

XVI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXXI Jornadas de Investigación. XX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. VI Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. VI Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2024.

¿Fobia a la exposición? terapia de exposición y sub-utilización por parte de clínicos.

Menevichian, Germán, Chambeaud, Nahuel, Curia, Victoria y Turconi, Florencia.

Cita:

Menevichian, Germán, Chambeaud, Nahuel, Curia, Victoria y Turconi, Florencia (2024). *¿Fobia a la exposición? terapia de exposición y sub-utilización por parte de clínicos. XVI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXXI Jornadas de Investigación. XX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. VI Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. VI Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-048/535>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/evo3/bUR>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

¿FOBIA A LA EXPOSICIÓN? TERAPIA DE EXPOSICIÓN Y SUB-UTILIZACIÓN POR PARTE DE CLÍNICOS

Menevichian, Germán; Chambeaud, Nahuel; Curia, Victoria; Turconi, Florencia
GCBA. Hospital General de Agudos “Dr. E. Tornú”. Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

Los tratamientos psicoterapéuticos basados en exposición han demostrado amplia evidencia para el manejo de los trastornos de ansiedad. No obstante, recientes estudios han identificado que los procedimientos de exposición son subutilizados por los clínicos. Estos hallazgos han despertado el interés por determinar los factores que inciden en la decisión de implementar o no dichas técnicas. El objetivo del presente trabajo es examinar la evidencia acerca de la eficacia de las técnicas de exposición, obtener datos acerca de su uso y explorar los factores que inciden en la decisión de incluir o no este abordaje en los tratamientos. Para eso, se realizó una búsqueda bibliográfica no sistemática acerca de la toma de decisiones de los clínicos. Asimismo, actualmente no se cuenta con evidencia suficiente acerca de la prevalencia del uso de la técnica en Latinoamérica, por lo que se espera fomentar mayor discusión en torno a la temática. Entre las principales dificultades identificadas para la utilización de la exposición en psicoterapia se encuentran las creencias negativas del terapeuta sobre esta técnica y la autopercepción negativa del clínico acerca de sus capacidades para implementarla. Considerando esto, se postula que mayores oportunidades de entrenamiento específico podrían aumentar el uso de la técnica.

Palabras clave

Terapia de exposición - Trastornos de ansiedad - Psicoterapia basada en evidencia - Creencias del terapeuta

ABSTRACT

EXPOSURE PHOBIA? EXPOSURE THERAPY AND ITS UNDERUTILIZATION BY CLINICAL THERAPISTS

Exposure-based psychotherapeutic treatments have shown ample evidence for the management of anxiety disorders. However, recent studies have identified that exposure procedures are underutilized by clinicians. These findings have sparked interest in determining the factors that influence the decision whether or not to implement such techniques. The aim of the present work is to examine the evidence on the efficacy of exposure techniques, to obtain data on their usage and to explore the factors that influence the decision to include or exclude this approach in treatments. For this purpose, a non-systematic bibliographic search on clinicians' decision making was carried out. Furthermore, there is currently insufficient evidence on the prevalence

of the technique's use in Latin America, so it is hoped to encourage further discussion on the subject. Among the main difficulties identified for the use of exposure in psychotherapy are the therapist's negative beliefs about this technique and the clinician's negative self-perception about his or her ability to implement it. Considering this, it is posited that more specific training opportunities could increase the use of the technique.

Keywords

Exposure therapy - Anxiety disorders - Evidence based psychotherapy - Therapist beliefs

Introducción

La Terapia de Exposición se refiere al proceso de ayudar a un paciente a aproximarse a estímulos que provocan ansiedad y que objetivamente no suponen un peligro mayor al de la vida cotidiana, sin el uso de medidas de seguridad para reducir la ansiedad (Abramowitz et al., 2019).

Los estímulos que provocan ansiedad pueden ser vivos (p. ej., cucarachas, perros), inanimados (p. ej., agujas, objetos “sucios”), situacionales (p. ej., cines, cementerios, plazas, fiestas), cognitivos (p. ej., ideas de ser juzgado por terceros, recuerdos de un evento traumático), o fisiológicos/somáticos (p. ej., palpitaciones, mareos o lunares). Como consecuencia de la naturaleza de los estímulos ansiógenos, la exposición puede ser *in vivo*, *imaginaria* o *interoceptiva*. En la primera, el paciente se aproxima a la situación u objeto que le induce ansiedad. En la segunda, el paciente se aproxima al estímulo ansiógeno a través de su imaginación (cuando el estímulo es cognitivo o de difícil acceso situacional). Finalmente, la exposición interoceptiva consiste en realizar ejercicios que inducen las respuestas de arousal evitadas por los pacientes.

