

Aplicación de Técnicas Conductuales – Técnicas basadas en la Exposición.

Docentes: Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici.

Curso de formación a distancia.

Aplicación de Técnicas Conductuales Módulo de técnicas basadas en la exposición. Programa.

El presente curso se centra en el estudio y la aplicación de técnicas terapéuticas basadas fundamentalmente en el principio de la exposición. En este marco, se abordan en profundidad la Desensibilización Sistemática y la Exposición con Prevención de Respuesta, cada una organizada como un módulo específico.

A lo largo de cada módulo se desarrollan los fundamentos teóricos y empíricos que sustentan estas intervenciones, así como los principales paradigmas históricos y contemporáneos de aplicación. Asimismo, se revisan sus distintas variantes y se incluyen modelados clínicos que ilustran de manera concreta cómo implementar estas técnicas en la práctica, mediante un conjunto diverso de ejemplos.

El curso adopta una modalidad teórico-práctica y está dirigido a estudiantes avanzados y a profesionales del ámbito de la salud y la educación que cuenten con conocimientos básicos de los principios teóricos que sustentan la terapia cognitivo-conductual.

Unidad de Desensibilización Sistemática:

Clase 1: Relajación Muscular y Respiración Abdominal.

- **Relajación muscular profundada y otras modalidades de la relajación.**
 - Presentación de la técnica.
 - Relajación muscular profunda.
 - El control de la activación.
 - Mecanismos fisiológicos.
 - La relajación muscular profunda inducida mediante procedimiento de Jacobson.
 - La relajación muscular profunda de autógena de Schultz.
 - Relajación pasiva de Shuartz y Haynes

Aplicación de Técnicas Conductuales – Técnicas basadas en la Exposición.

Docentes: Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici.

Curso de formación a distancia.

- **La respiración abdominal.**
 - Mecanismos físicos y químicos de la respiración.
 - Hiperventilación.
 - Modelado de los docentes de la Relajación y la Respiración abdominal.

Clase 2: La Desensibilización Sistemática.

- **Variantes de la Desensibilización Sistemática.**
 - DS imaginaria tradicional.
 - DS por autocontrol.
 - DS por habituación.
 - DS en vivo.
 - DS Simbólica
 - DS en vivo propiamente dicha.
- Ejemplos clínicos de aplicación.
- Modelado de los docentes en variantes de la DS.

Unidad de Exposición y Prevención de la Respuesta:

Clase 3: Introducción a la Terapia de Exposición y Prevención de la Respuesta. Perspectiva histórica y conceptos centrales.

- Breve introducción histórica a la EPR.
 - La EPR desde en el contexto del condicionamiento clásico.
 - La teoría bifactorial de Mowrer.
 - La hipótesis de la incubación de la ansiedad de Hans Eysenck.
- Primera formalización del paradigma de la EPR: el modelo de procesamiento emocional de Foa y Kozak.
 - La EPR como una técnica basada en la habituación.
 - Conceptos centrales del modelo: habituación inter e intra-sesión, activación fisiológica, bases de la teoría bio-informacional de Peter Lang.

Aplicación de Técnicas Conductuales – Técnicas basadas en la Exposición.

Docentes: Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici.

Curso de formación a distancia.

- Problemas del modelo, crisis y reformulación.
- Giro conceptual hacia el paradigma de aprendizaje inhibitorio y extinción.
 - Recuperación de la EPR como una técnica basada en el condicionamiento clásico.
 - Conceptos de aprendizaje excitatorio e inhibitorio.
 - La EPR como una técnica que produce aprendizaje inhibitorio.
 - El concepto de aprendizaje de extinción y sus consecuencias para la práctica clínica.

Clase 4: La aplicación de la Exposición y Prevención de la Respuesta.

- Pasos iniciales previos a la aplicación per se:
 - Psicoeducación.
 - Construcción de jerarquía de estímulos.
- La EPR desde la perspectiva del aprendizaje inhibitorio. Pautas para su aplicación.
 - Maximización de la violación de la expectativa EC-EI.
 - Eliminación de las conductas de reaseguro y señales de seguridad.
 - Variación de contextos.
 - Exposición variable a lo largo de la jerarquía.
 - Extinción profunda.
 - Extinción ocasionalmente reforzada.
 - Utilización de claves de recuerdo.
 - Aplicación de la reconsolidación.
 - Procesamiento lingüístico o etiquetado afectivo.
- Modelados: los docentes muestran mediante filmaciones:
 - Cómo efectuar la psicoeducación de la EPR desde la perspectiva del aprendizaje inhibitorio.
 - Cómo construir una jerarquía de exposición en un cuadro complejo de ansiedad generalizada.

Clase 5: La aplicación de la Exposición y Prevención de la Respuesta: Modelados. Primera parte.

Aplicación de Técnicas Conductuales – Técnicas basadas en la Exposición.

Docentes: Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici.

Curso de formación a distancia.

- Variantes de la EPR de acuerdo con problemáticas y diagnósticos.
- Muestra de la aplicación de la técnica a partir de la presentación de casos y modelados filmados.
- Lista de los modelados que contiene la clase:
 1. Trastorno de Pánico - Exposición interoceptiva desde modelo de habituación.
 2. Trastorno de Pánico - Exposición interoceptiva desde modelo de aprendizaje inhibitorio.
 3. Trastorno de Pánico - Aplicación de pauta de extinción profunda.
 4. Trastorno por Estrés Postraumático - Exposición narrativa.

Clase 6: La aplicación de la Exposición y Prevención de la Respuesta: Modelados. Segunda parte.

