

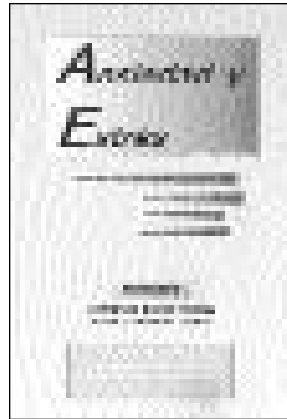
# ANSIEDAD Y ESTRÉS

Director: ANTONIO CANO VINDEL

Editor: ANTONIO CANO VINDEL Y JUAN J. MIGUEL TOBAL

Dirección: FACULTAD DE PSICOLOGÍA. BUZÓN 23.  
UNIVERSIDAD COMPLUTENSE. CAMPUS DE SOMOSAGUAS,  
28223 MADRID.

Números editados al año: 3



---

## V O L U M E N 3 • N Ú M E R O 1 • 1 9 9 7

- Angere. José María Prieto. Dpto. de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico. Psicología Diferencial del Trabajo. Facultad de Psicología. Universidad Complutense de Madrid. 28223 Campus de Somosaguas. Madrid.

- El estudio de la ira en los trastornos cardiovasculares mediante el empleo del Inventario de Expresión de Ira Estado-Rasgo —STAXI—. J.J. Miguel-Tobal. (Dep. Psicología Básica II (Procesos cognitivos). Facultad de Psicología. Universidad Complutense de Madrid. Campus de Somosaguas. 28223 Madrid. Fax: (91) 394 31 89. E-Mail: pscog 05@sis. ucm. es). M.I. Casado, A. Cano Vindel y C.D. Spielberger.

*Palabras clave*

Ira. Hostilidad. Hipertensión. Infarto de miocardio.

*Resumen*

En este trabajo se revisan los conceptos de ira, hostilidad y agresión, sus relaciones y su influencia sobre los trastornos cardiovasculares. Asimismo se describe la versión española del Inventario de Expresión de Ira Estado-Rasgo —STAXI— (State Trait Anger Expression Inventory) (Spielberger, 1988, 1991). Finalmente se presentan los resultados de dos estudios diferentes: el primero de ellos realizado con pacientes hipertensos; el segundo con sujetos que han sufrido infarto de miocardio.

En ambos estudios, se encuentra que la ira interna diferencia a los sujetos que conforman los grupos patológicos de los sujetos del grupo control, siendo las puntuaciones de hipertensos en infartados significativamente superiores a las de los sujetos normales.

- Estrés y subpoblaciones leucocitarias en mujeres con antecedentes neoplásicos. Ramón Bayés (Universitat Autònoma de Barcelona. Facultad de Psicología. Unidad de Psicología Básica. Apartado 29. 08193 Bellaterra (Barcelona)). F. Xavier Borrás, Carles Soriano y Juan I. Arrarás.

*Palabras clave*

Cáncer de Mama. Estrés. Leucocitos. Monocitos. Neutrófilos. Psiconeuroinmunología.

### Resumen

Dentro del contexto de la psiconeuroinmunología, la presente investigación compara el recuento diferencial de leucocitos entre un grupo de 73 mujeres con antecedentes de cáncer de mama, a las que se iba a practicar una revisión oncológica (situación que suele generar estrés psicológico), y un grupo de 85 mujeres sanas de edad similar, donantes voluntarias de sangre. Las pruebas de comparación de medias efectuadas indican números medios de neutrófilos y de monocitos significativamente mayores en las pacientes sometidas a la revisión oncológica ( $p=0.000$ ), aunque los valores medios observados se encuentran dentro de los intervalos de normalidad de la población general.

- Trastornos de ansiedad y estrés en los estudiantes de la Universidad de La Laguna. J.M. Bethencour. (Dpto. de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos. Facultad de Psicología, Campus de Güajara, Universidad de La Laguna, Tenerife, Islas Canarias). J.M. Peñate, A. Fumero y M. González.

### Palabras clave

Trastornos de Ansiedad. Trastornos por estrés. Epidemiología. Entrevista Diagnóstica Estructurada.

