



CLAUSTROFOBIA

Psicóloga: M^a Graciela Changanquí

Índice

PARTE 1: TEORÍA

- 1.1 Introducción
- 1.2 Definición de la claustrofobia
- 1.3 Síntomas de la claustrofobia
- 1.4 Cómo la claustrofobia afecta al cuerpo y a la mente
- 1.5 Causas y factores que contribuyen a la claustrofobia
- 1.6 Mecanismos de afrontamiento
- 1.7 Terapia Cognitivo-Conductual para la claustrofobia

PARTE 2: PRÁCTICA

- 2.1 Técnicas de respiración profunda y consciente
- 2.2 Ejercicios de relajación muscular progresiva
- 2.3 Ejercicios de exposición gradual
- 2.4 Ejercicios de Mindfulness
- 2.5 Planificación de autoayuda para enfrentar situaciones claustrofóbicas
- 2.6 Referencias bibliográficas



PARTE 1: TEORÍA

1.1 Introducción

Esta píldora está diseñada para ayudar a comprender un poco más que es la claustrofobia, además se explora sus síntomas, las causas que la contribuyen y la terapia que se utiliza para su tratamiento. Con lo cual, con esta píldora no sólo se busca entender la claustrofobia desde un enfoque teórico, sino también desde la práctica de diferentes ejercicios efectivos como técnicas de exposición gradual, ejercicios de control de la ansiedad, entre otros, para enfrentar tus temores de manera progresiva.



1.2 Definición de la claustrofobia

La claustrofobia es un trastorno de ansiedad que se caracteriza por el miedo intenso a situaciones o lugares que están cerrados. Las personas que padecen este trastorno experimentan una angustia o pánico en espacios reducidos como ascensores, habitaciones cerradas, túneles, etc. Con lo cual, este trastorno puede afectar la calidad de vida de la persona que lo padece.

Este miedo irracional puede provocar una respuesta de lucha o huida, y muchas de éstas personas pueden obviar ir a ciertos lugares para evitar este malestar que le provoca la claustrofobia.



1.3 Síntomas de la claustrofobia

Es importante saber que la intensidad de los síntomas puede variar de una persona a otra. Los síntomas más comunes de la claustrofobia son:

- Miedo intenso cuando están en lugares cerrados.
- Sensación de estar atrapado o sin escape.
- Aumento de la frecuencia cardiaca.
- Sudoración excesiva.
- Sensación de mareo, como resultado de la ansiedad que experimenta.
- Dificultad para respirar o sensación de opresión en el pecho.
- Náuseas o malestar estomacal

1.4 Cómo la claustrofobia afecta al cuerpo y a la mente

Los efectos que puede provocar esta ansiedad en el cuerpo son:

- ◆ La respuesta de lucha o huida provocan la liberación de las hormonas del estrés como el cortisol y la adrenalina, que preparan al cuerpo para que se enfrente a la amenaza percibida.
- ◆ La ansiedad puede provocar que se acelere el ritmo cardiaco para preparar al cuerpo a responder de forma rápida la situación estresante.
- ◆ Cambios en la respiración provocada por la ansiedad.
- ◆ Tensión muscular, en el que los músculos se ponen rígidos para preparar al cuerpo a ponerse en acción.
- ◆ Síntomas gastrointestinales como náuseas, malestar estomacal o diarrea.

1.4 Cómo la claustrofobia afecta al cuerpo y a la mente

Los efectos que puede provocar esta ansiedad en la mente son:

- ◆ Preocupación excesiva sobre acontecimientos futuros que pueden ser poco probables.
- ◆ Pensamientos catastróficos que anticipa la persona que sufre ansiedad.
- ◆ Dificultad para concentrarse, ya que la mente está más ocupada en pensamientos ansiosos y preocupaciones.
- ◆ Contribuir a cambios en el estado de ánimo, haciendo que la persona esté más irritable e impaciente.
- ◆ Debido a la constante activación de la respuesta al estrés, puede provocar una fatiga mental, haciendo que las tareas sencillas puedan parecer más difíciles.
- ◆ Dificultad para conciliar el sueño o para mantener un sueño reparador.

