

## Tema 4: Desensibilización sistemática

### 1. Definición e antecedentes

A técnica de desensibilización sistemática consiste na presentación gradual de estímulos ansióxicos en imaxinación, combinada co adestramento dunha resposta alternativa e antagónica á ansiedade, como é a relaxación muscular.

Os autores propoñen que as respostas de ansiedade emitidas ante certas situacións nacen a raíz dun proceso de condicionamento: unha situación que inicialmente non provocaba estrés pode converterse en estresora se se asocian a ela consecuencias negativas. Por exemplo, se a primeira vez que falamos ante un público escoitamos risas ou barullo, podemos interpretar que estamos facendo algo mal e que se están burlando de nós. Isto provócanos ansiedade, e a seguinte vez que nos teñamos que enfrontar a dita situación, evocaremos esta sensación e outras relacionadas, como estrés e agobio.

Esta técnica favorece o desenvolvemento de pensamentos realistas, o cambio de expectativas e o incremento da autoeficacia.

### 2. Fundamentos teóricos e experimentais da DS

- **Contracondicionamento (Wolpe):** Asíciase un estímulo ansióxico cunha resposta incompatible, para provocar a substitución da resposta inicial (ansiedade) pola incompatible (relaxación).
- **Inhibición recíproca (Wolpe):** Baséase nun concepto fisiolóxico. Se unha resposta inhibidora de ansiedade ocorre en presenza de estímulos ansióxicos debilitará os vínculos existentes entre estes estímulos e a ansiedade.
- **Extinción (Lomont):** Mediante a exposición repetida ó estímulo fóxico, en ausencia de consecuencias adversas, extínguese o medo ante este estímulo.
- **Habitación (Lader):** O suxeito habitúase ó estímulo fóxico debido á exposición repetida a este. Este fenómeno vese facilitado pola relaxación.

PROCESOS	<i>Psicofisiolóxicos</i>	Non antagónico	Habitación	Efectos a curto prazo
		Antagónico	Inhibición recíproca	
	<i>De aprendizaxe</i>	Non antagónico	Extinción	Efectos a longo prazo
		Antagónico	Contracondicionamento	

Táboa 1: Modelo de Van Egeren dos mecanismos explicativos da DS

### 3. Desensibilización sistemática

- Avaliación da capacidade de visualización:
  - **Escea neutra:** Pídese ó suxeito que peche os ollos e descríbesele unha escea neutra. Mantense a visualización entre 12 e 30s e pregúntaselle por detalles da escea.
  - **Escea ansióxena:** Mesmo procedemento que a anterior, pero esta escea debe ser provocadora de ansiedade e non relacionada co medo do paciente. Tras a visualización, pregúntase polo nivel de ansiedade (de 0 a 100) e polos detalles da escea.
- Adestramento na resposta incompatible coa ansiedade: Relaxación progresiva e control da respiración.
- Elaboración dunha xerarquía de ítems de desensibilización: De 10 a 20 ítems relacionados co medo do paciente, ordeados xerarquicamente de 0 a 100 USAS. Os ítems deben ser concretos e realistas, e o intervalo entre cada un debe estar entre 10 e 15 USAS. Os ítems gradúanse segundo a temática, a distancia ó obxecto temido, a cercanía temporal e a combinación de criterios temáticos e espacio-temporais (mixtos).
- Procedemento:
  1. Inducir relaxación. O suxeito indica cando está relaxado mediante un sinal acordado (por exemplo, levantando a man).
  2. Presentación da primeira escea. Unha vez visualizada, debe indicalo cun sinal. Mantense a visualización entre 7 e 10s. Se se observan respostas de ansiedade ou o suxeito indica ansiedade elevada, detense a visualización e vólvese ó estado de relaxación, e logo vólvese a intentalo.
  3. Tras a visualización, pregúntase polo nivel de ansiedade de 0 a 100 e indúcese de novo o estado de relaxación durante 20 ou 30s, ata que esté totalmente relaxado.
  4. Preséntase o mesmo ítem aumentando os tempos de visualización e relaxación, ata que o suxeito poda imaxinalo sen presentar ningunha ansiedade polo menos dúas veces consecutivas.
  5. Débense iniciar e finalizar as sesións cunha escea que xa non provoque ansiedade e con relaxación.

#### 3.1. Variantes da DS

- **Desensibilización en vivo:** Mesmos pasos que a DS en imaxinación, con problemas adicionais en obter unha xerarquización axeitada e desenvolver a resposta de relaxación.
- **Desensibilización sistemática en grupo:** Realízase en grupos de catro a seis persoas co mesmo medo, ás que se adestra conxuntamente en relaxación e se lles presenta a mesma xerarquía de ítems. A administración dos ítems irá determinada polo progreso do máis lento do grupo.
- **Desensibilización enriquecida:** Empréganse instrumentos que facilitan a visualización das esceas (fotos, diapositivos, olores, ruidos, etc.). Útil para persoas ás que lles costa visualizar as situacións de forma realista.
- **Imaxinación emotiva:** Útil sobre todo en medos infantís. Elabórase unha xerarquía en base ás persoaxes favoritas do neno e ás emocións que estas evocan. Mándaselle pechar os ollos e imaxinar esceas da súa vida diaria, acompañado do seu heroe. Cando surxe unha emoción positiva, introdúcese un ítem.
- **Desensibilización mediante realidade virtual.**
- **Desensibilización por contacto:** Tamén chamada modelado participativo.

- **Desensibilización por medio de movimientos sacádicos:** Empréganse os movementos sacádicos dos ollos como resposta incompatible. O paciente visualiza o ítem, e cos ollos abertos e a cabeza inmóbil segue os movementos horizontais dun lápiz ou do dedo do terapeuta, situado a uns 30cm del. Os movementos deben ser rápidos, dous movementos dun lado a outro por segundo, e deben desprazarse entre 40 e 50cm. Realízanse entre 10 e 40 desprazamentos, e ó finalizar a secuencia pregúntase polo nivel de ansiedade e procédese ó período de descanso. Cando a resposta de ansiedade se reduce a cero, asóciáanse pensamentos positivos a estas series de movementos oculares.