

Terapia de Exposición

Innovaciones desde la investigación experimental básica y aplicada

ALAMOC 03 de agosto de 2012



Exposición

- En relación con la ansiedad patológica, todas las hipótesis acerca del cambio conductual asumen que el ingrediente de eficacia conlleva una cuota de contacto con el elemento ansiógeno.
- Isaac Marks (1970) defiende la idea de que la exposición es el ingrediente común a todos los tratamientos eficaces para los problemas fóbicos.
- La exposición no sólo es una técnica: es un fenómeno común en el desarrollo, aparentemente responsable de la pérdida de temores biológicamente facilitados.

Exposición: variantes según cuadros

Fobias.	Desensibilización Sistemática Imaginaria. Exposición gradual o intensiva en vivo.
Agorafobia	Exposición gradual en vivo.
T.O.C.	Variantes según síntomas abordados: exposición intensiva, escucha dicótica, exposición verbal u escrita al contenido de las obsesiones.
T.A.G.	Exposición funcional cognitiva.
T.E.P.T.	Exposición narrativa.
T.P.	Exposición interoceptiva.
Hipocondría	Exposición interoceptiva.

Exposición y Aprendizaje de Extinción

- La Terapia de Exposición
 - NO conduce al olvido del miedo.
 - NO es un desaprendizaje del miedo.
 - NO anula ni hace desaparecer el aprendizaje del miedo.
- La Terapia de Exposición conduce a un nuevo aprendizaje: la **EXTINCIÓN**.
- La Extinción es un tipo especial de aprendizaje, con características muy específicas que lo diferencian de otras formas de aprendizaje.
- El aprendizaje de extinción debe competir con el aprendizaje del miedo previamente establecido.

El Aprendizaje de Extinción

- Existen evidencias claras que la extinción se encuentra mediatizada por receptores NMDA y Potenciación de Largo Plazo en la amígdala especialmente pero no únicamente.
- El aprendizaje de extinción del miedo se diferencia del aprendizaje de adquisición del miedo en varios aspectos. A los efectos de la Terapia de Exposición, importa considerar:
 - El aprendizaje de extinción del miedo no se generaliza con facilidad como el de adquisición del miedo.
 - El aprendizaje de extinción del miedo muestra gran especificidad contextual mientras que el de adquisición no.
 - Las diferencias entre el aprendizaje de adquisición y de extinción del miedo se deben a su distinto valor evolutivo filogenético.

Terapia de Exposición y Extinción del Miedo

- La Terapia de Exposición es una técnica que conduce a un tipo de aprendizaje muy específico: la extinción del miedo.
- En algunos casos se habla de “aprendizaje de seguridad” o “seguridad condicionada” para referirse al tipo de aprendizaje diferente que se efectúa con la Terapia de Exposición.
- Las especificidades del aprendizaje de extinción del miedo conducen a postular un conjunto de pautas en la forma de aplicar la Terapia de Exposición.
- Con tales pautas, se pretende aumentar el potencial terapéutico de la Exposición, especialmente su generalizabilidad a través del tiempo y contextos a fin de que resulte dominante en su competencia con el aprendizaje del miedo.

Aprendizaje de Extinción y Contexto

- Se ha establecido firmemente que el aprendizaje de extinción del miedo es fuertemente dependiente su contexto tanto externo como interno.
- A fin de limitar la dependencia contextual del aprendizaje de extinción, se han sugerido algunas directrices para conducir la Exposición.
- Se pretende potenciar el aprendizaje de extinción de suerte tal que tenga más chances de dominar en su competencia con el aprendizaje del miedo inicialmente establecido.
- Ello conduciría a una menor tasa de recaídas.

Directrices para Conducir la Exposición

- Aumentar el compromiso y la atención al aprendizaje basado en la exposición.
- Proveer múltiples claves (a través de contextos) para el recuerdo del aprendizaje de extinción.
- Incrementar la saliencia de la memoria del aprendizaje de extinción apelando a algunos parámetros de la exposición, repeticiones verbales, claves contextuales.
- Utilizar múltiples contextos para efectuar el aprendizaje de extinción, con especial atención a completar los protocolos de exposición en condiciones realistas.
- Asegurarse que el aprendizaje se efectúa de manera independiente de las claves contextuales que no estarán en el futuro (ej. el terapeuta)

Parámetros para Conducir la Exposición



- Foco de atencional.
- Comportamientos de reaseguro.
- Afrontamiento o aceptación de la ansiedad.
- Post-procesamiento y potenciación de la evidencia disconfirmatoria.
- Distribución de las sesiones de exposición.
- Tareas por fuera de la consulta: pautas para aumentar la adherencia.
- Estrategias farmacológicas potenciadoras del aprendizaje de extinción.

Foco de Atención

- La presentación objetiva de los estímulos no garantiza su exposición funcional.
- Hay algunos resultados contradictorios sobre este punto.
- El aspecto crítico suele ser la exposición funcional a los estímulos.
- Se sugiere que el paciente mantenga su atención sobre los estímulos pero que actúe como si nada sucediera.
- Ejemplo: mantenerse mirando el vacío desde un piso elevado mientras se conversa de temas ajenos a los temores del paciente.

