda profesional. Este dossier es educativo y de entrenamiento, no sustituye terapia individual cuando es necesaria.

Caso 37. Evito coger el teléfono; evito personas/situaciones incómodas; en consulta contengo y corto

Disparador y situación evitada:

Cuando aparece la situación (evito coger el teléfono; evito personas/situaciones incómodas; en consulta contengo y corto), notas activación corporal y tu mente intenta adelantarse para ‘protegerte’.

Qué se evita de verdad (por dentro):

Se evita la activación interna (ansiedad, vergüenza, culpa o incertidumbre) más que la situación externa. El cuerpo aprende: ‘si evito, me calmo’, y esa calma refuerza el patrón.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta ‘peligro’. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: ‘menos mal que evité’. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Define una versión mínima y útil de la situación (que te acerque a la vida real).
- Acércate y quédate 60–90 segundos cuando suba la activación.
- No neutralices: no te convenzas, no te prometas, no busques seguridad extra.
- Repite varias veces por semana, misma tarea, hasta que baje la reactividad.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es ‘no sentir’, es ‘no obedecer’ al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición ‘a lo bestia’ un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que ‘ya no siento nada’).

CATEGORÍA 8) Hábitos/evitación práctica cotidiana

Aquí no siempre hay pánico intenso. A veces hay incomodidad, pereza ansiosa, microtensión acumulada. Gasolina, ITV, pasillo del chocolate, llamadas, pequeñas gestiones...

La evitación se disfraza de procrastinación o racionalización. No parece grave, pero va reduciendo el espacio de autonomía.

La microexposición en esta categoría es especialmente pragmática: acción mínima, inmediata y repetida. El aprendizaje correctivo es recuperar agencia en lo cotidiano.

Caso 3. Evito poner gasolina y pasar la ITV

Disparador y situación evitada:

Cuando aparece la situación (evito poner gasolina y pasar la itv), notas activación corporal y tu mente intenta adelantarse para ‘protegerte’.

Qué se evita de verdad (por dentro):

Se evita la activación interna (ansiedad, vergüenza, culpa o incertidumbre) más que la situación externa. El cuerpo aprende: ‘si evito, me calmo’, y esa calma refuerza el patrón.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta ‘peligro’. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: ‘menos mal que evité’. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Define una versión mínima y útil de la situación (que te acerque a la vida real).
- Acércate y quédate 60–90 segundos cuando suba la activación.
- No neutralices: no te convenzas, no te prometas, no busques seguridad extra.
- Repite varias veces por semana, misma tarea, hasta que baje la reactividad.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es ‘no sentir’, es ‘no obedecer’ al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición 'a lo bestia' un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que 'ya no siento nada').

Nota de cuidado:

Si aparecen ataques de pánico muy incapacitantes, ideas autolesivas o empeoramiento sostenido, busca ayuda profesional. Este dossier es educativo y de entrenamiento, no sustituye terapia individual cuando es necesaria.

Caso 7. Evito comprar cerveza/chocolate/pan para no comer impulsivamente

Disparador y situación evitada:

Cuando aparece la situación (evito comprar cerveza/chocolate/pan para no comer impulsivamente), notas activación corporal y tu mente intenta adelantarse para 'protegerte'.

Qué se evita de verdad (por dentro):

Se evita la activación interna (ansiedad, vergüenza, culpa o incertidumbre) más que la situación externa. El cuerpo aprende: 'si evito, me calmo', y esa calma refuerza el patrón.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta 'peligro'. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: 'menos mal que evité'. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Define una versión mínima y útil de la situación (que te acerque a la vida real).
- Acércate y quédate 60–90 segundos cuando suba la activación.
- No neutralices: no te convenzas, no te prometas, no busques seguridad extra.
- Repite varias veces por semana, misma tarea, hasta que baje la reactividad.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es 'no sentir', es 'no obedecer' al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición 'a lo bestia' un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que 'ya no siento nada').

