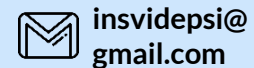


# Diplomado Avanzado en Modificación de Conducta 20



# Índice

- El análisis costo-beneficio.
- Defusión cognitiva.
- Técnica de detención del pensamiento.
- Distracción cognitiva.
- Técnicas de distracción.
- Técnicas de distracción cognitiva.
- Técnicas de resolución de problemas.
- Técnicas de exposición.
- Tipos de técnicas de exposición.
  1. Exposición gradual (desensibilización sistemática).
  2. Inundación (implosión).
  3. Exposición cognitiva (esto es mediante el uso de la imaginación).
  4. Contracondicionamiento.
  5. Uso de imágenes.
  6. Realidad virtual.
  7. Sensibilización encubierta o cognitiva.
  8. Exposición con prevención de respuesta (EPR).

# El análisis costo-beneficio

## ANÁLISIS DE COSTES-BENEFICIOS DE SAM

**Describe la actitud o sentimiento que quiere cambiar:**

Sentirme constantemente enfadado y preocupado por haber sufrido un atraco.

Ventajas	Desventajas
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Si estoy en guardia constantemente, será menos probable que me vuelvan a atracar. Estaré atento por si alguien intenta jugarme una mala pasada.</li> <li>2. Mi ansiedad parece realista, ya que en este barrio las agresiones y los atracos son frecuentes.</li> <li>3. Mi ira muestra que soy fuerte y que esos fracasados no pueden meterse conmigo y salirse con la suya.</li> <li>4. Tengo <i>derecho</i> a estar enfadado porque lo que hicieron estaba mal.</li> <li>5. Mis sentimientos de rabia muestran que tengo un sistema de valores fuerte.</li> <li>6. Puedo sentir lástima de mí mismo, ya que fui una víctima.</li> <li>7. Si estoy atento, puede que un día los reconozca y los haga detener.</li> <li>8. Puedo tener fantasías de venganza contra ellos.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Me siento desgraciado a cada minuto.</li> <li>2. Lo más probable es que las personas angustiadas sufran atracos con tanta frecuencia como las que están contentas y confiadas. De hecho, las personas angustiadas e inseguras quizá tengan mayores posibilidades de convertirse en blanco de atracos.</li> <li>3. Las probabilidades de que me vuelvan a atracar a punta de pistola son pequeñas.</li> <li>4. La preocupación no me servirá de nada si me vuelven a atracar.</li> <li>5. Los pistoleros que me atracaron no saben que estoy enfadado y, desde luego, no les importan mis sentimientos, de manera que el único que sufro soy yo. En realidad, sólo me estoy castigando a mí mismo.</li> </ol>

# Defusión cognitiva

La **defusión cognitiva** es uno de los procesos centrales para la **flexibilidad psicológica**, que permite al individuo **distanciarse y de involucrarse** de manera innecesaria con las vivencias y acontecimientos internos, angustiosos e indeseados, para pasar a considerarlos, sin juzgarlos, una mera actividad del propio funcionamiento mental.

El objetivo de métodos de defusión es ayudar al paciente a disminuir la **conexión literal que tiene con los contenidos de su mente** (Walser y Westrup, 2007).

# Valores

Se eligen libremente y tienen la función de orientar y motivar al paciente en la determinación de propositivos. (Hayes, 1999).

Se trata de cualidades deseadas que involucran el **cómo quiere comportarse la persona**, cómo quiere actuar, qué es lo que le importa y qué es relevante (Harris, 2009); por tanto, los valores serán determinantes para que las acciones de la persona sean significativas.

# Manera de realizar la Defusión Cognitiva

1. Desobedecerse así mismo.
2. Tomar distancia del pensamiento.
3. Escribir o comentar en voz alta el pensamiento.
4. Ejercicios de imaginación.

# Defusión Cognitiva mediante la Imaginación

El objetivo de esta técnica es visualizar tus pensamientos, ya sea como imágenes o palabras, alejándose de ti, flotando, sin que te obsesiones con ellos ni los analices. Sea cual sea el modo en que decidas hacerlo, está bien. Aquí tienes algunas sugerencias que les han dado resultado a otras personas:

- Imagínate sentado en un campo, observando cómo se alejan tus pensamientos flotando en las nubes.
- Imagínate sentado junto a un río viendo pasar a tus pensamientos flotando sobre hojas.
- Observa tus pensamientos escritos sobre la arena y, luego, observa las olas barriéndolos.
- Imagínate conduciendo un coche y observa tus pensamientos, en carteles, pasando de largo.
- Mira tus pensamientos saliendo de tu cabeza y obsérvalos chisporroteando en la llama de una vela.
- Imagínate sentado junto a un árbol y mira tus pensamientos cayendo con las hojas.

# Técnica de Detención del Pensamiento

Esta técnica tiene como objetivo ponerle alto a las llamadas **“rumiaciones cognitivas”**.