Conductas de reaseguro

- Las conductas de reaseguro incluyen comportamientos ubicuos y sutiles que los pacientes utilizan para manejar la ansiedad cuando se exponen a las situaciones temidas.
- Las conductas de reaseguro se definen por su funcionalidad.
- Su utilización durante los ejercicios de exposición reduce y puede impedir el aprendizaje de extinción.
- La mera disponibilidad de las conductas de reaseguro amenaza la efectividad del aprendizaje de extinción. Ejemplo:
 - Llevar “medicación de emergencia” aunque no se use. Esto genera un aprendizaje de seguridad condicionada.

Coherentemente, en pacientes medicados durante el tratamiento, la efectividad es mayor cuando las exposiciones continúan luego de haber terminado con la medicación.

¿Afrontamiento o Aceptación?

- La práctica habitual de utilizar relajación, respiración abdominal o algún otro procedimiento de manejo de ansiedad ha sido puesta en duda.
- Parece a veces contradictorio el afirmar a los paciente que no hay peligro en experimentar ansiedad y al mismo tiempo enseñar estrategias para disminuirla.
- Una estrategia actual con efectividad demostrada consiste en pedirle al paciente que no haga nada para manejar la ansiedad, que simplemente la acepte.
- El aspecto crítico en el uso de estrategias de manejo de la ansiedad durante la Terapia de Exposición se relaciona con si se condicionan como conductas de reaseguro. En este caso, sí amenazan la efectividad de la intervención.

Post-Procesamiento y Facilitación de la Evidencia Desconfirmatoria

- A diferencia de los animales, las habilidades cognitivas humanas permiten efectuar un procesamiento de la información luego de las experiencias del aprendizaje.
- No obstante, la mera capacidad no asegura que el procesamiento posterior se efectúe en el sentido terapéutico.
- Por tal motivo, luego de las sesiones de exposición, se sugiere realizar discusiones cognitivas que ratifiquen verbal y conscientemente que los hechos aversivos temidos no sucedieron.
- Esto también se entiende como una manera de guiar la atención hacia los aspectos críticos y relevantes de la Terapia de Exposición.

Distribución de las Sesiones de Exposición

- Se sugiere una fase inicial de sesiones de exposición con intervalos cortos entre ellas.
- Se sugiere que a medida de que se van alcanzando los objetivos, se continúe con las sesiones de exposición pero espaciándolas más en el tiempo.
- Un desvanecimiento gradual de las sesiones es coherente con los descubrimientos de la dependencia contextual del aprendizaje de extinción.
- Estar en la fase activa de la terapia puede crear un contexto específico del cual se vuelva dependiente el aprendizaje de extinción. El espaciamiento progresivo de las sesiones aumenta la probabilidad de que el aprendizaje de extinción se generalice al nuevo contexto de “ausencia de la terapia psicológica”.

Práctica Programada fuera de la Consultas

- De las investigaciones sobre dependencia contextual del aprendizaje de extinción, resulta crítico para la efectividad del procedimiento la realización de tareas de exposición en la casa así como en otros ambientes cotidianos del paciente.
- Particularmente importante es que el paciente logre practicar la exposición solo, sin el terapeuta ni ninguna otra persona que lo ayude. Esto se denomina **autoexposición**.
- La práctica de la exposición en diferentes contextos derivará en una generalización mayor del aprendizaje de extinción y en una menor probabilidad de recaída.
- Los diferentes contextos no sólo deben definirse por las condiciones materiales externas, sino también por condiciones internas tales como estado de ánimo, consumo de medicamentos, horas de sueño.

Estrategias para Aumentar la Adherencia en Tareas fuera de la Consulta

- Psicoeducación: transmitir la importancia de la tarea fuera de la consulta así como sus beneficios.
- Seleccionar un punto de inicio suficientemente fácil como para que el paciente logre el ejercicio satisfactoriamente y sin dificultades. Lo más simple es practicar lo que se ha hecho previamente en la consulta.
- Dar las instrucciones de manera oral y escrita; agregar algún autorregistro que se complete con los datos del ejercicio de exposición realizado.
- Discutir y planificar cuándo, cómo y dónde se harán los ejercicios planificados. Se puede incluso planificar la manera en que se recordará que se debe realizar el ejercicio.

Estrategias Farmacológicas para Potenciar el Aprendizaje de Extinción

- Se encuentran en una etapa de investigación pero resultan muy prometedoras.
- La Terapia de Exposición produce un nuevo aprendizaje denominado aprendizaje de extinción, mediatizado por receptores NMDA.
- Los antagonistas de receptores NMDA impiden el aprendizaje de extinción, mientras que los agonistas de NMDA lo potencian.
- Ambas hipótesis han sido ampliamente demostradas en animales y ya tienen también apoyo con sujetos humanos.
- Estudios con humanos que han utilizado D-cicloserina encontraron resultados favorables.

Terapia de Exposición: Síntesis.

- Procedimiento terapéutico que procura el contacto sistemático, deliberado y planificado de la persona con los estímulos que le provocan miedo.
- Produce un tipo de aprendizaje muy particular: el aprendizaje de extinción.
- El aprendizaje de extinción es extremadamente dependiente del contexto en el cual se produce lo que ha llevado a postular un conjunto de pautas y directrices en la manera de conducir la Terapia de Exposición.
- El ámbito principal de aplicación son los Trastornos por Ansiedad y la ansiedad patológica en general.
- Se ha aplicado también al área del control de impulsos pero con una efectividad menor.



Terapia de Exposición

Innovaciones desde la investigación
experimental básica y aplicada

ALAMOC 03 de agosto de 2012

FIN