

# Técnicas de Tratamiento Eficaces Reducción de la Ansiedad

Antonio Cano Vindel  
Esperanza Dongil Collado


Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés



SEAS

# Ansiedad normal y patológica

- La ansiedad: respuesta emocional normal que surge ante determinadas situaciones y circunstancias
- Estamos mejor adaptados a esa situación cuando somos capaces de preocuparnos o de activarnos ante las demandas de dicha situación
- ansiedad patológica: la intensidad, la frecuencia, o la duración de esta reacción emocional sea excesiva.



	<b>Ansiedad normal</b>	<b>Ansiedad patológica</b>
<b>Características generales</b>	<b>Episodios poco frecuentes. Intensidad leve o moderada. Duración limitada</b>	<b>Episodios repetidos. Intensidad alta. Duración prolongada</b>
<b>Respuesta a situación o estímulo</b>	<b>Reacción esperable o común a la de otras personas</b>	<b>Reacción desproporcionada</b>
<b>Grado de sufrimiento</b>	<b>Limitado y transitorio</b>	<b>Alto y duradero</b>
<b>Grado de interferencia en la vida cotidiana</b>	<b>Ausente o ligero</b>	<b>Profundo</b>

# Las técnicas de tratamiento

- Las técnicas de tratamiento más eficaces:
  - Tipos:
    - 1) técnicas farmacológicas
    - 2) técnicas de relajación de la actividad fisiológica
    - 3) técnicas cognitivas
    - 4) técnicas centradas en la conducta

# Técnicas farmacológicas

- Los ansiolíticos o tranquilizantes: efecto rápido, lo cual resulta muy útil en el tratamiento del ataque de pánico, o las obsesiones:
- Tipos:
  - Ansiolíticos:
    - benzodiazepinas (altos índices de recaída después de la interrupción, tolerancia terapéutica y abuso potencial, no efecto antidepresivo)
    - Buspirona (eficacia limitada ante la ansiedad generalizada)
  - Antidepresivos:
    - ISRS (como la paroxetina, sertralina, fluvoxamina y la clomipramina)
    - ISRN, Inhibidores selectivos recaptación noradrenalina (venlafaxina)
    - Tricíclicos
    - IMAO

# Benzodiazepinas

## VENTAJAS

- Ansiólisis (disminución de la ansiedad) a corto plazo
- Respuesta Rápida
- Costo bajo
- Alta adherencia

## DESVENTAJAS

- No recomendado para terapia a largo plazo
- Déficit Psicomotor /cognitivo
- Abuso potencial
- Tolerancia

# ISRS

## VENTAJAS

---

- Alivian síntomas de ansiedad
- Aconsejado uso en algunos trastornos severos (Trastorno Obsesivo Compulsivo, Trastornos Estrés Posttraumático, Trastorno Ansiedad Generalizada)
- Beneficios en asociación con síntomas depresivos
- No hay riesgo cardiovascular

## DESVENTAJAS

---

- Inicio lento
- Necesidad de dosificación
- Costo moderado
- Efectos sobre el deseo sexual
- Estreñimiento
- Inicialmente ansiogénicos

# Tricíclicos

## VENTAJAS

- Alivian síntomas de ansiedad
- Beneficios en asociación con síntomas depresivos
- Bajo costo

## DESVENTAJAS

- Efectos anticolinérgicos
- Pueden aumentar inicialmente síntomas de ansiedad
- Sobredosis
- Riesgo cardiovascular



# ISRN

## VENTAJAS

- Alivian síntomas de ansiedad
- Beneficios en asociación con síntomas depresivos
- Indicación en Trastornos Ansiedad
- Comienzo de acción precoz?

## DESVENTAJAS

- Aumento de Presión Arterial
- Efectos sexuales
- Costo alto

# Técnicas de relajación

- Disminución de la activación fisiológica,
- Hay que practicarlas todos los días.
- Tipos de técnicas de relajación: muscular progresiva, técnicas de respiración, técnicas de imaginación y sugestión, etc.
- Se pueden complementar con otro tipo de actividades, como el ejercicio físico, pasear, la natación, los masajes, los baños termales, etc.

