Escalera de pasos

Una herramienta de Everyday Insight
behavioralexperiment.com

Primera cara, la escalera. Divide una meta que se siente lejana en peldaños que puedas subir, cada uno un experimento pequeño.

Nombre _____ Fecha _____

La meta en lo más alto

Lo bastante específica para que sepas cuándo llegaste.

El miedo que la escalera pone a prueba

Escrito como una predicción. Si hago estas cosas, entonces va a pasar esto.

Los peldaños

Anota situaciones que despertarían el miedo, desde bastante fáciles hasta la meta misma, y califica el malestar que esperas en cada una, de 0 a 100. La más difícil arriba. En cada peldaño, di qué esperas que pase y nombra una conducta de seguridad que vas a dejar de lado.

MALESTAR	SITUACIÓN. QUIÉN, QUÉ, DÓNDE, CUÁNDO, CUÁNTO TIEMPO	LO QUE PREDIGO QUE VA A PASAR	CONDUCTA DE SEGURIDAD QUE DEJARÉ DE LADO

Cómo calificar el malestar

De 0 a 24, de calma a un poco de inquietud. De 25 a 49, leve, incómodo pero manejable. De 50 a 64, moderado, te distrae. De 65 a 84, alto, cuesta concentrarse y piensas en escapar. De 85 a 100, extremo, abrumador. Basta con que tus números sean coherentes entre sí.

Cómo hacer un peldaño más fácil o más difícil

Cambia una cosa a la vez. Quién está, cuántas personas, qué tanto conoces a la gente y el lugar, qué haces, cuándo, dónde y por cuánto tiempo. La misma actividad a una hora tranquila con una amistad es un peldaño distinto de la misma actividad a una hora con mucha gente y a solas.

Para la educación y la reflexión. No sustituye la atención profesional.
Se puede copiar libremente para uso personal, clínico y educativo. © 2026 Everyday Insight LLC · behavioralexperiment.com

Segunda cara, el registro de práctica. Una línea cada vez que hagas un peldaño. Lo que aprendes sale de estas líneas, no del número junto al peldaño.

Cada intento

Califica el malestar antes de empezar y en su punto más alto. Luego responde la pregunta que importa. ¿Pasó de verdad lo que predijiste? Escribe lo que viste, no cómo te sentiste.

FECHA	PELDAÑO	MALESTAR ANTES Y MÁXIMO	LO QUE PASÓ EN REALIDAD	¿SE CUMPLIÓ LA PREDICCIÓN?	LO QUE ME DICE

Cómo subir

Empieza por un peldaño que te animes a hacer hoy. Repítelo varias veces en pocos días y con pequeñas variaciones, hasta que la predicción haya fallado más de una vez. Eso es lo que lo vuelve sólido, más que la baja en el número de malestar. Quédate en cada intento el tiempo suficiente para poner a prueba la predicción, en lugar de irte cuando las ganas de escapar están en su punto más alto. Luego sube. Si un peldaño sigue pareciendo demasiado difícil, agrega un peldaño intermedio entre ese y el anterior, o regresa uno.

Si el malestar no baja

Es común y no es un fracaso. La ansiedad puede seguir alta mientras la creencia cambia, porque la creencia es sobre lo que pasa, no sobre cómo te sientes. Mira las dos últimas columnas. Si la predicción sigue fallando y todavía la crees, busca una conducta de seguridad que sigas usando o una predicción distinta escondida debajo.

Para convertir un peldaño en un experimento completo, anótalo como la situación en un registro de experimento conductual. El registro agrega la predicción en detalle, el plan para tu atención y la revisión completa.

Para la educación y la reflexión. No sustituye la atención profesional.
Se puede copiar libremente para uso personal, clínico y educativo. © 2026 Everyday Insight LLC · behavioralexperiment.com