**La rumiación cognitiva (RC)**, se considera un estilo de respuesta cognitiva repetitiva y abundante (**lluvia de pensamientos**) pasivamente focalizada ante el malestar, que se ha identificado en los síntomas psicopatológicos internalizantes como la **ansiedad, depresión y la somatización**.

Centraremos nuestra atención en él (aunque nuestra ansiedad se eleve), y nos mantendremos así durante un minuto como mínimo. Justo en el momento en que el pensamiento está en su **momento “cumbre”** y/o la ansiedad o el miedo sean intensos o incluso insoportables, gritaremos alto y fuerte **la palabra “¡Stop!” o “¡Basta!”**.

# Distracción Cognitiva

Las técnicas de distracción son una estrategia que intenta conseguir **dos objetivos**:

1. Ayudar al paciente **a desviar la atención**, que centra en sus propias sensaciones o pensamientos, hacia otro estímulo que pueda competir con el amenazante en cuanto a demanda atencional.
2. Permitirle dejar de pensar en las interpretaciones catastróficas en un momento en que le puede resultar difícil pensar de un modo más racional.

# Técnicas de Distracción

## CENTRARSE EN UN OBJETO:

Se trata de describir con todo detalle cualquier objeto, **aludiendo a su forma, color, tamaño, textura, número de objetos iguales que haya en el lugar**, etc. Es importante elegir un objeto con cierta complejidad con el fin de que pueda absorber su atención.

# Técnicas de Distracción

## EJERCICIOS MENTALES:

Consiste en realizar **cualquier actividad cognitiva que requiera la suficiente dosis de atención** para que la persona se distraiga de su propio cuerpo.

Algunos ejemplos son pequeños ejercicios como contar de cero a cien de tres en tres o **restar desde cien de siete en siete**, nombrar animales por orden alfabético, buscar palabras que empiecen por una determinada letra, **hacer cálculos con las matrículas de los coches, etc.**

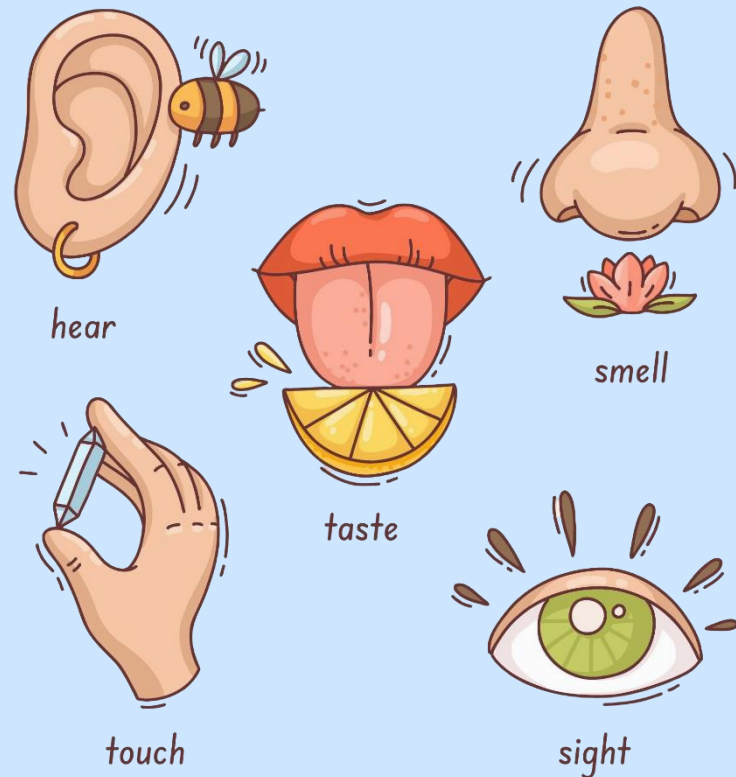
# Técnicas de Distracción Cognitiva

## RECUERDOS Y FANTASÍAS AGRADABLES:

Consiste en dejarse llevar por un recuerdo (algo ya ocurrido en el pasado) o una fantasía (algo por venir) agradable, que le permita dejar de pensar en sus sensaciones corporales o pensamientos.

Es útil tener preparadas de antemano algunas imágenes de escenas agradables (por ejemplo, un viaje realizado o que se desea realizar, **una playa relajante, una comida familiar o reunión con amigos, una anécdota graciosa, etc**).

# Técnicas de Distracción Cognitiva



# Técnicas de Resolución de Problemas

## Pasos para la resolución de problemas



Reconocer  
el problema



Observar  
el problema



Establecer  
posibles soluciones



Ejecutar  
la solución

# Técnicas de exposición

La **técnica de exposición** es un tipo de procedimiento terapéutico empleado en psicología clínica para tratar los trastornos de ansiedad sobre todo la fobia específica.