### Resumen

En nuestra investigación, presentamos datos de prevalencia de trastornos de ansiedad y estrés en estudiantes universitarios. Hemos utilizado un diseño epidemiológico de una sola fase, contando como principal instrumento con una entrevista tan contrastada como la Diagnostic Interview Schedule versión canaria. Destaca en el alumnado en comparación con otras muestras comunitarias la prevalencia de trastornos de ansiedad, lo que corrobora la angustia, el estrés y la fobias que pueden generar las dificultades de adaptación a una situación de alta presión. Los altos niveles de desórdenes en la población universitaria justificarían la introducción de planes específicos de prevención y asistencia.

- Ansiedad ante la muerte. Joaquim T. Limonero. Unidad de Psicología Básica. Facultad de Psicología. Universidad Autónoma de Barcelona. Apartado de Correos 29. 08193 Bellaterra (Barcelona).

### Palabras clave

Ansiedad ante la muerte. Emoción. Evaluación. Muerte propia. Muerte ajena. Estrategias de afrontamiento.

### Resumen

El objetivo del presente trabajo ha consistido en analizar: a) la ansiedad ante la muerte; y b) determinar si la experiencia vicaria de la muerte y las reflexiones ante la propia muerte modulan la ansiedad experimentada ante ella. Para ello se ha aplicado el cuestionario Death Anxiety Scale —DAS— de Templer (1970) a 317 estudiantes universitarios de Psicología (261 mujeres y 56 varones; con una edad promedio de 21 años). Los principales resultados obtenidos muestran que: las mujeres junto con las personas religiosas, así como los que prefieren morir acompañados o con un bajo nivel de consciencia presentan una mayor ansiedad ante la muerte. Se ha observado que las personas que han visto morir a alguien experimentan menor ansiedad ante la muerte, mientras que aquellas que han reflexionado sobre su propia muerte presentan mayores niveles de ansiedad.

- Indicios sobre la implicación de la reactividad fisiológica, vinculada a los juicios de autoeficacia y de valor del incentivo, en la emoción: papel de la percepción visceral y la interrupción. Antoni Sanz. (Dpto. de Psicología de la Educación. Universitat Autònoma de Barcelo-

na. Apartado 29, 08193. Bellaterra (Barcelona). E-mail: ilpdsanz@cc.uab.es), Joaquim T. Limonero, Francisco Villamarín y María Álvarez.

*Palabras clave*

Autoeficacia. Valor del incentivo. Reactividad fisiológica. Percepción de síntomas. Emoción. Interrupción.

*Resumen*

Este experimento fue diseñado como un trabajo preliminar, a fin de detectar indicios sobre la función emocional de la reactividad autonómica vinculada con las evaluaciones de autoeficacia y valor del incentivo, y la posible mediación de la autopercepción de síntomas. Asimismo, se puso a prueba la hipótesis de que el efecto sobre los procesos emocionales de estas variables evaluadoras podía estar condicionado a una interrupción de los procesos conductuales y/o cognitivos. Participaron 122 sujetos, que fueron sometidos a la ejecución de una tarea, bajo uno de cuatro posibles condiciones experimentales, surgidas de combinar dos niveles (alto o bajo) de manipulación del valor del incentivo contingente al fracaso en la tarea, con dos niveles (alto o bajo) de interferencia de la tarea. Se evaluó la autoeficacia, antes de la ejecución, pero no se manipuló. Los resultados sugieren que los posibles efectos del valor del incentivo y la autoeficacia sobre el estado afectivo son independientes de la existencia de una condición de interrupción de la conducta o de interferencia percibida, e indican que su efecto sobre el estado afectivo, aunque no sobre el rendimiento conductual, puede producirse, en parte, a través de la autopercepción de los cambios fisiológicos.

- Ansiedad de evaluación: correlatos psicológicos, conductuales y biológicos. Manuel Gutiérrez Calvo. (Dpto. de Psicología Cognitiva. Universidad de La Laguna, Campus de Güajara, 38205. Tenerife. E-mail: mgutierrez@ull.es), Pedro Avero y Alejandro Jiménez Sosa.

