

## TEMA 04

### TEORÍAS SOBRE LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD

#### 1.- INTRODUCCIÓN

- Inicialmente, los actuales trastornos de ansiedad, se incluyeron en un conjunto de alteraciones psicopatológicas etiquetadas bajo el término de **neurosis**.
- Con la aparición de **FREUD**, las **neurosis** se identifican definitivamente como trastornos producidos por causas psicológicas.
- A partir de los años 50, aparecen las **teorías de aprendizaje**: basadas en el condicionamiento clásico y/o operante y en la asunción de que la ansiedad es una *respuesta aprendida de naturaleza anticipatoria*.
- Estas teorías mejoran con las innovaciones de la **teoría de la preparación** (de las fobias) y la **teoría de la incubación**.
- Posteriormente, elevado interés por el papel que juegan los **procesos cognitivos**.
- Existen **enfoques del tipo biológico**.

#### 2.- TEORÍAS DE APRENDIZAJE

##### 2.A.- CONDICIONAMIENTO CLÁSICO (MODELO DE **WATSON** Y **RAYNER**).

##### Primer gran modelo de condicionamiento de la ansiedad

- **Cualquier situación o estímulo** (principio de "equipotencialidad") **inicialmente neutro (EC)** puede adquirir la propiedad de **elicitar respuestas de miedo (RC)** por su asociación con **estímulos nocivos traumáticos (EI)**.
- La **ansiedad** es entendida como una **respuesta emocional condicionada**.
- **CARACTERÍSTICAS principales del modelo:**
  - La **repetición de la asociación** entre los **ECs** y los **EIs** incrementará la fuerza de la **RC** de miedo.
  - Las reacciones de miedo fóbico *se favorecen* cuando la intensidad de miedo inducido por los **EIs** es elevada.
  - **Otros estímulos neutros** similares a los **ECs** pueden elicitare reacciones de miedo (mayores a mayor semejanza con los **Ecs**).
- **CRÍTICAS a ésta teoría:**
  - No cualquier estímulo puede ser asociado (condicionado) a respuestas de ansiedad ⇒ No aparece el principio de equipotencialidad.

- El carácter traumático de la situación de condicionamiento no es imprescindible y no todas las experiencias traumáticas llevan a condicionamiento de miedo (La "frustración por falta de recompensa puede desempeñar, en algunos casos, un papel más relevante que el propio dolor físico en la génesis de las fobias).
- Este modelo no explica la no-extinción de la respuesta condicionada de miedo en ausencia de reforzamiento (Sin embargo, las respuestas fóbicas no sólo se extinguen cuando no son reforzadas, sino que a veces incluso pueden incrementarse).

## 2.B.- CONDICIONAMIENTO CLÁSICO Y OPERANTE: MODELO BIFACTORIAL MEDIACIONAL (MOWRER).

### Segundo gran modelo de condicionamiento de la ansiedad

- Se apoya en el paradigma de la evitación activa.
- Es una teoría de los 2 factores porque implica tanto al CC como al CO.
  1. **Fase inicial:** Mediante procedimiento de condicionamiento clásico se establece una respuesta condicionada de miedo (adquiere propiedades de impulso secundario, capaz de motivar una respuesta de escape).
  2. **Segunda fase:** Implica un proceso de evitación activa, el sujeto aprende a escapar de la exposición al estímulo EC (no a evitar un castigo (EI)), que le avisa de la proximidad de un evento aversivo.  
A la respuesta de escape al EC, le sigue la reducción del miedo, por lo que la respuesta de evitación/escape queda reforzada negativamente.
- APORTACIONES de la teoría:
  - Establecer que la ansiedad posee propiedades de *drive*, y por tanto, propiedades motivacionales.
  - Aporta una explicación al fenómeno de la paradoja neurótica: Existe protección contra la extinción de las RCs clásicas debido a la conducta de evitación que impide que el individuo sea expuesto a presentaciones sucesivas del EC.
- Principales OBJECIONES presentadas a este modelo:
  - Observación en el laboratorio de resistencia a la extinción de respuestas de evitación en ausencia de miedo (según el modelo, la extinción de miedo debería acompañarse de extinción de la evitación).
  - Existencia de miedo en ausencia de respuestas de evitación del EI (al mantenerse el miedo también deberían mantenerse respuestas de evitación).
  - Analogía entre el componente de evitación (conductas adaptativas que no implican conflicto con la conducta de aproximación) y la conducta fóbica (respuestas desadaptativas que implican conflicto con la conducta de aproximación).

## 2.C.- ALTERNATIVAS TEÓRICAS AL MODELO BIFACTORIAL

### Alternativas operantes no mediacionales:

- **Prescinde del componente pavloviano del miedo (CC) y se centra en los procesos de Condicionamiento operante.**
- **Teoría de la señal de seguridad:** La conducta de evitación se produce bajo condiciones de reforzamiento positivo (no reforzamiento negativo: reducción de la ansiedad). El sujeto se aproxima a los estímulos que señalan seguridad (no shock) ⇒ **La evitación actuaría como reforzador positivo.**  
Se basa en la conducta de aproximación-relajación: cada evitación del shock aversivo, es seguida por un estado de relajación y una aproximación al área de no shock.

### Críticas:

- Al suprimirse el concepto de miedo, se asume una concepción global sobre la conducta de evitación, que no siempre es relevante para las fobias.
- No explica adecuadamente la resistencia a la extinción de la evitación, ya que el hecho de aparear el EC con el no shock, produce extinción de la respuesta de evitación (debería ser irrelevante puesto que también es irrelevante que el EC evoque o no miedo).
- **Teoría del estímulo discriminativo:** El EC, en lugar de señalar peligro, se trata de un estímulo discriminativo. El sujeto aprende a discriminar estímulos, más que a evitar los Ecs aversivos.

### Alternativas operantes mediacionales

- Se trata de propuestas teóricas, mas o menos fieles a los principios básicos de Mowrer: Las respuestas de miedo condicionadas clásicamente, actúan como mediadoras de la conducta de evitación.
- **Solomon y Wayne:** Nueva versión del modelo bifactorial basada en dos principios, que tratan de explicar la resistencia a la extinción de la conducta de evitación y la posible disociación (asincronía) entre las respuestas clásicas y operantes:
  1. Principio de conservación de la ansiedad: Las latencias cortas de las respuestas de evitación, previenen que se produzcan reacciones autónomas de ansiedad al EC, con lo cual, se conservan éstas reacciones y no se extinguen.
  2. Principio de irreversibilidad parcial: En los casos de reacciones muy intensas de miedo, las respuestas condicionadas clásicamente son difíciles de extinguir completamente.