# Práctica de la relajación

## ■ INDICACIONES INICIALES:

- Aprendizaje progresivo
- Importancia de la práctica
- Es un técnica activa pero que no debe requerir esfuerzo, sino abandono, dejarse llevar
- Concentrarse en las instrucciones y sensaciones que genere su cuerpo
- Adoptar postura cómoda y reducir los estímulos distractores o no facilitadores (ruidos, luces, temperatura, ropa, calzado, gafas o lentillas, ...)
- Ojos cerrados
- Indicación de los ejercicios a realizar

# Relajación muscular

- La **relajación muscular progresiva** nos enseña a relajar los músculos, a reducir la tensión en la musculatura voluntaria
- Pero también nos enseña a identificar las sensaciones de tensión, las sensaciones de relajación, a observarlas, a diferenciarlas, y a modificarlas
- Para ello se hacen ejercicios de tensión, durante unos cinco segundos, y de relajación, durante unos treinta o cuarenta segundos, con distintas zonas de nuestro cuerpo

# Relajación muscular progresiva

## ■ Paquetes musculares con los que se trabaja:

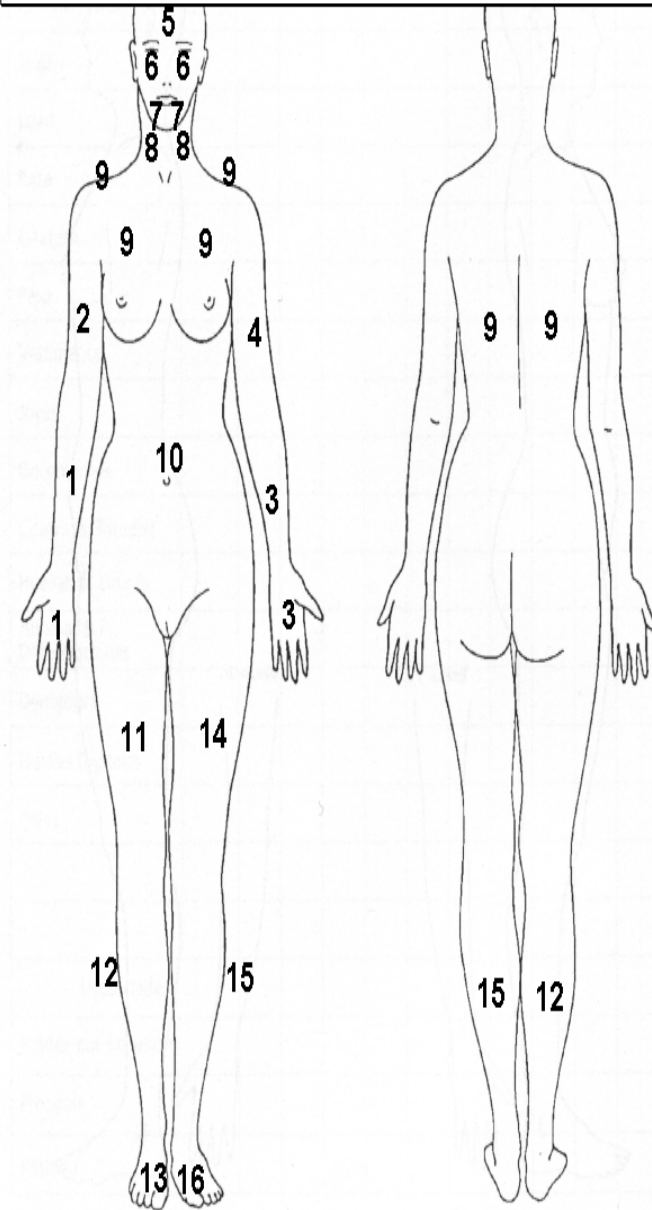
- (1) mano y antebrazo derechos
- (2) bíceps derecho
- (3) mano y antebrazo izquierdos
- (4) bíceps izquierdo
- (5) músculos parte superior de la cara
- (6) músculos parte media de la cara
- (7) músculos parte baja de la cara
- (8) cuello
- (9) hombros y espalda
- (10) abdomen
- (11) muslo derecho
- (12) pantorrilla derecha
- (13) pie derecho
- (14) muslo izquierdo
- (15) pantorrilla izquierda
- (16) pie izquierdo

# Relajación muscular

**Grupos musculares** con los que se trabaja en la relajación muscular progresiva de Jacobson, según Borkovez y Bernstein:

(1) mano y antebrazo derechos, (2) bíceps derecho, (3) mano y antebrazo izquierdos, (4) bíceps izquierdo, (5) músculos de la parte superior de la cara, (6) músculos de la parte media de la cara, (7) músculos de la parte baja de la cara, (8) cuello, (9) hombros y espalda, (10) abdomen, (11) muslo derecho, (12) pantorrilla derecha, (13) pie derecho, (14) muslo izquierdo, (15) pantorrilla izquierda, (16) pie izquierdo