Nota de cuidado:

Si aparecen ataques de pánico muy incapacitantes, ideas autolesivas o empeoramiento sostenido, busca ayuda profesional. Este dossier es educativo y de entrenamiento, no sustituye terapia individual cuando es necesaria.

Caso 12. Problemas intestinales: evito viajar, comer y responsabilidades

Disparador y situación evitada:

Situación principal: Problemas intestinales: evito viajar, comer y responsabilidades.

Qué se evita de verdad (por dentro):

Se evita la activación interna (ansiedad, vergüenza, culpa o incertidumbre) más que la situación externa. El cuerpo aprende: 'si evito, me calmo', y esa calma refuerza el patrón.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta 'peligro'. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: 'menos mal que evité'. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Define una versión mínima y útil de la situación (que te acerque a la vida real).
- Acércate y quédate 60–90 segundos cuando suba la activación.
- No neutralices: no te convenzas, no te prometas, no busques seguridad extra.
- Repite varias veces por semana, misma tarea, hasta que baje la reactividad.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es 'no sentir', es 'no obedecer' al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición 'a lo bestia' un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que 'ya no siento nada').

Nota de cuidado:

Si hay condición médica de base (intestinal, medicación, etc.), coordina el plan con tu profesional sanitario.

Caso 26. Evito viajar sin mi pareja + evito cargar nafta + indiferencia me duele

Disparador y situación evitada:

Cuando aparece la situación (evito viajar sin mi pareja + evito cargar nafta + indiferencia me duele), notas activación corporal y tu mente intenta adelantarse para 'protegerte'.

Qué se evita de verdad (por dentro):

Se evita la activación interna (ansiedad, vergüenza, culpa o incertidumbre) más que la situación externa. El cuerpo aprende: 'si evito, me calmo', y esa calma refuerza el patrón.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta 'peligro'. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: 'menos mal que evité'. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Define una versión mínima y útil de la situación (que te acerque a la vida real).
- Acércate y quédate 60–90 segundos cuando suba la activación.
- No neutralices: no te convenzas, no te prometas, no busques seguridad extra.
- Repite varias veces por semana, misma tarea, hasta que baje la reactividad.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es 'no sentir', es 'no obedecer' al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición 'a lo bestia' un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que 'ya no siento nada').

Nota de cuidado:

Si aparecen ataques de pánico muy incapacitantes, ideas autolesivas o empeoramiento sostenido, busca ayuda profesional. Este dossier es educativo y de entrenamiento, no sustituye terapia individual cuando es necesaria.

Caso 27. Ansiedad por horario de medicación para dormir: limita vida social

Disparador y situación evitada:

Cuando aparece la situación (ansiedad por horario de medicación para dormir: limita vida social), notas activación corporal y tu mente intenta adelantarse para ‘protegerte’.

Qué se evita de verdad (por dentro):

Se evita la activación interna (ansiedad, vergüenza, culpa o incertidumbre) más que la situación externa. El cuerpo aprende: ‘si evito, me calmo’, y esa calma refuerza el patrón.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta ‘peligro’. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: ‘menos mal que evité’. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Define una versión mínima y útil de la situación (que te acerque a la vida real).
- Acércate y quédate 60–90 segundos cuando suba la activación.
- No neutralices: no te convenzas, no te prometas, no busques seguridad extra.
- Repite varias veces por semana, misma tarea, hasta que baje la reactividad.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es ‘no sentir’, es ‘no obedecer’ al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición ‘a lo bestia’ un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que ‘ya no siento nada’).

Nota de cuidado:

Si aparecen ataques de pánico muy incapacitantes, ideas autolesivas o empeoramiento sostenido, busca ayuda profesional. Este dossier es educativo y de entrenamiento, no sustituye terapia individual cuando es necesaria.