- **Rescorla y Solomon**: Consideran el miedo como un estado central del organismo: las respuestas condicionadas periféricas (autónomas) no median necesariamente las respuestas de evitación (sólo ocasionalmente aparecen asociadas a ella) ⇒ *La disociación entre las reacciones periféricas (Ecs) y la evitación, no atentaría contra la hipótesis mediacional bifactorial.*

Dejan sin explicar por qué no se extingue el miedo en condiciones de no refuerzo.

- **Levis**: versión moderna del modelo bifactorial mediacional. Parte del principio básico de Mowrer de que el miedo motiva las conductas de evitación, siendo éstas reforzadas negativamente, pero, incorporan además el concepto de complejidad y serialidad del EC: Las respuestas de miedo pueden ser elicitadas por el EC, incluso cuando éste se presenta muy brevemente. Además, el principio de conservación de la ansiedad es entendido según Ecs complejos y ordenados serialmente.

Queda sin explicar el fortalecimiento de la ansiedad o "incremento paradójico".

### Influencias operantes sobre las respuestas autónomas

- **Kimmel**, ofrece una interpretación sobre la adquisición y paradoja de la ansiedad en términos inversos: influencia directa de las respuestas operantes sobre las respuestas autónomas de la ansiedad.

Semejanza con Mowrer:

1. Existe una primera fase de condicionamiento pavloviano (CC) y una segunda de condicionamiento instrumental (CO).
2. Se produce una situación de reforzamiento negativo.

Diferencia con Mowrer:

- Lo fundamental es la evitación del EI (no del EC): El refuerzo se produce porque el sujeto evita la aparición del evento traumático.

### 3.- TEORÍA DE LA PREPARACIÓN (Seligman)

¿Por qué las fobias generalmente se asocian a unos tipos de estímulos y no a otros?:

- **Marks**: sugirió el concepto de "prepotencia": La prepotencia conduce selectivamente las asociaciones a través de ciertas vías nerviosas.
- **SELIGMAN**: concepto de preparación.

#### 3.A.- CONCEPTO DE PREPARACIÓN

- **El organismo está preparado** (filogenéticamente, a través del proceso evolutivo), **parea asociar ciertos estímulos con relativa facilidad y otros con relativa dificultad.**

- **SELIGMAN**, propuso inicialmente la teoría de la preparación en relación con el aprendizaje general y, posteriormente, la aplicó a los trastornos fóbicos.
- La teoría de la preparación surgió como reacción a la premisa de equipotencialidad (cualquier estímulo condicionado o incondicionado puede asociarse de forma semejante). Trabajos sobre condicionamiento aversivo en ratas (García): Las ratas están "preparadas" para asociar el sabor con la enfermedad y "contrapreparadas" para asociar sabores con descargas eléctricas.
- El significado que posee la preparación es *de tipo biológico-evolutivo* (ventajas adaptativas).
- Seligman definió la dimensión de preparación estableciendo un continuo teórico: dependiendo de las características específicas de los eventos asociativos, el organismo puede estar "*preparado*" (viene dado por las respuestas instintivas), "*no preparado*" o "*contrapreparado*".

Según Seligman el número de veces que es necesario aparear el EC y el EI para que se produzca el condicionamiento es una medida operacional para establecer el continuo de preparación.

### 3.B.- PREPARACIÓN Y FOBIAS

- ◆ Para **Seligman** las fobias poseen 4 propiedades:
  1. **Selectividad**: Las fobias no son arbitrarias sino que *están limitadas a un determinado rango de estímulos*, que se relacionan con peligros especiales que fueron importantes durante la evolución de la especie.
  2. **Fácil adquisición**: Las fobias pueden adquirirse con *un solo ensayo y sin necesidad de estímulos traumáticos*.
  3. **Resistencia a la extinción**: Las fobias *no suelen extinguirse*, aun cuando el sujeto se encuentre ante una situación teórica de extinción de condicionamiento pavloviano.
  4. **Irracionalidad**: *Desproporción entre el peligro real del estímulo y sus respuestas de ansiedad*.
- **Las fobias son instancias de aprendizaje preparado**: se constituyen por asociaciones primitivas y no cognitivas, que no son fácilmente modificables por los argumentos lógicos (irracionales) y que, poseen un significado biológico-evolutivo: Ciertos estímulos (arañas, serpientes) se han convertido en objetos potencialmente fóbicos porque, en el curso de la evolución, los individuos que se condicionaban fácilmente ante éstos estímulos, sobrevivieron y se adaptaron más eficazmente.
- Estas 4 propiedades básicas de las fobias, son explicables mediante la teoría de la preparación.

La **teoría de la preparación** consiste en una revisión del modelo de condicionamiento de la ansiedad orientada biológicamente ⇒ El individuo tiene una capacidad innata para aprender reacciones fóbicas.

**Crítica:** No establece predicciones diferenciales para los distintos tipos de fobias.

♦ **Öhman** amplía la teoría incluyendo el concepto de que los "sistemas conductuales" correspondientes a distintos tipos de fobias, pueden tener orígenes evolutivos diferentes:

- Miedos no comunicativos: Fobias a las alturas y a los espacios cerrados.
- Miedos comunicativos: Fobias a los animales y fobias sociales.
- Miedos interespecíficos: Fobias a los animales.
- Miedos intraespecíficos: Fobias sociales.

### Diferenciación entre fobias animales y fobias sociales

Fobias a los animales	Fobias sociales
Origen en un sistema conductual <u>de defensa a los depredadores</u> .	Relacionados con <u>comportamiento agresivos intragrupo</u> activados por un sistema de <u>dominancia-sumisión</u> .
Obedecen a <u>estímulos puntuales</u> .	Obedecen a <u>estímulos más difusos</u> .
Controladas por <u>procesos automáticos</u> , no reflexivos.	Controladas por procesamientos <u>menos automático</u> y más reflexivo.
Sistema de <u>respuestas de evitación-escape</u> .	No patrones de evitación-escape.
<u>Estrecha relación con activación autónoma</u> .	<u>No relación tan estricta</u> con A. Autónoma.

Esta diferenciación permite a la teoría de la preparación, explicar algunas diferencias sobre la edad de comienzo de las fobias:

- Fobias a los animales: edad de comienzo temprana: en torno a los **7 años**.
- Fobias sociales: durante la **adolescencia** (el sistema dominancia-sumisión es particularmente sensible durante la adolescencia y juventud).
- Agorafobia: **Etapas adultas**. ¿Es una forma madura de la ansiedad de separación? ⇒ En ese caso sería factible asumir la infancia y la edad adulta como edades de riesgo para el trastorno de ansiedad de separación y agorafobia, sobre la base de la hipótesis de preparación.

