

IMPLOSION E INUNDACION

En el tratamiento de las conductas fóbicas y obsesivas se dispone de dos técnicas, implosión e inundación, que consisten básicamente en enfrentar, en vivo o en imaginación, al sujeto con los estímulos que provocan ansiedad. La implosión además de las conductas actualmente presentes, hace uso de elementos ansiógenos de carácter psicodinámico que el terapeuta supone relacionados con el problema actual. La presencia de estos elementos no se encuentra justificada ni desde el punto de vista teórico ni experimental.

La inundación consiste en enfrentar al sujeto con la situación o estímulo ansiógeno, sin darle posibilidad de escape. La técnica resulta extraordinariamente eficaz, especialmente cuando se utiliza la exposición en vivo.

**Angel Ponce • Joaquín Martínez Sánchez
Pilar Arribas Saiz**

TERAPIA IMPLOSIVA

Bases teóricas

La inicia Stampf (1961) como un intento de aplicar al nivel humano los principios y procedimientos de extinción desarrollados en psicología experimental.

Stampf concibe la adquisición de un miedo en base a un paradigma de condicionamiento clásico: el miedo a un objeto o situación se aprende en un contexto que provoca una ansiedad muy intensa. En este aprendizaje, una gran cantidad de estímulos quedan asociados a la ansiedad a través del proceso de C. C. Los estímulos condicionados después desencadenan ansiedad y el paciente aprende respuestas de evitación que disminuyen aquella y que por tanto quedan reforzadas de manera cubierta. Para descondicionar estas respuestas es necesario que el paciente experimente esa ansiedad en presencia de los estímulos que la desencadenan, impidiendo que emita respuestas de evitación en ausencia de las consecuencias aversivas. Con esto se supone que se extinguirá el hábito, porque estas consecuencias dejarán de ser anticipadas.

TECNICAS DE IMPLOSION E INUNDACION

En casi todas las técnicas de tratamiento de conductas fóbicas o de ansiedad, el objetivo final de aquél es que el sujeto sea capaz de enfrentarse a la situación después del tratamiento. En las técnicas que se presentan (inundación e implosión) esta exposición al objeto fóbico es, en sí misma, el método terapéutico.

Inundación e implosión son técnicas de manejo de ansiedad mediante la exposición a los estímulos ansiógenos de alta intensidad (exposición no graduada) durante períodos de tiempo prolongados, en ausencia de las consecuencias reales aversivas que son las que originaron las respuestas de evitación.

Los trastornos a los que se han aplicado son las neurosis fóbicas y los trastornos obsesivo-compulsivos.

Desde una perspectiva psicoanalítica, Stampf sitúa la adquisición de las conductas de evitación en la infancia, en situaciones en las que la persona fue castigada, rechazada o privada de algo; esto da pie al contenido dinámico que el terapeuta introduce en la descripción de las escenas: áreas de conflicto que el terapeuta cree que están relacionadas con el problema de cualquier cliente: temores, rechazos, humillaciones, conflictos relacionados con la expresión de temor y agresividad, problemas de culpa...



todas ellas enmarcadas en las etapas psicosexuales del psicoanálisis.

Descripción de la técnica

La aplicación de la técnica consta de seis fases (Stampf y Levis):

a) Análisis conductual y elaboración de la jerarquía de indicios:

- Identificación de los estímulos relevantes al miedo.

- Formulación por parte del terapeuta de indicios psicodinámicos que supone relacionados con aquéllos.