*Palabras clave*

Ansiedad de evaluación. Estrés. Sesgos cognitivos. Ansiedad conductual. Activación fisiológica.

*Resumen*

En el presente artículo se investiga la naturaleza de la ansiedad de evaluación. Para ello se tomaron medidas de autoinforme y medidas objetivas de características psicológicas, conductuales y biológicas en una muestra de personas con diferente rasgo de ansiedad de evaluación. Utilizando análisis de regresión múltiple se obtuvieron los siguientes resultados: (a) la ansiedad de evaluación está asociada a autopercepción de baja salud psicológica y presencia de trastornos psicósomáticos, pero no a medidas objetivas de capacidad y destrezas físicas, estado de forma cardiovascular ni indicadores bioquímicos de salud; (b) en condiciones de estrés, la ansiedad de evaluación está asociada a incrementos en reactividad emocional subjetiva, y a incrementos en el ritmo cardíaco durante la anticipación de las pruebas de evaluación, pero no a indicadores conductuales de tensión. Se concluye que no existen déficits biológicos o disfunciones conductuales objetivas en la ansiedad de evaluación. En cambio, el componente más definitorio radica en un sesgo atencional hacia uno mismo, exagerando la interpretación negativa de los síntomas que se observan.

- Un inventario para evaluar las situaciones y respuestas de ansiedad en el aprendizaje del vuelo en la Academia General del Aire. Francisco Martínez Sánchez. (Dpto. de Psicología Básica y Metodología. Facultad de Psicología. Edificio Luis Vives. Universidad de Murcia. Apartado 4021. 30080 Murcia. E-mail: franms@fcu.um.es), Agustín Arias González, Raúl Sampedro Oliver, Julia García Sevilla y Pedro Aliaga.

*Palabras clave*

Emoción. Ansiedad. Estrés. Evaluación. Aprendizaje del Vuelo. Psicología Aeronáutica.

*Resumen*

Este trabajo presenta el proceso de desarrollo del Inventario Multidimensional de Evaluación de las Situaciones y Respuestas de Ansiedad en el Aprendizaje del Vuelo (IMESRAV). Este inventario valora tres sistemas de respuestas de ansiedad (cognitivas, fisiológicas y motoras) así como cuatro áreas situacionales específicas del aprendizaje del vuelo: 1) ansiedad en las maniobras de vuelo, 2) ansiedad por la percepción de aptitud y rendimiento en el vuelo, 3) ansiedad ante la evaluación de la ejecución del aprendizaje del vuelo y 4) ansiedad en relación con el nivel de autoconfianza y compromiso con los demás. El inventario fue aplicado a 161 cadetes de la Academia General del Aire, que complementariamente fueron evaluados con el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) y el Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA). Los resultados muestran que el inventario posee una adecuada consistencia interna, validez y fiabilidad. Se concluye afirmando que el IMESRAV es un instrumento válido y fiable para la medida de la ansiedad en el aprendizaje del vuelo.

- Indicadores subjetivos de la adaptación al entrenamiento y su relación con marcadores biológicos. Alicia Salvador. (Área de Psicobiología, Facultad de Psicología. Universidad de Valencia. Avda. Blasco Ibañez 21, 46010 Valencia), Jorge Ricarte, Luis Moya-Albiol y Esperanza González-Bono.

*Palabras clave*

Estrés deportivo. Sobreentrenamiento. Indicadores psicológicos. Marcadores biológicos.

*Resumen*

La relación entre la actividad física regular y la salud sigue un patrón dosis-dependiente, de forma que en respuesta a amplios volúmenes y/o altas intensidades de entrenamiento se puede llegar a producir el denominado «síndrome de sobreentrenamiento». Se trata de la respuesta a un estresor que supera la capacidad del sujeto y se caracteriza fundamentalmente por un estado de fatiga prolongado y un decremento de la ejecución. Una serie de estudios han tratado de determinar indicadores apropiados que permitan una detección precoz del estrés inducido por el entrenamiento y prevenir llegar a estadios ulteriores. Este estudio ha empleado un cuestionario de signos comportamentales para conocer el grado de adaptación al entrenamiento en deportistas de élite. Se han analizado la fiabilidad y validez de dicho cuestionario, estudiando sus relaciones con otros indicadores subjetivos y biológicos que han sido propuestos en la literatura como posibles marcadores del síndrome.