### 3.C.- ESTUDIOS EXPERIMENTALES

**ÖHMAN**, en la Universidad de Upsala, llevó a cabo estudios experimentales con seres humanos, centrados en el condicionamiento pavloviano aversivo a estímulos potencialmente fóbicos (fóbico-relevantes) (diapositivas de arañas o serpientes o de caras humanas amenazantes).

- **Paradigma típico:** Se aplicaba un condicionamiento diferencial donde:
  - Un EC (diapositiva de araña) era seguido por una descarga eléctrica (EI).
  - Otro EC igualmente relevante (diapositiva de serpiente) no era seguido del EI.
  - Las respuestas diferenciales a los estímulos fóbico relevantes (EC+ y EC-) eran comparadas con las respuestas diferenciales a los estímulos neutros (no fóbico-relevantes) (diapositivas de flores o setas).
- **Resultados:**
  - **Superior resistencia a la extinción de las respuestas autónomas condicionadas a estímulos potencialmente fóbicos**, en comparación con las respuestas condicionadas a estímulos neutros. También apoya el **principio de selectividad**.
  - Resultados semejantes utilizando una fase de adquisición con un solo ensayo: **Fácil adquisición**.
  - Las respuestas condicionadas a estímulos fóbico-relevantes, no eran abolidas a pesar de informar a los sujetos sobre la no emisión de los EIs durante la fase de extinción ⇒ **Hipótesis de la irracionalidad**.
- Un aspecto de la preparación que no ha sido suficientemente aclarado: El **concepto de belongingness** (Asociación particular entre un EC y un EI).

### 3.D.- ALTERNATIVAS AL CONCEPTO DE PREPARACIÓN

- **Bennet-Levy** y **Marteaus**: Sugieren que los mecanismos intervinientes en los miedos vienen determinados por el **principio de discrepancia** (discrepancia de la forma humana). Sin embargo, el hecho de haberse obtenido efectos fóbico-relevantes mediante Ecs consistentes en caras humanas amenazantes, **contradice ésta hipótesis**.
- **Maltzman** y **Boid**: Refieren que los efectos fóbico-relevantes obtenidos, podrían deberse más a la **significación de los estímulos** que al miedo asociado a éstos. Sin embargo, si la significación es medida a partir de la respuesta de orientación, los datos resultan **inconsistentes**.
- El **concepto de "prepotencia"** como **alternativo** al de preparación. Sin embargo, no es alternativo sino **complementario**.
- **Bandura**: Los efectos fóbico-relevantes pueden deberse a un aprendizaje a través de la experiencia (**asociación ontogenética**). Sin embargo, existe una **superior resistencia a la extinción con estímulos filogenéticamente relevantes** que con estímulos de miedo relevantes ontogenéticamente.



- **DAVEY**: Considera que ciertas fobias y miedos comunes a los animales, reflejan un proceso de evitación de la enfermedad, más que un proceso de defensa a los depredadores.  
Sugiere una relación entre el asco y los miedos a los animales comunes.  
Presenta evidencias a favor de que la sensibilidad al asco y la contaminación, correlacionan con el miedo a animales considerados fóbico-relevantes pero inofensivos (ratas, cucarachas), mientras que *no correlacionan con el miedo a animales depredadores* (tigres, tiburones).

#### 4.- INCUBACIÓN DE LA ANSIEDAD (Eysenck)

##### Tercer gran modelo de condicionamiento de la ansiedad.

- La teoría de la preparación, aunque explica la génesis y el mantenimiento de las fobias, no aporta mecanismo explicativos.
- La teoría de la incubación, pretende mejorar los mecanismos explicativos sobre el condicionamiento de la ansiedad.  
Se centra en el concepto de la "ley de incubación" como complemento a la ley de la extinción.  
Asume la existencia de factores de vulnerabilidad individual y filogenética (hipótesis de la preparación), que facilitan los mecanismos de la incubación.

#### 4.A.- CONCEPTOS BÁSICOS DEL MODELO

- La teoría de la incubación postula que la ansiedad se adquiere y se mantiene de acuerdo con los principios del CONDICIONAMIENTO PAULOVIANO TIPO B.

**Grant** diferenció entre condicionamiento pavloviano tipo A y tipo B.

- **Tipo A**: Ej: Condicionamiento de salivación. La motivación debe ser manipulada externamente y las RCs y las RIs son diferentes (RC: salivación; RI: ingestión de comida).
- **Tipo B**:
  - La motivación es generada por el propio paradigma de condicionamiento y posee menor dependencia del estado motivacional del organismo.
  - Las RC y la RI son similares (la RC actúa como sustituto parcial de la RI).
  - Tanto el EI (por naturaleza) como el EC (por asociación con el EI) poseen propiedades de drive ⇒ La mera presentación del EC (sin el EI reforzador), no necesariamente va seguida de no reforzamiento, ya que la propia RC puede actuar como agente reforzador por su similaridad con la RI.
  - Concepto de respuesta nociva (RN): Desde el punto de vista del sujeto (no del experimentador), existe una RN en la que el sujeto experimenta simultáneamente la EI y la RI (ej: experimenta un *shock* doloroso). Esta RN es asociada al EC por contigüidad.



- Para que exista resistencia a la extinción o incremento (**incubación**) de la RC, ésta debe actuar como agente reforzador (de la conexión EC-RC). Este tipo de reforzamiento solo se produce si la RC es suficientemente fuerte y si la duración del EC es corta.
- Eysenck establece como novedad principal el **PRINCIPIO DE INCUBACIÓN** ⇒ **La mera presentación del EC no siempre lleva a la extinción de la RC** (ley de la extinción).  
Da cuenta del fenómeno clínico de incremento paradójico.  
Permite interpretar el hecho de que dos técnicas aparentemente opuestas (desensibilización sistemática e inundación) sean eficaces para reducir la ansiedad.

#### **4.B.- SOBRE EL CONCEPTO DEL PUNTO CRÍTICO**

- El modelo establece que existe un "punto crítico" que determina la fuerza crítica de la respuesta y la duración crítica del tiempo de exposición del EC, para que, a partir de dicho punto, la fuerza de la respuesta se incremente o disminuya tras la aplicación de un determinado tiempo de exposición del EC.
- Eysenck representa la interacción entre la fuerza de la RC y la duración del EC:
  - RC fuerte ⇒ puede actuar como reforzador igual que la RI.
  - RC débil ⇒ No puede actuar así y se puede dar la extinción de la respuesta de ansiedad.
  - **RC fuerte + Exposición corta del EC ⇒ Incubación de la ansiedad.**
  - RC fuerte + Exposición larga del EC ⇒ Extinción de la respuesta.
- Explica por qué son efectivas tanto la desensibilización como la inundación.