Caso 44. Evito ir al pasillo de los chocolates en el súper

Disparador y situación evitada:

Cuando aparece la situación (evito ir al pasillo de los chocolates en el súper), notas activación corporal y tu mente intenta adelantarse para ‘protegerte’.

Qué se evita de verdad (por dentro):

Se evita la activación interna (ansiedad, vergüenza, culpa o incertidumbre) más que la situación externa. El cuerpo aprende: ‘si evito, me calmo’, y esa calma refuerza el patrón.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta ‘peligro’. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: ‘menos mal que evité’. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Entra al pasillo y quédate 60 segundos sin coger nada.
- Vuelve otra compra y mira el producto 90 segundos sin tocarlo.
- Si decides comprar, compras una porción definida y la pagas sin autoinsultos.
- Objetivo: ‘estar con el impulso’ sin obedecerlo automáticamente.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es ‘no sentir’, es ‘no obedecer’ al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición ‘a lo bestia’ un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que ‘ya no siento nada’).

Nota de cuidado:

Si aparecen ataques de pánico muy incapacitantes, ideas autolesivas o empeoramiento sostenido, busca ayuda profesional. Este dossier es educativo y de entrenamiento, no sustituye terapia individual cuando es necesaria.

Caso 32. Evito fiestas con mucha gente, avión, entierros y conducir de noche

Disparador y situación evitada:

Cuando aparece la situación (evito fiestas con mucha gente, avión, entierros y conducir de noche), notas activación corporal y tu mente intenta adelantarse para 'protegerte'.

Qué se evita de verdad (por dentro):

Se evita la activación interna (ansiedad, vergüenza, culpa o incertidumbre) más que la situación externa. El cuerpo aprende: 'si evito, me calmo', y esa calma refuerza el patrón.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta 'peligro'. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: 'menos mal que evité'. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Define una versión mínima y útil de la situación (que te acerque a la vida real).
- Acércate y quédate 60–90 segundos cuando suba la activación.
- No neutralices: no te convenzas, no te prometas, no busques seguridad extra.
- Repite varias veces por semana, misma tarea, hasta que baje la reactividad.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es 'no sentir', es 'no obedecer' al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición 'a lo bestia' un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que 'ya no siento nada').

Nota de cuidado:

Si aparecen ataques de pánico muy incapacitantes, ideas autolesivas o empeoramiento sostenido, busca ayuda profesional. Este dossier es educativo y de entrenamiento, no sustituye terapia individual cuando es necesaria.

Caso 45. Evito llamar/contestar; evito familia; Navidad me enferma de ansiedad

Disparador y situación evitada:

Cuando aparece la situación (evito llamar/contestar; evito familia; navidad me enferma de ansiedad), notas activación corporal y tu mente intenta adelantarse para 'protegerte'.

Qué se evita de verdad (por dentro):

Se evita la activación interna (ansiedad, vergüenza, culpa o incertidumbre) más que la situación externa. El cuerpo aprende: 'si evito, me calmo', y esa calma refuerza el patrón.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta 'peligro'. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: 'menos mal que evité'. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Define una versión mínima y útil de la situación (que te acerque a la vida real).
- Acércate y quédate 60–90 segundos cuando suba la activación.
- No neutralices: no te convenzas, no te prometas, no busques seguridad extra.
- Repite varias veces por semana, misma tarea, hasta que baje la reactividad.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es 'no sentir', es 'no obedecer' al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición 'a lo bestia' un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que 'ya no siento nada').

Nota de cuidado:

Si aparecen ataques de pánico muy incapacitantes, ideas autolesivas o empeoramiento sostenido, busca ayuda profesional. Este dossier es educativo y de entrenamiento, no sustituye terapia individual cuando es necesaria.

Caso 56. Miedo atroz a montar en bici y patinar

Disparador y situación evitada:

Cuando aparece la situación (miedo atroz a montar en bici y patinar), notas activación corporal y tu mente intenta adelantarse para 'protegerte'.

