



Actualización en el tratamiento de los Trastornos de ansiedad: Un enfoque Cognitivo-Emocional y Transdiagnóstico

Autores del curso: Esperanza Dongil Collado y Antonio Cano Vindel.



MÓDULO 1: Tratamiento del Pánico y la Agorafobia.

1. Introducción.
2. Técnicas conductuales tradicionales: análisis de su eficacia.
 - 2.1. Exposición interoceptiva.
 - 2.2. Exposición in vivo.
3. Críticas a las técnicas conductuales tradicionales.
 - 3.1. Contradicciones e incoherencias.
 - 3.2. ¿Por qué algunas técnicas terapéuticas se consideran evitaciones?
 - 3.3. Del enfoque conductista al enfoque cognitivo.
 - 3.4. Diferencias entre conductas de seguridad y conductas de manejo de la emoción.
 - 3.5. Conclusiones.
4. El componente cognitivo durante la exposición.
 - 4.1. ¿Por qué se afirma que la ansiedad baja con el paso del tiempo?
 - 4.2. Algunas contradicciones del modelo conductual tradicional.
 - 4.3. Diferencias entre ansiedad y miedo (respuesta de lucha-huida).
 - 4.4. ¿El paciente con pánico tiene “miedo” o tiene “ansiedad” a sus sensaciones físicas?
 - 4.5. Recomendaciones.
5. Reestructuración cognitiva tradicional. Análisis de su eficacia.
 - 5.1. El debate socrático y las estrategias de discusión cognitiva.
 - 5.2. Ejemplos de discusión cognitiva tradicional.
 - 5.3. ¿Por qué puede fracasar la terapia cognitiva tradicional?
6. Reestructuración cognitiva del pánico mediante el modelo de sesgos cognitivos.
 - 6.1. Diferencias individuales en el patrón de activación.
 - 6.2. Características de la agorafobia.
 - 6.3. Líneas de investigación actuales.
7. Un nuevo modelo de intervención cognitivo-emocional.
 - 7.1. Procesos cognitivos que pueden generar ansiedad.
 - 7.2. La atención.
 - 7.3. Teoría de los Cuatro Factores de la Ansiedad.
 - 7.4. Las cuatro fuentes de la ansiedad según el modelo de los sesgos cognitivos.
8. El enfoque transdiagnóstico.

MÓDULO 2: Tratamiento de la Ansiedad generalizada y del Trastorno obsesivo-compulsivo.

1. La Ansiedad generalizada (TAG).
 - 1.2. Sesgos atencionales e interpretativos en la ansiedad generalizada.
 - 1.3. Diferencias entre preocupación normal y patológica.
 - 1.4. Diferencias entre ansiedad generalizada y TOC.
 - 1.5. Sesgos atencionales e interpretativos en la ansiedad generalizada.
2. El Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC).
 - 2.1. Principales tipos de obsesiones.
 - 2.2. Las conductas de evitación en el TOC.
 - 2.3. Evitación cognitiva y evitación conductual.
 - 2.4. Sesgos atencionales e interpretativos de las personas obsesivas.
3. Contenidos mentales del Trastorno obsesivo-compulsivo y la Ansiedad generalizada.
4. Tratamiento de la Ansiedad generalizada y del Trastorno obsesivo-compulsivo.
 - 4.1. Cómo reducir la frecuencia de los pensamientos obsesivos y las preocupaciones ansiosas.
 - 4.2. Cómo reducir los sesgos atencionales e interpretativos.
 - 4.3. Beneficios de la relajación.
 - 4.4. Como eliminar la tendencia a creer más en los pensamientos que en la realidad.
 - 4.5. Exposición a situaciones productoras de ansiedad.

MÓDULO 3: El tratamiento de la Fobia social

1. Introducción.
2. Sesgos atencionales e interpretativos en la fobia social.
3. Causas de la activación fisiológica.
4. Diferencias individuales en el patrón de activación.
5. Efectos de la atención sobre las respuestas fisiológicas de ansiedad.
6. Atención centrada en la propia conducta.
7. Comprendiendo la fobia social.
8. Técnicas cognitivas y conductuales para problemas frecuentes en la fobia social.
 - 8.1. Cómo eliminar el temor a las respuestas fisiológicas involuntarias (sudor, temblor, rubor, tartamudeo, etc.).
 - 8.2. Cómo manejar el miedo al temblor.
9. Cómo afrontar el miedo a las situaciones sociales
 - 9.1. Cómo manejar la ansiedad durante las situaciones
 - 9.2. Técnicas de exposición.
10. Cómo manejar los sesgos interpretativos.
 - 10.1. ¿Qué debe hacer un paciente para conseguir una reducción importante del sesgo atencional?
 - 10.2. ¿Qué debe hacer un paciente con fobia social para conseguir una reducción importante del sesgo interpretativo?