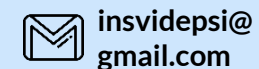


Diplomado Avanzado en Modificación de Conducta 21



Índice

- Formulario de Jerarquía de Miedo.
- Sensibilización encubierta o cognitiva.
- Técnicas operantes.
- Ejemplo de contrato conductual.
- Carta terapéutica.
- Reescritura imaginaria.
- Aceptación radical.

Formulario de Jerarquía de Miedo

LA JERARQUÍA DEL MIEDO DE CASSANDRA

Describe su miedo: Fobia a los ascensores.

Escriba la actividad que menos miedo le produzca en el nivel 1 y la que más, en el nivel 10.

Nivel	Lo que temo
1	Ponerme ante un ascensor y apretar el botón.
2	Entrar y salir de un ascensor sin subir ni bajar.
3	Subir un piso en ascensor y bajarme. Bajar por las escaleras.
4	Subir dos pisos en ascensor y bajarme. Bajar por las escaleras.
5	Subir un piso en ascensor y bajarme. Esperar a que vuelva el ascensor y volver en él hasta el piso de partida.
6	Subir dos pisos en ascensor y bajarme. Esperar a que vuelva el ascensor y volver en él hasta el piso de partida.
7	Subir varios pisos en ascensor y bajarme. Esperar a que vuelva el ascensor y volver en él hasta el piso de partida.
8	Pasar un minuto entero en el ascensor, subiendo y bajando.
9	Pasar varios minutos en el ascensor subiendo y bajando.
10	Subir y bajar en el ascensor de un edificio alto. Quedarme en el ascensor hasta que mi ansiedad haya desaparecido por completo.

Sensibilización Encubierta o Cognitiva

Procedimiento que por medio de la **exposición vía imaginación o cognitiva** busca sensibilizar las conductas problemáticas que queremos eliminar.

En este procedimiento se asocia el hábito con estímulos imaginarios aversivos desagradables como escenas que crean náuseas, dolor etc.

Técnicas operantes

Un **contrato conductual** o de contingencia es una técnica de modificación de la conducta basada en la teoría del **condicionamiento operante, creada por el psicólogo Burrhus Frederic Skinner**. Esta técnica, consiste en hacer un documento escrito en el que las distintas partes implicadas llegan a un acuerdo.

Ejemplo de Contrato Conductual

Contrato conductual

Yo, Esteban Ramírez, acepto escribir nueve páginas de mi tesis o de mi trabajo de revisión desde el principio hasta el final de la semana.

Nueve páginas de escritura se definen como ocho páginas completas a doble espacio más la novena página parcial o totalmente completa.

Además, acepto traer las nueve páginas mecanografiadas a doble espacio a mi reunión semanal con Rita Martín (terapeuta) el (fecha) para demostrar que las he escrito.

Si no llevo las nueve páginas escritas a la reunión semanal, Rita elegirá un disco de mi caja de discos y lo donará a la biblioteca de la universidad.

Firmado: _____
Esteban Ramírez (Cliente) Rita Martín (Terapeuta)

Figura 23.1.—Contrato de una parte que Esteban redactó con Rita, la terapeuta, para incrementar el número de páginas de su tesis que escribía cada semana.

Carta Terapéutica

Este tipo de técnica es utilizada en la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) y la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT).

Y busca permitir que la persona conecte con sus emociones y pensamientos desde una postura compasiva y reflexiva. Podría utilizarse en el contexto de un proceso de sanación o autocompasión.

Carta a mi yo pasado

Querido/a “yo del pasado”.

Sé que has pasado por momentos muy difíciles, momentos en los que sentiste que no podías más y que el mundo estaba en tu contra. Quiero decirte que entiendo tu dolor, tus miedos, y esas noches en las que te sentías solo/a y sin esperanza. Todo lo que viviste fue real, y tus sentimientos fueron válidos.

A pesar de lo difícil que fue, quiero agradecerte por haber sido fuerte. Todo lo que soportaste y cada pequeña decisión que tomaste me han llevado hasta el lugar en el que estoy hoy. Gracias por no rendirte y por encontrar la manera de seguir adelante, incluso cuando parecía imposible.

Sé que cometiste errores y que algunas decisiones no fueron las mejores, pero quiero que sepas que eso está bien. Todos cometemos errores, y en esos momentos hiciste lo mejor que pudiste con las herramientas que tenías. Hoy, desde el lugar en el que me encuentro, prometo ser amable contigo y trabajar para que esos errores no definan quién eres.

Desde aquí, miro hacia atrás con cariño y con ganas de abrazarte. Prometo cuidarte mejor en el futuro y recordar que cada paso que das, sea grande o pequeño, es importante y merece respeto.

Con amor y gratitud,
"Nombre del yo presente".

Reescritura imaginaria

La reescritura imaginaria es una técnica de intervención en psicología que permite a los pacientes reconstruir mentalmente experiencias pasadas o actuales para modificar las emociones o creencias asociadas con esas experiencias.

Utilizada en terapias como la terapia cognitivo-conductual (TCC) y la terapia de esquemas, esta técnica puede ayudar a la persona a reinterpretar una situación traumática, cambiando aspectos de la narrativa para reducir el impacto emocional negativo.