- Efectos moduladores de la implicación y del tipo de contrato sobre la secuencia «tensión-satisfacción laboral-propensión al abandono». M.A. Fortea Bagán. (Campus Ctra Borriol s/n. Apartado 224. Castellón. E-mail: Fuertes@psi.uji.es), F. Fuertes Martínez.

*Palabras clave*

Tensión. Satisfacción. Propensión al Abandono. Implicación. Tipo de Contrato.

*Resumen*

En el presente trabajo analizamos el posible efecto modulador que puede ejercer el tipo de contrato (temporal o fijo), y la implicación del empleado (operacionalizada como Significado Percibido del Puesto, en términos de Hackman y Oldham, 1980), sobre la secuencia "Tensión-Satisfacción-Propensión al Abandono". Mediante análisis de regresión jerárquica encontramos que al predecir cada variable de la secuencia a partir de sus antecedentes, tanto en empleados fijos como en empleados con baja implicación, la predicción a penas es significativa. En cambio, la misma predicción en el caso de empleados temporales o empleados que pre-

sentan alta implicación, es muy significativa, (explicándose proporciones de varianza muy elevadas). Además los resultados sugieren que a la secuencia Tensión-Satisfacción-Propensión al Abandono, habría que añadirle un nuevo nexo: la Tensión también incide directamente sobre la Propensión al Abandono, tanto bajo situación de modulación del tipo de contrato, como de la implicación del empleado.

---

V O L U M E N 3 • N Ú M E R O S 2 - 3 • 1 9 9 7

- Un paseo por el tiempo. Presentación del monográfico. Héctor González Ordi. Dpto. Psicología Básica II (Procesos Cognitivos). Facultad de Psicología. Universidad Complutense de Madrid. Campus de Somosaguas. 28223. Madrid.
- Un marco teórico cognitivo para los trastornos de ansiedad. Michael W. Eysenck (Department of Psychology, Royal Holloway, University of London, Egham, Surrey TW200EX, Reino Unido), Nazanin Derakshan.  
*Palabras clave*  
Ansiedad. Sesgos cognitivos. Trastornos de ansiedad.  
*Resumen*  
La teoría de los cuatro factores de ansiedad (Eysenck, 1997; Eysenck y Derakshan, enviado para publicación) plantea principalmente que la experiencia de la ansiedad depende de cuatro fuentes de información: (1) la estimulación ambiental, (2) la actividad fisiológica del individuo, (3) la conducta del individuo y (4) las cogniciones del individuo. La influencia de cada una de estas fuentes de información sobre la ansiedad experimentada es modificada por sesgos cognitivos, de los cuales el más importante es el sesgo interpretativo (esto es, la tendencia a interpretar la estimulación y eventos ambiguos de forma amenazante). Se asume que en cuatro de los principales trastornos de ansiedad (trastorno de pánico, fobia social, trastorno obsesivo-compulsivo y fobia específica) aparece un sesgo interpretativo relacionado con una de las cuatro fuentes de información preponderantemente, y que en la ansiedad generalizada se produce un sesgo interpretativo de las cuatro fuentes. Finalmente, se discuten las implicaciones terapéuticas de este enfoque.
- Evolución de las técnicas de reducción de ansiedad: del conductismo al cognitivismo. Francisco Tortosa Gil. (Dpto. de Psicología Básica. Facultad de Psicología. Universidad de Valencia. Av. Blasco Ibáñez, 21. 46010 Valencia.), Luis Mayor Martínez.  
*Palabras clave*  
Ansiedad. Historia. Terapia de conducta. Psicología cognitiva.  
*Resumen*  
Tras considerar las condiciones de surgimiento y desarrollo de la terapia de conducta, los autores centran su análisis en lo que supuso la introducción de los planteamientos cognitivos en cuanto a la posibilidad de unificación teórico-metodológica de la psicología. Frente al ideal de la unidad de la psicología, que se cuestiona, se constata, por el contrario, el pluralismo y la fragmentación teórica y la consiguiente diversidad técnica y metodológica. Estos aspectos se llevan al campo concreto de las técnicas de reducción de ansiedad.
- El proceso de la relajación: aspectos antecedentes, mediadores y consecuentes de las técnicas de tensión-distensión, respiración y sugestión. Héctor González Ordi. Dpto. Psicología Básica II (Procesos Cognitivos). Facultad de Psicología. Universidad Complutense de Madrid. Campus de Somosaguas. 28223. Madrid. E-mail: hectorgo@psi.ucm.es.

