

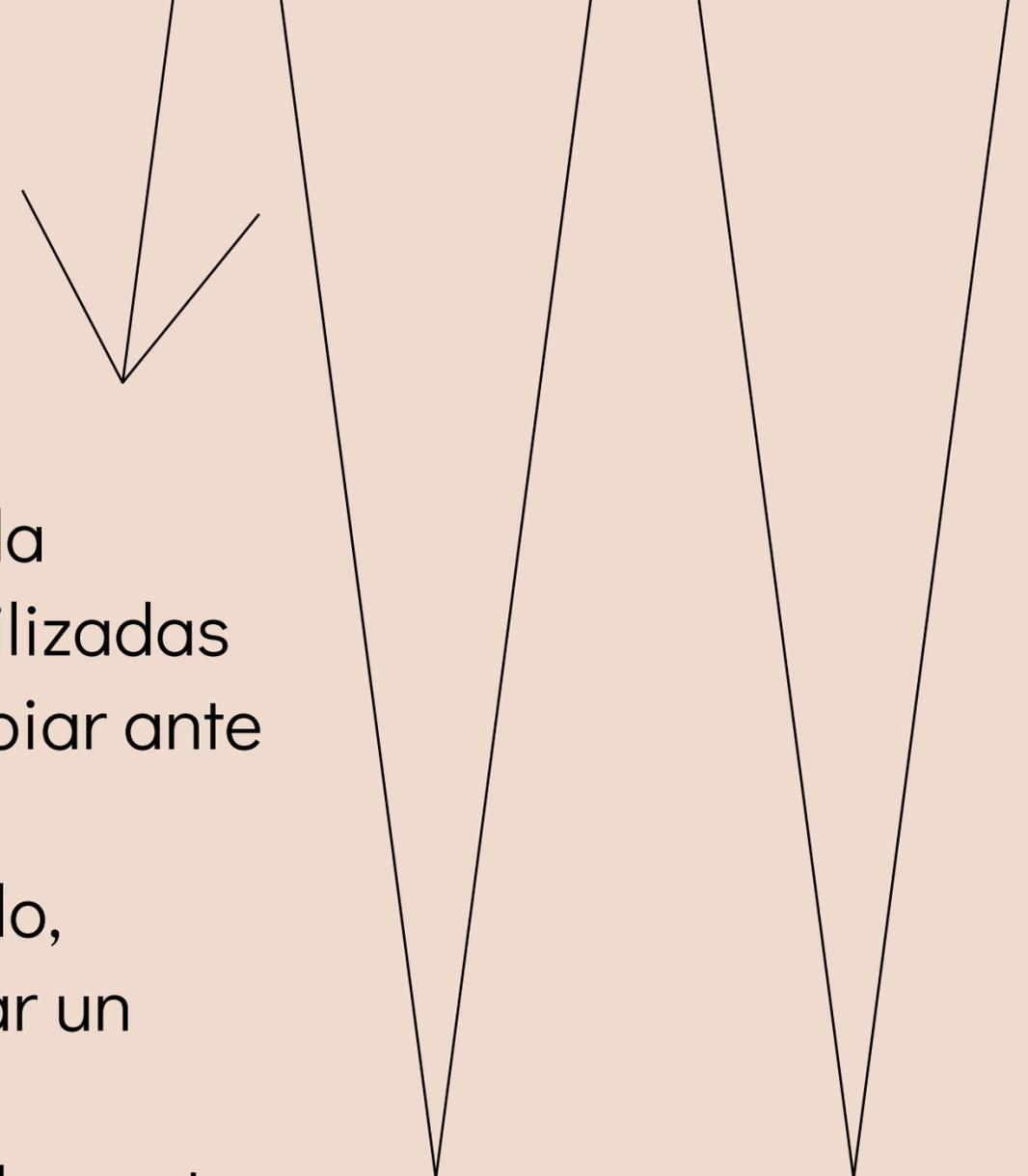
Parte
III

Unidad

Temática

II

Técnica de imaginación



La técnica de Imaginación Racional Emotiva, desarrollada inicialmente por Maultsby Jr. (1971), es una de las más utilizadas en la TREC. Consiste en pedir al cliente que trate de cambiar ante una situación imaginada determinada una emoción la acompañan a la emoción de intenso malestar. Por ejemplo, cambiar la angustia que le produce pensar que al realizar un examen se queda bloqueado y no puede contestar a las preguntas. Cuando el cliente indica que se visualiza nítidamente en esta situación, se le pide que trate de cambiar la emoción de angustia por la de frustración o descontento. Cuando el cliente consigue sentir este tipo de emociones, se le pide que describa los pensamientos que le han ayudado a conseguir estos sentimientos.