Qué se evita de verdad (por dentro):

Se evita la activación interna (ansiedad, vergüenza, culpa o incertidumbre) más que la situación externa. El cuerpo aprende: 'si evito, me calmo', y esa calma refuerza el patrón.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta 'peligro'. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: 'menos mal que evité'. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Define una versión mínima y útil de la situación (que te acerque a la vida real).
- Acércate y quédate 60–90 segundos cuando suba la activación.
- No neutralices: no te convenzas, no te prometas, no busques seguridad extra.
- Repite varias veces por semana, misma tarea, hasta que baje la reactividad.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es 'no sentir', es 'no obedecer' al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición 'a lo bestia' un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que 'ya no siento nada').

Nota de cuidado:

Si aparecen ataques de pánico muy incapacitantes, ideas autolesivas o empeoramiento sostenido, busca ayuda profesional. Este dossier es educativo y de entrenamiento, no sustituye terapia individual cuando es necesaria.

Caso 36. Miedo a la muerte

Disparador y situación evitada:

Cuando aparece la situación (miedo a la muerte), notas activación corporal y tu mente intenta adelantarse para ‘protegerte’.

Qué se evita de verdad (por dentro):

Se evita la activación interna (ansiedad, vergüenza, culpa o incertidumbre) más que la situación externa. El cuerpo aprende: ‘si evito, me calmo’, y esa calma refuerza el patrón.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta ‘peligro’. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: ‘menos mal que evité’. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Define una versión mínima y útil de la situación (que te acerque a la vida real).
- Acércate y quédate 60–90 segundos cuando suba la activación.
- No neutralices: no te convenzas, no te prometas, no busques seguridad extra.
- Repite varias veces por semana, misma tarea, hasta que baje la reactividad.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es ‘no sentir’, es ‘no obedecer’ al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición ‘a lo bestia’ un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que ‘ya no siento nada’).

Nota de cuidado:

Si aparecen ataques de pánico muy incapacitantes, ideas autolesivas o empeoramiento sostenido, busca ayuda profesional. Este dossier es educativo y de entrenamiento, no sustituye terapia individual cuando es necesaria.

Caso 16. Sensación de vacío e inestabilidad: 'estado zombie'

Disparador y situación evitada:

Situación principal: Sensación de vacío e inestabilidad: 'estado zombie'.

Qué se evita de verdad (por dentro):

Se evita la activación interna (ansiedad, vergüenza, culpa o incertidumbre) más que la situación externa. El cuerpo aprende: 'si evito, me calmo', y esa calma refuerza el patrón.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta 'peligro'. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: 'menos mal que evité'. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Define una versión mínima y útil de la situación (que te acerque a la vida real).
- Acércate y quédate 60–90 segundos cuando suba la activación.
- No neutralices: no te convenzas, no te prometas, no busques seguridad extra.
- Repite varias veces por semana, misma tarea, hasta que baje la reactividad.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es 'no sentir', es 'no obedecer' al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición 'a lo bestia' un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que 'ya no siento nada').

Nota de cuidado:

Si aparecen ataques de pánico muy incapacitantes, ideas autolesivas o empeoramiento sostenido, busca ayuda profesional. Este dossier es educativo y de entrenamiento, no sustituye terapia individual cuando es necesaria.

Caso 17. Ansiedad con desorden, injusticia y retos: garganta y corazón a 100

Disparador y situación evitada:

Cuando aparece la situación (ansiedad con desorden, injusticia y retos: garganta y corazón a 100), notas activación corporal y tu mente intenta adelantarse para 'protegerte'.

Qué se evita de verdad (por dentro):

Se evita la activación interna (ansiedad, vergüenza, culpa o incertidumbre) más que la situación externa. El cuerpo aprende: 'si evito, me calmo', y esa calma refuerza el patrón.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta 'peligro'. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: 'menos mal que evité'. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Define una versión mínima y útil de la situación (que te acerque a la vida real).
- Acércate y quédate 60–90 segundos cuando suba la activación.
- No neutralices: no te convenzas, no te prometas, no busques seguridad extra.
- Repite varias veces por semana, misma tarea, hasta que baje la reactividad.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es 'no sentir', es 'no obedecer' al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición 'a lo bestia' un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que 'ya no siento nada').

