



## **Fundación Foro**

### **Formación Anual 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 los trastornos de ansiedad y por esa razón son considerados de primera elección.

#### **1. Objetivos**

Se espera que al finalizar la formación los profesionales:

- ✓ Conozcan los fundamentos teóricos de la Terapia Cognitivo Conductual.
- ✓ Comprendan el circuito neurobiológico de los trastornos de ansiedad, así como sus manifestaciones clínicas.
- ✓ Puedan establecer un adecuado plan de trabajo para estos trastornos.
- ✓ Tengan las habilidades necesarias para conducir un tratamiento eficaz.
- ✓ Evalúen los resultados del tratamiento utilizando medidas objetivas.
- ✓ Puedan realizar un aprendizaje experiencial de las técnicas para el tratamiento de los diferentes trastornos de ansiedad.

#### **2. Plan didáctico**

**Metodología:** Se trabajará fundamentalmente con exposiciones teóricas y ejercicios prácticos.

**Evaluación:** Será mediante un múltiple choice y la presentación de un plan de tratamiento donde se expondrá la aplicación de alguna de las técnicas aplicadas.

### **3. Programa sintético**

**Unidad 1:** Fundamentos de la Terapia Cognitivo Conductual. Introducción a la ansiedad. Neurobiología de la ansiedad. Psicoeducación.

**Unidad 2:** Introducción a las técnicas cognitivo conductuales.

**Unidad 3:** Clínica y tratamiento de los trastornos de ansiedad I: Trastorno de Pánico. Fobia específica. Fobia social.

**Unidad 4:** 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.

**Unidad 5:** Tratamientos farmacológicos de los trastornos de ansiedad.

**Unidad 6:** Mindfulness y Terapias de Tercera Ola aplicada a los trastornos de ansiedad. Terapia Centrada en la Compasión y Ansiedad.

**Unidad 7:** Clínica y tratamiento de la ansiedad en niños, adolescentes y en adultos mayores.

**Unidad 8:** Clínica y tratamiento de la ansiedad asociada a trastornos sexuales.

### **Programa analítico**

**Unidad 1:** Fundamentos de la Terapia Cognitivo Conductual. Introducción a la ansiedad.

Primeros desarrollos de las Ciencias Cognitivas. Origen y evolución de los postulados cognitivos. Antecedentes históricos. Características de las Ciencias Cognitivas. Psicología cognitiva, sus temas de estudio. Relaciones y diferencias entre Psicología Cognitiva y Psicoterapia Cognitiva. Procesamiento de la información. Esquemas, creencias y pensamientos automáticos.

Modelos sobre la ansiedad. Aspectos neurobiológicos, psicológicos y sociales de la ansiedad. Estrés y procesos cognitivos. Evaluación cognitiva: primaria, secundaria y

reevaluación. Factores personales y situacionales que influyen en la evaluación. Vulnerabilidad. Los trastornos de ansiedad.

### **Unidad 2: Introducción a las técnicas cognitiva conductuales.**

Primeras entrevistas. Cuestionamiento socrático. Formularios de creencias centrales. Uso de imágenes mentales. Uso de ventajas y desventajas de una creencia. Psicoeducación. Restructuración cognitiva. Exposición en vivo e imaginaria. Exposición con Realidad virtual. Resolución de problemas. Toma de decisiones. Experimentos conductuales. Control y programación de actividades. Distracción y focalización de la atención. Técnicas de relajación. Tarjetas de apoyo. Desarrollo de metáforas.

### **Unidad 3: Clínica y tratamiento del Ataque de Pánico. Clínica y tratamiento de la Fobia Específica. Clínica y tratamiento de la Fobia Social.**

*Clínica del Ataque de Pánico.* 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. Psicoeducación y Autoayuda. El tratamiento cognitivo conductual del pánico.

*Clínica de las fobias específicas.* Fundamentos teóricos del tratamiento basado en la exposición. Psicoeducación. Psicoterapia cognitivo-conductual para las fobias específicas. Desensibilización sistemática y otras técnicas de exposición. Relajación y respiración. Reestructuración cognitiva.

*Clínica de la Fobia Social.* Diagnósticos diferenciales. Comorbilidades. Evaluación de la Fobia Social. El miedo a la evaluación negativa como predictor de éxito terapéutico. Psicoeducación. Modalidad de psicoterapia grupal e individual. Exposición y reestructuración cognitiva. Situaciones temidas. Habilidades Sociales. Rol Playing, modelado y técnicas activas. Tratamiento cognitivo y conductual para la Fobia Social.