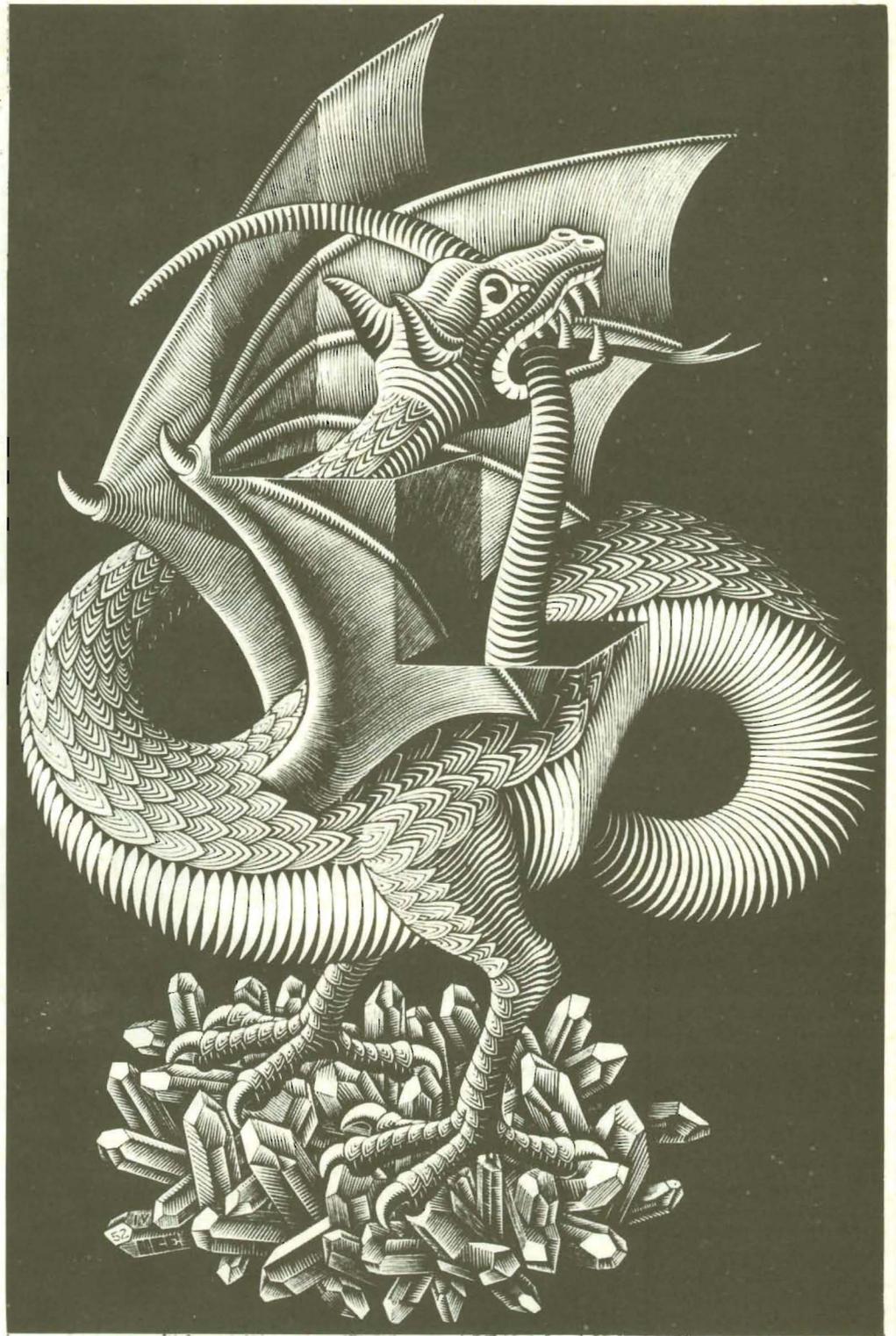
- Ordenación de los indicios en una jerarquía: se supone que los estímulos contingentes a los síntomas generan menos ansiedad que los dinámicos; no obstante, todos los indicios, incluso los más bajos de la jerarquía, deben generar altos niveles de ansiedad.

b) Entrenamiento en imaginación.

c) Sesiones de implosión con indicios externos.

Se comienza con una descripción ininterrumpida de los temas, a los pocos minutos se intenta crear una ansiedad máxima presentando las escenas de la forma más dramática posible. Este alto nivel de ansiedad se mantiene hasta que aparezca algún signo externo de reducción espontánea de la misma. Se introducen entonces nuevas descripciones para aumentar la respuesta de ansiedad. Esto se mantiene hasta que se observen disminuciones significativas (generalmente a los treinta a sesenta segundos). No se puede acabar la sesión sin llegar a esta fase, pues de lo contrario se cae en el riesgo de sensibilizar al paciente a niveles más altos de ansiedad que los originales, producidos por la imaginación de escenas.

d) Sesiones de implosión con contenidos dinámicos.



