

# **Fundación Foro**

## **Formación en Psicoterapias Cognitivas Contemporáneas**

### **Clínica de los Trastornos de la Ansiedad I: Ataque de Pánico, Fobia y Fobia Social**

#### **1. Fundamentos**

Los trastornos de ansiedad se cuentan entre las demandas de atención más usuales en la clínica actual. El trastorno de pánico es uno de los desórdenes de ansiedad más frecuente, y los episodios o ataques de pánico asimismo suelen presentarse en el curso de cualquier otro trastorno de ansiedad. La prevalencia de los ataques de pánico es muy significativa, tanto en el curso de otro trastorno, como en el trastorno por pánico en sí mismo.

La psicoterapia de los trastornos de ansiedad cobra un lugar fundamental en el campo de la formación de los profesionales de la salud mental, actualmente los modelos cognitivo-conductuales muestran gran cantidad de evidencia empírica que avalan los buenos resultados en el tratamiento de los trastornos de ansiedad y por esa razón son considerados de primera elección.

En el caso de la fobia específica las técnicas conductuales basadas principalmente en la exposición se muestran como las más exitosas, acompañando esto con trabajos cognitivos de modificación de creencias. En el caso de la fobia social, el trabajo sobre la autoevaluación cobra un lugar central en el tratamiento, conjuntamente con las técnicas de exposición y manejo de la ansiedad.

#### **2. Objetivos**

Se espera que al finalizar el curso los profesionales:

- ✓ Conozcan la clínica de los Trastornos de Ansiedad: Ataque de Pánico, Fobia y Fobia Social.

- ✓ Sepan las bases de la Psicoterapia Cognitiva Conductual para los Trastornos de Pánico, Fobia y Fobia Social.
- ✓ Puedan establecer un adecuado plan de trabajo para estos trastornos.
- ✓ Tengan las habilidades necesarias para conducir un tratamiento en los cuadros vistos.
- ✓ Puedan evaluar los resultados del tratamiento utilizando medidas objetivas.
- ✓ Cuenten con elementos para realizar una buena psicoeducación.

### **3. Plan didáctico**

**Metodología:** Se trabajará fundamentalmente con exposiciones teóricas y ejercicios prácticos.

**Evaluación:** Será mediante un múltiple choice y el desarrollo de un plan de tratamiento a partir de una viñeta clínica.

### **4. Programa sintético**

Unidad 1: La ansiedad y sus trastornos

Unidad 2: Clínica y tratamiento del Ataque de Pánico

Unidad 3: Clínica y tratamiento de la Fobia

Unidad 4: Clínica y tratamiento de la Fobia Social

### **5. Programa analítico**

#### **Unidad 1: La ansiedad y sus trastornos**

Modelos sobre la ansiedad. Aspectos neurobiológicos, psicológicos y sociales de la ansiedad. Estrés y procesos cognitivos. Evaluación cognitiva: primaria, secundaria y reevaluación. Factores personales y situacionales que influyen en la evaluación. Vulnerabilidad. Los trastornos de ansiedad.

#### **Unidad 2: Clínica y tratamiento del Ataque de Pánico**

Clínica del Ataque de Pánico. Neurofisiología y evaluación del Pánico. Diagnósticos diferenciales. Entrevistas estructuradas. La ansiedad anticipatoria. Deterioro, severidad y mejoría global. Comorbilidades. Respuestas al tratamiento,

remisión, recuperación, recaída y recurrencia. Psicoeducación y Autoayuda. El tratamiento cognitivo conductual del pánico.

### **Unidad 3: Clínica y tratamiento de la Fobia**

Clínica de las fobias específicas. Fundamentos teóricos del tratamiento basado en la exposición. Psicoeducación. Psicoterapia cognitivo-conductual para las fobias específicas. Desensibilización sistemática y otras técnicas de exposición. Relajación y respiración. Reestructuración cognitiva.

### **Unidad 3: Clínica y tratamiento de la Fobia Social**

Clínica de la Fobia Social. Diagnósticos diferenciales. Comorbilidades. Evaluación de la Fobia Social. El miedo a la evaluación negativa como predictor de éxito terapéutico. Psicoeducación. Modalidad de psicoterapia grupal e individual. Exposición y reestructuración cognitiva. Situaciones temidas. Habilidades Sociales. Rol Playing, modelado y técnicas activas. Tratamiento cognitivo y conductual para la Fobia Social.

## **6. Cronograma**

El criterio del dictado de la materia será flexible para adaptarse al ritmo particular de cada grupo. El cronograma aproximado es el siguiente:

**Clase n° 1:** Unidad 1: La ansiedad y sus trastornos.

**Clases n° 2:** Unidad 2: Clínica y tratamiento del Ataque de Pánico

**Clases n° 3:** Unidad 3: Clínica y tratamiento de la Fobia

**Clases n° 4:** Unidad 4: Clínica y tratamiento de la Fobia Social

## **7. Bibliografía**

### **Bibliografía específica:**

Este listado de textos está organizado por capítulos para facilitar la organización del estudio, para cada unidad se indica la bibliografía correspondiente, especificándose el capítulo o apartado. En algunos casos un mismo texto es utilizado para varias unidades.

