

TÉCNICAS
COGNITIVO-CONDUCTUALES
EN TERAPIA OCUPACIONAL

PROYECTO EDITORIAL
TERAPIA OCUPACIONAL

Serie
GUÍA PRÁCTICA

Coordinador:
Pedro Moruno Miralles



Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los

derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sigs. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.

TÉCNICAS COGNITIVO-CONDUCTUALES EN TERAPIA OCUPACIONAL

Luis Garra Palud



Consulte nuestra página web: **www.sintesis.com**
En ella encontrará el catálogo completo y comentado

Imagen de cubierta: *El hombre de Vitruvio*,
de Leonardo da Vinci

© Luis Garra Palud

© EDITORIAL SÍNTESIS, S. A.
Vallehermoso, 34. 28015 Madrid
Teléfono: 91 593 20 98
<http://www.sintesis.com>

ISBN: 978-84-9077-287-4
Depósito Legal: M. 13.975-2016

Impreso en España. Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Está prohibido, bajo las sanciones penales y el resarcimiento civil previstos en las leyes, reproducir, registrar o transmitir esta publicación, íntegra o parcialmente, por cualquier sistema de recuperación y por cualquier medio, sea mecánico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro, sin la autorización previa por escrito de Editorial Síntesis, S. A.

Índice

1. <i>¿Pueden ayudar las técnicas cognitivo-conductuales al terapeuta ocupacional?</i>	11
1.1. Características generales del enfoque cognitivo-conductual	14
1.2. Mitos sobre el enfoque cognitivo-conductual	18
1.3. Modelo de práctica cognitivo-conductual: la confluencia	20
1.4. Campos de aplicación de la terapia ocupacional en los que se utiliza un enfoque cognitivo-conductual...	26
1.4.1. Prevención de la enfermedad y promoción de la salud	26
1.4.2. Dolor	27
1.4.3. Uso de la terapia ocupacional con niños	28
1.4.4. Rehabilitación en discapacidades físicas	29
1.4.5. Trastornos específicos: trastorno de fatiga crónica y disnea	31
2. <i>Análisis funcional y formulación del caso: identificar, definir y decidir</i>	33
2.1. Análisis conductual o funcional	35
2.1.1. Tipos de análisis funcional	37
2.2. Formulación del caso	45

2.2.1. Formulación del caso conductual	46
2.2.2. Formulación del caso cognitivo	46
2.2.3. Formulación del caso cognitivo-conductual	49
2.2.4. Modelo de formulación del caso UCL	51

3. *Técnicas cognitivas* 61

3.1. Terapia racional emotiva de Ellis	64
3.1.1. Técnicas utilizadas	65
3.2. Terapia cognitiva de Beck	67
3.2.1. Técnicas utilizadas	70
3.3. Entrenamiento en autoinstrucciones	73
3.4. Entrenamiento en inoculación de estrés	74
3.4.1. Orientación cognitiva para el desempeño ocupacional diario	79
3.5. Entrenamiento en solución de problemas	81
3.6. Terapia de aceptación y compromiso	86

4. *Técnicas de desactivación* 91

4.1. El entrenamiento en relajación.....	92
4.1.1. El entrenamiento en relajación muscular progresiva o relajación progresiva	95
4.1.2. Relajación controlada por señales	99
4.1.3. Relajación con visualización	100
4.1.4. Entrenamiento en relajación conductual	101
4.1.5. Relajación diferencial.....	104
4.1.6. Efectos adversos que pueden producirse con la relajación.....	106
4.2. Entrenamiento en respiración.....	107
4.2.1. Respiración diafragmática o abdominal	108
4.2.2. Respiración de labios fruncidos y otros procedimientos relacionados con el control del aire	109
4.2.3. Respiración alterna o alternada	111
4.2.4. Respiración rítmica.....	112

4.2.5. Modelo integrado de intervención respiratoria	113
4.3. Entrenamiento en meditación.....	115
4.3.1. Efectos adversos que pueden producirse con el entrenamiento en meditación.....	119
4.4. Biorretroalimentación	120
4.4.1. Protocolo del entrenamiento en biorretroalimentación.....	121
4.4.2. Biorretroalimentación de la posición de la cabeza	124
4.4.3. Retroinformación mediante vídeo	125
4.4.4. Biorretroalimentación de apoyo plantar y de peso.....	126
4.4.5. Biorretroalimentación electrogoniométrica..	129
4.4.6. Biorretroalimentación de temperatura.....	130
4.4.7. Biorretroalimentación electrodérmica	131
4.4.8. Biorretroalimentación electromiográfica	133
4.4.9. Aplicaciones de la biorretroalimentación.....	134
4.4.10. Efectos adversos y contraindicaciones que pueden producirse con el entrenamiento en biorretroalimentación.....	135
5. <i>Técnicas y programas de autocontrol</i>	137
5.1. Control de estímulos	139
5.1.1. Arreglo situacional	140
5.2. El contrato conductual	143
5.3. Establecimiento de objetivos o metas	146
5.4. Habilidades conductuales de automanejo	147
5.5. Programa de autocontrol	150
5.6. Enriquecimiento ambiental	151
6. <i>Procedimientos para crear nuevas conductas</i>	155
6.1. Reforzamiento.....	155
6.1.1. Reforzamiento positivo	156
6.1.2. Tipos de reforzadores	159

6.1.3. Reforzamiento negativo	161
6.2. Inductores	161
6.3. Desvanecimiento	166
6.3.1. Procedimiento de menos a más	167
6.3.2. Inducción de más a menos.....	168
6.3.3. Guía gradual	169
6.3.4. Retraso de tiempo.....	169
6.3.5. Inducción simultánea.....	171
6.3.6. Inducción no-no.....	172
6.3.7. Desvanecimiento de inductores flexible.....	172
6.4. Moldeamiento	173
6.5. Encadenamiento	178
6.6. Entrenamiento en habilidades conductuales	181

7. <i>Técnicas operantes para reducir conductas inadecuadas</i>.....	185
7.1. Reforzamiento diferencial.....	187
7.1.1. Reforzamiento diferencial de otra conducta	188
7.1.2. Reforzamiento diferencial de la conducta alternativa	189
7.1.3. Reforzamiento diferencial de la conducta incompatible	190
7.1.4. Reforzamiento diferencial de tasas bajas de respuesta	190
7.1.5. Reforzamiento diferencial de tasas altas de respuesta	191
7.2. Reforzamiento no contingente	191
7.3. Escape no contingente.....	192
7.4. Saciación	194
7.4.1. Saciación de estímulo o de reforzador	194
7.4.2. Saciación de respuesta: práctica negativa o práctica masiva.....	197
7.5. Extinción	200
7.6. Sobrecorrección	204
7.7. Interrupción de la respuesta y redirección	207

7.8. Tiempo fuera	208
7.9. Economía de fichas	213
8. Técnicas de exposición	219
8.1. Desensibilización sistemática	220
8.2. Exposición prolongada.....	225
8.3. Exposición con prevención de respuesta	226
8.4. Exposición terapéutica directa	227
8.5. Exposición en vivo y en imaginación	231
8.5.1. Modelado participante.....	231
8.5.2. Exposición en imaginación activa.....	232
8.5.3. Exposición mediante realidad virtual	232
8.5.4. Exposición mediante realidad aumentada	233
8.5.5. Exposición a señales evocadoras (<i>cues</i>).....	233
8.5.6. Desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares	234
8.5.7. Exposición interoceptiva	235
8.5.8. Intención paradójica	236
8.6. Exposición en función del formato de presentación	241
 <i>Bibliografía</i>	 243