### *Palabras clave*

Técnicas de relajación. Relajación progresiva. Entrenamiento autógeno. Hipnosis. Sugestión. Meditación. Ansiedad.

### *Resumen*

El objetivo de este trabajo es presentar la relajación como un proceso de aprendizaje complejo que incluye diversos aspectos antecedentes, mediadores y consecuentes que deben tenerse en cuenta a la hora de utilizar las técnicas de relajación para reducir y controlar las reacciones de ansiedad. Entre los aspectos antecedentes se incluyen: (a) el uso de instrucciones directivas vs. no directivas y (b) las estrategias más comúnmente empleadas para inducir relajación: tensión-distensión, control de la respiración y sugestión. Entre los aspectos mediadores se consideran diversas variables intrasujeto potencialmente moduladoras de la respuesta de relajación, entre ellas se destacan las expectativas, el Locus de Control y la sugestionabilidad. Finalmente, en los aspectos consecuentes se pone énfasis en los efectos unitarios vs. específicos de la relajación. Destacando que aunque la llamada respuesta de relajación (Benson, 1976) es un efecto esperable con el tiempo para la mayoría de las técnicas de relajación, algunas técnicas pueden ser más efectivas que otras en función del sistema de respuestas (cognitivo o fisiológico) al que predominantemente vayan dirigidas.

- De las habilidades sociales a las estrategias de relación interpersonal. Una propuesta de modelo. F. Javier Pérez Pareja. Dpto. de Psicología. Universidad de las Islas Baleares. Campus Universitario. Ctra. de Valldemossa, km. 7,5. 07071. Palma de Mallorca.

### *Palabras clave*

Entrenamiento en habilidades sociales. Estrategias de relación interpersonal. Ansiedad. Estrés.

### *Resumen*

El interés por las habilidades sociales y el interés consecuente por el entrenamiento de las mismas ha venido incrementándose desde los años 30 hasta nuestros días. Sus áreas de aplicación se han extendido en paralelo a la expansión de la propia psicología científica. En el presente artículo, presentamos junto a un breve repaso conceptual, algunos de los problemas básicos en su evaluación; y, básicamente, exponemos un entrenamiento de habilidades sociales y estrategias de relación interpersonal desarrollado por nosotros en los últimos años y que venimos aplicando en distintos contextos y a distintas situaciones específicas.

- 30 años de Biofeedback: historia y aplicaciones. Enrique G. Fernández-Abascal (Instituto de Ciencias de la Educación. Edificio Interfacultativo, Avenida de los Castros, s/n. 39005-Santander), María Dolores Martín Díaz.

### *Palabras clave*

Biofeedback. Historia. Modelo. Aplicación. Entrenamiento.

### *Resumen*

Se cumple el treinta aniversario de las técnicas de biofeedback, con ese motivo se presenta de forma resumida un breve recorrido por su historia, los inicios y las aplicaciones pioneras. Se exponen los modelos más representativos que pretenden dar explicación a las causas del porqué funciona el «biofeedback» y los diferentes sistemas implicados. Asimismo, se comentan otros modelos afines que aunque no específicos del «biofeedback», tratan de explicar algunos hechos y características del mismo. Se presentan los campos de aplicación para los cuales la práctica de esta técnica está sumamente consolidada en algunos casos siendo la única terapia que ha demostrado su efectividad, y en otros casos se utiliza conjuntamente con otras bien sean farmacológicas o terapias de conducta. También se recogen futuras líneas de aplicación que actualmente están en proceso de investigación y desarrollo, igualmente se comen-

tan otras áreas en las que esta técnica tiene cabida tanto desde el punto de vista del entrenamiento para rehabilitación de trastornos como desde la educación para la prevención de patologías y desarrollo de habilidades necesarias para la ejecución de ciertas técnicas.