1.5 Causas y factores que contribuyen a la claustrofobia

La claustrofobia puede ser causada por una combinación de factores biológicos, psicológicos y ambientales. Entre las cuales encontramos:

- Experiencias traumáticas que se hayan dado en la infancia o en etapas del desarrollo. Por ejemplo, haberse quedado atrapado en un espacio cerrado que puede haber impactado en la vida de la persona.
- Predisposición genética a desarrollar trastornos de ansiedad, y en caso de tener antecedentes familiares de trastornos de ansiedad, la probabilidad a desarrollarla puede aumentar.
- El aprendizaje por observación de otras personas que muestran miedo a espacios cerrados pueden influir en la percepción y en las reacciones emocionales de la persona hacia esos espacios.
- Eventos estresantes que provocaron pérdidas significativas o situaciones amenazantes que pudieron contribuir al desarrollo de la claustrofobia.
- Algunas condiciones médicas como trastornos neurológicos o problemas de salud mental pueden aumentar la vulnerabilidad de desarrollar claustrofobia.

1.6 Mecanismos de afrontamiento

Los mecanismos de afrontamiento son aquellas estrategias que las personas suelen utilizar para enfrentarse a situaciones estresantes , como las estrategias cognitivas y conductuales.

Estrategias cognitivas de afrontamiento:

Este tipo de estrategias se centran en la gestión de los pensamientos y las creencias para mejorar la adaptación emocional y el comportamiento.

- Reestructuración cognitiva: Consiste en identificar y cambiar los patrones de pensamientos distorsionados o negativos y cuestionarlo por unos más realistas y más positivos.
- Afrontamiento activo: Consiste en enfrentar los pensamientos negativos de forma activa y constructiva. Abordarlos de frente, desafiando las creencias irracionales y buscar pruebas que puedan contradecirlas.
- Desarrollo de pensamientos realistas: En este caso es necesario identificar y sustituir pensamientos catastróficos por unos que sean más realistas. Se trata de evaluar la situación de forma objetiva y de considerar alternativas más positivas.

1.6 Mecanismos de afrontamiento

- Aprendizaje en habilidades de afrontamiento: Desarrollar habilidades específicas para hacer frente a las situaciones claustrofóbicas, que pueden incluir las técnicas de relajación, visualización o afirmaciones positivas que ayuden a manejar el estrés.
- Enfocarse en el control interno: se refiere a concentrarse en aquellos aspectos que sí podemos controlar, y aceptar los que no se puede controlar, esto puede ayudar a reducir la ansiedad.
- Distanciamiento cognitivo: Observa los pensamientos desde una perspectiva más objetiva y desapegada, en lugar de identificarse con ellos, esto hará que se vean como eventos mentales que se puede gestionar.
- Establecer metas realistas y alcanzables: Esto hará a que uno no se sienta presionado innecesariamente y ayudará a reducir la ansiedad asociada a expectativas poco realistas.
- Apoyo social y comunicación: el poder compartir los pensamientos y sentimientos con personas de confianza, como familiares o amigos, puede proporcionar otras perspectivas, apoyo emocional y sentir comprensión.

1.6 Mecanismos de afrontamiento

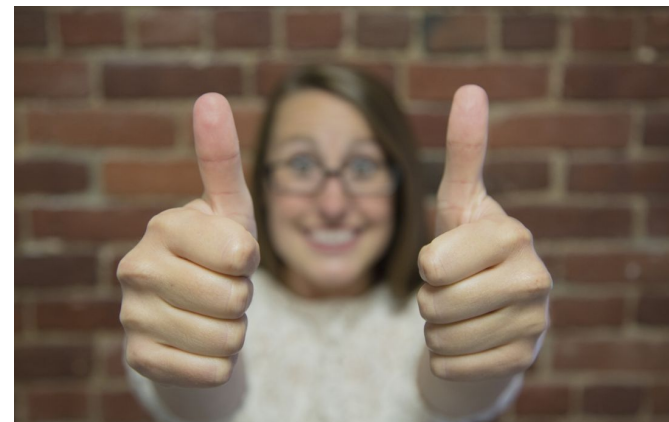
Estrategias de afrontamiento conductuales:

Este tipo de estrategias son acciones específicas que una persona las puede llevar a cabo para manejar la ansiedad y sus síntomas asociados con la claustrofobia. Entre ellas encontramos:

- Exposición gradual: En este caso se ha de comenzar con situaciones menos intensas y de forma gradual ir hacia situaciones un poco más desafiantes. Por ejemplo, pasar unos minutos en un espacio cerrado.
- Técnicas de relajación: Este tipo de técnicas puede ayudar a reducir la ansiedad. Para ello se podría practicar la respiración diafragmática, la relajación muscular progresiva de Jacobson o la meditación antes y durante las situaciones claustrofóbicas, para reducir tanto la tensión física como mental.
- Uso se la visualización: Se trata de imaginar de manera tranquila situaciones que producen claustrofobia. Para ello se debe visualizar imágenes positivas de espacios o situaciones cerradas, enfocándose hacia sensaciones de calma y control.