Hay que comenzar la sesión con los últimos indicios de la anterior. El proceso es el mismo que en la fase c.

La eficacia de esta fase en la extinción de los miedos reales se basa hi-

potéticamente en la semejanza entre las situaciones dinámicas y las reales; ex-

tinguiendo las primeras se supone que a través de un proceso de «generalización de la extinción», se extinguirán las reales.

e) Autoaplicación y tareas a realizar entre sesiones:

Se pide al paciente que practique las mismas escenas en casa.

f) Terminación del tratamiento.

De acuerdo a un criterio subjetivo, cuando el paciente «siente que los síntomas no interfieren en su vida». La terminación no incluye un enfrentamiento del paciente con las situaciones reales que le producían ansiedad y respuesta de evitación.

Investigación y evaluación

Las investigaciones sobre la eficacia de la implosión son sesgadas y metodológicamente mal realizadas. Con todo, en diversos estudios se ha comparado la eficacia de ésta con la desensibilización sistemática, hallándose resultados más esclarecedores: aquella resulta más eficaz que la implosión en la mayoría de los estudios.

Evaluaciones recientes ponen en tela de juicio algunos de los supuestos fundamentales de la terapia implosiva; así, tanto el contenido psicodinámico como la jerarquización de indicios parecen innecesarios en la eficacia de la técnica. Por otra parte, no existen pruebas de que sea necesario conseguir un valor máximo de ansiedad para que sea eficaz.

Estos hallazgos han potenciado la formulación de explicaciones alternativas que justifiquen el valor terapéutico de la implosión; así desde una perspectiva cognitiva, se hipotetiza sobre la ocurrencia de un modelamiento encubierto de conductas de aproximación, ya que generalmente en la presentación de escenas implosivas se pide al sujeto que imagine varias conductas de aproximación; otra posible explicación sería la del fenómeno de expectativas positivas sobre la eficacia de la terapia por parte del paciente.

Características distintivas de la inundación

- La ansiedad ha de ser llevada al máximo.
- La terapeuta elabora una jerarquía de indicios *relacionados* con los miedos, pero no trabaja directamente con éstos, ni en imaginación ni en vivo.
- La jerarquía la establece el terapeuta.
- Los niveles de an-

siedad son evaluados en función de signos fisiológicos externos, el paciente no informa en «unidades subjetivas de ansiedad».

INUNDACION

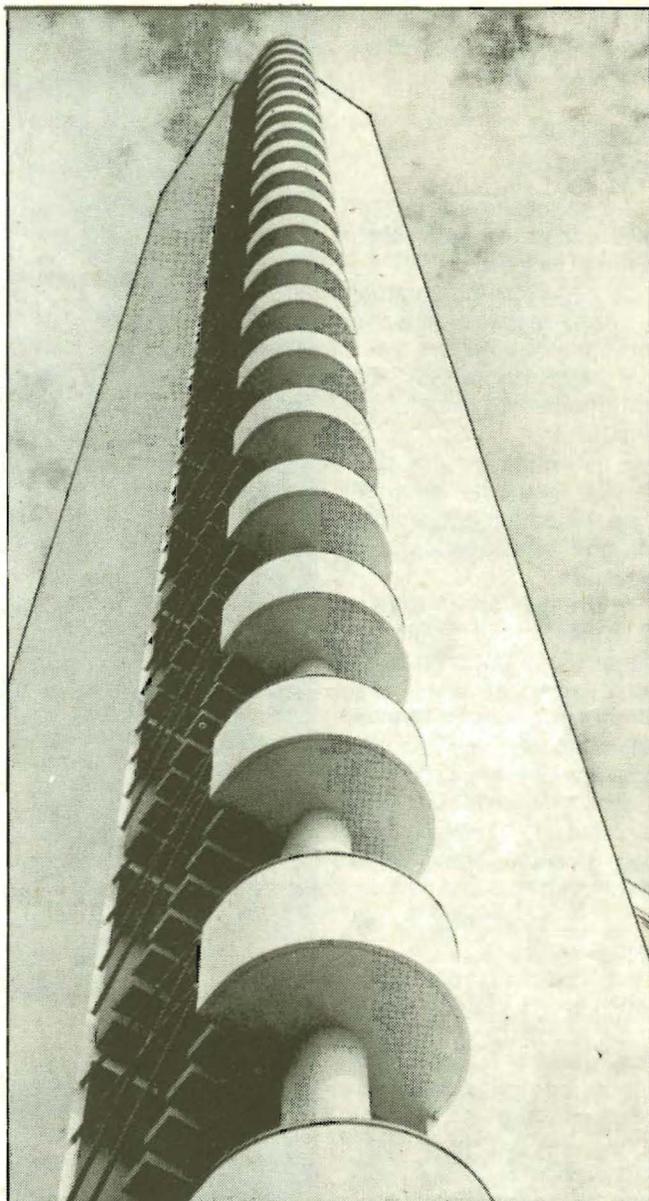
Es un método de tratamiento que trata de reducir el miedo mediante la exposición a los estímulos ansiógenos impidiendo el escape o la conducta de evitación. Parece tener considerable eficacia en la reducción del miedo y en el tratamiento de algunas conductas fóbicas.