(1) mano y antebrazo derechos, (2) bíceps derecho, (3) mano y antebrazo izquierdos, (4) bíceps izquierdo, (5) músculos de la parte superior de la cara, (6) músculos de la parte media de la cara, (7) músculos de la parte baja de la cara, (8) cuello, (9) hombros y espalda, (10) abdomen, (11) muslo derecho, (12) pantorrilla derecha, (13) pie derecho, (14) muslo izquierdo, (15) pantorrilla izquierda, (16) pie izquierdo



# Relajación muscular

- Debemos prestar especial atención a las sensaciones musculares, cuando tensamos, y cuando soltamos los músculos.
- La tensión es una sensación desagradable, pero no le prestamos atención, cuando estamos ocupados en una tarea, manteniendo un innecesario exceso de tensión.
- Practicando aprendemos a observar cuando estamos tensos o relajados y a modificar la tensión por la relajación.
- Objetivo: poder disminuir la tensión en cualquier situación en la que estemos tensos (nuestro trabajo, una situación social, etc.)

# Relajación por la respiración

- En los ejercicios respiratorios procuramos respirar lenta y profundamente, como cuando estamos relajados o a punto de dormirnos
- Si respiramos rápidamente se produce activación fisiológica
- Si respiramos profunda y lentamente, disminuye la activación fisiológica
- Para respirar profundamente podemos inflar el abdomen, y levantar e inflar el pecho, después soltamos el aire despacio, lentamente, notando cómo sale el aire de nuestros pulmones, y cómo podemos controlar nuestra respiración.



# Técnicas de respiración

- **OBJETIVO:** enseñar el control voluntario de la respiración, para automatizar este control y utilizarlo en las situaciones problemáticas
- Es fácil de aprender y puede ser utilizado de forma mucho más general en las distintas situaciones de la vida diaria
- También se puede mezclar con la relajación muscular progresiva

# Técnicas de respiración

- **PROCEDIMIENTO BÁSICO:**
  - **Ejercicio 1. RESPIRACIÓN ABDOMINAL:**
    - Inspirar llevando el aire a la parte inferior de los pulmones (hinchando sólo el abdomen, no el pecho)
  - **Ejercicio 2. RESPIRACIÓN COSTAL O TORÁCICA:**
    - Inspirar llevando el aire a la parte central de los pulmones (desplazando sólo las costillas)
  - **Ejercicio 3. RESPIRACIÓN CLAVICULAR:**
    - Inspirar llenando sólo la parte alta de los pulmones (elevando las clavículas)
  - **Ejercicio 4. RESPIRACIÓN COMPLETA:**
    - Inspirar: abdominal, costal y clavicular
    - Expirar: clavicular, costal y abdominal
    - Primero en tres tiempos y luego en un continuo
  - **Ejercicio 5. GENERALIZAR A LAS DISTINTAS SITUACIONES:**
    - Generalizar y marcar tiempos (inspiración, retención, expiración)