1.6 Mecanismos de afrontamiento

- Autoinstrucciones positivas: Se trata de desarrollar pensamientos positivos y afirmaciones para ayudar a contrarrestar la ansiedad. Para ello se ha de crear frases positivas que refuercen la capacidad de manejar las situaciones claustrofóbicas. Por ejemplo: decirse a uno mismo/a “Puedo hacer frente a esto, estoy a salvo”.
- Refuerzo positivo: Recompensarse a uno mismo/a por poder enfrentarse a situaciones que le provoca claustrofobia, para ello, al finalizar una exposición de forma exitosa, puede darse alguna recompensa simbólica o realizar una actividad placentera para reforzar el comportamiento positivo.



1.7 Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) para la claustrofobia

La Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) es un enfoque terapéutico que se basa en identificar y cambiar patrones de pensamientos y comportamientos disfuncionales, que en este caso, están asociados a la claustrofobia.

¿Cómo aborda la TCC la claustrofobia?

- *Evaluación y colaboración:*

En primer lugar, se hace una evaluación exhaustiva para comprender los síntomas y las experiencias de la persona. La colaboración entre terapeuta y el cliente es fundamental para establecer metas y estrategias del tratamiento.

- *Identificación de los pensamientos distorsionados:*

Se identifican los patrones de pensamientos distorsionados y las creencias irracionales que contribuyen a la claustrofobia.

- *Reestructuración cognitiva:*

Se trabaja para cambiar los patrones de pensamientos distorsionados. Esto implica cuestionar esos pensamientos disfuncionales por otros más realistas y adaptativos.

1.7 Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) para la claustrofobia

- *Exposición gradual:*

Con esta técnica la persona se enfrenta, de forma gradual, a sus miedos para así sensibilizarse y aprender que las situaciones claustrofóbicas no son tan amenazantes como las percibe.

- *Aprendizaje de habilidades de afrontamiento:*

Se enseña técnicas de relajación, respiración controlada para ayudar a manejar la ansiedad que se produce en situaciones claustrofóbicas.

- *Modificación de comportamientos:*

En este caso se abordan los comportamientos específicos que están relacionados con la claustrofobia, como por ejemplo la evitación a espacios cerrados. Y se fomentan comportamientos más adaptativos.

- *Revisión y reforzamiento positivo:*

Se hace una revisión de forma regular sobre los avances que se van consiguiendo y se refuerzan positivamente los logros conseguidos. Esto motiva a seguir con el tratamiento.



PARTE 2: PRÁCTICA

2.1 Técnicas de respiración profunda y consciente

Las técnicas de respiración profunda y consciente pueden ayudar a reducir la ansiedad que está asociada a la claustrofobia. Estas son algunas de las técnicas que podrías utilizar:

❖ **Respiración diafragmática:**

- Siéntate en una posición cómoda.
- Coloca una mano sobre tu pecho y la otra sobre tu abdomen.
- Inhala lentamente por la nariz, haciendo que tu abdomen se expanda.
- Exhala lentamente por la boca, haciendo que tu abdomen se contraiga.
- Repite este proceso durante unos 5- 10 minutos, poniendo atención en hacer las respiraciones lentas y profundas.

❖ **Respiración 4-7-8:**

- Inspira lentamente por la nariz y ve contando hasta 4.
- Sostén la respiración contando hasta 7.
- Exhala completamente de forma lenta por la boca contando hasta 8.
- Repítelo varias veces, manteniendo un ritmo constante.

2.1 Técnicas de respiración profunda y consciente

❖ **Respiración Cuadrada:**

- Inhala lentamente contando hasta 4.
- Sostén la respiración contando hasta 4.
- Exhala lentamente contando hasta 4.
- Mantén los pulmones vacíos contando hasta 4.
- Repite el mismo proceso varias veces y enfócate en mantener un ritmo constante.

