



Formación en Trastornos de Ansiedad

Los trastornos de ansiedad representan el motivo de consulta más frecuente en la clínica actual. Quienes se ven afectados, experimentan un deterioro significativo en la calidad de vida, con un impacto notable en diversas áreas: laboral, académica y de relaciones interpersonales.

La psicoterapia de los trastornos de ansiedad cobra gran relevancia en la formación de los profesionales de salud mental. Actualmente la terapia cognitivo- conductual dispone de la mayor evidencia empírica acerca de la eficacia en el tratamiento de estos trastornos y por esa razón son considerados de primera elección.

1. Objetivos

Se espera que al finalizar la formación los profesionales:

- ✓ Conozcan las distintas olas en psicoterapia y sus principales características.
- ✓ Aprendan los fundamentos teóricos de la Terapia Cognitivo Conductual.
- ✓ Comprendan el circuito neurobiológico de los trastornos de ansiedad, así como sus manifestaciones clínicas.
- ✓ Tengan las habilidades clínicas necesarias para realizar una correcta conceptualización de caso y conducir un tratamiento eficaz.
- ✓ Evalúen los resultados del tratamiento utilizando medidas objetivas.
- ✓ Adquieran un aprendizaje experiencial de las principales técnicas para el tratamiento de los diferentes trastornos de ansiedad.



2. Plan didáctico

Modalidad:

La Formación en Psicoterapias Cognitivas Contemporáneas se dicta tanto en la Modalidad Presencial como en la Modalidad a Distancia.

Metodología:

Se trabajará fundamentalmente con exposiciones teóricas y ejercicios prácticos. El aprendizaje incluye jornada práctica con casos clínicos reales, permitiendo conceptualización de caso, diseño de plan de tratamiento y aplicación de intervenciones del modelo cognitivo conductual.

Evaluación:

El sistema de evaluación incluye evaluaciones de carácter teórico y práctico.

El sistema de evaluación de carácter teórico de cada una de las materias se realiza mediante un examen múltiple choice.

La evaluación práctica consiste en el análisis y conceptualización de caso, de un paciente con trastorno de ansiedad, establecimiento de plan de tratamiento y exposición a través del role playing de la aplicación de una técnica de intervención.

Duración:

La formación en Trastornos de ansiedad dura un año, organizada en dos cuatrimestres.



3. Programa sintético

1er Cuatrimestre:

- Introducción al tratamiento cognitivo conductual de los trastornos de ansiedad.
- Técnicas cognitivo-conductuales.
- Clínica y tratamiento de los trastornos de ansiedad I: Trastorno de Pánico. Fobia específica. Fobia social.

2do Cuatrimestre:

- Clínica y tratamiento de los trastornos de ansiedad II: Trastorno de ansiedad generalizada. Trastorno de Ansiedad por Enfermedad. Estrés postraumático. EMDR. Exposición prolongada. Trastorno obsesivo compulsivo. Exposición y prevención de respuesta.
- Tratamientos farmacológicos de los trastornos de ansiedad.
- Otros abordajes psicoterapéuticos para los trastornos de ansiedad. Terapia Basada en Procesos. Mindfulness. Terapia Centrada en la Compasión y Ansiedad. Terapia de Aceptación y Compromiso.
- Clínica y tratamiento de la ansiedad asociada a otras problemáticas. Presentación de la Ansiedad en poblaciones específicas y demandas actuales.



4. Programa analítico

Unidad I: Introducción al tratamiento cognitivo conductual de los trastornos de ansiedad.

Evolución en psicoterapia. Conductismo. Terapia cognitivo conductual. Terapias basadas en mindfulness y aceptación.

Fundamentos de la Terapia Cognitivo Conductual. Esquemas, creencias y pensamientos automáticos. Modelos sobre la ansiedad. Aspectos neurobiológicos, psicológicos y sociales de la ansiedad. Vulnerabilidad. Clasificación de los trastornos de ansiedad.

Unidad II: Técnicas cognitivo-conductuales.