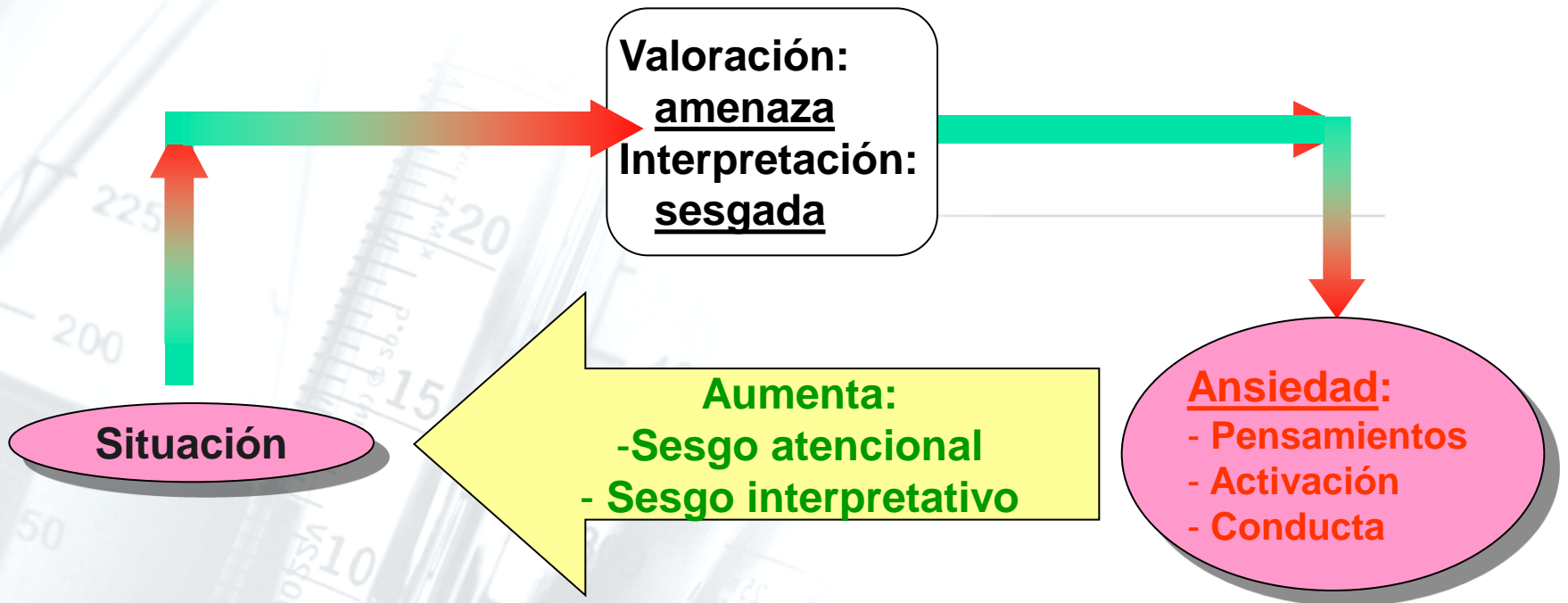
# Técnicas cognitivas

- Tanto en la conducta emocional normal como en los trastornos emocionales los significados privados de las personas juegan un papel importante
- Así, una misma situación puede ser interpretada de maneras muy diferentes
- Estos significados subjetivos se estudian a partir de los informes verbales conscientes
- Se supone que tanto los contenidos cognitivos, como las estructuras o los procesos cognitivos, influyen sobre la conducta y las emociones

# Técnicas cognitivas

- La ansiedad desde este enfoque está generada por:
  - la valoración de los sucesos internos y externos,
  - las atribuciones que realizan las personas,
  - la forma en que se estructura o interpreta la realidad,
  - los pensamientos deformados,
  - las creencias irracionales,
  - el autodiálogo interno o las autoinstrucciones negativas,
  - falta de habilidad para resolver problemas,
  - los sesgos cognitivos (atención, interpretación), etc.
- Por lo tanto, si se modifican estas variables cognitivas podemos modificar las respuestas de ansiedad →  
Técnicas cognitivas

# Procesos cognitivos y ansiedad



# Técnicas cognitivas

- Técnicas de Reestructuración Cognitiva
- Técnicas de Solución de Problemas
- Técnicas de Condicionamiento Encubierto
- Técnicas de Manejo de Ansiedad

# Técnicas cognitivas

- REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA
  - Terapia Racional Emotiva (Ellis)
  - Terapia Cognitiva (Beck)
  - Reestructuración Racional Sistemática
  - Técnicas de Autoinstrucciones
  - Desvanecimiento
- SOLUCIÓN DE PROBLEMAS
  - Entrenamiento en Solución de Problemas
  - Habilidades Cognitivo-Interpersonales
  - Solución de Problemas y Autocontrol

# Técnicas cognitivas

## ■ **CONDICIONAMIENTO ENCUBIERTO**

- Sensibilización encubierta
- Reforzamiento positivo encubierto
- Reforzamiento negativo encubierto
- Extinción encubierta
- Modelado encubierto

## ■ **MANEJO DE ANSIEDAD**

- Entrenamiento en Manejo de Ansiedad
- Desensibilización Sistemática Modificada
- Inoculación de Estrés



# Tareas comunes a las técnicas cognitivas

- En toda técnica cognitiva es importante realizar:
  - explicación de los supuestos teóricos en los que se basa la técnica,
  - explicación de las fases y procedimientos de la técnica,
  - entrenamiento en auto-observación de pensamientos,
  - evaluación de los mismos,
  - experimentos en la vida real,
  - reinterpretación de situaciones,
  - explicación del diagnóstico,
  - apoyo y refuerzo,
  - exposición a situaciones reales e imaginarias,
  - establecer un límite de tiempo,
  - hacer pronósticos de mejoras y empeoramientos,
  - reformulación de problemas, etc.

