

# TRABAJO PRÁCTICO

## TEORÍAS DEL APRENDIZAJE

**TEMA: ATAQUES DE PÁNICO CON AGORAFOBIA.**

**POR CRISTIAN ZIALLORENZO**

1. Seleccione y justifique el tratamiento adecuado al problema.
2. Describa los procedimientos de aplicación del tratamiento, con una sencilla planificación de sesiones de evaluación y tratamiento.
3. Describa formas posibles de evaluación de la eficacia y/o efectividad del tratamiento.

1- Tratamiento del Paciente:

Según el orden de la intervención, se decidió que el primer objetivo dirigido a que la paciente *conociera el origen del problema y las variables de mantenimiento* era prioritario. Una vez alcanzado éste, el siguiente objetivo, según la secuencia de la intervención sería el *afrontamiento de los estímulos evitados por parte de la paciente*, principalmente los relacionados con sus propias respuestas físicas. Así, se consideró necesario el afrontamiento de los cambios corporales, como la taquicardia, el mareo o la sensación de ahogo, a fin de que la paciente *se habituara a dichas sensaciones y rompiera la asociación entre éstas y las crisis de ansiedad*. En tercer lugar, se planteó el objetivo de *entrenar a la paciente a reducir su activación y a aplicar estrategias de desactivación cuando detectara que su ansiedad comenzaba a subir*. El último objetivo, una vez superados los anteriores, consistió en la *planificación de situaciones de exposición, a fin de procurar la habituación de la paciente a los estímulos temidos y recuperar su nivel normal de funcionamiento*.

Con un conocimiento amplio de su problema la paciente podrá detectar qué variables intervienen en el mismo, pudiendo lograr un control efectivo sobre sus respuestas y los efectos desagradables e inhabilitantes que se desencadenan en la actualidad. La paciente podrá reconocer que hay estímulos que refuerzan su patología y detectar cuáles son, logrará reinterpretarlos y disminuir su efecto agradable reconociendo que la perjudican y aumentan su problema, a su vez que conquistará el dominio de sus respuestas, ya sean orgánicas o cognitivas, debido a su entrenamiento en el control de las mismas. Con todo esto la paciente logrará disminuir sino desaparecer la totalidad del problema que presenta y retornar a su normal actividad sin complicaciones.

2- Planificación de sesiones terapéuticas:

Primera sesión: Comunicar los objetivos a corto, mediano y largo plazo. Explicar detalladamente a Elena su problema, al fin de capacitarla en relación a esta patología, y que pueda conocer las variables que intervienen y las formas de tratamiento que requiere, para la solución. Elena deberá conocer su diagnóstico y como funciona su enfermedad. También se dará a conocer que existen estímulos que mantienen y refuerzan no sólo sus conductas voluntarias, sino hasta sus respuestas orgánicas. Que la paciente por sí misma reconozca cuáles son las situaciones que operan manteniendo su conducta y por ende su problema. El objetivo esencial en esta sesión es que la paciente adquiera un conocimiento teórico completo de su enfermedad. Se le otorgarán recursos teóricos para que pueda aumentar su perspectiva sobre el asunto, y quizá volver a interpretarla ya desde una visión más completa y amplia.

Buscar las causas verdaderas de sus malestares y distinguirlos de los efectos, abarcando y reconociendo al detalle la totalidad de las manifestaciones del problema y qué es lo que éste busca representar. Hacer conscientes los miedos y dificultades, para poder afrontarlos. Deconstruir formas de pensar poco funcionales (por ejemplo preocupación, pensamientos negativos, miedo a desmayarse, miedo al juicio negativo de los demás, etc).

Segunda sesión: Adquirido por parte de Elena un conocimiento profundo de su patología comenzar el entrenamiento práctico que la ayudará a controlar las respuestas indeseadas.

Esto se podrá realizar exponiendo a la paciente a situaciones similares a las disparadoras de la ansiedad y agorafobia, pero graduando la intensidad de las mismas, comenzando con una baja intensidad e ir en aumento acorde a cómo responde Elena.

Pedirle que vaya comentando su experiencia y lo que va sintiendo (a fin de buscar el control de pensamientos automáticos que se puedan disparar). Acompañar la situación de exposición explicando lo visto en la sesión anterior, para que se logre una comprensión más profunda ubicando en la experiencia concreta lo que sólo se había hablado. Ir poniendo en palabras lo que va sucediendo.

Enfocarse en la ansiedad experimentada y los cambios corporales negativos, aplicando estrategias para el control de estos efectos, como pueden ser la relajación del cuerpo y la mente, el intercambio de pensamientos no favorables por otros favorables, adquirir un entendimiento profundo de la causa de sus estados orgánicos para eliminarla, etc.

Buscar que conductas como recurrir a otros, utilizar en demasía el celular, llevar medicamentos de forma preventiva y la utilización de estos o buscar la atención de sus círculos sociales valiéndose de su patología, primero se disminuyan y luego desaparezcan, dando a entender a la paciente que son innecesarias, y que el control lo conquistará por otro lado (con las estrategias y recursos que se le han otorgado por parte del terapeuta).

En las posteriores sesiones se continuará trabajando el control de las respuestas indeseadas valiéndose de la exposición controlada, incrementando gradualmente el nivel de intensidad.

Una vez que la paciente logre los resultados deseados, se podrá enfrentar una situación real de exposición, en toda su intensidad. Primero configurar experiencias donde estará acompañada por su terapeuta, y luego que las realice sin el apoyo de éste. Una vez realizado esto si se logran los resultados correctos, detener las sesiones e ir evaluando a la paciente en intervalos regulares.

3- La eficacia y efectividad del tratamiento se podrán evaluar solicitando a la paciente durante su tratamiento e incluso tiempo después que describa cómo se va sintiendo y si siente el control sobre las situaciones que antes le representaban un problema, que comunique cuánto ha disminuido la aparición de los síntomas, si alguno de ellos persiste, o si solucionó por completo su problema. Esto se puede realizar con las técnicas de Autoinforme o realizando una o más sesiones de evaluación después de un período de tiempo fijado. Realizar un seguimiento temporal mensual.