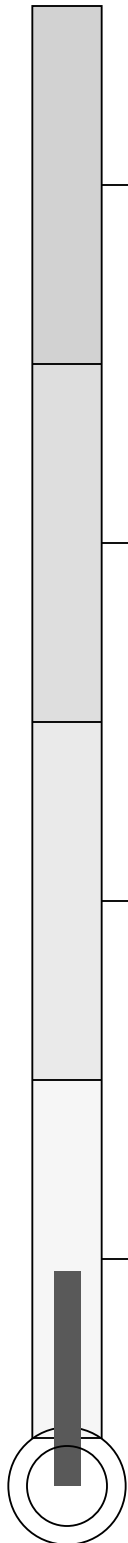


La escalera del miedo

Cada escalón agrupa situaciones según cuánto cuestan. Subraya las que reconozcas y escribe las tuyas al lado, poniéndole a cada una un número del 1 al 10 según lo que te cueste.



Lo que hoy ni se intenta

Aquello que ni te planteas intentar. Suele ser el destino de la escalera y rara vez el punto de partida.

-> Pártelo en pasos más pequeños si al llegar sigue pareciendo demasiado.

Lo que se suele evitar

Hacerlo por tu cuenta, sin ensayarlo antes, sin repasar la salida, en un horario o un lugar con más gente.

-> Pasa aquí cuando los previos ya te resulten previsibles. Lo que haces para sentirte seguro se suelta poco a poco, mejor con acompañamiento profesional.

Ya cuesta

Entrar y quedarte un rato corto, hablar con alguien conocido, hacerlo acompañado, quedarte sin revisar el teléfono.

-> Quédate el tiempo suficiente para comprobar qué ocurre.

Por dónde se empieza

Incomoda poco. Ver fotos del lugar, escribir lo que dirías, pasar cerca sin entrar, ensayar con alguien de confianza.

-> Repite el mismo escalón varias veces hasta que deje de traer sorpresas.

El orden es una sugerencia de entrada. No hace falta que la ansiedad baje del todo para subir de escalón. Esta hoja apoya un tratamiento. Si el miedo te limita la vida diaria, consúltalo con un psicólogo.