Nota de cuidado:

Si aparecen ataques de pánico muy incapacitantes, ideas autolesivas o empeoramiento sostenido, busca ayuda profesional. Este dossier es educativo y de entrenamiento, no sustituye terapia individual cuando es necesaria.

Caso 22. Culpa por poner límites + enfermedad: no escucho el cuerpo, espejo, amigas mamás

Disparador y situación evitada:

Situación principal: Culpa por poner límites + enfermedad: no escucho el cuerpo, espejo, amigas mamás.

Qué se evita de verdad (por dentro):

Se evita la activación interna (ansiedad, vergüenza, culpa o incertidumbre) más que la situación externa. El cuerpo aprende: 'si evito, me calmo', y esa calma refuerza el patrón.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta 'peligro'. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: 'menos mal que evité'. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Define una versión mínima y útil de la situación (que te acerque a la vida real).
- Acércate y quédate 60–90 segundos cuando suba la activación.
- No neutralices: no te convenzas, no te prometas, no busques seguridad extra.
- Repite varias veces por semana, misma tarea, hasta que baje la reactividad.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es 'no sentir', es 'no obedecer' al impulso de evitar.
- En temas de duelo/enfermedad, es normal que aparezca tristeza además de ansiedad.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición 'a lo bestia' un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que 'ya no siento nada').

Nota de cuidado:

Si la emoción se mezcla con duelo intenso o síntomas depresivos, es recomendable acompañamiento profesional. La microexposición se hace dosificada, con cuidado y sin forzar.

Caso 24. Evito pasar por calles donde puedo ver compañeros de trabajo

Disparador y situación evitada:

Cuando aparece la situación (evito pasar por calles donde puedo ver compañeros de trabajo), notas activación corporal y tu mente intenta adelantarse para 'protegerte'.

Qué se evita de verdad (por dentro):

Se evita la activación interna (ansiedad, vergüenza, culpa o incertidumbre) más que la situación externa. El cuerpo aprende: 'si evito, me calmo', y esa calma refuerza el patrón.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta 'peligro'. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: 'menos mal que evité'. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Define una versión mínima y útil de la situación (que te acerque a la vida real).
- Acércate y quédate 60–90 segundos cuando suba la activación.
- No neutralices: no te convenzas, no te prometas, no busques seguridad extra.
- Repite varias veces por semana, misma tarea, hasta que baje la reactividad.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es 'no sentir', es 'no obedecer' al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición 'a lo bestia' un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que 'ya no siento nada').

Nota de cuidado:

Si aparecen ataques de pánico muy incapacitantes, ideas autolesivas o empeoramiento sostenido, busca ayuda profesional. Este dossier es educativo y de entrenamiento, no sustituye terapia individual cuando es necesaria.

Caso 41. Evito viajar al extranjero aunque me apetece; preparo y me arrepiento

Disparador y situación evitada:

Cuando aparece la situación (evito viajar al extranjero aunque me apetece; preparo y me arrepiento), notas activación corporal y tu mente intenta adelantarse para ‘protegerte’.

Qué se evita de verdad (por dentro):

Se evita la activación interna (ansiedad, vergüenza, culpa o incertidumbre) más que la situación externa. El cuerpo aprende: ‘si evito, me calmo’, y esa calma refuerza el patrón.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta ‘peligro’. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: ‘menos mal que evité’. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Define una versión mínima y útil de la situación (que te acerque a la vida real).
- Acércate y quédate 60–90 segundos cuando suba la activación.
- No neutralices: no te convenzas, no te prometas, no busques seguridad extra.
- Repite varias veces por semana, misma tarea, hasta que baje la reactividad.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es ‘no sentir’, es ‘no obedecer’ al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición ‘a lo bestia’ un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que ‘ya no siento nada’).

