



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Kevin Alberto Aguilar Gálvez

Nombre del tema: mapa conceptual

Nombre de la Materia: comunicación oral

Nombre del profesor: Paola Jacqueline Albarrán santos

Nombre de la Licenciatura: psicología

Cuatrimestre: 2 cuatrimestre

¿QUÉ ES LA TÉCNICA DE EXPOSICIÓN?

La técnica de exposición es un tipo de procedimiento terapéutico empleado en psicología clínica para tratar los trastornos de ansiedad.

PASOS PARA LA TÉCNICA DE EXPOSICIÓN

Para realizar correctamente la técnica de exposición es importante primero determinar qué es lo que genera temor al paciente, y después se deben seguir una serie de pasos

MÉTODOS DE EXPOSICIÓN

La técnica de exposición es un tipo de procedimiento terapéutico empleado en psicología clínica para tratar los trastornos de ansiedad.

EJEMPLO DE LA TÉCNICA DE EXPOSICIÓN

Para entender mejor cómo se realiza la técnica de exposición vamos a poner un ejemplo.

OBJETIVO DE LA TÉCNICA DE EXPOSICIÓN

El objetivo de la técnica de exposición es crear un ambiente seguro en el que la persona pueda reducir la ansiedad, disminuir la evitación de situaciones temidas y mejorar la calidad de vida.

CARACTERÍSTICAS DE LA TÉCNICA DE EXPOSICIÓN

Existen diversas variaciones de la técnica de exposición y es el psicólogo quien determinará cuál de ellas es la más eficaz o conveniente para cada paciente en particular.