Bases experimentales: Baum realizó entre 1966 y 1971 las primeras experiencias de laboratorio con animales. Una vez aprendida la R de evitación, se obligaba al animal a permanecer en presencia del E que provocaba el miedo, impidiéndole toda posible respuesta de evitación.

Introduciendo distintas variables independientes, con el fin de observar su efecto sobre la respuesta de evitación, se obtuvieron los resultados que, en síntesis, mostramos a continuación:

a) Cuando después de haber aprendido a evitar la estimulación aversiva (descargas eléctricas), se producía un período de sobreentendimiento, la extinción de la respuesta de evitación durante la inundación es mayor en aquellos animales que han evitado perfectamente las descargas eléctricas durante el período de sobreentrenamiento. Los animales que durante el período de sobreentrenamiento de la respuesta de evitación no evitaban totalmente las descargas eléctricas, tenían una menor disminución de las respuestas de evitación durante el tratamiento con inundación. El sobreentrenamiento parece afectar a la eficacia de la técnica de inundación con animales, según hayan o no aparecido errores en dicho período.

b) Si en el período de aprendizaje de la respues-



ta de evitación se varía la intensidad de la descarga aversiva, las descargas de intensidades mayores disminuyen la posterior eficacia de la inundación.

c) Variando el tiempo de la sesión de inundación se comprobó que sólo las sesiones de larga duración aceleran la extinción de la respuesta de evitación.

d) La técnica de inundación se muestra eficaz tanto para extinguir las conductas aprendidas de forma gradual como las aprendidas en el curso de una sola sesión de entrenamiento.

e) La extinción de la respuesta de evitación es más rápida cuando se co-

loca unidas, durante la inundación, ratas que habían sido entrenadas en la respuesta de evitación con otras no entrenadas.

f) Si el experimentador obliga al animal a desplazarse y explorar la caja durante el período de inundación, se aumenta la eficacia de la misma.

Estudios en sujetos humanos: Se han realizado estudios para esclarecer las variables que afectan a la inundación con presentación imaginaria de los estímulos ansiógenos y/o las que afectan a la presentación en vivo de los estímulos.

a) Estudios sobre inundación imaginaria: los es-

tudios que han estudiado la eficacia de la técnica de inundación cuando los estímulos desencadenantes de la ansiedad se presentan en forma imaginaria con ayuda de verbalizaciones del terapeuta, ofrecen todavía unos resultados incompletos; no obstante, los datos disponibles parecen sugerir:

- Comparando la técnica de desensibilización imaginaria con inundación también con presentación de los estímulos ansiógenos de forma imaginaria, se observa que ambas tienden a tener efectos similares, aunque los estudios comparativos sobre la eficacia diferencial de las dos técnicas de tratamiento arrojen resultados equívocos.