Primeras entrevistas. Conceptualización de caso. Psicoeducación. Proceso terapéutico. Desarrollo de metáforas. Reestructuración cognitiva. Formularios de creencias centrales. Cuestionamiento socrático. Uso de ventajas y desventajas de una creencia. Tarjetas de apoyo. Exposición en vivo e imaginaria. Exposición con Realidad virtual. Técnicas de relajación.

Unidad III: Clínica y tratamiento de los trastornos de ansiedad I: Trastorno de Pánico. Fobia Específica. Trastorno de ansiedad Social.

Clínica del trastorno de Pánico. Epidemiología. Modelos explicativos. Neurofisiología y evaluación del Pánico. Diagnósticos diferenciales. Entrevistas estructuradas. La ansiedad anticipatoria. Deterioro, severidad y mejoría global. Comorbilidades. Respuestas al tratamiento, remisión, recuperación, recaída y recurrencia. El tratamiento cognitivo conductual del pánico. Psicoeducación. Reestructuración cognitiva. Tarjetas de apoyo. Registro de Pánico. Exposición interoceptiva. Exposición en vivo. técnicas de relajación, de respiración y de refocalización atencional.

Clínica de las fobias específicas. Epidemiología. Comorbilidades. Diagnóstico. Evolución histórica y criterios actuales. Clasificación de las fobias específicas. El asco en la conceptualización de las fobias específicas. Impacto en la calidad de vida. Teorías etiológicas. Modelo conductual. Exposición. Reentrenamiento en respiración. Tensión aplicada. Modelo cognitivo. Reestructuración cognitiva

Clínica de la Fobia Social. Epidemiología. Diagnóstico. Evolución y criterios actuales. La importancia de la vergüenza en el diagnóstico del trastorno de ansiedad social. Diagnósticos diferenciales. Comorbilidades. Etiología. Evaluación de la Fobia Social. Situaciones temidas. El miedo a la evaluación negativa como predictor de éxito



terapéutico. Psicoeducación. Exposición y reestructuración cognitiva. Habilidades Sociales. Modelado. Instrucciones. Retroalimentación y reforzamiento. Ensayo conductual y tareas. Tratamiento cognitivo-conductual. Modalidad de psicoterapia grupal e individual.

Unidad IV: Clínica y tratamiento de los trastornos de ansiedad II: Clínica y tratamiento del Trastorno de Ansiedad Generalizada. Clínica y tratamiento del Trastorno de Ansiedad por Enfermedad. Clínica y tratamiento del Trastorno Obsesivo Compulsivo. Clínica y tratamiento del Trastorno de Estrés Postraumático.

Trastorno de Ansiedad Generalizada: Preocupación normal y patológica. Diferenciación de preocupaciones con obsesiones, rumiaciones depresivas y recuerdos de trauma. La influencia del ambiente y el temperamento. Aproximaciones teóricas y empíricas. Preocupación como conducta cognitiva de evitación. Creencias positivas y negativas sobre la preocupación. La intolerancia a la incertidumbre. Resolución de problemas. Psicoterapia Cognitiva y Metacognitiva del Trastorno de Ansiedad Generalizada. Tratamiento cognitivo conductual.

Clínica y tratamiento del Trastorno de Ansiedad por Enfermedad: Presentación clínica. Inicio. Curso. Pronóstico. Espectro de severidad. Diagnóstico diferencial. Comorbilidades frecuentes. Modelo Cognitivo Conductual de la ansiedad por la salud. Creencias disfuncionales asociadas. Escalas de evaluación. Tratamiento.

Trastorno de Estrés Postraumático: Presentación clínica. Factores de riesgo. Curso del TEPT. Teorías sobre el estrés postraumático. Respuesta subjetiva individual al trauma. Ciclos de respuesta al trauma. Elementos claves para el trabajo con el trauma. EMDR. Terapia de exposición prolongada.

