



www.plataformasynergy.com

Pautas para el uso de la Desensibilización Sistemática (modo autodirigido):

Cuando una persona practica adecuadamente la exposición a un evento que acostumbra a evitar, con la intención de desensibilizarle, propicia tanto que se reduzca el nivel de estrés que dicho evento le produce como que sienta deseos de evitarle.

Una vez que se dispone de una adecuada habilidad de manejo del nivel de estrés y se ha listado las situaciones o actividades a desensibilizar, se puede empezar la desensibilización del primer evento de la lista, conforme el procedimiento aquí descrito.

La dedicación que se precisa para desensibilizar cada evento de la lista suele ir disminuyendo a medida que se avanza en este proceso, a pesar de ser a priori cada evento más estresante que el anterior de la lista; cuando una persona desensibiliza un evento que le resulta estresante, genera un efecto añadido de reducción del potencial efecto estresante de otros eventos similares a este.

Proceso de la Desensibilización Sistemática (modo autodirigido):

- La primera sesión de exposición se realiza con el primer evento de la lista que por tanto menos estrés produce.
- Es de gran utilidad iniciar la exposición a cada evento de la lista con exposición en imaginación. Exposición a un evento estresante en imaginación conlleva que dicho evento no está presente físicamente; la exposición se realiza visualizado el evento en la imaginación o en fotos, audios o videos. Una vez logrado desensibilizar ese evento en imaginación se pasará a la exposición del mismo en vivo, hasta lograrle desensibilizar.
- Realizar la exposición, y sobre todo en la exposición en vivo, estando acompañado de una persona de tu confianza, suele ser de ayuda.
- Durante cada exposición has de ayudarte de la técnica de relajación que hayas entrenado, a fin de favorecer el descenso del estrés durante la exposición al evento estresante.

- Mientras te expones al evento estresante, irás autoevaluando el nivel de estrés que tienes en una escala de 0 a 10 (nada de estrés a máximo estrés).
- En cada sesión, la exposición al evento estresante durará el tiempo que se precise hasta que se tenga un nivel de estrés durante al menos 2 a 3 minutos que sea al menos la mitad del valor más alto alcanzado durante la sesión.
- Se ha logrado desensibilizar un evento estresante cuando estando expuesto al evento y concentrado en él se tiene un bajo nivel de estrés autopercebido (entre 0 a 2) durante al menos 2 a 3 minutos, en 3 exposiciones consecutivas.
- Al lograr desensibilizar un evento estresante de la lista, podrás iniciar la exposición al siguiente de dicha lista.
- Cuando en una sesión el tiempo de una exposición se prolonga en exceso, ya que el nivel de estrés no se reduce suficientemente, se suspenderá dicha exposición durante unos minutos (entre 5 a 15 minutos) y pasado ese tiempo, esta se reiniciará de nuevo.
- Cada sesión suele durar entre 45 minutos a una hora, pudiéndose manejar esta cuestión con flexibilidad, pero evitando el cansancio y la saturación.
- Cuando se termina una sesión sin lograr desensibilizar el evento estresante sobre el que se realiza la exposición, la siguiente sesión se iniciará con la exposición a dicho evento.
- Cuando consideres que te está siendo excesivamente difícil desensibilizar un evento, revisa si su posición en la lista de eventos estresante es la correcta o descompón dicho evento en varios (por ejemplo, el evento “Hablar con mi supervisor” pudiera descomponerse por ejemplo en “Saludar al supervisor”, “Intervenir en una conversación informal en la que está participando el supervisor”, “Tratar con mi supervisor las órdenes de trabajo que de él recibo”); si descompones el evento en varios, les has de ordenar por el nivel de estrés que te generan cada uno y la exposición ha de reiniciarse con el primero de ellos que es el que menos estrés te produce.