Nota de cuidado:

Si aparecen ataques de pánico muy incapacitantes, ideas autolesivas o empeoramiento sostenido, busca ayuda profesional. Este dossier es educativo y de entrenamiento, no sustituye terapia individual cuando es necesaria.

Caso 59. En misa: ansiedad en la cola para comulgar (sudor, palpitaciones, mareo)

Disparador y situación evitada:

En la cola para comulgar aparece el pico: calor, sudor, palpitaciones y el pensamiento 'me voy a marear aquí delante de todos'.

Qué se evita de verdad (por dentro):

Se evita la activación interna (ansiedad, vergüenza, culpa o incertidumbre) más que la situación externa. El cuerpo aprende: 'si evito, me calmo', y esa calma refuerza el patrón.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta 'peligro'. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: 'menos mal que evité'. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Semana 1: en misa, te colocas en la cola y toleras 60–90 segundos sin salir en el primer pico.
- Semana 2: repites y añades un 'anclaje externo': mirada suave a un punto fijo, sin escaneo corporal constante.
- Semana 3: te quedas en la cola hasta el final aunque haya síntomas, sin hacer 'maniobras' de seguridad (agua, abanico compulsivo, salida estratégica).
- Objetivo: que tu cerebro aprenda 'síntomas ≠ peligro' en ese contexto.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es 'no sentir', es 'no obedecer' al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición 'a lo bestia' un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que 'ya no siento nada').

Nota de cuidado:

Si aparecen ataques de pánico muy incapacitantes, ideas autolesivas o empeoramiento sostenido, busca ayuda profesional. Este dossier es educativo y de entrenamiento, no sustituye terapia individual cuando es necesaria.

Caso 14. Miedo a la incertidumbre: anticipo lo peor

Disparador y situación evitada:

Cuando aparece la situación (miedo a la incertidumbre: anticipo lo peor), notas activación corporal y tu mente intenta adelantarse para 'protegerte'.

Qué se evita de verdad (por dentro):

Se evita la activación interna (ansiedad, vergüenza, culpa o incertidumbre) más que la situación externa. El cuerpo aprende: 'si evito, me calmo', y esa calma refuerza el patrón.

Cómo se mantiene el problema (circuito de evitación):

1) Aparece el disparador. 2) Suben sensaciones (palpitaciones, nudo, tensión). 3) La mente interpreta 'peligro'. 4) Evitas / pospones / te distraes. 5) Baja la ansiedad. 6) El cerebro concluye: 'menos mal que evité'. Y la próxima vez el disparador pesa más.

Propuesta de microexposición (pragmática y progresiva):

- Define una versión mínima y útil de la situación (que te acerque a la vida real).
- Acércate y quédate 60–90 segundos cuando suba la activación.
- No neutralices: no te convenzas, no te prometas, no busques seguridad extra.
- Repite varias veces por semana, misma tarea, hasta que baje la reactividad.

Qué es esperable al entrenarlo:

- Al principio puede subir la ansiedad (tu cerebro protesta porque cambias el patrón).
- Si repites, la intensidad baja y aumenta la sensación de capacidad.
- El objetivo no es 'no sentir', es 'no obedecer' al impulso de evitar.

Errores frecuentes que bloquean el cambio:

- Esperar estar calm@ para exponerte.
- Hacer la exposición 'a lo bestia' un día y desaparecer dos semanas.
- Convertir la exposición en ritual de control (hacerla para comprobar que 'ya no siento nada').

Nota de cuidado:

Si aparecen ataques de pánico muy incapacitantes, ideas autolesivas o empeoramiento sostenido, busca ayuda profesional. Este dossier es educativo y de entrenamiento, no sustituye terapia individual cuando es necesaria.