Trastorno Obsesivo Compulsivo: El contrato conductual: conciencia de enfermedad y alianza terapéutica. Compulsiones encubiertas. Detención y bloqueo del pensamiento. Evaluación mediante Y-BOCS. Modelos cognitivos y tratamiento del TOC. Los grupos de creencias. Sobreestimación del peligro. Fusión pensamiento-acción. Responsabilidad excesiva. Demanda de certidumbre. Miedo a experiencias positivas. Perfeccionismo. Factores que reducen la eficacia del tratamiento. Exposición y prevención de respuesta.

Unidad V: Tratamientos farmacológicos de los trastornos de ansiedad.

Los tratamientos farmacológicos actuales en los trastornos de ansiedad. El uso de ansiolíticos, antidepresivos y otro tipo de moléculas. Efecto, contraindicaciones y



consideraciones prácticas del uso de benzodiazepinas. El uso de los ISRS (Inhibidores Selectivos de la Recaptación de Serotonina) y otros antidepresivos como tratamiento de elección primaria. Particularidades del tratamiento de los distintos trastornos de ansiedad, y de la ansiedad como dimensión a tratar en otros contextos clínicos. Evaluando la interconsulta con psiquiatría: cómo y para qué, tratamientos combinados, psicoeducación y acompañamiento del paciente, trabajo colaborativo con el médico tratante.

Unidad VI: Otros abordajes psicoterapéuticos para los trastornos de ansiedad.

Terapia Basada en Procesos: Los fundamentos psicopatológicos conceptuales y las implicaciones para la intervención clínica de la perspectiva transdiagnóstica como enfoque dimensional. Las emociones y estrategias de regulación emocional como factores fundamentales de algunos trastornos mentales. Los cinco módulos que integran el Protocolo Unificado (PU) para el tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales, basados en la comorbilidad de los trastornos de ansiedad y los trastornos del estado de ánimo.

Mindfulness: Bases filosóficas y psicológicas del mindfulness. Los estados mentales. El aquí y ahora. Ejercicios para estar presente. La aplicación de los recursos de conciencia plena a la práctica clínica. El Modelo MBSR de Kabat Zinn: fundamentos teóricos, prácticas y efectividad. El Programa de Terapia Cognitiva Basado en Mindfulness: MBCT.

Terapia Centrada en la Compasión: Bases del modelo Transdiagnóstico/multimodal del Prof. Paul Gilbert. La ansiedad como mecanismo evolutivo que promueve estrategias de defensa y protección. Flujo interactivo de la compasión. El cerebro compasivo. Sistemas motivacionales. Motivación Compasiva.

Terapia de Aceptación y Compromiso: Intervenciones orientadas a la aceptación y al mindfulness. Contenido vs. Función de la conducta. Hexaflex en un caso de Ansiedad. Evitación Experiencial. Desesperanza creativa. Humanidad compartida.

Unidad VII: Clínica y tratamiento de la ansiedad asociada a otras problemáticas.

La ansiedad puede presentarse como una emoción normal, síntoma o trastorno. Su aparición puede darse en el marco de un trastorno de ansiedad especificado o bien secundario a crisis



vitales, situaciones estresantes o a partir de disparadores específicos asociados a otras variables.

En esta última unidad presentaremos distintos abordajes para el tratamiento de la ansiedad en contextos de frecuente aparición en la clínica actual.

5. Dirigido a

Psicólogos y Médicos Psiquiatras. Estudiantes avanzados de carreras afines.

DOCENTE A CARGO: Dr. Javier Martín Camacho

6. Bibliografía

BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA

Unidad I: Introducción al tratamiento cognitivo conductual de los trastornos de ansiedad.