- Eficacia del Entrenamiento en Inoculación de Estrés en el control de la ansiedad. Manuel Muñoz. (Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid, Campus de Somosaguas, s/n. 28223 Madrid. E-mail: mmunoz@psi.ucm.es.), Eloisa Pérez.

*Palabras clave*

Entrenamiento en Inoculación de Estrés. Eficacia diferencial. Trastornos de ansiedad.

*Resumen*

En el presente trabajo se revisa la trayectoria seguida por el Entrenamiento en Inoculación de Estrés (EIE) propuesto por Meichenbaum (1977; 1985; 1993) para el control del estrés, ansiedad, ira, dolor, etc. En concreto se analiza el procedimiento básico; las bases teóricas propuestas; las principales aplicaciones en el control de la ansiedad en diversos ámbitos y la eficacia del EIE para el control de la misma.

En el análisis de la eficacia se consideran distintas variables como: los efectos globales del EIE en el tratamiento a personas con ansiedad alta y moderada; el tipo de habilidades entrenadas (cognitivas o conductuales); el número de sesiones y la eficacia diferencial de las fases, así como las principales características del entrenamiento (lugar de aplicación, tamaño del grupo de entrenamiento y experiencia del terapeuta).

Las conclusiones indican que el EIE ha jugado un papel determinante en el desarrollo de la intervención cognitivo-conductual en la ansiedad en los últimos 25 años. Demostrando su eficacia en el tratamiento de problemas de ansiedad en ámbitos psiquiátricos, educativos laborales, deportivos, etc. Y, aunque la base teórica sigue siendo un punto débil a pesar de los esfuerzos de Meichenbaum en ese sentido, el EIE se presenta como un campo en desarrollo para los próximos años.

- Avances en el tratamiento cognitivo-conductual del trastorno de estrés postraumático. Enrique Echeburúa. (Dpto. de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos. Facultad de Psicología. Universidad del País Vasco. Avda. de Tolosa, 70. 20009. San Sebastián.), Paz de Corral.

*Palabras clave*

Trastorno de estrés postraumático. Tratamiento cognitivo-conductual. Víctimas de agresiones sexuales. Catástrofes naturales. Accidentes de coche.

*Resumen*

En este artículo se lleva a cabo una revisión bibliográfica sobre el tratamiento cognitivo-conductual del trastorno de estrés postraumático. Se toman en consideración dos aspectos: los diferentes tipos de víctimas (de agresiones sexuales, de accidentes y de catástrofes naturales) y las diversas modalidades terapéuticas (exposición, desensibilización por medio del movimiento ocular y reprocesamiento y técnicas de control de la ansiedad). Se comentan las implicaciones de esta revisión para la práctica clínica y para las investigaciones futuras en este campo.

- Fobia a viajar en avión: valoración y predicción de resultados de dos programas terapéuticos. Juan I. Capafons. (Facultad de Psicología. Campus de Guajara. Universidad de La Laguna, La Laguna 38205. S/C de Tenerife. E-mail: jcapafon@ull.es.), C. Dolores Sosa, Conrado Viña y Pedro Avero.

*Palabras clave*

Fobia a viajar en avión. Tratamientos psicológicos. Exposición. Reatribución.

### Resumen

Presentamos en este trabajo resultados obtenidos con dos programas de intervención: el primero basado en entrenamiento reatribucional y el segundo en un procedimiento de exposición mixto (imágenes-en vivo) para el tratamiento de la fobia a viajar en avión. Estos procedimientos terapéuticos se administraron a un total de 61 pacientes con fobia a viajar en avión, asignados aleatoriamente a los dos grupos de tratamiento. También se dispuso de 24 individuos que configuraron el grupo control de espera. La valoración de la eficacia se ha llevado a cabo a través de escalas de autoinforme y variables psicofisiológicas en una situación análoga. Los resultados muestran que ambos programas consiguen una modificación positiva de este trastorno en una mayoría de personas. La predicción del éxito arroja perfiles distintos para cada uno de los grupos con resultados esperanzadores.