#### **4.C.- APOYO EMPÍRICO AL MODELO DE INCUBACIÓN**

La teoría de la incubación surge para dar cuenta del fenómeno del "incremento paradójico" de la ansiedad que a veces se observa en los pacientes con trastornos de ansiedad.

- **Napalkov**: Observó que, tras condicionamiento pavloviano de un solo ensayo en perros (Ec neutro y EI disparo de pistola), la RC (nivel de presión sanguínea) se incrementaba dramáticamente tras nuevas repeticiones del EC solo ⇒ **Efecto Napalkov: Incremento paradójico (incubación) de una respuesta autónoma (presión sanguínea) inducida por la presentación de un EC solo.**
- **Sandín y Chorot** han aportado evidencia experimental con seres humanos: Incrementada **resistencia a la extinción de las RCs de miedo fóbico asociada a EIs elevados** (fase de adquisición) **y tiempos cortos de exposición del EC** (fase de extinción). La no obtención de respuestas de incubación puede interpretarse en términos éticos (Sería preciso utilizar niveles de EI más elevados).

- **Eysenck y Kelly:** Con investigación experimental animal sugieren que el efecto de incubación está mediado por procesos neuroendocrinos:

**Neurosis = Condicionamiento + Neurohormonas**

**Las neurohormonas** (neuropéptidos) ejercen una profunda **influencia moduladora sobre el efecto de incubación** o resistencia a la extinción de las respuestas de ansiedad.

La incubación ocurre porque, **las hormonas actúan sobre los mecanismos de atención**, de forma que inducen cambios, bien en la asociabilidad del EC, bien en la capacidad de EC para producir fuerza excitatoria o inhibitoria (hormonas ACTH , MSH y vasopresina, pueden incrementar la atención).

#### **4.D.- ALTERNATIVAS AL MODELO DE EYSENCK**

- **Rescorla y Heth:** **Hipótesis del restablecimiento del miedo:** Durante el CC de la ansiedad, se establecen representaciones mnésicas de eventos como el EC y el EI, formándose asociaciones entre ambos estímulos ⇒ En ratas, la sola presentación a un EI traumático (descarga) después de la extinción de miedo condicionado, "restablece" el miedo aunque no se produzcan posteriores apareamientos EC-EI.

- **Davey:** **Revaluación del EI:** Los factores que influyen sobre la evaluación del EI, pueden reducir o incrementar su valor, afectando a la fuerza de la RC, independientemente de los cambios en la fuerza asociativa entre EC-EI.

**Se puede producir incubación cuando el valor del EI es sobrevalorado** durante sucesivas presentaciones del EC, de forma que, la **mera presentación del EC, evoca una RC fuerte**.

La **tendencia a la inflación del valor del EI** está **potenciada por 2 factores:**

1. La **predisposición para procesar los aspectos aversivos** de los eventos.
2. La **tendencia a discriminar y sobrestimar la intensidad de las propias reacciones de ansiedad**.

#### **5.- CONDICIONAMIENTO Y PROCESOS COGNITIVOS**

- Se ha sugerido la importancia de los procesos cognitivos aludiendo a la existencia de **formas indirectas de aprendizaje:**
  - **Aprendizaje vicario:** No implican la presencia física del EI (basta con la observación).
  - **Condicionamiento semántico:** relaciones de información (relaciones E-E en vez de E-R).

#### **5.A.- ADQUISICIÓN DE LAS FOBIAS**

- Existe evidencia a favor de las **experiencias directas de condicionamiento**, especialmente para la **agorafobia** y la **claustrofobia** (se originan frecuentemente por experiencias traumáticas pasadas).

- En las **fobias específicas**, el **aprendizaje vicario** es particularmente importante, así como la **transmisión de información**.
- Las **fobias a los animales** son las que más se asocian a acontecimientos distintos de las experiencias directas de condicionamiento, sobre todo de **aprendizaje vicario**. Se puede sugerir que, algunas de ésta fobias, se generan mediante procesos de "**evitación de enfermedad**".

### **5.C.- MODELOS COGNITIVOS DE APRENDIZAJE**

- Se han formulado diversos modelos conductuales para explicar los trastornos de ansiedad, enfatizando la **presencia de constructos cognitivos**: Concepto de **expectativa**.
- Basados en el **marco teórico del neocondicionamiento** (los estímulos son unidades de información y como tales representados cognitivamente).
- **Seligman** y **Johnston**: conceptos de **EXPECTATIVAS DE RESULTADO**: Estado del organismo que representa **contingencias entre respuestas y resultados** en una situación determinada.  
**EXPECTATIVAS DE PREFERENCIA**: Estado del organismo que **controla la elección de respuestas** sobre la base de los resultados esperados.  
El organismo posee una preferencia innata, y, durante el aprendizaje de evitación, adquiere 2 tipos de expectativa de resultado, la de ejecución y la de no ejecución.
- **Bandura**: **TEORÍA DE LA AUTOEFICACIA**: **Percepción de la propia capacidad** para llevar a cabo **acciones específicas de forma exitosa**.

#### **4 VÍAS:**

1. *Experiencia vicaria.*
2. *Experiencia directa sobre el éxito de sus acciones.*
3. *Información verbal (persuasión).*
4. *Conciencia de la propia activación emocional.*

Sólo es de utilidad para explicar el **mantenimiento de la ansiedad**.

Podría aportar un mecanismo sobre el cambio terapéutico, pero, el valor predictivo de la autoeficacia sobre los efectos del tratamiento es limitado.

### **5.C.- MODELO DE EXPECTATIVA DE LA ANSIEDAD: REISS**

- **Distingue entre** **expectativas de ansiedad** y **expectativas de peligro**.
- Aunque **el modelo es pavloviano-cognitivo**, **integra aspectos operantes**: reforzamiento negativo y autoreforzamiento.

## REVISIONES:

- 1 Reiss y McNally (1985): Introducen el concepto de **SENSIBILIDAD A LA ANSIEDAD**(relevante en trastornos asociados al ataque de pánico).
- 2 Reiss (1991): Implicación de la **sensibilidad a la ansiedad como variable de vulnerabilidad** para el desarrollo/mantenimiento de los trastornos de ansiedad.