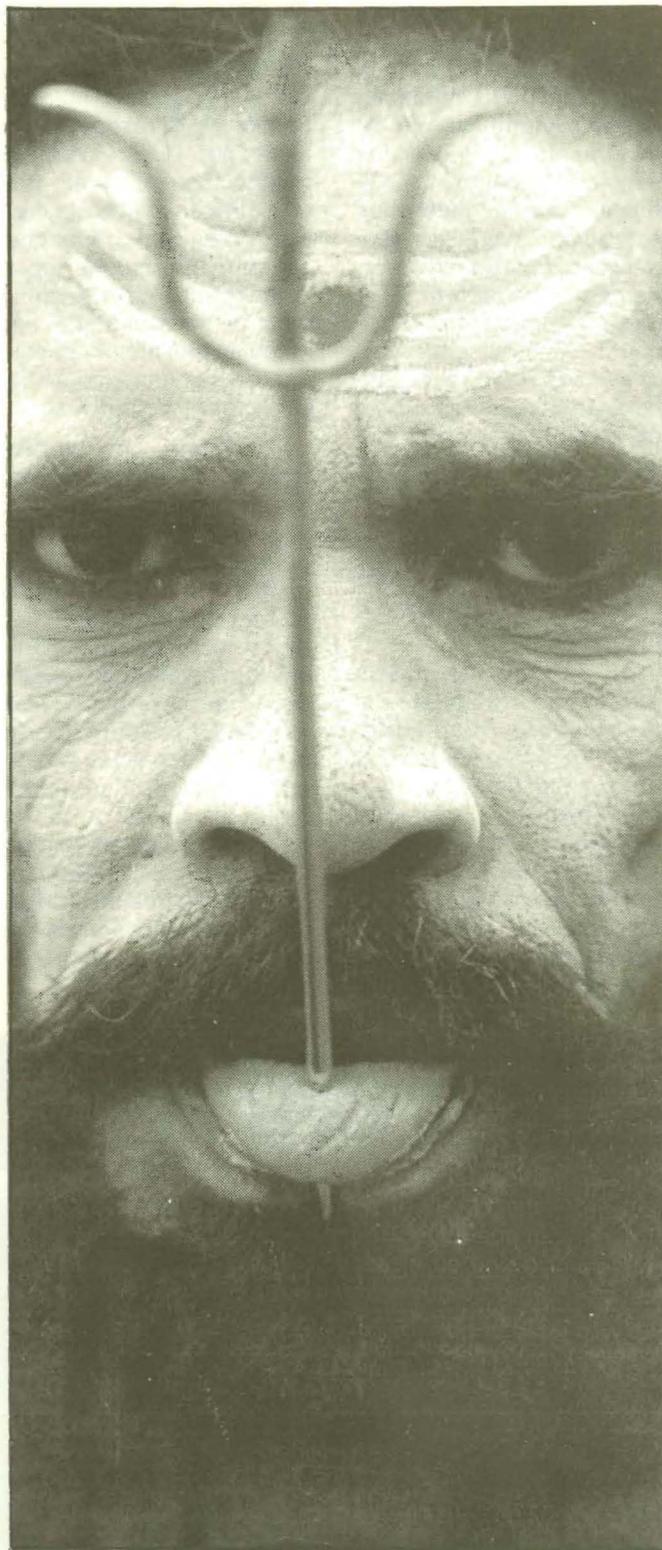
- Parece que la inundación imaginaria presentada en cintas grabadas, sin presencia del terapeuta, da pocos resultados. La técnica es más eficaz cuando se administra por el terapeuta directamente.

- Hay una considerable evidencia de que la inundación imaginaria tiene una eficacia menor que en vivo. Es más, parece que la combinación de inundación imaginaria, con inundación en vivo no es más eficaz que la inundación en vivo sola.

b) Estudios sobre inundación en vivo:

- Es más eficaz que la presentación imaginaria de los estímulos fóbicos y/o obsesivos.

- Las sesiones en vivo de larga duración son significativamente más eficaces que las de corta duración. Algunos autores, Stern y Marks, llegan a la conclusión de que un período de dos horas por sesión puede servir de base para el tratamiento de pacientes crónicos. Si las fobias son específicas o de menos de un año de duración pueden utilizarse períodos más cortos por sesión. La duración media de cada sesión es de 56 minutos. El tratamiento



suele durar como media 125 minutos.