# Estrategias clínicas

(comunes en las técnicas cognitivas)

- Explicación
- Entrenamiento en auto-observación
- Reestructuración
- Entrenamiento conductual
- Persuasión

# Reestructuración cognitiva

- Explicación
  - Supuestos teóricos de la técnica
  - Fases y procedimientos
  - Diagnóstico y pronóstico
- Entrenamiento en auto-observación
  - De pensamientos
  - Evaluación y registro

# Reestructuración cognitiva

- Reestructuración
  - Contenidos cognitivos
    - Modelo de la terapia racional emotiva (Ellis)
    - Modelo de la terapia cognitiva (Beck)
    - Modelo de las autoinstrucciones (Meichenbaum)
  - Procesos cognitivos
    - Modelo de los cuatro factores (Eysenck)
    - Modelo de la atención plena (mindfulness)
    - Modelo de la metacognición (Wells)
  - Situaciones (reinterpretación)
    - Modelo de la valoración (Lazarus)
    - Modelo de la atribución (Weiner)
    - Modelo de las expectativas (Vroom)
    - Modelo de la autoeficacia (Bandura)
  - Problemas (reformulación)
    - Modelo del entrenamiento en solución de problemas (D'Zurilla y Golfried)

# Reestructuración cognitiva

- Entrenamiento conductual
  - Apoyo y refuerzo
  - Exposición a situaciones (reales e imaginarias)
- Persuasión
  - Experimentos en la vida real
  - Predicciones de mejoras y empeoramientos
  - Límite de tiempo, progresos, etc.

# Ejemplo 1: “errores” cognitivos

- En las situaciones que provocan **ansiedad** suele haber una percepción de amenaza que no siempre es realista, sino que cuando hay mucha ansiedad y ésta es poco adaptativa se suelen cometer cuatro tipo de errores:
  - Sobrestimación de la probabilidad de ocurrencia de un suceso temido
  - Sobrestimación de la severidad de un suceso temido
  - Infraestimación de los recursos de afrontamiento
  - Infraestimación de las posibilidades de ayuda por parte de otros (apoyo social)

# Ejemplo 2: entrenamiento en autoinstrucciones

- Se basa en un hecho demostrado, según pensamos:
  - así sentimos
  - así actuamos
- En consecuencia, podemos cambiar las cogniciones para intentar manejar:
  - nuestras emociones
  - nuestra conducta
- Podemos entrenar los cambios cognitivos (autocharla, autoinstrucciones), mediante transmisión de información, aprendizaje por observación, práctica reforzada, etc.

**Autoinstrucciones (+) (-)**

**Emociones (+) (-)**

**Conducta (+) (-)**

## Ejemplo 3: modelos cognitivos de los que se han derivado técnicas cognitivas

- En los últimos años la aportación más significativa es quizás el modelo de los Cuatro Factores de Eysenck
- Siendo un modelo teórico, podemos aprovecharlo para la intervención, como ya sucediera con el modelo de Lazarus
- Los procesos y sesgos cognitivos que enuncian ambos modelos pueden ser corregidos mediante reestructuración cognitiva



