



TRATAMIENTO DE LA FOBIA O ANSIEDAD SOCIAL

Cristina Botella, Javier Fernández-Álvarez y Azucena García-Palacios

1. Pasos para la realización de los ensayos de conducta (terapia de grupo)
2. Ejercicio de balance decisional de Ana
3. Modelo de los tres componentes de la emoción: ejemplo de Ana
4. Técnica de la flecha descendente de Ana

1. Pasos para la realización de los ensayos de conducta (terapia de grupo)

Antes y durante el ensayo de conducta:

- No se sabrá con antelación a qué paciente (o pacientes) le tocará cada vez.
- Se seleccionará una situación que provoque niveles moderados de ansiedad.
- Se diseña el espacio físico para que sea lo más parecido a la realidad (desplazarse al lugar físico siempre que sea posible).
- Se reparten los papeles para que cada uno sepa cómo comportarse durante el ensayo.
- Se incluyen los estímulos temidos del paciente para exponerle a ellos.
- Se establece una forma objetiva para decidir si se produjo o no la consecuencia temida por el paciente.
- Se ayudará al paciente para que permanezca en la situación (no escapar, controlar los síntomas, discusión cognitiva).
- Se incorpora el componente cognitivo, se le pide al paciente:
 - Imaginar la situación.
 - Predecir las expectativas de lo que puede ocurrir.
 - Identificar los estímulos que predicen directamente el resultado temido.
 - Identificar pensamientos automáticos que pueden aparecer.
 - Discusión cognitiva y generación de pensamientos alternativos (se dejan en la pizarra).
 - Establecer objetivo/meta apropiado: realista, concreto, comportamental (observable) y bajo nuestro control (se deja en la pizarra).

Durante el ensayo:

- Se piden los niveles de ansiedad cada 2 minutos.
- Se le pide al paciente que focalice su atención en los estímulos que predicen directamente el resultado temido.

- El paciente lee (de la pizarra) los pensamientos alternativos cuando informa de ansiedad.
- El paciente utiliza los pensamientos alternativos en cualquier momento en que aparezcan pensamientos negativos.
- El paciente lee el objetivo del ensayo para estar centrado en él, por ejemplo, «leer un texto escrito» (y no cambiar de objetivo durante el ensayo, por ejemplo, «no ponerme nervioso», «hacerlo bien...»).

Después del ensayo:

- Imaginar de nuevo la situación y todo lo aprendido durante la exposición.
- Revisar el objetivo y evaluar si se ha logrado.
- Revisar si se han cumplido las expectativas temidas.
- Revisar el grado de temor a los estímulos fundamentales que predicen directamente el resultado temido.
- Revisar si se han presentado los pensamientos negativos previstos.
- Evaluar si se han utilizado los pensamientos alternativos.
- Revisar si han aparecido otros pensamientos negativos no previstos y cómo se han afrontado.
- Examinar la relación entre los pensamientos automáticos negativos, los alternativos y los niveles de ansiedad (hacer gráfico de la ansiedad).
- Después de cada ensayo de exposición, se intenta consolidar el aprendizaje mediante preguntas acerca de lo que han aprendido con respecto a la no ocurrencia del resultado temido.
- Resumen por parte del paciente de los aspectos más importantes de su ensayo (¿qué ha aprendido que le pueda servir en su vida cotidiana?, ¿qué ha aprendido que entienda les puede ser de utilidad al resto de los miembros del grupo?).

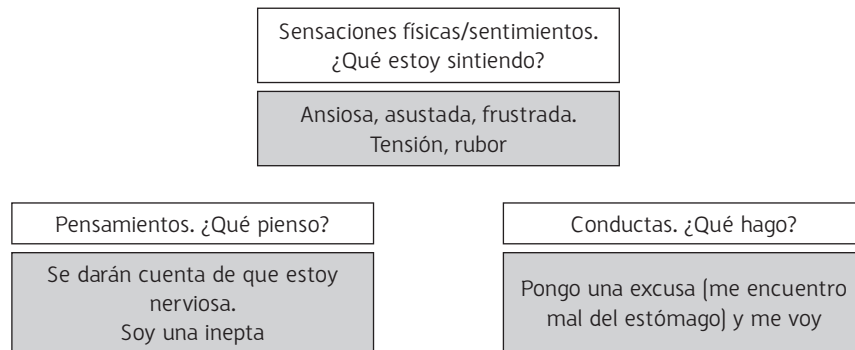
Nota: tomada con variaciones de Botella *et al.* (2003).

2. Ejercicio de balance decisonal de Ana

	PROS/BENEFICIOS	CONTRAS/COSTES
Cambiar	«Sufriré menos a largo plazo» «Podré conocer a gente nueva, hacer amigos» «Sentiré bienestar al hacer actividades con otras personas como viajar» «Me sentiré más realizada en el trabajo si acepto tareas que ahora evito» «Tendré una vida más plena»	«Cambiar es difícil y tendré que trabajar duro» «Me lo pasaré mal haciendo las tareas del tratamiento» «Esto es parte de mí, es mi carácter, será difícil»
Seguir igual	«Si evito las situaciones al menos no siento emociones intensas y desagradables» «Sería más fácil no tener que pasar por todo esto» «Es lo que estoy acostumbrada a hacer»	«Seguiré sintiéndome así de mal y cada vez más deprimida» «Mi vida seguirá siendo limitada» «No podré sentirme realizada en el trabajo» «Me perderé muchas vivencias importantes con otras personas»

3. Modelo de los tres componentes de la emoción: ejemplo de Ana

Situación: acompaño a una amiga a una comida con tres amigos más.



4. Técnica de la flecha descendente de Ana