1. Mañas, I. (2007). Nuevas terapias psicológicas: La tercera ola de terapias de conducta o terapias de tercera generación. *Gaceta de psicología*, 40(1), Pág. 26-34.
2. Beck, J. (2001). *Terapia Cognitiva: Conceptos básicos y profundización*. Editorial Gedisa. Barcelona. Capítulo 2: La conceptualización cognitiva. Capítulo 3: La estructura de la primera sesión de terapia.
3. Cía, A. (2007). *La ansiedad y sus trastornos*. Polemos. Manual Diagnóstico y Terapéutico. Buenos Aires. Capítulo 1: Introducción a la Ansiedad
4. Clark, D., Beck, A. (2010). *Terapia Cognitiva para los trastornos de ansiedad: ciencia y práctica*. Descleé de Brouwer. Parte I: Teoría Cognitiva e investigación sobre la ansiedad. Capítulo 1. Ansiedad: Una condición común pero multifacética. Pág. 19-65
5. Clark, D., Beck, A (2011) *El modelo cognitivo de la ansiedad: Reformulación e implicancias para el tratamiento*. En Rodríguez Biglieri, R., Vetere, G (comp). Bs As, Argentina. Ed. Polemos. Manual de terapia cognitiva conductual de los trastornos de ansiedad. Pág. 65-99.
6. Rodríguez Morejón, A. (2019) *Manual de psicoterapias*. Cap. 12 *Terapia de Conducta*. Pág. 235-251. Barcelona, España. Herder Editorial.

Unidad II: Técnicas cognitivo-conductuales.

7. Clark, D., Beck, A. (2010). *Terapia Cognitiva para los trastornos de ansiedad: ciencia y práctica*. Descleé de Brouwer. Parte II: *Terapia cognitiva de la ansiedad*. Estrategias de evaluación e intervención. Capítulo 5: *Evaluación Cognitiva y*



Formulación de caso. Pág. 229-304.

8. Bulacio, J. M., Vieyra, M. C., Álvarez, C., & Benatuil, D. (2004). Uso de la psicoeducación como estrategia terapéutica. *Fundación de Investigación en Ciencias Cognitivas Aplicadas (ICCAp)*.
9. Bregman, C. (2006). Psicoeducación en los trastornos de ansiedad. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 15(2). Pág. 135-139.
10. Bados, A., & García, E. (2010). La técnica de la reestructuración cognitiva. Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos. Facultad de Psicología, Universidad de Barcelona, 15.
11. Beck, J. (2001). *Terapia Cognitiva: Conceptos básicos y profundización*. Capítulo 6: Identificación de los pensamientos automáticos. Capítulo 8: Evaluación de los pensamientos automáticos. Capítulo 9: Combatir pensamientos automáticos. Capítulo 11: Las creencias centrales. Editorial Gedisa. Barcelona.
12. Torrents-Rodas, D., Fullana Rivas, M. À., Vervliet, B., Treanor, M., Conway, C., Zbozinek, T., & Craske, M. G. (2015). Maximizar la terapia de exposición: Un enfoque basado en el aprendizaje inhibitorio. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 20(1), Pág. 1-24.
13. Bados López, A., & García Grau, E. (2011). Técnicas de exposición. Página 2-26
14. Baños, R. M., Guillén, V., García-Palacios, A., Quero, S., & Botella, C. (2013). Las nuevas tecnologías en el tratamiento de los trastornos de ansiedad. *Información psicológica*, (102), Pág. 28-46.
15. Botella, C., García-Palacios, A., Quero, S., Baños, R. M., & Bretón-López, J. M. (2006). Realidad virtual y tratamientos psicológicos: una revisión. *Psicología Conductual*, 3, 491-510.
16. Calabretta, Y. Realidad Virtual en el Consultorio: La tecnología aplicada al tratamiento cognitivo conductual de los trastornos de ansiedad: Resultados Preliminares. *ABC Psicoterapia y Salud*.

Unidad III: Clínica y tratamiento de los trastornos de ansiedad I

A. Clínica y tratamiento del Trastorno de Pánico:

17. Arbona, C. B. (2001). Tratamientos psicológicos eficaces para el trastorno de pánico. *Psicothema*, 13(3), 465-478.
18. Clark, D., Beck, A. (2010). *Terapia Cognitiva para los trastornos de ansiedad: ciencia y práctica*. Descleé de Brouwer. Parte III Teoría cognitiva y tratamiento de trastornos de ansiedad específicos. *Terapia cognitiva del trastorno de angustia. Clínica y Tratamiento de la Fobia específica*.
19. Chowdhury Culver N. & Craske M. (2011) *Terapia Cognitiva Conductual para Fobias Específicas*. En Rodríguez Biglieri R. & Vetere G. (Comp). *Manual de Terapia Cognitiva Conductual de los Trastornos de Ansiedad (109-145)*. Bs As, Argentina. Ed. Polemos.
20. Solari A. (2013) La Fobia Específica y sus pocas novedades en el DSM-5. *Anuario ANXIA* (19), 49-50.