Consejos:

- Practica estas técnicas de respiración regularmente. Para ello dedica unos minutos al día en practicarlos incluso cuando no estás experimentando ansiedad, esto te ayudará a fortalecer tu capacidad de manejarla.
- Combínalas con la exposición gradual para potenciar su efectividad.
- Escoge la que te funcione mejor a ti, con la que te sientas más cómodo/a y te sea efectiva.

2.2 Ejercicios de relajación muscular progresiva (RMP)

La relajación muscular progresiva (RMP), es una técnica que implica tensar y destensar de forma consciente los diferentes grupos musculares del cuerpo, de esta manera podemos reducir la tensión física y mental.

Para comenzar a practicarlo deberás seguir estos pasos:

- En primer lugar siéntate en un lugar cómodo y vas a cerrar los ojos, en estos momentos debes relajar tu cuerpo.
- Tomate unos segundos para ponerte en contacto con tu interior y aislarte de los ruidos externos.
- Te vas a acomodar hasta que tu posición se haga más confortable.
- Siente tu cuerpo relajado, sin tensiones y respira profundamente, tomando el aire por la nariz y expúlsalo por la boca a un ritmo más lento que la respiración habitual.
- Inspira y siente el aire en tus pulmones y expúlsalo lentamente como si quisieras apagar una vela en varios segundos.

2.2 Ejercicios de relajación muscular progresiva (RMP)

- Con cada inspiración y expiración nota como el cuerpo va quedando suelto, relajado y tranquilo. Siente como el entorno se vuelve más agradable.

Ahora vamos a empezar a tensar los músculos de nuestro cuerpo:

1. Brazo derecho:
 - a. Cierra los puños con fuerza y estira el brazo derecho.
 - b. Mantén la tensión durante unos 5 segundos.
 - c. Luego, relaja completamente la mano y el antebrazo y presta atención a las sensaciones que vas sintiendo. Así mismo no te olvides de la respiración, que tiene que ser pausada.
2. Brazo izquierdo:
 - a. Haces los mismos pasos que has hecho anteriormente pero en este caso con los del lado izquierdo.

2.2 Ejercicios de relajación muscular progresiva (RMP)

3. Hombros:

- a. Tira los hombros hacia arriba como si quisieras pegarlo a la cara.
- b. Mantén la tensión durante unos 5 segundos.
- c. Relaja hombros y nota como están más relajados.
- d. Volvemos a tensarlo otra vez siguiendo los mismos pasos.

4. Cara:

- a. Para ello aprieta los párpados, frunce el ceño, eleva la nariz, aprieta los labios, también los dientes y empuja la lengua contra el paladar. Mantén esa tensión unos 5 segundos.
- b. Ahora suelta toda la tensión. Ve relajando cada una de las zonas de la cara, la frente, los ojos, nariz, pómulos, mandíbula, labios. Y respira suave y tranquilamente.
- c. De nuevo volvemos a tensar estos músculos de la cara.

2.2 Ejercicios de relajación muscular progresiva (RMP)

5. Abdomen:

- a) Para ello metes el ombligo hacia dentro y sientes la tensión en todo el abdomen por unos 5 segundos.
- b) Ahora suelta la tensión, los músculos se quedan suaves y tu atención se concentra en la relajación y en las sensaciones agradables que se producen.
- c) Volvemos a tensar los músculos del abdomen, haciendo el mismo procedimiento que hemos hecho anteriormente.

6. Parte media y baja de la espalda:

- a) Arquea la espalda como si quisieras sacar el abdomen hacia adelante. Siente la tensión unos 5 segundos.
- b) Suelta la tensión y nota cómo se produce una liberación de tensión que resulta agradable.
- c) Compara la diferencia, antes había tensión y ahora hay relajación.
- d) Volvemos a repetir el mismo procedimiento.

2.2 Ejercicios de relajación muscular progresiva (RMP)

7. Pierna derecha:

- a) Estira la pierna y dobla los dedos del pie hacia arriba curvando el pie. Aprieta el muslo y siente toda la tensión en la pierna unos 5 segundos.
- b) Suelta la tensión, nota como la pierna derecha se relaja, también el pie, el tobillo, el gemelo, la rodilla y el muslo. Concentra tu atención en todos los músculos que han soltado la tensión y nota la diferencia. Respira tranquilamente y disfruta de esa sensación.
- c) Repite el mismo procedimiento con esta misma pierna.

