

11. Joseph Wolpe

Joseph Wolpe, (1915–1997), fue un psiquiatra sudafricano-estadounidense. Se inscribe en las corrientes de la psicología conductista, conocido sobre todo por sus teorías y experiencias sobre el tema de lo que hoy se conoce como desensibilización sistemática de las fobias.

Nació en Johannesburg (Sudáfrica), y más tarde se nacionalizó como estadounidense. Fue profesor de psiquiatría en la Facultad de Medicina de la Temple University de Filadelfia, en Pensilvania, entre los años 1965 y 1988.

Es conocido por su formulación del Principio de la inhibición recíproca o principio de la inhibición antagonista, que sirvió de base para el desarrollo de tratamientos que inhibían el miedo humano.

11.1 La desensibilización sistemática

La desensibilización sistemática, también conocida como terapia de exposición graduada es un tipo de terapia conductual que se utiliza en el campo de la psicología para ayudar efectivamente a superar fobias y otros trastornos de ansiedad. Más concretamente, se trata de una forma de contra acondicionado, un tipo de terapia pavloviano desarrollado por el psiquiatra de Sudáfrica, Joseph Wolpe. En la década de 1950, Wolpe descubrió que los gatos de la Universidad de Wits podrían superar sus miedos a través de la exposición gradual y sistemática. El proceso de desensibilización sistemática se produce en tres pasos. El primer paso de la desensibilización sistemática es la identificación de una jerarquía de estímulo que induce la ansiedad. El segundo paso es el aprendizaje de la relajación o técnicas de afrontamiento. Una vez que el individuo ha sido enseñado estas habilidades, él o ella debe utilizarlos en el tercer paso para reaccionar ante situaciones y superar en la jerarquía establecida de temores. El objetivo de este proceso es que el individuo aprenda cómo hacer frente a, y superar el miedo en cada paso de la jerarquía.

11.2 Tres pasos de la desensibilización

Hay tres pasos principales que Wolpe identificados para desensibilizar con éxito un individuo.

Establecer jerarquía estímulo ansiedad. El individuo debe primero identificar los elementos que están causando ansiedad. Cada elemento que provoca la ansiedad se da una clasificación subjetiva de la gravedad de la ansiedad inducida. Si el individuo está experimentando una gran ansiedad para muchos disparadores diferentes, cada

elemento se trata por separado. Para cada disparo o estímulos, se crea una lista para clasificar los eventos de menor ansiedad que provocan en la mayor ansiedad que provoca.

Aprenda mecanismo o respuesta incompatible afrontamiento. El entrenamiento de relajación, como la meditación, es un tipo de estrategia de afrontamiento. Wolpe enseñó a sus pacientes las respuestas de relajación, ya que no es posible ser a la vez relajado y ansioso al mismo tiempo. En este método, los pacientes practican tensar y relajar diferentes partes del cuerpo hasta que el paciente llega a un estado de serenidad. Esto es necesario, ya que proporciona al paciente un medio de controlar su miedo, en lugar de dejar que se incremente a niveles intolerables. Por lo general, sólo se necesitan unas pocas sesiones para un paciente para aprender los mecanismos de adaptación adecuadas. Estrategias de afrontamiento adicionales incluyen la medicina anti-ansiedad y ejercicios de respiración. Otro medio de la relajación es la reevaluación cognitiva de los resultados imaginados. El terapeuta puede animar a los sujetos para examinar lo que imaginan ocurre cuando se expone al estímulo provocador de ansiedad y permitiendo al cliente para reemplazar la catastrófica situación imaginada con resultados positivos imaginados.

Conecte el estímulo a la respuesta incompatible o método para hacer frente a través de venta libre acondicionado. En este paso el cliente relaja completamente y es entonces se presenta con el elemento más bajo que fue colocada en su jerarquía de gravedad de la ansiedad. Cuando el cliente ha llegado a un estado de serenidad de nuevo después de ser presentado con los primeros estímulos, los segundos estímulos que deben presentar un mayor nivel de ansiedad se presenta. Una vez más, las prácticas individuales de las estrategias de afrontamiento aprendidas. Esta actividad se completa hasta que todos los elementos de la jerarquía de la gravedad de la ansiedad se ha completado sin inducir ansiedad en el cliente. Si en cualquier momento durante el ejercicio de los mecanismos de adaptación fallan o el cliente no puede completar el mecanismo de defensa debido a la ansiedad severa, se detiene el ejercicio. Una vez que el individuo está en calma, los últimos estímulos que se presentó sin inducir la ansiedad se presenta de nuevo y el ejercicio se continúa.

11.3 Ejemplo

Un cliente puede acercarse a un terapeuta por su gran fobia a las serpientes. Así es como el terapeuta ayudará al cliente utilizando los tres pasos de la sensibilización sistemática:

Establecer jerarquía estímulo ansiedad. Un terapeuta puede comenzar preguntando al paciente a identificar una jerarquía de miedo. Esta jerarquía miedo sería enumerar lo desagradable relativa de los diversos niveles de exposición a una serpiente. Por ejemplo, al ver una imagen de una serpiente podría provocar una baja calificación miedo, en comparación con serpientes vivas que se arrastran en el individuo último escenario convirtiéndose más alto de la jerarquía de miedo.