B. Clínica y Tratamiento del Trastorno de Ansiedad Social:

21. Arbona, C. B., & Baños, R. M. García-Palacios, A., & Quero, S. (2011) El Tratamiento Comportamental del Trastorno de Ansiedad Social. En Rodríguez Biglieri R. & Vetere G. (Comp). Manual de Terapia Cognitiva Conductual de los Trastornos de Ansiedad (153- 177). Bs As, Argentina. Ed. Polemos.
22. Caballo, V. Comp. (1995) Manual de Técnicas y Modificación de conducta. Siglo XXI. Madrid. Quinta Parte: Técnicas basadas principalmente en la Teoría del Aprendizaje Social: El entrenamiento en Habilidades sociales.

Unidad IV: Clínica y tratamiento de los trastornos de ansiedad II

23. Caballo E. Vicente (1997). Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los Trastornos Psicológicos. Siglo XXI de España Editores S.A., Madrid. Capítulo 7: Análisis y tratamiento del Trastorno de la Ansiedad Generalizada, Pág. 211-235.
24. Keegan, Eduardo (2007). La ansiedad generalizada como fenómeno: criterios diagnósticos y concepción psicopatológica. Revista Argentina de Clínica Psicológica, vol. XVI, núm. 1, abril, 2007, pp. 49-55. Fundación Aiglé. Buenos Aires, Argentina.
25. Vetere, Giselle; Azrilevich, Paula; Colombo, María Cecilia; Rodríguez Biglieri, Ricardo (2011). La preocupación como estrategia de afrontamiento en pacientes con trastornos de ansiedad generalizada. Anuario de Investigaciones, vol. XVIII, 2011, pp. 89-94. Universidad de Buenos Aires, Argentina.
26. Rovella, Anna; González, Manuel; Peñate, Wenceslao; Ibáñez, Ignacio (2011) Preocupación-rasgo y Trastorno de Ansiedad Generalizada en una Muestra de la Población General: El papel diferencial de la intolerancia a la incertidumbre, la evitación cognitiva, la orientación negativa al problema y las metacreencias. Revista Argentina de Clínica Psicológica, vol. XX, núm. 2, agosto, 2011, pp. 101-108. Fundación Aiglé Buenos Aires, Argentina.
27. Bados, A. y Bach L. (1997) Intervención psicológica con una paciente con trastorno de ansiedad generalizada. Revista Análisis y modificación de Conducta, vol. 23, n° 87. Facultad de Psicología, Universidad de Barcelona. Pág. 87-107.
28. Salkovskis, P. y Rimes, K. (1997) El enfoque cognitivo-comportamental para la ansiedad por la salud (“hipocondría”). Revista de psicopatología y psicología clínica, vol. 2, pp. 111-122. Universidad de Oxford, Reino Unido.
29. Barlow, D. (2018) Manual clínico de trastornos psicológicos: Tratamiento paso a paso. Editorial El Manual Moderno S.A. Ciudad de México, México. Cap. 2: Trastorno por estrés postraumático. Pág. 124-210.
30. Leeds, A. (2009) Guía de protocolos estándar de EMDR para terapeutas, supervisores y consultores. Biblioteca de psicología Desclee de Brouwer. Bilbao, España. Cap. 3: Resumen del modelo estándar de ocho fases de EMDR y del protocolo de las tres vertientes. Pág. 85-108.
31. Kichic, R. y D’Alessio, N. (2016) Teoría del procesamiento emocional y terapia de exposición prolongada para el trastorno por estrés postraumático.



Vertex Revista Argentina de Psiquiatría, vol. XXVII, n° 126, Marzo-Abril 2016. Buenos Aires, Argentina. Pág. 133-141.