- Lista de los modelados que contiene la clase:
 1. Ansiedad ante la Salud - Exposición a historias de enfermedad.
 2. Trastorno de Ansiedad Generalizada - Prevención de la respuesta.
 3. Ansiedad Social - Exposición en vivo desde la perspectiva del aprendizaje inhibitorio.
 4. Ansiedad Social - Aplicación de pauta de extinción ocasionalmente reforzada.
 5. Trastorno Obsesivo Compulsivo - Exposición en vivo desde la perspectiva del aprendizaje inhibitorio.

Bibliografía general ampliatoria:

- Abramowitz, J. S., Deacon, B. J., & Whiteside, S. P. H. (2019). *Exposure therapy for anxiety: Principles and practice* (2nd ed.). Guilford Press.
- Bouton, M. E. (2016). Behavior and its consequences. En *Learning and behavior: A contemporary synthesis* (2nd ed., pp. 245–291). Sinauer Associates.
- Cautela J. y Groden, J. (1985). “Técnicas de relajación”, Martínez-Roca, Barcelona.

Aplicación de Técnicas Conductuales – Técnicas basadas en la Exposición.

Docentes: Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici.

Curso de formación a distancia.

- Craske, M. G., Kircanski, K., Zelikowsky, M., Mystkowski, J., Chowdhury, N., & Baker, A. (2008). Optimizing inhibitory learning during exposure therapy. *Behaviour Research and Therapy*, 46(1), 5–27.
- Craske, M. G., Liao, B., Brown, L. A., & Vervliet, B. (2014). Role of inhibition in exposure therapy. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 10–23.
- Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T., & Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 10–23.
- Craske, M. y col. (2008). Miedos y Fobias. De los Procedimientos Básicos a las Implicaciones Clínicas. Manual Moderno, México DF. Cap.9: Contrarrestando la dependencia contextual de la extinción: Recaída y prueba de algunos métodos de prevención; Cap. 10: Renovación y reinstauración del miedo: evidencias de investigación sobre condicionamiento humano; Cap. 11: Terapia de Exposición y Extinción: estudios clínicos (págs. 189 a 254).
- Díaz, M. I., Villalobos, A., & Ruiz, M. Á. (2012). La desensibilización sistemática y técnicas de relajación. En M. Á. Ruiz, M. I. Díaz y A. Villalobos, *Manual de técnicas de intervención cognitivo-conductuales* (pp. 239–276). Desclée de Brouwer.
- Foa, E. B., & Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 99(1), 20–35.
- Foa, E. B., Hembree, E. A., & Rothbaum, B. O. (2007). *Prolonged exposure therapy for PTSD: Emotional processing of traumatic experiences: Therapist guide*. Oxford University Press.
- García Vera, M. (1997). “Análisis funcional de un caso de estrés”, en Labrador F. y Muñoz, J.: (1997) ob. cit. -Golfried, M. (1996). “De la terapia Cognitivo-Conductual a la Psicoterapia de Integración” Desclée de Brouwer, Bilbao. *Cap. 5: “Desensibilización sistemática como entrenamiento en autocontrol”*.
- Kort, F. (1970). “Técnicas terapéuticas aplicadas a la conducta”, Monte Ávila Editores, Caracas, apéndice 4: “Técnicas de relajación muscular”.
- Labrador F. y Muñoz, J. (1997). “Técnicas de exposición: variantes y aplicaciones”, en Labrador F. y Muñoz, J. (1997) ob. cit.
- Marks, I. (1986). “Tratamientos de las neurosis: teoría y práctica de la psicoterapia conductual”, Martínez Roca, Barcelona. *Cap. 3: Psicoterapia conductual de las neurosis: trastornos fóbicos y obsesivos compulsivos. I. Principios generales y Cap. 4: Psicoterapia conductual de las neurosis: trastornos fóbicos y obsesivos compulsivos. II. Problemas peculiares*.
- -McKay, M.; Davis, M. y Eshelman, E. (1985). “Técnicas de autocontrol emocional”, Martínez-Roca, Barcelona. *Cap. 6: “Imaginación”*.

Aplicación de Técnicas Conductuales – Técnicas basadas en la Exposición.

Docentes: Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici.

Curso de formación a distancia.

- McKay, M.; Davis, M. y Fanning, P. (?). “Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés”, Martínez-Roca, Barcelona. *Cap. 9: “La visualización”*.
- Olivares Rodríguez, J. y Mendez Carrillo F. (1997). Técnicas de Modificación de Conducta. Cap. “Desensibilización Sistemática”, Biblioteca Nueva, Madrid.
- Pérez Pareja, F. J., & Borrás Sansaloni, M. C. (2003). *Técnicas de exposición y autoexposición*. Editorial Síntesis.
- Richard, D. C. S., & Lauterbach, D. (Eds.). (2006). *Handbook of exposure therapies*. Academic Press.
- Ruiz, M. Á., Díaz, M. I., & Villalobos, A. (2012). Técnicas de exposición. En M. Á. Ruiz, M. I. Díaz y A. Villalobos, *Manual de técnicas de intervención cognitivo-conductuales* (pp. 194–233). Desclée de Brouwer.
- Smits, J. A. J., Jacquart, J., Abramowitz, J. S., Arch, J. J., & Margraf, J. (Eds.). (2020). *Clinical guide to exposure therapy: Beyond phobias*. Academic Press.
- Turner, R. (1995). “La desensibilización sistemática” en Caballo, V. (1995) “Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta”, Siglo XXI, Madrid.
- Vera, M. y Vila, J. (1995). “Técnicas de relajación”, en Caballo, V. ob. cit.
- Wolpe, J. (1985). “Práctica de la terapia de la conducta”, Trillas, México. Cap. 6: Desensibilización Sistemática y *Cap. 7: Variantes de la Desensibilización Sistemática*.
- Yates, A. (1973). “Nacimiento, vida y muerte de la desensibilización sistemática”, Trillas, México.