### **Unidad 4: 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. EMDR. Trastorno Obsesivo Compulsivo. Exposición y Prevención de respuesta.**

*Trastorno de Ansiedad Generalizada:* La evolución del Trastorno de Ansiedad Generalizada en el DSM. Preocupación normal y patológica. Diferenciación de preocupaciones con obsesiones, rumiaciones depresivas y recuerdos de trauma. La influencia del ambiente y el temperamento. El modelado de los padres. Aprendizaje del estilo evitativo y el asumir riesgos. Aproximaciones teóricas y empíricas. Preocupación como conducta cognitiva de evitación. Creencias positivas y negativas sobre la preocupación. La intolerancia a la incertidumbre. Psicoterapia Cognitiva y Metacognitiva del Trastorno de Ansiedad Generalizada. Trastorno de Ansiedad por enfermedad. Diagnostico diferencial con TAG. Tratamiento.

*Clínica y tratamiento del Trastorno de Ansiedad por Enfermedad:* Presentación clínica. Diagnostico diferencial. Comorbilidades frecuentes. Tratamiento. Pronóstico.

*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. Estrés acumulativo. Terapia cognitivo conductual del TEPT. Autodiálogo guiado. Exposición. EMDR vs. Simple exposición. La terapia del procesamiento cognitivo.

*Trastorno Obsesivo Compulsivo:* El contrato conductual: conciencia de enfermedad y alianza terapéutica. Exposición y prevención de respuesta. Compulsiones encubiertas. Detención y bloqueo del pensamiento. Evaluación mediante Y-BOCS y OBQ-Ext. 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 5: Tratamientos farmacológicos de los trastornos de ansiedad.**

Los tratamientos farmacológicos actuales en los trastornos de ansiedad. El uso de ansiolíticos y antidepresivos. Efecto y contraindicaciones de las benzodiazepinas. El uso de los ISRS (Inhibidores Selectivos de la Recaptación de Serotonina) como tratamiento de elección primaria. Tratamientos combinados.

## **Unidad 6: Mindfulness y Terapias de Tercera Ola aplicada a los trastornos de ansiedad. Terapia Centrada en la Compasión y Ansiedad.**

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.

Características distintivas de las Terapias de Tercera Ola: intervenciones orientadas a la aceptación y al mindfulness. Contenido vs Función de la conducta. Terapia de Aceptación y Compromiso.

*Terapia Centrada en la Compasión:* La ansiedad como mecanismo evolutivo que promueve estrategias de defensa y protección.

## **Unidad 7: Clínica y tratamiento en adultos mayores. Clínica y tratamiento en niños y adolescentes.**

*Adultos mayores:* Ansiedad relacionada a factores endógenos (enfermedades clínicas, disminución de la independencia) y exógenos (crisis vitales propias del grupo etáreo: jubilación, pérdida de status social y económico, duelos por pérdidas de cónyuges y grupo de pares). Comorbilidad con depresión. Tratamientos basados en evidencia: Terapia Cognitivo Conductual para ansiedad en adultos mayores. Síntomas de ansiedad en pacientes con deterioro cognitivo y demencia: particularidades de su presentación y abordaje no farmacológico.

*Niños y adolescentes:* Trastornos de Ansiedad de mayor prevalencia en población infantojuvenil. Disparadores específicos asociados a niñez y adolescencia, impacto en el desarrollo y funcionamiento del joven y sus cuidadores. Tratamiento. Flexibilidad y creatividad en la clínica infantojuvenil: recursos para aumentar la adherencia al tratamiento y adaptación de principios de la TCC al tratamiento con jóvenes. Intervenciones con padres y docentes: abordaje. Enfoque transdiagnóstico: Programas MATCH-ADTC y UP-A para el abordaje modular de ansiedad en comorbilidad con otros trastornos de prevalencia alta en la clínica infantojuvenil; abordaje de procesos

cognitivos, emocionales, comportamentales e interpersonales que atraviesen dimensionalmente los trastornos de ansiedad.

**Unidad 8: Clínica y tratamiento de la ansiedad asociada a trastornos sexuales.**

Ansiedad asociada al desempeño sexual. La influencia de los mitos sexuales. Modelos cognitivos de las disfunciones sexuales. Impacto de los problemas sexuales en el vínculo de pareja.