La imaginación emotiva

Consiste en el empleo de imágenes emotivas inhibidoras de ansiedad como por ejemplo, imágenes que activan sensaciones orgullo, serenidad, afecto, alegría, autoafirmación, etc. Lazarus (1985) señala que esta técnica es especialmente con niños que padecen fobia y describe los siguientes pasos:



1. Se construye una jerarquía graduada, al igual que la desensibilización
2. El terapeuta establece la naturaleza de las imágenes sobre el héroe del niño y las fantasías que las acompañan
3. Se le cuenta al niño una historia suficientemente parecida a su vida real como para que sea creíble, historia en la que el héroe favorito del niño y le proporcione ánimo y apoyo
4. Paso a paso el niño tiene que imaginarse a sí mismo enfrentándose a las situaciones que teme, acompañado por las imágenes de su héroe.

Técnicas de biofeedback

El biofeedback se refiere al suministro de información al sujeto sobre una determinada respuesta fisiológica, de modo que el individuo pueda aprender a modificar dicha respuesta (Simón, 1991). El tipo de biofeedback más frecuentemente utilizado en el área que tratamos ha sido el biofeedback electromiográfico (EMG), generalmente el frontal, que da información al sujeto sobre el grado de relajación de sus músculos. De este modo, el paciente puede tratar de relajar el grupo de músculos del que recibe información, de tal manera que sabe si las estrategias que está llevando a cabo para tal fin son eficaces.



Biofeedback

Las técnicas de biofeedback permiten modificar voluntariamente una determinada respuesta o actividad fisiológica. Son técnicas de modificación de conducta en las que el objeto de modificación es una actividad fisiológica: el latido cardíaco, la respiración, la tensión muscular o la actividad cerebral cortical, por ejemplo. Hecha esta matización, las técnicas de biofeedback tienen una naturaleza similar a la de las técnicas de control de contingencias: la adquisición de conductas mediante la práctica.



Tipos de biofeedback

1

Los principales tipos de feedback son los siguientes:

BF EMG. El biofeedback electromiográfico provee información de la actividad del músculo o del grupo muscular sobre el que están colocados los electrodos (siempre electrodos de superficie). Esto permite que la persona aprenda a controlar la tensión y distensión del músculo en cuestión. Se actúa sobre músculos o grupos musculares específicos y existe, además, la posibilidad de trabajar con más de uno simultáneamente al utilizar más canales, un canal por cada músculo o grupo muscular. El biofeedback, en ese caso, será una combinación de las actividades recogidas.

BF de temperatura. Muestra la temperatura periférica de la zona del cuerpo donde está ubicado el sensor. La temperatura de la piel depende, en gran medida, del riego sanguíneo de la zona subyacente, por lo que es también un índice de la actividad vasomotora, influida naturalmente por el sistema nervioso autónomo. La temperatura cambia de un modo más lento que el volumen de sangre que llega a la zona.

BF EEG. El biofeedback de la actividad eléctrica de la corteza cerebral, también llamado neurofeedback, permite, a través de la actividad eléctrica captada por los electrodos situados en la cabeza, potenciar, reducir y coordinar determinados ritmos cerebrales en relación con su ubicación cortical. Este tipo de biofeedback, que tuvo una notable importancia en el desarrollo de este campo y pasó posteriormente por un período de menor interés, vuelve ahora a tener una gran relevancia merced a la mejora instrumental y a las investigaciones realizadas

BF de volumen sanguíneo. Provee información de la cantidad de sangre que pasa por una determinada zona vascular, justamente aquella bajo la que está dispuesto el sensor fotoeléctrico correspondiente. Permite así una información de la actividad vasomotora (dilatación y constricción) del lugar en cuestión, por lo que la persona puede aprender a aumentar y/o disminuir el flujo sanguíneo en dicha zona. Este tipo de biofeedback puede aplicarse en conjunción con el neurofeedback; de este modo se relaciona la actividad cortical con los recursos metabólicos (flujo sanguíneo) de dicha zona.



