



Mi Universidad

Nombre del Alumno: **PEREZ LOPEZ YOSHELIN
ALEJANDRA**

Nombre del tema: **Métodos de exposición**

Nombre de la Materia : **COMUNICACION ORAL**

Nombre del profesor: **MARIA ANTONIETA LOPEZ LEON**

Nombre de la Licenciatura: **PSICOLOGIA**

Cuatrimestre: **SEGUNDO CUATRIMESTRE**

Métodos de exposición

La exposición implica que el paciente entre en contacto, de manera repetida y prolongada, con aquellas situaciones que le desencadenan estados de ansiedad y que sistemáticamente evita. A través de la exposición repetida y prolongada junto con la inhibición de sus reacciones de escape (físicas y mentales), las respuestas de ansiedad se van extinguiendo progresivamente.

Exposición oral

Técnica de comunicación oral que consiste en presentar ideas de un tema a un grupo.

Se usa para aprender conocimientos teóricos o información.

Se recurre a la argumentación, la descripción y la narración.

Exposición psicológica

Técnica de psicoterapia que ayuda a afrontar situaciones que producen ansiedad.

Se basa en la exposición repetida, gradual y sistemática al estímulo temido.

Es un componente clave de los tratamientos cognitivo-conductuales (TCC).

Se puede aplicar en vivo, por medio de la imaginación o con la ayuda de tecnologías como la realidad virtual.