### **Unidad 1: La ansiedad y sus trastornos**

- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca. Barcelona. Capítulo 2: Procesos de evaluación cognitiva, Capítulo 3: Factores personales que influyen en la evaluación y Capítulo 4: Factores situacionales que ejercen influencia sobre la evaluación.
- Cía, A. (2007). *La ansiedad y sus trastornos*. Polemos. Manual Diagnóstico y Terapéutico. Buenos Aires, Capítulo 1: Introducción a la Ansiedad.

### **Unidad 2: Clínica y tratamiento del Ataque de Pánico**

- Ballester, R. y Botella, C. (1997). *Trastorno de pánico: evaluación y tratamiento*. Martínez Roca. Barcelona. Capítulo 1: El trastorno de pánico, Capítulo 2: Evaluación del trastorno de pánico, Capítulo 4: El componente educativo del tratamiento, Capítulo 5: La discusión cognitiva de los pensamientos catastróficos, Capítulo 6: La hiperventilación y el entrenamiento en respiración lenta y Capítulo 7: El entrenamiento en técnicas de distracción.

### **Unidad 3: Clínica y tratamiento de la Fobia**

- Anthony, M. y Barlow, D. (1997). *Fobia específica*. En Caballo, V.: (1997). *Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos*. Vol. 1: Trastornos por ansiedad, sexuales, afectivos y psicóticos. Siglo XXI. Madrid.

### **Unidad 4: Clínica y tratamiento de la Fobia**

- Bados López, A. (1998). *Fobia Social*. Editorial Síntesis. Madrid. Tratamiento I: Guía para el terapeuta.
- Botella, C., Baños, R. y Perpiña, C. (2003). *Fobia Social*. Paidós. Madrid. Capítulo 3: Algunas explicaciones actuales sobre la fobia social.

### **Bibliografía general:**

- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. 4th Ed. Author. Washington DC.
- Bados López, A. (1998). *Fobia Social*. Editorial Síntesis. Madrid.

- Ballester, R. y Botella, C. (1995). *Eficacia diferencial del componente terapéutico cognitivo para el trastorno de pánico: análisis experimental de un caso*. Análisis y modificación de conducta. Vol. 21 (77).
- Ballester, R. y Botella, C. (1997). *Trastorno de pánico: evaluación y tratamiento*. Martínez Roca. Barcelona.
- Barbera, E. y Población Knappe, P. (1997). *La escultura y otras técnicas psicodramáticas aplicadas en psicoterapia*. Paidós. Barcelona.
- Botella, C., Baños, R. y Perpiña, C. (2003). *Fobia Social*. Paidós. Madrid.
- Caballo, V. (1997). *Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos*. Vol. 1: Trastornos por ansiedad, sexuales, afectivos y psicóticos. Siglo XXI. Madrid.
- Cía, A. (2004). *Trastorno de ansiedad social. Manual diagnóstico y terapéutico*. Editorial Polemos. Buenos Aires.
- Cía, A. (2007). *La ansiedad y sus trastornos*. Polemos. Manual Diagnóstico y Terapéutico. Buenos Aires.
- Foa, E. y Kozak, M. (1986). *Emotional processing of fear: exposure to corrective information*. Psychological Bulletin. N° 99. Pp. 20-35.
- Golfried, M. (1996). *De la terapia Cognitivo-Conductual a la Psicoterapia de Integración*. Desclée de Brouwer. Bilbao.
- Golfried, M. y Davison, G. (1969). *Técnicas terapéuticas conductistas*. Paidós. Buenos Aires.
- Kelly, J. (2000). *Entrenamiento en Habilidades Sociales*. Desclée de Brouwer.
- Labrador F. y Muñoz, J. (1997). *Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta*. Pirámide. Madrid.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca. Barcelona.
- Navarro, J. (2000). *Bases biológicas de las psicopatologías*. Ediciones pirámide. Madrid.
- Olatunji, B. y otros. (2007). *Examination of the decline in fear and disgust uring exposure to threat-relevant stimuli in blood–injection–injury phobia*. Journal of Anxiety Disorders. N° 21 Pp. 445–455.
- Orejudo, S. y Forjan, M. (1996). *Tratamiento de una fobia a conducir*. Análisis y modificación de conducta. Vol. 22 (84).

- Plehn, K. (2002). *Anxiety sensitivity as a predictor of the development of panic symptoms, panic attacks, and panic disorder: a prospective study*. Journal of anxiety disorders. Vol. 16. Pp. 455-74.
- Salaberría, K. y Echaburúa, E. (1996). *Variables predictoras de abandonos y fracasos terapéuticos en el tratamiento de la fobia social*. Análisis y modificación de conducta. Vol. 21 (77).
- Yujuan, Ch. (2007). *Treatment of Specific Phobias in Adults*. Clinical Psychology Review. N° 27. Pp. 266–286.