- La aplicación de la técnica en grupo aumenta la eficacia, especialmente si sus miembros ya se conocen y el grupo está estructurado. Existe el pe-

ligo de que un caso de pánico desencadene reacciones en cadena en los otros miembros del grupo.

Modelos teóricos: Con el fin de explicar la eliminación o disminución de la respuesta de evitación por

medio de la utilización de la técnica de inundación.

a) Modelo experimental: Baum para explicar la eficacia de esta técnica se basa en tres teorías, que según él aisladamente no llegan a explicarla del todo.

- Teoría de los dos factores: Basada en la teoría de Mowrer sobre las respuestas de evitación, que implica una fase de condicionamiento clásico seguida de otra de condicionamiento operante. En síntesis sería así: unos estímulos neutros (EC) pueden provocar ansiedad (RC) por encontrarse asociados, por medio de un proceso de condicionamiento clásico, con estímulos aversivos (EI) que provocan temor (RI). La conducta instrumental del sujeto tiende a evitar (CE) aquellos estímulos que han sido experimentados subjetivamente como aversivos (EC). El escape de estos estímulos reduciría la ansiedad (refuerzo negativo) y por lo tanto tendería al mantenimiento de CE, perpetuando la conducta.

La inundación en este caso actuaría de la siguiente forma: si se presenta repetidamente el EC impidiendo que el sujeto escape del mismo sin que se sigan consecuencias aversivas, ya que no se da EI, podría darse un proceso de extinción de la conducta de evitación.

La teoría de los dos factores tiene el inconveniente de que no explica de manera completa la eficacia de la inundación, ya que aunque la respuesta de evitación se extingue hay todavía algunos indicadores de ansiedad que perduran. Por otra parte no da cuenta de los reforzadores sociales que tienden a mantener el miedo. Baum recurre a las dos teorías siguientes para completar la explicación teórica.

- Teoría de la respuesta competitiva: La inundación hace aparecer una

nueva respuesta que compite con la de evitación. El miedo no desaparece, sino que el sujeto amplía su repertorio de respuestas para hacerle frente.

Esta teoría explica la persistencia de algunos signos de ansiedad.

• Teoría de la relajación: Durante el período de inundación, si la sesión es suficientemente larga, se ha comprobado en animales de laboratorio que se producen conductas exploratorias, las cuales son antagónicas con la ansiedad y por tanto indicadores de cierto estado de relajación. En la clínica los informes subjetivos de los sujetos humanos no confirman esta teoría.

b) Teorías que se refieren al agotamiento de la respuesta ansiedad, como la teoría de la habituación por reducción del nivel de activación derivado sobre la excitación. También se puede apelar a la teoría de Hull y al contracondicionamiento. Dentro de este grupo de teorías nos va-

mos a detener brevemente en el modelo de habituación dual de Watts, el cual indicaría lo siguiente: la inundación hace que se incremente el proceso de sensibilización, pero la exposición prolongada a los estímulos hace que la sensibilización, que es un fenómeno transitorio, decaiga rápidamente, facilitando el decremento final observado en la respuesta de ansiedad. La repetición de este proceso hace que la magnitud futura de la sensibilización sea cada vez menor. Lo que produce la inundación es una reducción más generalizada de la reactividad global del organismo.

c) Modelo tridimensional de la ansiedad (Leitemberg, Labrador): Los procesos implicados en la extinción de los comportamientos motores (respuesta de evitación) pueden no ser los mismos que los que subyacen a la extinción de los componentes cognitivos y fisiológicos (respuestas internas

de ansiedad). Es conocido el hecho de que hay o puede haber una disonancia entre los tres componentes de la respuesta de ansiedad. Puesto que la inundación ataca en primer lugar la respuesta motora, no es de extrañar que se extinga en primer lugar la respuesta de evitación, aunque generalmente seguida de una mejora posterior de las respuestas fisiológicas y cognitivas.