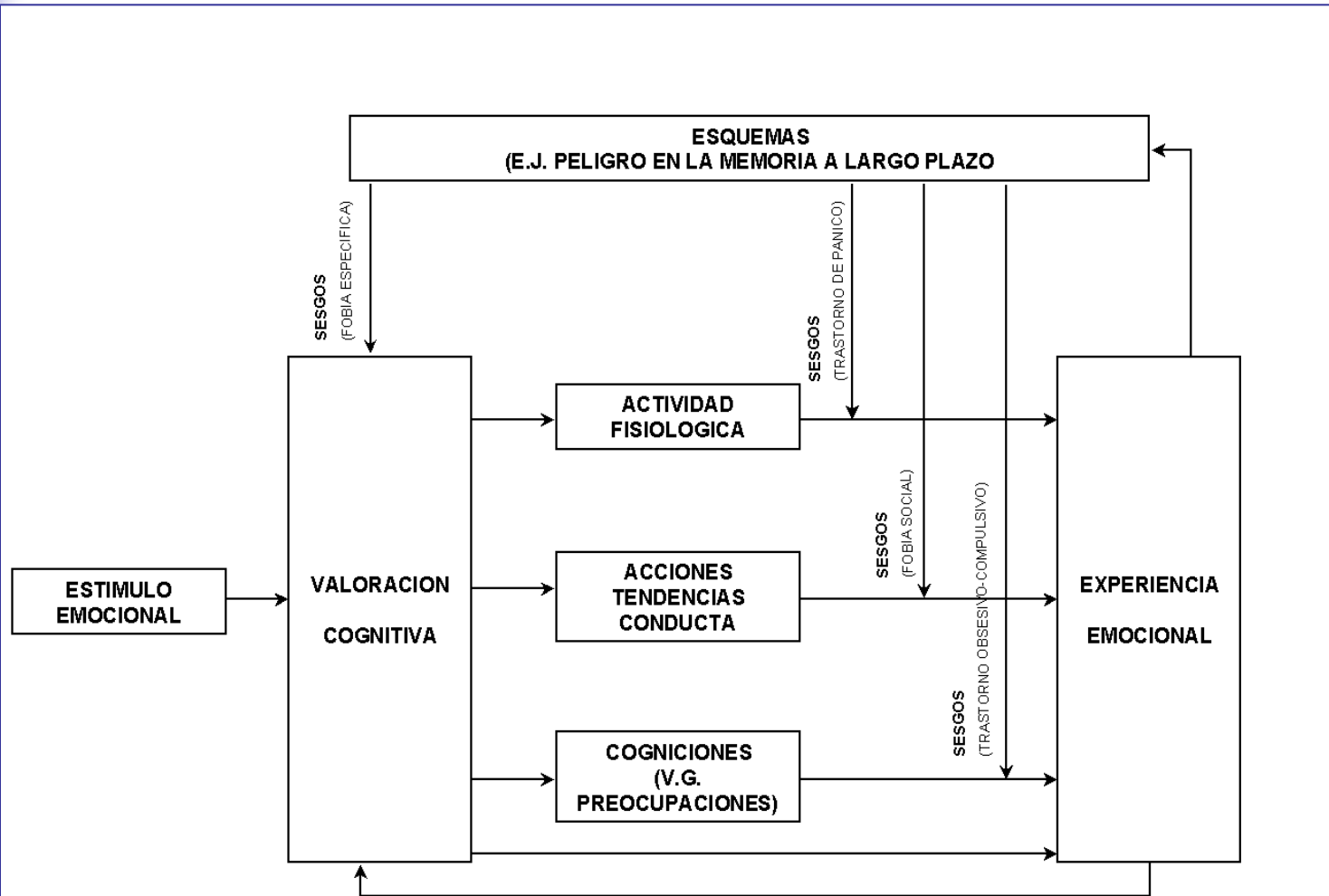
# Sesgos cognitivos y ansiedad

- Sesgos cognitivos
  - Atención
  - Interpretación
  - Memoria
- El sesgo cognitivo más importante en la ansiedad es el sesgo interpretativo: la tendencia a interpretar la estimulación y eventos ambiguos de forma amenazante
- Le sigue el sesgo atencional: la tendencia a priorizar de manera absoluta los estímulos que se consideran amenazantes, de manera que se les presta una excesiva atención

# Teoría de los Cuatro Factores (M. Eysenck)

- La experiencia de la ansiedad depende de cuatro fuentes de información:
  - la estimulación ambiental (situación)
  - la actividad fisiológica del individuo
  - la conducta del individuo
  - las cogniciones del individuo
- La influencia de cada una de estas fuentes de información sobre la ansiedad que experimentamos es modificada por sesgos cognitivos