### 6 conceptos:

- *Expectativa de peligro.*
- *Sensibilidad al daño.*
- *Expectativa de ansiedad.*
- *Sensibilidad a la ansiedad.*
- *Expectativa de evaluación social.*
- *Sensibilidad a la evaluación social.*

### 5 hipótesis:

1. "Algunos miedos están motivados parcialmente o totalmente por expectativas y sensibilidades de ansiedad".
2. "La sensibilidad a la ansiedad es una variable de diferencias individuales que se evalúa a través del **Índice de Sensibilidad a la Ansiedad (ASI)**".
3. "Un **ASI elevado** se asocia fuertemente con la **tendencia a experimentar miedo**".
4. "La sensibilidad a la ansiedad **no se encuentra exclusivamente en la agorafobia** (asociada en menor grado al TEP y drogadicciones)".
5. "La **sensibilidad a la ansiedad es un factor de riesgo** para los trastornos de ansiedad".

## **5.D.- REEVALUACIÓN DEL EI: DAVEY**

(Ver atrás)

- En su reciente revisión del modelo, Davey integra el concepto de **EXPECTATIVA DE RESULTADO**: Los sujetos evalúan la relación entre la señal (EC) y el resultado (EI) mediante la asimilación de la información relevante a partir de una variedad de fuentes, y, sobre la base de ésta información, se constituye una expectativa de resultado (EI), cuando el sujeto es expuesto a una señal particular (EC).

La información relevante puede incluir:

- La **información situacional** contenida en algún episodio EC-EI.
- La **información transmitida** social y verbalmente.
- Las **creencias existentes** sobre la relación EC-EI.
- De acuerdo con éste modelo, **entre el EC y la RC, se interponen una serie de factores mediadores** (expectativa de resultado, representación cognitiva del EI, valoración del EI) **y moduladores** (relacionados con la valoración de expectativa y los relativos a los procesos de revaloración del EI).
- El modelo **permite explicar** la **no extinción de la ansiedad** cuando el EC se presenta sólo. También explicaría el **fenómeno de incremento paradójico**, a partir de una "inflación" del EI.

- El modelo, además de incorporar los factores asociativos (más o menos automáticos), incluye otras variables que influyen la fuerza de la RC (estrategias personales de afrontamiento, información verbal o autoobservación).

## 6.- ANSIEDAD Y PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

- Muchas de éstas aportaciones se han referido a la relación entre procesamiento de la información y la emoción.
- Aunque se han postulado diversas teorías, existen **3 orientaciones básicas**:
  1. **Procesamiento bioinformacional de imágenes y de afectos** (Lang).
  2. **Concepto de red asociativa** (Bower).
  3. **Concepto de esquema** (Beck).
- Los 3 modelos se fundamentan en la creencia de que existen **estructuras cognitivas relacionadas con los trastornos de ansiedad**.

### 6.A.- EMOCIÓN E IMAGEN: PROCESAMIENTO BIOINFORMACIONAL (LANG)

- Se basa en una concepción "descripcionalista" de la imagen emocional.
- **Lang**:
  - **Asume que toda la información**, incluidas las imágenes mentales, **es codificada en el cerebro de forma abstracta y uniforme** (no de forma icónica o análoga).
  - **Propone que las imágenes emocionales son conceptuadas como estructuras proposicionales** y no como representaciones sensoriales.
- La información sobre la ansiedad es almacenada en la MLP en **redes asociativas (redes emocionales) = redes proposicionales**.
- Para la teoría bioinformacional, no es relevante la forma en que la información es almacenada, sino los tipos de información almacenados y los resultados producidos por la activación de dicha información.  
La red puede ser activada por inputs.  
Cuando se accede a un número suficiente de "nodos" de la red, la red entera es activada, dando lugar a una variedad de conductas y experiencias denominadas emoción.  
Ciertos elementos de la red, pueden poseer elevada potencia asociativa, de forma que, basta la activación de muy pocos nodos clave, para acceder al programa completo.
- **La memoria emocional contiene tres tipos de información**:
  1. **Información sobre estímulos externos**: Información sobre las *características físicas de los estímulos* externos (aspecto de algún animal).
  2. **Información sobre las respuestas**: Incluye la *expresión facial* o *conducta verbal*, las *acciones* abiertas *de aproximación o evitación*, y los *cambios viscerales y somáticos* que soportan la atención y la acción.

3. **Proposiciones semánticas:** Información que define el *significado del objeto o situación y de las respuestas*, las probabilidades de ocurrencia del estímulo, y las consecuencias de la acción.
- **En resumen:**
    - Las **unidades de análisis** de la teoría de la bioinformación son las **proposiciones** (unidades de información que constituyen relaciones lógicas entre conceptos).
    - **Una proposición** ("Nuria lee un libro") **se compone de "nodos"** o **argumentos** (Nuria y libro), y un **elemento relacional o predicador** (lee).
    - **Las proposiciones se agrupan en redes**, las redes constituyen una **estructura asociativa** o memoria asociativa de la emoción. Constituye una especie de "**programa afectivo**".
    - La expresión afectiva se produce cuando se activa un número suficiente de proposiciones.
    - En el **tratamiento psicológico de las fobias**, generalmente **se activa la memoria emocional**, a través del **input verbal** (*script*).
  - **Lang** sugiere que para la respuesta emocional de miedo **existe un PROTOTIPO DE IMAGEN DEL MIEDO** codificado en la MLP.  
 El prototipo **puede ser activado por instrucciones**, por *medios de comunicación o estímulos sensoriales* objetivos.  
 Una característica importante del prototipo de fobia es que **incluye información sobre las respuestas**, es decir, un programa sobre la expresión afectiva o **set de acción** (ej: evitación/escape).  
 Ciertas proposiciones poseen asociaciones entre sí muy fuertes ⇒ pueden actuar como claves para el procesamiento de la red y los correspondientes subprogramas de acción.
  - No en todos los trastornos de ansiedad están igualmente integrados los diferentes componentes de la memoria asociativa:
    - **La fobia específica:** Redes *altamente organizadas*, con *elevada fuerza asociativa* ⇒ Fuerte disposición para el escape y la evitación como parte del prototipo fóbico.
    - **La fobia social:** Redes definidas por la *vigilancia y las preocupaciones sobre la valoración*.
    - **La agorafobia:** Redes con *poca fuerza asociativa* y por lo tanto más *difíciles de activar*.
  - Lang sugiere **dimensiones básicas de conducta** como:
    - \* **Valencia** (placer - displacer).
    - \* **Potencia** (dominancia - sumisión).
    - \* **Activación** (arousal - reposo).