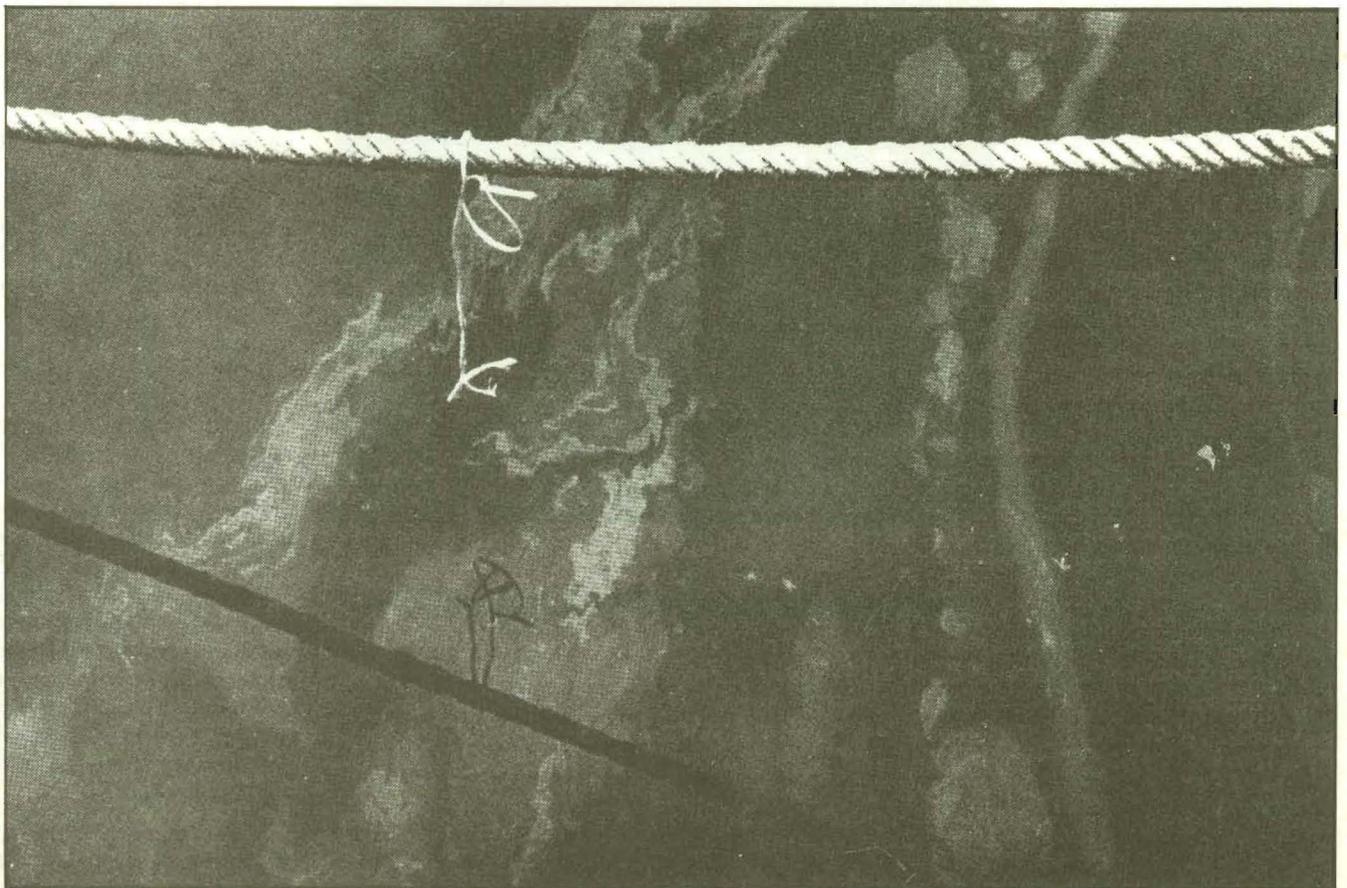
d) Teoría cognitiva (Seligman, Johnston, Meichembaum): Durante la adquisición de las respuestas de evitación el organismo forma la expectativa de que la no emisión de la respuesta de evitación irá seguida de consecuencias aversivas. La inundación permite que se desconfirman estas expectativas, puesto que se somete al sujeto a la situación sin que se den las consecuencias aversivas, lo que hace que se produzca una reevaluación de los estímulos supuestamente aversivos.