8. Pierna izquierda:

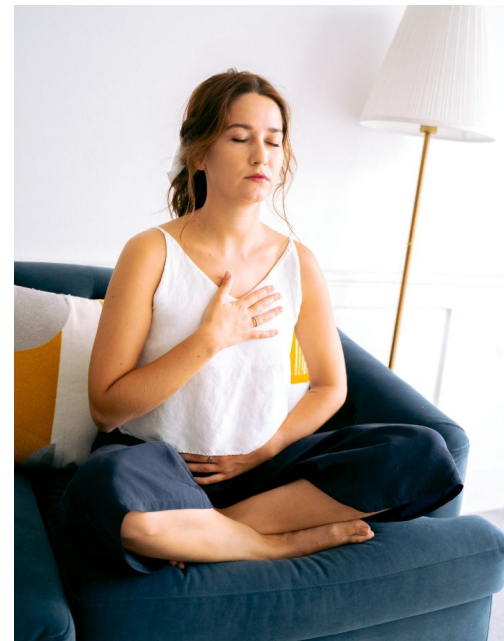
- a) Estira la pierna y dobla los dedos del pie hacia arriba curvando el pie. Aprieta el muslo y siente toda la tensión en la pierna unos segundos.
- b) Suelta la tensión, nota como la pierna izquierda se relaja, también el pie, el tobillo, el gemelo, la rodilla y el muslo. Concentra tu atención en todos los músculos que han soltado la tensión y nota la diferencia. Respira tranquilamente y disfruta de esa sensación.
- c) Repite el mismo procedimiento con esta misma pierna.

2.2 Ejercicios de relajación muscular progresiva (RMP)

Cuando desees levantarte, tan solo tienes que ir moviendo poco a poco los músculos del cuerpo que hemos ido tensando y relajando, luego abre los ojos muy lentamente.

Levántate de forma suave, ya que la relajación ha hecho que todos estos músculos queden sueltos y agradablemente relajados. Así que disfruta de esta sensación de tranquilidad.

Recuerda que la práctica constante de la Relajación Muscular Progresiva puede ayudarte a reconocer y liberar tensiones musculares asociadas con la ansiedad.



2.3 Exposición gradual a través de la imaginación y después en la realidad

La exposición gradual a través de la imaginación, seguida por la exposición en la realidad, es una técnica de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) que busca reducir la ansiedad asociada con situaciones temidas. Aquí te proporciono un ejemplo de cómo podrías llevar a cabo esta exposición gradual para abordar la claustrofobia:

Exposición Gradual a través de la Imaginación:

1. Imagina un espacio cerrado: Cierra los ojos y visualiza mentalmente un espacio cerrado. Puedes comenzar con un lugar que te resulte menos amenazante.
2. Descripción detallada: Mientras imaginas el espacio cerrado, describe en detalle los elementos que observas, como colores, texturas y formas. Incluye sonidos y sensaciones táctiles en tu visualización.

2.3 Exposición gradual a través de la imaginación y después en la realidad

3. Agrega elementos gradualmente: A lo largo de varias sesiones, agrega elementos a la visualización que podrían desencadenar ansiedad. Por ejemplo, cierra lentamente las puertas o imagina el espacio más reducido.
4. Incorpora sensaciones emocionales: Conecta las emociones que experimentas en la visualización. Identifica y etiqueta las emociones asociadas con la claustrofobia, reconociéndolas de manera consciente.
5. Practica la visualización regularmente: Realiza estas visualizaciones de forma regular hasta que te sientas más cómodo/a imaginando situaciones que te producen ansiedad.

2.3 Exposición gradual a través de la imaginación y después en la realidad

Exposición en la Realidad:

1. Crea una lista de situaciones reales: Enumera situaciones reales que te despierten ansiedad, comenzando con las menos desafiantes y avanzando hacia las más intensas.
2. Exposición gradual en la realidad: Selecciona la situación menos amenazante de tu lista y exponte a ella en la realidad. Como por ejemplo, estar en una habitación más pequeña de lo habitual con la puerta abierta.
3. Aplica técnicas de afrontamiento: Utiliza las técnicas de afrontamiento aprendidas durante la visualización, como la respiración profunda o la reestructuración cognitiva, para manejar la ansiedad en la situación real.
4. Aumenta la dificultad gradualmente: Progresas en la exposición gradual, enfrentándote a situaciones cada vez más desafiantes. Esto podría incluir permanecer más tiempo en espacios cerrados o enfrentarte a situaciones más complejas.

