

## Tratamiento de fobias específicas. Elia Roca: [www.cop.es/colegiados/PV00520](http://www.cop.es/colegiados/PV00520)

Parte de la información contenida en este apartado se ha adaptado de Anthony y Barlow (1997).

Cualquier tratamiento eficaz de las fobias incluye la **exposición** (ver apartado técnicas para manejar la ansiedad) que consiste en afrontar repetidamente el estímulo temido, hasta que deje de producir temor.

Se han dado diversas explicaciones de por qué es eficaz la exposición. Veamos algunas:

- **Habitación.** Ocurriría algo similar a lo que ocurre con los olores. Si nos exponemos a ellos mucho tiempo, dejamos de percibirlos.
- **Debilitación de la una respuesta condicionada por la eliminación del refuerzo.** El temor se mantiene por el refuerzo negativo que resulta de evitar el estímulo temido.
- **Teorías sobre el procesamiento emocional (Foa y Kozac, 1986; Rachman, 1980).** La exposición a una situación temida proporciona información que es inconsistente con la información almacenada previamente en la memoria emocional: ej., la habitación durante una sesión de exposición muestra que el miedo no dura eternamente y que el fóbico puede permanecer en presencia del estímulo temido sin que ocurra nada malo, e incluso sin experimentar miedo.

### INFORMACIÓN ÚTIL PARA SUPERAR LAS FOBIAS

Es esencial que la persona afectada por una fobia entienda en qué consiste el tratamiento de exposición y cómo va a ayudarle.

Valor adaptativo del miedo (ver apartado “La ansiedad, el pánico y su papel de ayuda a la supervivencia”, en los extractos del libro “Cómo superar el pánico”).

Las fobias pueden iniciarse por condicionamiento (asociación del estímulo temido con un estímulo realmente aversivo), por observación o por información errónea. Se mantienen por evitación, por creencias erróneas, etc.

Tienen tres componentes:

- **Fisiología o activación del sistema nervioso simpático,** que dan lugar a sensaciones internas como taquicardia, temblor, sudoración, ...
- **Pensamientos, imágenes, o expectativas, catastróficas o ansiógenas:** ej., me va a morder, caerá un rayo, me caeré al vacío, perderé el control, ... Suele existir alguna creencia de que el estímulo temido es peligroso o de que no puede soportarse la ansiedad o aversión que produce.
- **Conductas:** evitación y escape, manifiesta o sutil (distraerte, agarrante a una barandilla, ...). Conductas de búsqueda de seguridad (ir acompañado, llevar

medicación, comprobaciones, ...). Son conductas guiadas por las creencias irracionales del apartado anterior y que, a su vez las refuerzan.

## EXPOSICIÓN

Como señalábamos antes, la exposición es el principal método de tratamiento de las fobias.

Suele aconsejarse permanecer en la situación temida hasta que se reduce la ansiedad.

También suele ser mejor hacerla en forma gradual.

Para ello se puede hacer un listado de jerarquías de exposición

Ej., si se tiene fobia a subir en un ascensor, hacer la exposición en varias fases: 1º acompañado, un solo piso, 2º acompañado, más pisos, 3º solo un piso y con un acompañante esperándole, etc.

Se recomiendan, siempre que sea posible, las sesiones largas de exposición: de 1 a 3 horas, ya que así se facilita que se reduzca la ansiedad antes de abandonar la situación fóbica.

El último ítem de la jerarquía de exposición debe ser algo más difícil que el comportamiento "normal", ej., coger una cucaracha, estar un buen rato encerrado en un armario pequeño, etc.

Un mismo tipo de fobia puede requerir abordajes algo diferentes. Ej., los claustrofóbicos con mayor tendencia a evitar las situaciones temidas se benefician más de la exposición, pero si tienen más alteraciones fisiológicas, se benefician más si la exposición se complementa con *relajación aplicada* (Öst, 1982), que es una mezcla de relajación y exposición gradual, o con exposición interoceptiva (que se explica más adelante).

Algunos estudios muestran que el 90% de personas con fobias a animales y a inyecciones mejoran mucho o se curan, en una sola sesión, mediante exposición y modelado por parte del terapeuta (Muris et al, 1993; Öst 1989).

La exposición es más eficaz si cuando finaliza se ha reducido la ansiedad. Para conseguirlo se pueden utilizar exposiciones largas (ej., de dos horas) o acompañarla de reestructuración cognitiva (planteándose la exposición como un experimento conductual). Ver apartado exposición en agorafobias.