INUNDACION. PRACTICA

Evaluación: Se pasa al sujeto una entrevista que reúna datos de su historia personal, clínica y de contingencias. Haciendo hincapié en sus verbalizaciones y pensamientos negativos y reacciones fisiológicas y motoras ante la ansiedad. Puede ser interesante saber la cantidad de miedos que tiene esa persona y las posibles soluciones que ha puesto a su problema.

Tratamiento: Una vez se decide aplicar la técnica de inundación, al cliente se le debe explicar detalladamente en qué consiste esta técnica y las consecuencias que puede sufrir el cliente, hay que cerciorarse también de que nuestro cliente no sufra problemas de tipo cardíaco o hipertensión, ante la duda es aconsejable pedir un certificado médico.

En la explicación de la técnica al sujeto se le debe



insistir en que una vez se inicia la terapia no se puede abandonar hasta que el terapeuta lo diga, ya que si abandonara a mitad de sesión podría surgir un crecimiento de la ansiedad (sensibilización). También se le debe advertir, en caso de la inundación imaginada, que en las primeras sesiones puede acabar con dolor de cabeza, debido al esfuerzo constante en imaginar y a la larga duración de las sesiones (entre hora y media y dos horas). Después de esta explicación se le pide al cliente que para la siguiente sesión traiga escritas varias esce-

nas (tres o cuatro) de la situación o situaciones que le crean ansiedad. Estas escenas tienen que estar bien detalladas (descripción del lugar, personas, temas que se están tratando, reacciones fisiológicas, pensamientos negativos, etcétera), estas escenas al mismo tiempo, deben ser puntuadas por el cliente de 1 a 10, siendo 1 la situación menos ansiosa y 10 el grado máximo de ansiedad que el sujeto puede alcanzar en esa situación concreta; para esto previamente le habremos enseñado al cliente a discriminar su ansiedad

puntuándola de esta manera. Siendo este tipo de inundación imaginada, tendremos que comprobar si el sujeto es capaz de imaginar adecuadamente o no, esto lo podemos comprobar imaginando un estímulo neutro; si no imaginara bien le podemos entrenar en esto y después pasar a la terapia.

En la sesión en la que el cliente trae las escenas escritas se comentan con él y se detallan lo más posible, después se elige la situación que menos ansiedad le produce (entre 2 y 5) y comenzamos la sesión de inundación; para

ello el sujeto se debe encontrar en la posición en que esté más cómodo y que mejor le permita imaginar, se le pide que más que imaginar la escena, la viva. A continuación el terapeuta narrará la escena, primero sin incluir elementos muy ansiógenos, para que el inicio no resulte demasiado aversivo, y después, poco a poco, incluirá elementos cada vez más ansiógenos. Cada 5 o 10 minutos se le preguntará al cliente por una puntuación que nos indique el grado de ansiedad en el cual se encuentra. Se le debe insistir al cliente en lo positivo que resulta enfrentarse a su miedo, y no evitarlo como podía estar haciendo hasta ahora. Por otra parte, el terapeuta en cada sesión debe incluir los elementos que producen ansiedad al cliente, de tal manera que éste nunca baja su estimulación ansiógena, de tal manera que no es el terapeuta el que reduce la estimulación ansiógena para que el cliente supere la situación, sino que es el cliente el que reduce la ansiedad que le produce esa situación por el hecho de enfrentarse a ella. El terapeuta irá repitiendo una y otra vez la situación y de vez en cuando hará verbalizar al paciente cómo la ve él, así nos cercioraremos de que no esté metiendo ningún elemento que no controle el terapeuta.

Las sesiones acaban cuando el cliente va reduciendo la ansiedad ante la escena hasta 1 o 2, si llega a estas puntuaciones podemos levantar la sesión, desde luego esto sería la situación deseada, pero puede ocurrir que nuestro cliente no baje su ansiedad y una vez pasado el tiempo que teníamos pensado durara la sesión todavía mantenga una puntuación muy alta; si esto ocurre, no debemos dejar que el cliente salga de la habitación con esta ansiedad tan elevada, le dire-