2.3 Exposición gradual a través de la imaginación y después en la realidad

5. Reflexiona y aprende: Después de cada exposición real, reflexiona sobre la experiencia. Identifica lo que aprendiste y cómo te sentiste.

Ajusta tu lista de situaciones para futuras exposiciones según tus experiencias.

6. Ajusta y Repite: A medida que te sientas más cómodo/a con una situación, ajusta tu lista para incluir desafíos más intensos.

Repite el proceso de exposición gradual en la realidad.

7. Trabajo Continuo: La exposición gradual es un proceso continuo.

Sigue enfrentándote a situaciones claustrofóbicas de manera gradual y sistemática para fortalecer tu capacidad de manejar la ansiedad.

2.4 Ejercicios de Mindfulness

Prácticas de atención plena para aumentar la conciencia del momento presente.

La atención plena, también conocida como mindfulness, es una práctica que implica prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar. Para aumentar la conciencia del momento presente y reducir la ansiedad asociada con la claustrofobia, puedes incorporar las siguientes prácticas de atención plena en tu vida diaria:

- Respiración consciente:
 - Dedicar unos minutos al día para centrarse en tu respiración.
 - Siéntate en un lugar tranquilo, cierra los ojos y dirige tu atención a la sensación de la respiración.
 - Observa cómo el aire entra y sale de tu cuerpo. Si tu mente divaga, simplemente vuelve tu atención a la respiración.

2.4 Ejercicios de Mindfulness

- Exploración sensorial:
 - Realiza una exploración consciente de tus sentidos.
 - Siéntate cómodamente y toma conciencia de lo que ves, oyes, hueles, tocas y saboreas en el momento presente.
 - No juzgues las sensaciones, simplemente obsérvalas y permite que pasen.
- Escaneo corporal:
 - Recorre tu cuerpo mentalmente, prestando atención a cada parte del mismo.
 - Comienza por los pies y dirígete hacia arriba, notando cualquier sensación, tensión o relajación en cada área.
 - Conéctate con las sensaciones físicas sin juzgarlas.

2.4 Ejercicios de Mindfulness

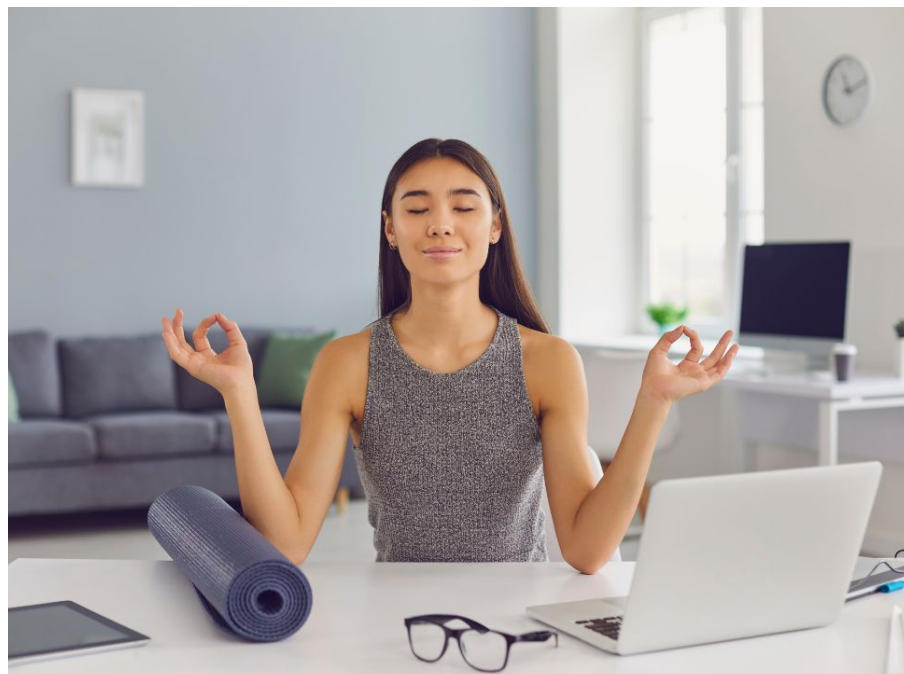
- Mindfulness en movimiento:
 - Practica la atención plena mientras te mueves.
 - Puedes realizar caminatas conscientes, prestando atención a cada paso y a la sensación de tus pies tocando el suelo.
 - También puedes incorporar la atención plena en actividades cotidianas, como lavar platos o caminar.
- Ejercicios de atención plena guiada:
 - Puedes utilizar aplicaciones que te ofrecen ejercicios de atención plena guiada.
 - Sigue la voz del guía mientras te lleva a través de prácticas como la atención a la respiración, la exploración sensorial o la relajación.
- Atención plena en situaciones claustrofóbicas:
 - Aplica la atención plena cuando te enfrentas a situaciones claustrofóbicas.
 - Antes de ingresar a un espacio cerrado, toma unos momentos para respirar conscientemente y observar tus sensaciones sin juzgar.
 - A medida que estás en el espacio, utiliza la atención plena para observar tus pensamientos y emociones sin identificarte con ellos.