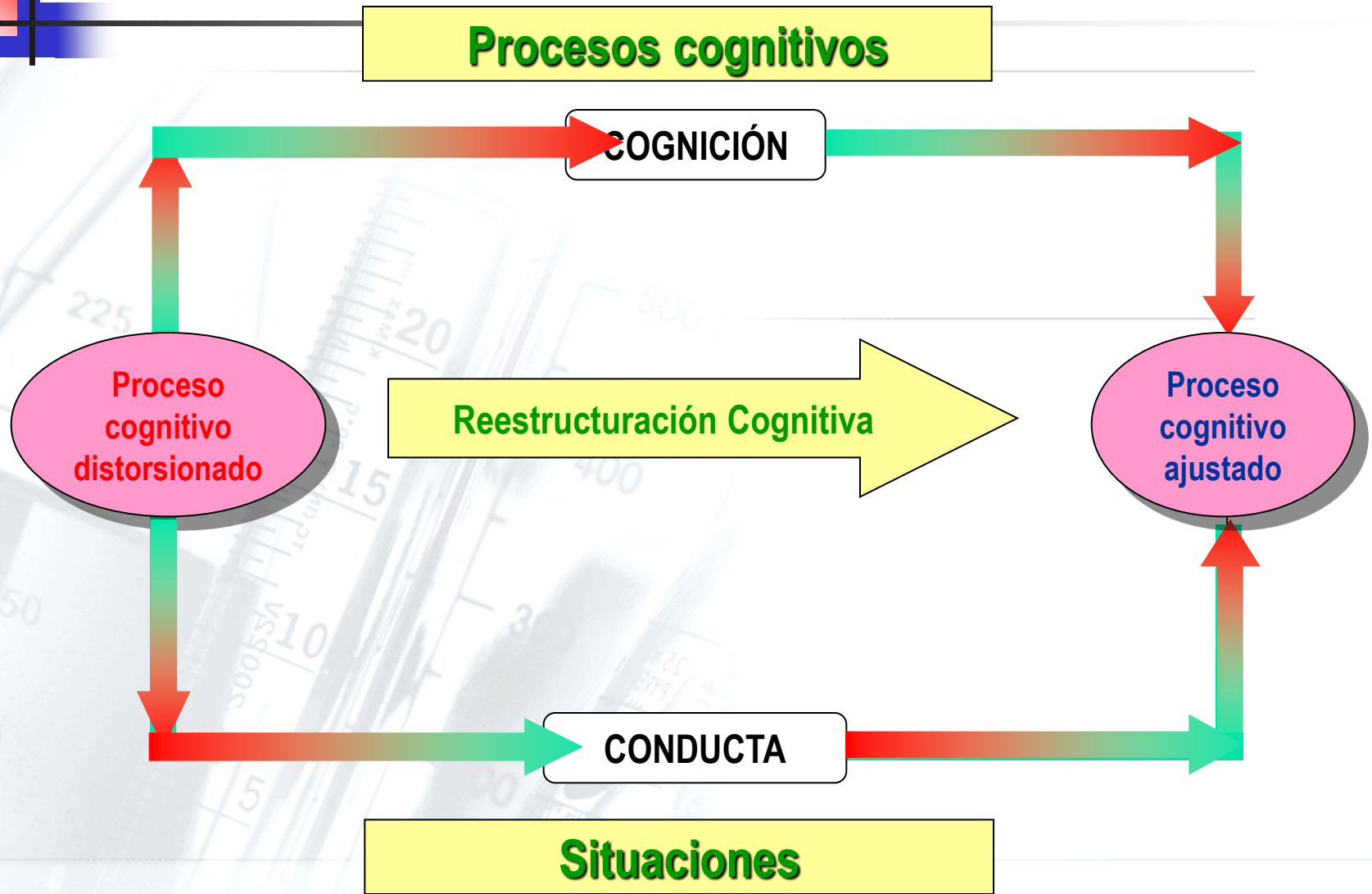
# Teoría de los Cuatro Factores (M. Eysenck)



# Relación entre sesgos cognitivos y trastornos de ansiedad

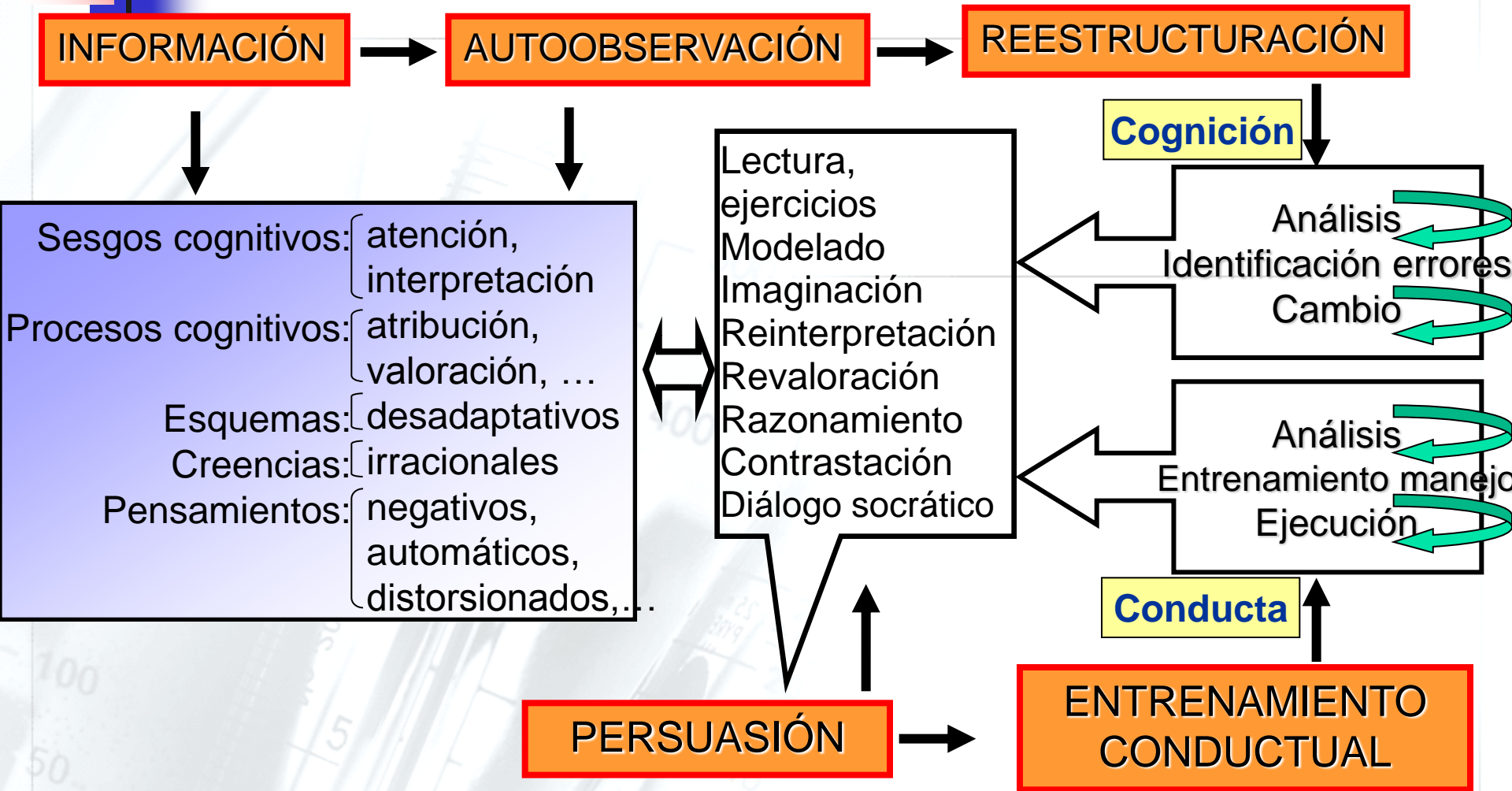
<b>Sesgo centrado en:</b>	<b>Trastorno</b>
Actividad fisiológica	Pánico
Conducta	Fobia Social
Pensamientos	Obsesivo-compulsivo
Situación	Fobia específica Estrés postraumático
Las cuatro fuentes	Ansiedad generalizada