Tipos de biofeedback

1

Los principales tipos de feedback son los siguientes:

BF de la actividad dermoeléctrica. Ofrece información sobre la conductancia de la piel en la que están colocados los electrodos (habitualmente las falanges 1.^a o 2.^a de los dedos índice y corazón). Dado que los valores de la conductancia dependen del sistema nervioso simpático, la persona aprende a controlar su nivel general de activación.

BF de presión. Ofrece información de la presión que se ejerce por parte de determinada zona del cuerpo sobre un transductor preparado al efecto. Las sondas de presión, por ejemplo, pueden ser utilizadas para que la persona aprenda a controlar los músculos del cuello del útero o la vagina, o del esfínter anal, en los casos en que haya una disfunción en ellos.

BF de la presión sanguínea. Ofrece una medida de la presión arterial con la finalidad de que la persona aprenda a controlarla. Se centra en el valor sistólico de la presión y se puede obtener mediante dos procedimientos. El primero es mediante un esfigmomanómetro: según el procedimiento más tradicional, se infla el manguito hasta una presión que deje pasar la sangre en el 50 por 100 de las fases sistólicas, entrenándose la persona en disminuir ese porcentaje.

BF electroquinesiológico. Transforma una actividad en una señal eléctrica que facilita el aprendizaje. Constituye un complemento del BF EMG en aquellos casos en que éste no puede utilizarse, o no sería práctico hacerlo.



Técnica de Neurofeedback

- El neurofeedback es una técnica utilizada como método terapéutico para las disfunciones cognitivas (Thompson et al., 2008) y puede presentarse bajo tres ámbitos cerebrales: la conectividad global que suponen los circuitos neuronales, la neuroplasticidad o capacidad del cerebro tanto para reintegrar información en las distintas localizaciones, como para categorizar la totalidad del contenido percibido por los sentidos y el refuerzo automático de la red ejecutivo central y de prominencia; es decir, la red de atención responsable de la supervisión y regulación del control atencional voluntario y de las capacidades atencionales necesarias para realizar tareas cognitivas complejas que requieren un grado de atención particular para ser ejecutadas. Un ejemplo de estas tareas son los juegos y los deportes de precisión (Wilson & Gunkelman, 2001).





Neurofeedback

“Neurofeedback (NFB), es un tipo de EEG, que entrena habilidades de autorregulación mediante tecnología computarizada. El hardware y el software tienen canales de audio y vídeo para corregir los patrones de ondas cerebrales irregulares y el flujo sanguíneo asociado con la salud mental y/o los problemas cognitivos”



≡ Alcances

Entonces el neurofeedback puede llegar a ser tanto un tratamiento en casos clínicos, como un entrenamiento de habilidades mentales, por ejemplo, por medio de las llamadas autorregulaciones aprendidas, mediante las cuales el individuo asimila la ejecución del entrenamiento cerebral, de una manera distinta, pues esa conducta particular fue aprendida por él a través del entrenamiento con neurofeedback del área cerebral estimulada. Antes de estos estudios, la Psicofisiología fue descrita como la invisibilidad del dualismo mente-cuerpo que radica en la integración de las herramientas mentales y fisiológicas, método que fue también definido como biofeedback o control de estas herramientas para incrementar el rendimiento humano (Wagner, 1975). De este modo, el neurofeedback se convierte en una forma sofisticada de biofeedback basada en el registro de la actividad cortic



Referencias

1. Caballo, V. E. (1991). Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta. Siglo Veintiuno de España.
2. Caballo, V. E. (1998). MANUAL PARA EL TRATAMIENTO COGNITIVO-CONDUCTUAL DE LOS TRASTORNOS PSICOLÓGICOS. Editores Siglo XXI de España. <https://bibliotecaia.ism.edu.ec/Repository/c/CaballoV.-Manual-para-el-tratamiento-cognitivo-conductual-de-los-trastornos-psicologicos-Vol.2-ebook.pdf>
3. Encinas, F. J. L. (2008). Técnicas de Modificación de Conducta. Pirámide.
http://www.conductitlan.org.mx/06_psicologiaclinica/PISCOLOGIA%20CLINICA/RECURSOS/Tecnicas-de-modificacion-de-conducta.pdf
4. Fajardo, Alexandra, & Guzmán, Ana Lucía (2016). Neurofeedback, aplicaciones y eficacia. Interdisciplinaria, 33(1),81-93.[fecha de Consulta 29 de Mayo de 2022]. ISSN: 0325-8203. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18049204005>