# Tipos de Técnicas de exposición

- Exposición gradual (desensibilización sistemática).
- Inundación (implosión).
- Exposición cognitiva (esto es mediante el uso de la imaginación).
- Contracondicionamiento.
- Uso de imágenes.
- Realidad virtual.
- Sensibilización encubierta o cognitiva.
- Exposición con prevención de respuesta (EPR).

Andrea, una paciente de 43 años, tiene un miedo intenso a los lugares concurridos debido a repetidas crisis de pánico que le ocurren en esos contextos. Su terapeuta ha diseñado un plan para reducir gradualmente su ansiedad y mejorar su tolerancia a estos espacios. A continuación, se describe el proceso de intervención:

- **Exposición gradual (Desensibilización sistemática):** La terapeuta ayuda a Andrea a hacer una lista de lugares, ordenados de menos a más ansiedad, comenzando por imaginar una cafetería vacía hasta un centro comercial lleno de personas. Poco a poco, Andrea practica primero en su mente y luego en la vida real, subiendo de nivel solo cuando se sienta cómoda en cada paso.

- **Inundación (Implosión):** En una sesión, la terapeuta le presenta a Andrea una situación simulada en realidad virtual de un concierto lleno de personas y le pide que permanezca en la experiencia sin huir, para que la ansiedad se disipe al enfrentarla completamente.

- **Exposición cognitiva:** Antes de exponerla a situaciones reales, el terapeuta guía a Andrea en imaginarse en un supermercado concurrido y le pide que visualice cómo enfrentaría la ansiedad, concentrándose en pensamientos de calma y seguridad.

- **Contracondicionamiento:** Para reducir la ansiedad, la terapeuta utiliza ejercicios de respiración y técnicas de relajación cada vez que Andrea siente pánico al enfrentarse a situaciones estresantes. Esto ayuda a reemplazar la respuesta de ansiedad por una de calma.

- **Uso de imágenes:** Andrea utiliza imágenes visuales relajantes (como una playa tranquila) durante las exposiciones en las que la ansiedad es intensa. Al evocar estas imágenes, puede calmarse y reducir su respuesta de miedo.

- **Realidad virtual:** La terapeuta utiliza un programa de realidad virtual para exponer a Andrea a situaciones que generan ansiedad, como estar en una fila en un estadio. Esto permite una exposición controlada y ajustable sin salir del consultorio.

- **Sensibilización encubierta o cognitiva:** Andrea imagina las consecuencias negativas de evitar lugares concurridos, como perder actividades importantes o no poder acompañar a sus amigos, lo cual la motiva a exponerse más.

- **Exposición con prevención de respuesta (EPR):** Cuando Andrea está en una situación de ansiedad, la terapeuta le pide que permanezca allí sin escapar ni realizar conductas de seguridad (como revisar su teléfono), para que aprenda que la ansiedad disminuye por sí misma.

# Bibliografía

1. Abramowitz, J. S., Deacon, B. J., & Whiteside, S. P. (2019). *Exposure therapy for anxiety: Principles and practice*. Guilford Press.
2. Becker, C. B., & Zayfert, C. (2020). Implementing exposure therapy in practice: The role of cognitive defusion and response prevention. *Journal of Behavioral Health Services & Research*, 47(1), 23-34.
3. Hofmann, S. G., & Hayes, S. C. (2022). The use of cognitive defusion techniques in exposure therapy: Implications for cognitive-behavioral treatment. *Cognitive and Behavioral Practice*, 29(4), 901-911.
4. McHugh, R. K., Smits, J. A., & Otto, M. W. (2018). Enhancing exposure therapy: Cognitive strategies and the role of distraction. *Behavior Research and Therapy*, 114, 70-78.
5. Norton, P. J., & Price, E. C. (2021). Cognitive restructuring and exposure techniques in the treatment of anxiety disorders: A review. *Clinical Psychology Review*, 87, 101972.

6. Olatunji, B. O., Cisler, J. M., & Deacon, B. J. (2021). Efficacy of virtual reality exposure for the treatment of anxiety and related disorders. *Clinical Psychology Review, 83*, 101940.
7. Masuda, A., Feinstein, A. B., Wendell, J. W., & Sheehan, S. T. (2010). Cognitive defusion versus thought distraction: A clinical rationale, training, and experiential exercise in altering psychological impacts of negative self-referential thoughts. *Behavior Modification, 34*(6), 520-538.
8. Abramowitz, J. S., Arch, J. J., & Craske, M. G. (2021). New directions in the cognitive-behavioral treatment of OCD: Theory, research, and practice. *Current Psychiatry Reports, 23*(1), 1-12.
9. Sloan, D. M., & Marx, B. P. (2018). A guide to exposure with cognitive restructuring in the treatment of PTSD. *Cognitive Therapy and Research, 42*(6), 778-792.
10. Twohig, M. P., & Levin, M. E. (2017). Acceptance and commitment therapy as a treatment for anxiety and OCD: A process-based approach incorporating exposure and cognitive defusion. *Behavior Therapy, 48*(5), 820-832.