- Técnicas de intervención con pacientes obsesivo-compulsivos. Juan A. Cruzado. Dpto. Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos. Psicología Clínica. Facultad de Psicología. U. Complutense de Madrid. 29223 Pozuelo. Madrid. E-mail: Psper06@sis.ucm.sis.

#### Palabras clave

Trastorno obsesivo-compulsivo. Técnicas de exposición y prevención de respuesta. Técnicas cognitivo-conductuales. Tratamiento farmacológico del trastorno obsesivo-compulsivo.

#### Resumen

Se lleva a cabo una revisión de los principales métodos de tratamiento del trastorno obsesivo-compulsivo (TOC). Se presenta los fundamentos teóricos y la evidencia de las técnicas conductuales y cognitivas en el tratamiento del TOC, así como se revisa la efectividad de los fármacos y su combinación con el tratamiento psicológico. Se concluye que las técnicas de exposición y prevención de respuesta han demostrado consistentemente su efectividad durante los 30 años de investigación, y son el tratamiento de primera elección. Las técnicas cognitivas han mostrado ser eficaces, a pesar de que su aplicación e investigación en el TOC es mucho más reciente, se observa una tendencia en el sentido de superar los resultados obtenidos por la exposición a medida que se aporta mayor evidencia. La aplicación de las técnicas cognitivas complementa y mejora las técnicas de exposición. Los fármacos inhibidores de la recaptación de serotonina (ej. la clomipramina) han mostrado ser útiles en el TOC. Sin embargo, su eficacia es algo menor que los métodos psicológicos y su aplicación presenta el problema de los efectos secundarios. No obstante su uso es altamente útil cuando se tratan casos con depresión, ideación sobrevalorada o en casos graves en los que se requiere un control rápido de los síntomas. Se exponen las principales implicaciones de los resultados de la revisión para el tratamiento del TOC.

- Técnicas de intervención en los trastornos del comportamiento alimentario. Carmina Saldaña García. (Dpto. de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos, Passeig de la Vall d'Hebron, 171, Edifici de Ponent, 08035 Barcelona. E-mail: pscog05@sis.ucm.es.), Isabel Tomás Arbona y Lorenzo Bach Juncadella.

#### Palabras clave

Trastornos alimentarios. Bulimia. Anorexia. Terapia Cognitivo-Conductual.

#### Resumen

En el presente trabajo se describe la complejidad de los trastornos de alimentación en cuanto a los múltiples factores que están implicados en los mismos. Asimismo, se hace una revisión de los distintos componentes del tratamiento cognitivo-conductual que se han utilizado para abordar este tipo de trastornos.



- Técnicas de intervención en agorafobia. Arturo Bados López. Dpto. de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos. Facultad de Psicología. Universidad de Barcelona. Campus Vall d'Hebron. Paseo Vall d'Hebron, 171. 08035 Barcelona, España. E-mail: pscog05@sis.ucm.es.  
*Palabras clave*

Agorafobia. Trastorno de pánico. Tratamiento conductual. Tratamiento cognitivo-conductual. Tratamiento farmacológico.

*Resumen*

La exposición en vivo es considerada un componente básico en el tratamiento de la agorafobia. Por ello, se analizan aquellas variables que pueden afectar a su eficacia y que han sido investigadas: duración, graduación, velocidad, posibilidad de escape temporal, periodicidad, nivel de ansiedad, implicación, empleo de grupos, participación del terapeuta, relación terapéutica y expectativas. Sin embargo, la eficacia de la exposición en vivo es insuficiente, por lo que se consideran otras técnicas que podrían potenciarla, tales como exposición imaginal, realimentación, reforzamiento, colaboración de personas significativas, entrenamiento en aserción, respiración controlada, relajación aplicada, técnicas cognitivas, intención paradójica y exposición interoceptiva. Finalmente, se consideran las posibilidades que ofrece el tratamiento farmacológico de la agorafobia en comparación al tratamiento psicológico.