2.4 Ejercicios de Mindfulness

- Practica la aceptación:
 - Cultiva la aceptación del momento presente tal como es, incluso si es desafiante.
 - Observa tus pensamientos y emociones sin resistirte ni juzgarlos. Permíteles estar presentes y luego vuelve a la atención plena en el momento actual.
- Gratitud consciente:
 - Toma un momento cada día para enfocarte en las cosas por las que te sientes agradecido/a.
 - Sé consciente de las pequeñas alegrías y experiencias positivas en tu vida, cultivando la gratitud en el momento presente.
- Practícalo de forma regular:
 - La consistencia es clave. Intenta incorporar prácticas de atención plena a diario, incluso si es solo por unos minutos.
 - A medida que desarrollas la práctica, es probable que aumente tu conciencia del momento presente y tu capacidad para responder a situaciones claustrofóbicas de manera más calmada.

2.4 Ejercicios de Mindfulness

Recuerda que la atención plena es una habilidad que se desarrolla con la práctica regular. A medida que te vuelves más consciente del momento presente, es posible que encuentres más recursos para manejar la ansiedad asociada con la claustrofobia.



2.5 Planificación de autoayuda para enfrentarse a situaciones claustrofóbicas

- **Desarrolla un plan personalizado para enfrentar situaciones claustrofóbicas:** Implica identificar estrategias específicas que se adapten a tus necesidades y experiencias. Aquí tienes un plan paso a paso que puedes personalizar:

Paso 1: Autoevaluación y reflexión:

- Reflexiona sobre tus experiencias claustrofóbicas pasadas. Identifica situaciones específicas que desencadenan tu ansiedad.
- Examina tus pensamientos y emociones en esas situaciones. ¿Qué temores específicos surgen?

Paso 2: Establecimiento de objetivos claros:

- Define objetivos específicos y realistas para superar la claustrofobia. Estos objetivos podrían incluir exposición gradual a situaciones cerradas o la reducción de la ansiedad asociada.

2.5 Planificación de autoayuda para enfrentarse a situaciones claustrofóbicas

Paso 3: Identificación de estrategias de afrontamiento:

- Enumera estrategias de afrontamiento que te han funcionado en el pasado o que crees que podrían ser efectivas.
- Incluye técnicas de respiración, visualización positiva, atención plena y otras prácticas que te brindan calma.

Paso 4: Desarrollo de una jerarquía de exposición gradual:

- Crea una jerarquía de situaciones claustrofóbicas, ordenadas desde las menos desafiantes hasta las más intensas.
- **Para cada situación, establece un nivel de ansiedad estimado y elige estrategias específicas para afrontarla.**

Paso 5: Practica la exposición gradual:

- Comienza a exponerte a situaciones claustrofóbicas de manera gradual, siguiendo la jerarquía.

2.5 Planificación de autoayuda para enfrentarse a situaciones claustrofóbicas

- Aplica las estrategias de afrontamiento identificadas, como técnicas de respiración y visualización positiva durante la exposición.

Paso 6: Involucra el apoyo social:

- Informa a amigos y familiares sobre tu plan y cómo pueden apoyarte.
- Pide a alguien de confianza que te acompañe en algunas exposiciones graduales, esto te proporcionará un respaldo emocional.

Paso 7: Monitoreo y registro de progresos:

- Lleva un registro de tus experiencias y niveles de ansiedad durante las exposiciones.
- Anota cualquier cambio en tus pensamientos y emociones, así como las estrategias de afrontamiento que encuentres más efectivas.

2.5 Planificación de autoayuda para enfrentarse a situaciones claustrofóbicas

Paso 8: Reajusta el plan según sea necesario:

- Evalúa regularmente tu progreso y ajusta el plan según sea necesario.
- Si ciertas estrategias no funcionan, sé flexible y prueba otras que podrían ser más efectivas para ti.