32. Foa, E., Hembree, E. Rothbaum, B. (2007) Terapia de Exposición Prolongada para TEPT. Procesamiento emocional de experiencias traumáticas. Guía del terapeuta. SAPsi Editorial. Buenos Aires, Argentina. Cap. 1 y 2. Pág. 11-46.
33. Barlow, D. (2018) Manual clínico de trastornos psicológicos: Tratamiento paso a paso. Editorial El Manual Moderno S.A. Ciudad de México, México. Cap. 4: Trastorno obsesivo-compulsivo. Pág. 282-377.
34. Bados López A. y García Grau E. (2011) Técnicas de Exposición. Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos. Facultad de Psicología, Universidad de Barcelona. Madrid. Parte I: Exposición más prevención de respuesta en el Trastorno Obsesivo-Compulsivo (TOC). Pág. 29-34.

Unidad V: Tratamiento farmacológico de los trastornos de ansiedad

35. Stahl, S. (2014) Psicofarmacología esencial de Stahl. Bases neurocientíficas y aplicaciones prácticas 4ta Ed. Aula Médica Ediciones. Cap. 9: Trastornos de ansiedad y ansiolíticos. Pág. 388-419.

Unidad VI: Otros abordajes psicoterapéuticos para los trastornos de ansiedad

36. Barlow, D., Farchione, T., Fairholme, C., Ellard, K., Boisseau, C., Allen, L., Ehrenreich-May, J. (2011). Protocolo unificado para el tratamiento de los trastornos emocionales. Manual del terapeuta y Manual del paciente. Alianza Editorial, Madrid, España, 2015. Pág. 39-59.
37. Cándarle, J. (2018) Mindfulness Atención plena para vivir mejor. Penguin Random House Grupo Editorial Argentina. Buenos Aires, Argentina. Cap. 10: ¿Qué es Mindfulness? Cap. 11: Estar donde ya estamos. Pág. 105-115.
38. Cándarle, J. (2018) Guía de lecturas para cultivar la Quietud. Ediciones B. Buenos Aires, Argentina. Prefacio y Parte I. Pág. 13-39.
39. Gumiy, N. Llobenes, L. Costa, M. I. (2019) La ansiedad como un mecanismo evolutivo que promueve estrategias de defensa y protección. Una mirada desde la Terapia Centrada en la Compasión. Anuario Anxia N°25. Pág. 8-14.
40. Blarrina, M. y Gutiérrez Martínez, O. (2012) Múltiples aplicaciones de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Ediciones Pirámide. Madrid, España. Cap. 3: ACT para el tratamiento de los trastornos del espectro ansioso. Pág. 73-88.



Unidad VII: Clínica y tratamiento de la ansiedad asociada a otras problemáticas.

41. Entenberg, G. y Bunge, E. Nuevos diseños de terapia cognitiva conductual. Fundación ETCI. Buenos Aires, Argentina.
https://etci.com.ar/descargas/nuevas_dise%C3%B1os_terapia_cognitiva_conductual.pdf
42. Cabrera, I. y Montorio, I. (2009) Ansiedad y envejecimiento. En Revista Española de Geriátría y Gerontología. Facultad de Psicología, Universidad Autónoma de Madrid, Madrid, España. Vol. 44(2). Pág.106–111.
43. Franco Fernández. M. D. y Antequera Jurado, R. (2009) Trastornos de ansiedad en el anciano. Viguera Ediciones SL. Facultad de Medicina. Universidad de Sevilla. Sevilla, España. Psicogeriatría Vol 1. Pág. 37-47.
44. Arias Fernández, A. y Melendo Granados, J.J. (2015) Trastornos de ansiedad en el paciente anciano. Servicio de Psiquiatría B. Hospital General Universitario Gregorio Marañón. Madrid. España. Vol. 11 (84) Pág. 5022-30.
45. Flichman, A. (2013). Ansiedad, trastornos de ansiedad y sexualidad. La compleja interacción entre ansiedad y funcionamiento sexual. Vertex, pag. 291-294.