# Dos vías para la reestructuración



# REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

## Modelo integrador: Fases o tareas



# Reestructuración cognitiva

## Reestructuración

1. **Identificación de los procesos** cognitivos que pueden generar ansiedad (valoración, atribución, atención, etc.)
2. **Identificación de los errores** cometidos en esos procesos (sobreestimación de la probabilidad de ocurrencia, de la severidad,..)
3. **Cambio** final de los errores cometidos por procesos más adaptativos y pensamientos más racionales

# Técnicas conductuales

- Resaltan la necesidad de **exponerse** a las situaciones temidas, acercándose a los estímulos que provocan la ansiedad (bajo situación de control), todo ello siguiendo el principio de **aproximaciones sucesivas** (poco a poco) y el principio del **refuerzo** (es importante premiarse por los éxitos, y corregir ante los fracasos, en lugar de castigarse).
- Al exponerse a la situación ansiógena, bajo estas condiciones de control, se produce habituación, o disminución de la respuesta de ansiedad.



# Técnicas conductuales

- Los premios o **refuerzos** funcionan de manera que aumenta la probabilidad de que el sujeto vuelva a realizar la conducta que ha sido reforzada
- Los castigos en cambio disminuyen la probabilidad de que se vuelva a repetir la conducta castigada pero su aplicación es difícil
- Otras técnicas enseñan al sujeto **habilidades personales, o sociales**. Algunas personas no saben comportarse de una manera adecuada en una determinada situación ansiógena, y ello no es sólo por temor, sino por falta de experiencia, falta de habilidad. En ese caso, hay que entrenar las conductas que el individuo necesita para esa situación.

# Técnicas conductuales

- Algunas personas no saben comportarse de una manera adecuada en una situación interpersonal, con una persona del otro sexo, a quien quieren agradar. Se puede aprender a actuar correctamente en tal situación.
- Otras no se atreven a **decir 'no'**, ante peticiones poco razonables, o cuando tienen que defender sus derechos, expresar sus gustos o pensamientos. En estos casos se requiere un entrenamiento en **conducta asertiva**.
- Todo ello reducirá su ansiedad, cuando aprendan a hacerlo con toda naturalidad, cuando desarrollen un cierto hábito. Y sin irse al otro extremo, sin ser agresivos

# Técnicas conductuales

- Entrenamiento en asertividad y habilidades sociales
- Role Play, ensayo conductual reforzado
- Exposición
- Técnicas operantes
- Elementos del contenido de la interacción social: por ej. hacer sugerencias de mejora en vez de críticas
- Elementos moleculares: por ej. postura, tono, mirada, etc.
- Tareas para casa, puesta en práctica de habilidades aprendidas, registro conductual, repaso de logros, refuerzo y corrección de errores

# Técnicas conductuales

- Planificación de estrategias para desarrollar:
  - el control de estímulos estresantes
  - la prevención de respuestas de evitación
  - los autoreforzamientos positivos