En la última revisión, introducen la **distinción entre**:

- **Respuestas estratégicas**: Pueden ser descritas en términos de **valencia** y de **activación**.
- **Respuestas tácticas**: Guardan más relación con los conceptos de **dominancia** y **sumisión (potencia)**.
- La teoría ha enfatizado la **importancia de la terapia de la ansiedad basada en la respuesta**: debe ser más eficaz que la orientada sobre el estímulo porque **determina una activación más completa** de la estructura proposicional.
- **Foa y Kozak**: El **concepto de significado** no debería reducirse a las proposiciones semánticas, sino que debe incluir toda la **información (codificada semánticamente y no semánticamente)**.

Su perspectiva podría entenderse como una **teoría sobre la reducción del miedo**, partiendo de los principios básicos de Lang:

El procesamiento de la información es un paso imprescindible para la terapia de la ansiedad.

Entienden el **procesamiento emocional** como una **modificación de las estructuras de memoria**, más que como una mera activación.

A través del procesamiento emocional, se lleva a cabo una **corrección de las redes asociativas**.

La corrección se produce cuando, **al reducirse el miedo mediante la exposición, la información es incompatible con la de la red asociativa** (contradice las proposiciones de la red).

La teoría psicoanalítica tradicional proponía que los individuos evitaban los pensamientos y recuerdos inductores de ansiedad.

**Brewin** sugiere que, **el cambio depende de que dichos recuerdos sean readmitidos en lo consciente con el "afecto apropiado"**.

## **6.B.- SESGOS COGNITIVOS Y ANSIEDAD**

Tanto **Beck** como **Bower** **asumen que**: En los **pacientes con algún trastorno de ansiedad**, debe existir una **estructura cognitiva disfuncional** que les lleva a producir ciertos **sesgos** en todos los aspectos del procesamiento de la información.

Han desarrollado su teoría pensando más en la depresión que en la ansiedad.

### **BECK:**

- Existe un **ESQUEMA disfuncional** que juega un papel esencial en el desarrollo y mantenimiento de la depresión y de la ansiedad.
- Los **individuos con trastornos de ansiedad** poseen un **sesgo sistemático: activación selectiva del esquema asociado al peligro personal**, representado en la MLP.

- Los esquemas están organizados en subsistemas o constelaciones (*modos*) que corresponden a diferentes aspectos motivacionales (depresivo, erótico, de miedo, de peligro). Las razones de por qué persiste la dominancia de un determinado modo no se explica suficientemente.

### **BOWER:**

#### **TEORÍA DE LA RED ASOCIATIVA:**

- Las emociones están representadas en la memoria en unidades o nodos, en forma de red asociativa (red semántica).
- Los nodos están relacionados con otros tipos de información: situaciones relevantes para elicitación de la emoción, reacciones viscerales, recuerdos de eventos agradables o desagradables, etc.
- La activación de un nodo emocional facilita la accesibilidad al material congruente con el estado de ánimo ⇒ **Hipótesis de la congruencia del estado de ánimo.**
- El material memorizado se recuerda mejor cuando existe acoplamiento entre las condiciones en que se aprendió originalmente y las condiciones bajo las que se pretende recordar ⇒ **Hipótesis de la dependencia del estado de ánimo.**

Existe controversia sobre la viabilidad de las hipótesis derivadas de los modelos de Beck y Bower.

Beck y Bower, coinciden en que los sesgos operan a distintos niveles del procesamiento: atención, interpretación y memoria.

Los datos experimentales tienden a indicar que:

1. La ansiedad parece asociarse a sesgos de atención pero no a sesgos de memoria.
2. La depresión parece asociarse a sesgos de memoria explícita y no de atención.

Según **Williams**:

- La ansiedad se asocia principalmente a sesgos de integración (*procesos automáticos y en fases iniciales del procesamiento*).
- La depresión se asocia principalmente a sesgos de elaboración.

### **6.C.- ANSIEDAD Y ATENCIÓN SELECTIVA: PROCESAMIENTO AUTOMÁTICO Y ESTRATÉGICO**

- Principales paradigmas empleados para investigar posibles sesgos atencionales, en los pacientes con trastornos de ansiedad:
  - \* **Escucha dicótica:** Presentación simultánea de 2 mensajes auditivos, debiendo atender a uno de ellos.
  - \* **Prueba del Stroop:** Decir el color de una palabra que no coincide con su significado (palabra "azul" que aparece escrita en verde) ⇒ Se produce un incremento en el TR denominado *interferencia Stroop*.
  - Stroop modificado:** Se lleva a cabo con palabras que poseen un significado emocionalmente saliente ("miedo", "serpiente").

Los pacientes con ansiedad deben exhibir mayor interferencia (latencia) congruente con los estímulos relevantes, ya que la significación de la palabra atrae automáticamente la atención.

En éstos dos paradigmas, no quedan claros los mecanismos que subyacen a los sesgos atencionales.

\* **Tareas de tiempo de reacción:** Posibilita eliminar el posible efecto inducido por procesos múltiples como la respuesta verbal (en el Stroop) o la memoria verbal (en escucha dicótica). Se trata de pruebas de procesamiento visual de palabras y atención dirigida.

Los individuos con trastornos de ansiedad deben presentar latencias inferiores que otros individuos cuando el punto se localiza en la zona de palabras emocionalmente congruentes ⇒ Las palabras amenazantes-relevantes son detectadas más rápidamente por sujetos ansiosos (atención selectiva).

- Existe un sesgo atencional en los pacientes ansiosos hacia las señales de amenaza.
  - Cuando las palabras se igualan en emocionalidad, no existen diferencias: Puede deberse a que ciertas palabras positivas presentan "emocionalidad relacionada" (La palabra "relajado" posee emocionalidad relacionada con "nervioso").
  - La mayor parte de datos positivos (apoyan el sesgo atencional ⇒ hipótesis de la congruencia específica: Las amenazas específicas pueden diferenciar a los sujetos con el trastorno de ansiedad congruente con la amenaza) corresponden a investigaciones con pacientes diagnosticados de trastorno de ansiedad generalizada. También ha sido asociado al rasgo y estado de ansiedad (sujetos no clínicos). Recientemente, se ha asociado a: fobias sociales, trastorno del pánico, fobias específicas y estrés postraumático.
- Importancia del procesamiento automático (no consciente): Los estudios, basados en escucha dicótica y en pruebas e Stroop, parecen demostrar que el sesgo atencional vinculado a la ansiedad está determinado por mecanismos que operan a nivel no consciente, no intencional y automático (nivel preatencional).

El efecto priming (una experiencia pasada facilita la realización de una tarea que no requiere un recuerdo deliberado de tal experiencia), observado en algunas investigaciones sobre memoria implícita y ansiedad, se ha considerado como prueba del procesamiento automático selectivo típico de la ansiedad.

