

“Segona Trobada de Professors de Ciències de la Salut” (Campus Mundet, febrer 2002)

20 AÑOS DE VIGENCIA DE TRES DEMOSTRACIONES DE APRENDIZAJE :

2. FUNDAMENTACIÓN DE LA DESENSIBILIZACIÓN SISTEMÁTICA*

A.A. Artigas, V.D. Chamizo, F. Pons, T. Rodrigo,
J. Prados, J. Sansa y J.B. Trobalon

Facultat de Psicologia



Finalidad de la demostración:

- comprensión del contracondicionamiento (de cómo un estado emocional como es el miedo se puede eliminar) y de algunas de sus aplicaciones en el campo humano.

- La técnica de la desensibilización sistemática resulta especialmente útil en el tratamiento de fobias o de miedos irracionales ya que ayuda a reducir el miedo o la ansiedad en un porcentaje importante de casos (ver Wolpe, 1948 y Masters y Johnson, 1966). La idea básica teórica que la sustenta es el “contracondicionamiento”: los estímulos que provocan el miedo se condicionan con respuestas que son incompatibles con el miedo, normalmente respuestas de relajación.
- El sujeto pasa por varias fases: tiene que entrenarse en relajación, elaborar junto a su terapeuta una jerarquía de situaciones temidas, que a continuación se le presentan gradualmente, mientras está relajado. Con frecuencia se emplean estímulos imaginarios.

- Las imágenes que se presentan a continuación ilustran el desarrollo de una jerarquía de situaciones temidas que se ajusta a una historia previamente inventada. Nuestra protagonista trabaja en unos laboratorios farmacéuticos y sufre fobia a las ratas. Aunque directamente no manipula animales, sus fantasías absurdas le están creando serios problemas.
- Para ella la situación más espantosa era la de tener a una rata en la cabeza, con el rabo tocándole la cara...

Situaciones temidas 1 y 2

(la mera visión de dos ratas o de una “familia” de ratas de cristal)



Situaciones temidas 3 y 4

(una rata dentro de una jaula y varias ratas saliendo de la jaula)



Situaciones temidas 5 y 6

(varias ratas tocándole el pantalón y la manipulación directa de una rata)



Situaciones temidas 7 y 8

(*en imágenes donde aparece la cara: manipulación directa de varias ratas y una rata especialmente “traviesa” que se le sube a la cabeza ...*)



Referencias

Masters, W.H. y Johnson, V.E. (1966). Human sexual response.
Boston: Little Brown.

Wolpe, J. (1948). Psychotherapy by reciprocal inhibition.
Stanford, California: Stanford University Press.

* Esta práctica (actualmente, demostración) V.D. Chamizo la presentó en el “First European Meeting of the Experimental Analysis of Behaviour Group”, celebrado en Lieja (Bélgica), en julio de 1983.