Paso 9: Busca ayuda profesional:

- Considera la posibilidad de buscar la orientación de un psicoterapeuta especializado en ansiedad para un apoyo adicional y técnicas específicas.

Paso 10: Celebra los logros:

- Celebra cada logro, incluso los pequeños avances. Reconoce y valora tus esfuerzos en la superación de la claustrofobia.

Paso 11: Mantenimiento a largo plazo:

- Una vez que hayas alcanzado tus objetivos, establece estrategias para mantener tus logros a largo plazo.

2.5 Planificación de autoayuda para enfrentarse a situaciones claustrofóbicas

- Practica regularmente las técnicas de afrontamiento incluso cuando no enfrentes situaciones claustrofóbicas.
- **Establecimiento de metas a corto y largo plazo:** es esencial para guiar tus esfuerzos y motivarte en la superación de la claustrofobia. Aquí te dejo unos ejemplos de metas que podrías considerar, tanto a corto como a largo plazo:

Metas a Corto Plazo (Semanales o Mensuales):

1. Identificación de desencadenantes:

- Identifica y anota las situaciones específicas que desencadenan la claustrofobia.
- Lleva un diario de las experiencias claustrofóbicas y anota los desencadenantes observados.

2. Practica las técnicas de respiración:

- Desarrolla habilidades de respiración para controlar la ansiedad.
- Practica técnicas de respiración profunda diariamente durante al menos 10 minutos.

2.5 Planificación de autoayuda para enfrentarse a situaciones claustrofóbicas

3. Explora espacios cerrados con apoyo:

- Exponerte gradualmente a espacios cerrados con el apoyo de un amigo o familiar.
- Realizar al menos una exposición gradual a la semana, aumentando la duración con cada intento.

4. Integra la atención plena:

- Incorpora la atención plena en la vida diaria.
- Realiza ejercicios breves de atención plena, como la respiración consciente, al menos tres veces al día.

5. Comunicación asertiva con tu seres queridos:

- Expresa abierta y claramente tus necesidades a amigos y familiares.
- Practica la comunicación asertiva en situaciones cotidianas y comparte tus objetivos con tus seres queridos.

2.5 Planificación de autoayuda para enfrentarse a situaciones claustrofóbicas

Metas a largo plazo (Trimestrales o Anuales):

1. Exposición independiente a situaciones claustrofóbicas:

- Para que seas capaz de enfrentar situaciones claustrofóbicas de manera independiente.
- Aumenta de forma gradual la complejidad de las exposiciones hasta poder enfrentarlas sin apoyo.

2. Desarrolla un Kit de herramientas personalizada:

- Crea un conjunto de estrategias y recursos personales para gestionar la ansiedad.
- Identifica y recopila herramientas efectivas, como técnicas de relajación, visualizaciones y afirmaciones positivas.

3. Participa en situaciones claustrofóbicas desafiantes:

- Asume desafíos específicos de exposición, como viajar en ascensores más pequeños o permanecer en espacios cerrados sin ventanas.

2.5 Planificación de autoayuda para enfrentarse a situaciones claustrofóbicas

4. Automonitoreo y reflexión continua:

- Para que puedas desarrollar la capacidad de reconocer y gestionar los pensamientos y emociones claustrofóbicas.
- Mantén un registro continuo de pensamientos, emociones y estrategias utilizadas, y ajusta el enfoque según sea necesario.

Recuerda que estas metas son ejemplos generales por lo que es importante personalizarlas según tus necesidades y capacidades individuales.

Además, la búsqueda de apoyo profesional, puede ayudarte aún más en superar la claustrofobia.





Muchas gracias por
vuestro interés

2.6 Referencias bibliográficas

- ❖ Ost, L. G., Alm, T., Brandberg, M., & Breitholtz, E. (2001). One vs five sessions of exposure and five sessions of cognitive therapy in the treatment of claustrophobia. *Behaviour research and therapy*, 39(2), 167–183. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(99\)00176-x](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(99)00176-x)
- ❖ Hamm A. O. (2009). Specific phobias. *The Psychiatric clinics of North America*, 32(3), 577–591. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2009.05.008>
- ❖ Bourne, E. J. (2016). *Ansiedad y fobias*. Editorial Sirio.
- ❖ Payne, R. A. (2005). *Técnicas de relajación*. Editorial Paidotribo.