Aprender los mecanismos de adaptación o respuestas incompatibles. El terapeuta trabajará con el cliente para aprender técnicas de afrontamiento y relajación apropiados, tales como respuestas de meditación y relajación muscular profunda.

Conecte el estímulo a la respuesta incompatible o método de afrontamiento. El cliente se presenta con niveles cada vez más desagradables de los estímulos temidos, del más bajo al más alto, mientras que la utilización de las técnicas de relajación profunda (es decir, la relajación muscular progresiva) previamente aprendida. Los estímulos imaginados para ayudar con una fobia a las serpientes pueden incluir: una imagen de una serpiente; una pequeña serpiente en una habitación cercana; una serpiente a la vista; conmovedora de la serpiente, etc En cada paso en la progresión imaginado, el paciente es insensible a la fobia por la exposición a los estímulos, mientras que en un estado de relajación. Como la jerarquía miedo es inducto, la ansiedad se convierte poco a poco apagada.

11.4 Uso con fobias específicas

Las fobias específicas son un tipo de trastorno mental a menudo tratada a través de la desensibilización sistemática. Cuando las personas que experimentan este tipo de fobias (por ejemplo, el temor a las alturas, perros, serpientes, espacios cerrados, etc), que tienden a evitar los estímulos temidos; esta evasión, a su vez, puede reducir temporalmente la ansiedad, pero no es necesariamente una forma de adaptación de lidiar con él. En este sentido, las conductas de evitación de los pacientes pueden llegar a ser reforzada - un concepto definido por los principios del condicionamiento operante. Por lo tanto, el objetivo de la desensibilización sistemática es superar la evasión mediante la exposición gradual a los pacientes al estímulo fóbico, hasta que el estímulo puede ser tolerado. Wolpe encontrado que la desensibilización sistemática fue exitosa 90% del tiempo cuando el tratamiento de fobias.

11.5 Historia

Joseph Wolpe desarrolló el proceso de desensibilización sistemática a principios de 1950. Wolpe estudió la obra de Ivan Pavlov sobre neurosis artificial y la

investigación realizada en la eliminación de miedos de los niños por Watson y Jones. En 1958, Wolpe hizo una serie de experimentos sobre la inducción artificial de perturbación neurótica en los gatos. Él encontró que el descondicionamiento gradualmente los animales neuróticos era la mejor manera de tratarlos de sus perturbaciones neuróticas. Wolpe deconditioned los gatos neuróticos a través de diferentes entornos de alimentación. Wolpe sabía que este tratamiento de la alimentación no se generalizaría a los humanos y que en vez sustituido relajación como tratamiento para aliviar los síntomas de ansiedad.

Wolpe encontró que si se presentaba un cliente con la ansiedad inducir estímulo real, las técnicas de relajación no funcionan. Era difícil llevar todos los objetos en su despacho porque no todos los estímulos inductores de ansiedad son los objetos físicos, sino que son conceptos. Wolpe lugar comenzó a tener sus clientes imaginan la ansiedad inducir estímulo o mirar fotos de la ansiedad inducir estímulo, al igual que el proceso que se hace en la actualidad.

11.5.1 Uso actual

La desensibilización es ampliamente conocido como una de las técnicas de terapia más eficaces. En las últimas décadas, la desensibilización sistemática se ha utilizado cada vez menos como un tratamiento de elección para los trastornos de ansiedad. Desde 1970 la investigación académica sobre la desensibilización sistemática se ha reducido y el enfoque actual ha estado en otras terapias. Además, el número de médicos que utilizan la desensibilización sistemática también ha disminuido desde 1980. Esos médicos que siguen utilizando regularmente la desensibilización sistemática fueron entrenados antes de 1986. Se cree que la disminución de la desensibilización sistemática mediante la práctica de psicólogo se debe al aumento de otras técnicas como las inundaciones, la terapia implosiva, y el modelado participante.

11.6 Prueba de la ansiedad

Entre el 25 y 40 por ciento de los estudiantes experimentan anxiety.Children prueba puede sufrir de baja autoestima y estrés síntomas inducidos como consecuencia de la ansiedad ante los exámenes. Los principios de la desensibilización sistemática puede ser utilizado por los niños para ayudar a reducir su ansiedad ante los exámenes. Los niños pueden practicar las técnicas de relajación muscular tensando y relajando diferentes grupos de músculos. Con los niños mayores y los estudiantes

universitarios, una explicación de la desensibilización puede ayudar a aumentar la eficacia del proceso. Después de estos estudiantes a aprender las técnicas de relajación, pueden crear una jerarquía de ansiedad que induce. Para la ansiedad prueba estas cuestiones pueden incluir no entender las instrucciones, terminar a tiempo o marcar las respuestas correctamente. Los maestros, consejeros escolares o psicólogos escolares podrían instruir a los niños sobre los métodos de desensibilización sistemática.