Imaginemos a una persona que tiene recuerdos dolorosos de una infancia en la que fue frecuentemente criticada por sus padres. Este recuerdo le hace sentirse constantemente insegura en sus relaciones actuales y dudosa de su valor personal.

Proceso

- **Identificación de la Memoria:** El paciente describe en detalle una de esas experiencias de crítica que todavía le afecta.
- **Reescritura de la Escena:** Con la guía del terapeuta, el paciente imagina que, en lugar de críticas, los padres le expresan apoyo y palabras de aliento, diciéndole que es valioso tal como es.
- **Exploración de la Nueva Respuesta Emocional:** El paciente observa cómo se siente al recordar esta versión positiva de la experiencia, notando si disminuye la inseguridad y aumenta su sensación de autovalía.

Aceptación Radical

La **aceptación radical** es una técnica derivada de la terapia dialéctico-conductual (TDC) que se enfoca en aceptar profundamente la realidad tal como es, sin intentar cambiar o resistir los eventos dolorosos que no pueden modificarse.

Esta técnica no implica resignarse o aprobar situaciones negativas, sino aceptar el hecho de que ciertas cosas han sucedido o existen y no se pueden cambiar. La aceptación radical ayuda a reducir el sufrimiento que resulta de resistirse o luchar internamente contra la realidad.

Una persona pierde a un ser querido en un accidente inesperado y lucha por aceptar su ausencia, lo que le genera un profundo sufrimiento adicional debido a pensamientos como “esto no debería haber pasado” o “no puedo vivir sin esa persona”.

Proceso

- **Reconocimiento de la Realidad:** Con ayuda del terapeuta, la persona reconoce la verdad de la situación: la pérdida es irreversible y forma parte de su realidad actual, aunque esto sea doloroso.
- **Explorar la Resistencia:** La persona identifica pensamientos que indican resistencia, como “esto es injusto” o “¿por qué me pasó a mí?”, y comienza a notar cómo estos pensamientos intensifican su dolor.
- **Aceptar Emocionalmente la Realidad:** En lugar de evitar el dolor, la persona lo permite sin luchar contra él. Practica decirse a sí misma: “No puedo cambiar lo que pasó, pero puedo aprender a vivir con esta realidad”.

Marca con una "X" las frases que consideres útiles para recordarte la importancia de aceptar la realidad tal como es.

1. La realidad es como es, incluso si no me gusta o me duele.
2. No puedo cambiar el pasado, pero puedo decidir cómo responder a este momento.
3. Soltar el control no es rendirme; es aceptar lo que no puedo cambiar.
4. Puedo permitirme sentir dolor sin luchar contra él.
5. La resistencia aumenta el sufrimiento; la aceptación lo reduce.

6. No tiene que gustarme lo que pasó para aceptarlo.
7. Puedo vivir con esta realidad y encontrar maneras de seguir adelante.
8. Todo lo que puedo controlar es cómo respondo a esta situación.
9. El cambio comienza cuando acepto las cosas tal como son, no como deseo que sean.
10. Puedo aceptar esta realidad sin aprobarla ni justificarla.

11. Me doy permiso para estar en paz con las cosas que no puedo cambiar.
12. Aceptar el dolor es el primer paso para sanar.
13. La aceptación radical es una elección que hago por mi propio bienestar.
14. Cada momento es una oportunidad para practicar la aceptación y la paz interior.
15. Acepto que no siempre encontraré respuestas, pero puedo vivir con la incertidumbre.

Emoción o sensación que noto	Palabras de aceptación	Actividad significativa
Tristeza profunda por una pérdida.	“No puedo cambiar lo que pasó, pero puedo aprender a vivir con ello”.	Salir a caminar en la naturaleza para encontrar calma.
Ansiedad por una situación incierta.	“No tengo el control de todo, pero puedo controlar mi respuesta”.	Respiración profunda y escribir en mi diario.
Frustración ante una circunstancia difícil.	“Acepto que la situación es difícil, pero tengo los recursos para afrontarla”.	Hacer una lista de pequeñas acciones que puedo tomar.

Bibliografía

1. McLeod, S. A. (2022). *Fear hierarchy in systematic desensitization*. Simply Psychology.
2. Mentes Analíticas. (2023). Sensibilización encubierta: Técnica para modificar conductas. Albarracín, G. (2023). *Terapia de sensibilización encubierta*. Gemma Albarracín Psicología.
3. Miltenberger, R. G. (2023). *Behavior modification: Principles and procedures* (7th ed.). Cengage Learning.
4. Walker, L., & Shea, T. M. (2023). *Behavior management: Applications for teachers* (10th ed.). Pearson.
5. Schneider, R. L., & Levin, R. E. (2023). *The therapeutic letter: Writing for wellness in psychotherapy*. American Psychological Association.

6. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2023). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (3rd ed.). Guilford Press.
7. Linehan, M. M. (2023). *DBT® skills training manual* (2nd ed.). Guilford Press.
8. Kazdin, A. E. (2023). *Behavior modification in applied settings* (7th ed.). Routledge.
9. Antony, M. M., & Barlow, D. H. (2023). *Handbook of assessment and treatment planning for psychological disorders* (3rd ed.). Guilford Press.
10. Watson, D. L., & Tharp, R. G. (2023). *Self-directed behavior: Self-modification for personal adjustment* (11th ed.). Cengage Learning.