## EL PAPEL DE LOS PENSAMIENTOS.

La investigación reciente apoya la importancia de las cogniciones, por ej., del cambio de cogniciones relacionado con la recuperación de las fobias. Las creencias de amenaza juegan un importante papel. Parece que la eficacia de la exposición se

debe al cambio de creencias, más que a la habituación a una presentación repetida de estímulos (Foa, Kozak y Salkovskis).

Algunos ejemplos de pensamientos y creencias mantenedoras de las fobias son: “la próxima vez será peor”, “algo terrible me ocurrirá si permanezco en contacto con el estímulo fóbico”, “la serpiente es el demonio”, “me dará náuseas”, “perderé el control”, “quedaré paralizado”, “la cucaracha puede venir hacia mí, mordirme y causarme un terrible daño”; “puedo caer desde esta altura”, “puedo perder el control y tirarme desde lo alto”, etc.

Si tenemos en cuenta la existencia de esos pensamientos, creencias e imágenes, más o menos accesibles a la conciencia, la respuesta fóbica es mucho más comprensible.

## TÉCNICAS COGNITIVAS PARA SUPERAR LAS FOBIAS

Buscar información sobre el estímulo temido

Detectar y cambiar pensamientos ansiógenos.

Veamos algunos ejemplos:

- Exagerar la probabilidad de que ocurra lo que temes. Ej.: “si viajo en coche es muy probable que tenga un accidente”. Averiguar cual es la probabilidad real de que eso ocurra.
- Exagerar las consecuencias negativas que tendría si ocurre lo que temes. Ej.: “si veo una cucaracha en la calle, no podría soportarlo”. Si te sueles preocupar por cuestiones de este tipo, conviene que te acostumbres a decirte a ti mismo “¿y que?”.
- Minimizar tu capacidad de hacer frente a lo que temes. Ej., “si me muerde un perro me quedaría paralizado por el terror“. Si te ocurre esto, es mejor que te concentres en pensar ¿cómo podría afrontarlo en caso de que ocurriese?.
- Ir en contra de la evidencia. Ej.: “si me quedo encerrado en un ascensor, moriré asfixiado“. En casos similares a este, conviene buscar pruebas a favor y en contra del pensamiento que te crea ansiedad. Una forma eficaz es llevar a cabo algún experimento. Ejemplo, podrías comprobar (ayudado por otra persona) que si se echa un perfume dentro, manteniendo la puerta cerrada, el aroma pasa al otro lado. Esto demuestra que existe un intercambio de aire a través de la puerta cerrada y que, por tanto, no puedes asfixiarte aunque te quedes encerrado en un ascensor.

## OTRAS TÉCNICAS QUE PUEDEN SER ÚTILES EN EL TRATAMIENTO DE LAS FOBIAS

### **Exposición interoceptiva.**

Si la fobia esta asociada a temor a las sensaciones internas típicas de la reacción fóbica, puede ser útil provocar esas sensaciones en forma gradual para aprender a no temerlas (ver tratamiento del pánico). Esto suele ocurrir en las claustrofobias.

### **Técnicas de control de la ansiedad**

Las técnicas de control de la ansiedad más utilizadas son la relajación, la respiración diafragmática lenta, la distracción, y las autoinstrucciones. Pueden ser útiles, sobre

todo en las primeras etapas del tratamiento (ver apartado técnicas de control de la ansiedad).

**Tensión muscular aplicada.** Útil para no desmayarse en la **fobia a la sangre**.

Consiste en acompañar la exposición a la situación temida, con la tensión voluntaria de los músculos del cuerpo, para elevar, momentáneamente, la tensión arterial, ayudando así a evitar el desmayo.

Preparación:

Sentarte en un sillón cómodo y tensar los músculos del brazo, torso y piernas.

Mantener tensión durante 10-15 segundos, hasta que sientas sensación de calor en la cabeza.

Soltar tensión y dejar que tu cuerpo vuelva a la normalidad durante 20-30 segundos.

Repetir 5 veces

Repetir 5 veces al día durante una semana .

Después empezar a usarla para afrontar las situaciones temidas.

Si la fobia es a las *extracciones de sangre*, conviene practicar la tensión muscular manteniendo el brazo relajado (que es como se llevara a cabo la exposición a la situación temida).

Después de afrontar con éxito la situación temida, ayudándose de la tensión muscular, se recomienda exponerse a la misma sin necesidad de tensar, como cualquiera que no tenga fobia.

Más información en web de Elia Roca: [www.cop.es/colegiados/PV00520/](http://www.cop.es/colegiados/PV00520/)