- Conclusión derivada de trabajos sobre memoria implícita y explícita (emplean procesos estratégicos y de elaboración, en contraste con los automáticos y de integración) es que:
  - La ansiedad se asocia a un sesgo congruente con la emoción en memoria implícita.
  - La depresión se relaciona con un sesgo congruente con la emoción en memoria explícita.

- ¿Hasta qué punto el sesgo atencional desempeña un papel causal y/o patogénico de los trastornos de ansiedad?:
  - \* Los individuos con elevado rasgo de ansiedad pueden tener *tendencia a interpretar los estímulos como amenazantes*.
  - \* El sesgo interpretativo y el alto rasgo de ansiedad, pueden llevar a incrementar la atención de forma selectiva hacia las señales de amenaza, generando una espiral de *incremento de la ansiedad*.
  - \* El sesgo atencional *incrementa directamente la activación* de los componentes *del SNA*.
  - \* El sesgo atencional asociado al incremento de la activación autonómica, facilita o genera el condicionamiento pavloviano de respuestas de miedo/ansiedad, dando lugar a la *adquisición de trastornos de ansiedad*.
  - \* También existe evidencia del proceso inverso: el sesgo atencional puede adquirirse mediante condicionamiento clásico.
  - \* Un incremento en la activación autónoma, puede *incrementar el rasgo de ansiedad* y la *tendencia a interpretar* los estímulos ambiguos como amenazantes.

## 6.D.- ANSIEDAD Y PROCESAMIENTO COGNITIVO: HACIA UNA INTEGRACIÓN

Exceptuando la teoría de Lang, no puede decirse que con éstas aportaciones, exista un modelo específico de la ansiedad basado en el procesamiento de la información.

**OHMÁN** (1993): La ansiedad (aguda y estable) se origina a partir de sistemas de defensa biológicos.

El **MODELO** está estructurado sobre la base de cinco conceptos:

1. DETECTOR DE CARACTERÍSTICAS: *Filtrado inicial de los estímulos antes de valorarlos. Importante para los procesos de alarma/ansiedad/miedo*, ya que permite que algunas características estímulares, puedan conectarse directamente con el sistema de activación. Actúa a un *nivel previo a la memoria* (antes de que el individuo de un significado al estímulo). Permite que se produzca una *discriminación de la información*. Opera en las fobias, en el ataque de pánico y en el TEP.
2. EL EVALUADOR DE SIGNIFICACIÓN: *Valora automáticamente la relevancia de los estímulos que han sido filtrados*. Forma parte de sistemas de memoria asociativos (procesamiento de respuestas emocionales (Lang) y representaciones mnésicas (Bower)), primando el procesamiento de estados emocionales congruentes. Es, al menos parcialmente, un sistema de procesamiento controlado. Sin embargo, *opera preatencionalmente*".

3. **SISTEMA DE ACTIVACIÓN:** Sirve para *dotar al evaluador de significación*. Explica que el nivel de ansiedad pueda incrementar el sesgo atencional congruente. Actúa también sobre el sistema de percepción consciente. Comunicación recíproca entre activación y percepción autónoma (interés especial en el trastorno de pánico).
4. **EL SISTEMA DE EXPECTATIVAS:** Sirve para *acoplar la información dentro de las estructuras de la memoria asociativa* (memoria emocional). A mejor acoplamiento, más activación de las estructuras congruentes. Doble función en la generación de ansiedad:
  - a) Favorece el procesamiento selectivo de información congruente (*induciendo sesgo*).
  - b) *Aporta el contexto para la interpretación consciente.*
5. **SISTEMA DE PERCEPCIÓN CONSCIENTE: Dos funciones:**
  - a) *Integra conscientemente la información procedente de los otros 3 sistemas* (activación, significación y expectativas).
  - b) *Selecciona alternativas de acción para afrontar la amenaza* (estrategias de afrontamiento).

## 7.- ASPECTOS BIOLÓGICOS DE LA ANSIEDAD

No todos los individuos presentan la misma vulnerabilidad biológica para que los trastornos de ansiedad se desarrollen y mantengan.

### 7.A.- PREDISPOSICIÓN HACIA LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD

- **Conclusiones de Sandin al comentar el trabajo de Torgersen:**
  1. Evidencia que los factores hereditarios podrían desempeñar un papel importante en los trastornos de ansiedad: Porcentajes de concordancia: 34% en gemelos monocigóticos y 17% en dicigóticos.
  2. El desarrollo de trastorno de ansiedad generalizada (TAG) **no** muestra evidencia de estar influido por factores hereditarios: Tasas de 17% para monocigóticos y del 20% para dicigóticos.
  3. Para el resto de los trastornos de ansiedad las tasas de concordancia son prácticamente equivalentes: 45% y 15% para monocigóticos y dicigóticos respectivamente.
  4. En los trastornos de ansiedad parece existir un importante componente de transmisión familiar de tipo hereditario (excepto en el TAG).
  5. Los trastornos de ansiedad parecen poseer una transmisión genética independiente de la que se da en la *depresión* y en los *trastornos somatoformes* (hipocondriasis e histerias).
- **Lo que se hereda es una vulnerabilidad** (diátesis) **para desarrollar un trastorno de ansiedad en general**; no se hereda un trastorno específico en sí mismo.

## 7.B.- ASPECTOS PSICOFISIOLÓGICOS

- La ansiedad clínica se ha asociado a hiperactividad del sistema nervioso autónomo y somático.  
**Principales tipos de respuesta** (Tabla 5): *Actividad electrodermal* (incremento salvo habituación RCP), *Actividad cardíaca* (incremento salvo aporte sanguíneo cutáneo), *Actividad muscular* (incremento), *Actividad respiratoria* (incremento), *Actividad eléctrica cerebral* (incremento de voltaje beta y amplitud P300, y decremento en voltaje alfa y variación negativa contingente\*), *Dilatación pupilar* (incremento), *Cambios en el PH* (incremento del sanguíneo).  
\*Potencial evocado electroencefalográfico que ocurre cuando un sujeto realiza una asociación relevante entre dos estímulos
- Pacientes con **FOBIA ESPECÍFICA**: No presentan evidencia de alteración psicofisiológica. En cambio si se asocian a fuertes respuestas autónomas (incremento en actividad electrodermal, frecuencia cardíaca, presión sanguínea etc).  
Excepción: la **fobia a la sangre-herida**: Respuesta cardiovascular bifásica: activación simpática seguida de una caída brusca de la presión sanguínea y de la actividad cardíaca.
- **FOBIAS SOCIALES**: Las respuestas psicofisiológicas dependen de que la fobia sea generalizada (niveles elevados de activación simpática) o circunscrita (similares a la de la fobia específica).  
No todos los pacientes responden de igual modo a los estresores sociales: **Öst** los separa en dos grupos: Con o sin elevación de la tasa cardíaca (se asocia a un descenso de habilidades sociales).
- **TAG**: Al ser una alteración crónica de la ansiedad, manifiesta niveles elevados del tono psicofisiológico. No obstante ante situaciones estresantes, manifiestan actividad simpática igual a los individuos normales.
- **TRASTORNO DE PÁNICO**: Fuertes reacciones simpáticas durante el ataque de pánico (espontáneos e inducidos). Se dan algunas excepciones. Se han explicado por descenso repentino del tono vago. Papel importante de todas las manifestaciones psicofisiológicas relacionadas con la hiperventilación (subida del PH sanguíneo que contrasta con bajada en el PH de la saliva y cutáneo).



## 7.C.- ASPECTOS BIOQUÍMICOS Y NEUROLÓGICOS

### 1. Respuestas neuroendocrinas

- El sistema neuroendocrino se relaciona con el **estrés** como con la **ansiedad**.
- Un incremento en los estados de ansiedad supone incremento en la secreción de **tiroxina, cortisol, catecolaminas** y ciertas **hormonas hipofisarias** (prolactina, vasopresina, hormona del crecimiento).
- El **sistema hipotálamo-hipofiso-suprarrenal** se ha relacionado con la ansiedad y con el estrés, manifestándose un incremento de activación en el citado eje: **hipersecreción de cortisol** sistémico.
- La **activación córtico-suprarrenal** se asocia con cierto grado de especificidad a las situaciones incontrolables (**depresión**).
- Los estados de **hiperactivación catecolaminérgica** tienden a vincularse más a situaciones de amenaza de pérdida de control y emociones subyacentes (**ansiedad**).

### 2. Aspectos neurobiológicos

- Una de las teorías más conocidas ha propuesto que la ansiedad se relaciona con una **actividad noradrenérgica incrementada** (*hiperactividad del locus coeruleus*):
  - La estimulación eléctrica del locus coeruleus induce respuestas de ansiedad y ataques de pánico.
  - La estimulación de receptores beta centrales y el bloqueo de receptores alfa-2, producen también respuestas de ansiedad y pánico.
- A partir de el efecto ansiolítico de las benzodiazepinas, se ha resaltado el posible papel de una **alteración del sistema GABA** en la etiología de la ansiedad.
- Actualmente, se tienden a explicar la ansiedad integrando los sistemas noradrenérgico y serotoninérgico, por un lado, y las respuestas de ansiedad y depresión por otro.  
**Eison:** Una **perturbación de las interacciones dinámicas entre los neurotransmisores catecolaminérgicos y serotoninérgicos** existe tanto en la ansiedad como a la depresión (La manipulación del sistema serotoninérgico afecta el tono noradrenérgico).  
⇒ **Una alteración en el balance de neurotransmisión serotoninérgica** contribuye a ambos trastornos (ansiedad asociada a exceso y depresión a defecto).
- **Gray:** La ansiedad se genera a partir de la **estimulación del sistema de inhibición conductual** localizado en las estructuras límbicas del cerebro y conectado con el tronco cerebral y regiones subcorticales. El **SIC** puede ser estimulado mediante indicadores de castigo, señales de no recompensa y estímulos innatos de miedo.

- **Ledoux**: Importancia de la vía tálamo amígdala (comunica directamente el tálamo con la amígdala) en las reacciones emocionales: Esta vía permite que las respuestas emocionales se inicien en la amígdala, antes de ser conscientes del estímulo que nos hace reaccionar, o de que identifiquemos las sensaciones experimentadas.  
Posee enorme valor adaptativo.
  - La memoria emocional primigenia se almacena en la amígdala.
  - La memoria emocional puede heredarse (memoria filogenética) o puede aprenderse.

## 8.- TEORÍAS Y TRASTORNOS DE ANSIEDAD

- **Barlow**: Una alarma es una reacción generalmente intensa de miedo de tipo primigenio, que implica respuestas potenciales de evitación/escape.  
Distingue entre verdaderas alarmas (exteroceptivas) y falsas alarmas (interoceptivas).  
Las alarmas exteroceptivas pueden convertirse en alarmas aprendidas por acción de alguno de los 3 modos de adquisición del miedo fóbico:
  - Experiencias directas de condicionamiento.
  - Aprendizaje vicario.
  - Transmisión de información/instrucciones.
- Otra posible vía en la génesis de los trastornos de ansiedad es a partir del estrés psicosocial, mediado por alarmas interoceptivas.
- Existe una vía de adquisición de TAG y de fobias, que no requiere la presencia de alarmas, pero sí de un elevado nivel de vulnerabilidad psicológica (podría explicar las fobias sociales que no presentan clara evidencia de contingencias de aprendizaje, sino más bien experiencias de estrés).
- Los mecanismos implicados en el TRASTORNO DEL PÁNICO difieren de los demás trastornos:
  - En las fobias, el *estímulo desencadenante es de tipo externo*.
  - En el pánico, es de índole *interoceptivo*.
  - Los trastornos de pánico recurrentes también pueden asociarse a *estímulos externos*, dando lugar al trastorno de pánico con agorafobia.
  - La predisposición biológica (tendencia a hiperventilar, bajos umbrales de percepción autónoma, anormalidades bioquímicas, intolerancia a drogas) y la sensibilidad a la ansiedad son los principales factores de vulnerabilidad al trastorno de pánico.
  - El concepto de interpretaciones catastrofistas fue empleado por **Clark** para desarrollar un modelo cognitivo del pánico: las peculiares sensaciones asociadas a la hiperventilación son interpretadas por el sujeto de forma negativa y "catastrofista" ⇒ Induce un incremento de la ansiedad.

- Los procesos de condicionamiento pavloviano interoceptivo aportan un marco de referencia más sólido para dar cuenta de la génesis y mantenimiento del trastorno de pánico.
- El **TAG** es el trastorno de ansiedad peor conocido: No existen señales a las que pueda asociarse la ansiedad. Se ha interpretado a veces como la forma clínica de un rasgo de ansiedad excesiva.
  - **Barlow** la identifica con la manifestación clínica de la aprensión ansiosa.
  - **Borkovec**: Implicación de la preocupación patológica: forma de evitación cognitiva respecto a posibles catástrofes o sucesos peligrosos futuros.