El contacto con el estímulo que provoca miedo y que es objetivamente seguro (o de “bajo riesgo”) suele precipitar una respuesta que va desde una aprehensión leve hasta un pánico intenso, cuya base es la expectativa exagerada de peligro del paciente (Barlow, 2004). Tras múltiples aproximaciones al estímulo temido sin que ocurra la consecuencia temida por el paciente es que se consolida un nuevo aprendizaje que permite al paciente afrontar los estímulos -inicialmente temidos- cada vez con mayor eficacia, hasta lograr la remisión de su trastorno. La decisión de emplear procedimientos de exposición en psi-

coterapia para tratar problemas relacionados con el miedo y la ansiedad está apoyada por un inmenso cuerpo de investigaciones empíricas. En la Tabla 1, adaptada de Abramowitz (2019), se presentan las medias de los tamaños de efecto de los tratamientos basados en exposición para diferentes trastornos. Los tamaños de efecto mayores o iguales 0.80 son considerados de alta magnitud, con los tratamientos basados en exposición alcanzando este umbral en múltiples cuadros.

Tabla 1: Medias de los tamaños de efecto de los tratamientos basados en exposición para diferentes trastornos

Trastorno	Tamaño del Efecto
Fobia específica	1,05
Trastorno por pánico	1,55
Trastorno obsesivo-compulsivo	1,47
Hipocondría	1
Trastorno de estrés postraumático	1,93
Fobia social	0,89
Trastorno de ansiedad generalizada	0,82
Ansiedad infantil	0,86

A pesar de la sólida evidencia acerca de su efectividad, la subutilización de terapias y procedimientos empíricamente apoyados (p. ej.: TCC) por parte de clínicos es un fenómeno común, incluso si han sido formados en ellos (Waller, 2009). Entre los factores del clínico que explican este desvío se encuentran las reacciones emocionales, distorsiones cognitivas y uso de reaseguros propios del terapeuta.

Los tratamientos basados en exposición no están exentos de esta subutilización. Se ha hallado que el 87% de los profesionales de salud mental usa exposición en pocos o ninguno de

sus pacientes (Cook, Biyanova, Elhai, Schnurr, & Coyne, 2010), los terapeutas conductuales usan exposición en menos de la mitad de sus casos de ansiedad (Pittig & Hoyer, 2017), sólo el 17% de los psicoterapeutas usa exposición en el tratamiento del TEPT (Becker, Zayfert, & Anderson, 2004) y sólo el 29.3% de los pacientes con TOC reporta haber realizado ejercicios basados en exposición durante su tratamiento (Böhm, Förstner, Külz, & Voderholzer, 2008).

Objetivos

- Definir los procedimientos empleados en la Terapias de Exposición.
- Examinar la evidencia acumulada sobre la terapia de exposición en diversos trastornos
- Plantear la subutilización de los procedimientos de exposición como un problema clínico relevante.
- Explorar los factores que contribuyen a la subutilización de los procedimientos de exposición.
- Fomentar la investigación local acerca de los factores que inhiben el uso de la terapia de exposición por parte de clínicos.

Materiales y métodos

Se realizó una revisión narrativa de índole cualitativa de los estudios realizados en los últimos veinte años sobre los factores intervinientes en la implementación o no de exposición por parte de clínicos. Los trabajos para analizar fueron identificados a través del buscador PubMed de la base de datos de artículos científicos MEDLINE.

La selección de esta metodología se debió al limitado número de artículos sobre la temática y la heterogeneidad procedural y muestral existente entre los estudios identificados. Estos factores dificultaron la producción de una revisión sistemática que alcanzara la totalidad de los datos disponibles hasta el momento y resultara acorde a los estándares actuales del campo (Moher et al., 2015).

Resultados

En la Tabla 2 se presentan los artículos analizados y los resultados del análisis.

Tabla 2: Características y resultados de los artículos relevados.

Estudio	Año	Autores	Metodología	Muestra	Resultados
A Survey of Psychologists' Attitudes Towards and Utilization of Exposure Therapy for PTSD	2004	Becker, C. B., Zayfert, C., & Anderson, E.	Encuesta sobre grado de utilización de exposición en pacientes con TEPT y barreras para su uso	207 psicólogos clínicos generales. 29 psicólogos clínicos con formación conductual específica.	Principales barreras: falta de entrenamiento y experiencia, pacientes con riesgo suicida/homicida o trastornos psicóticos, creencias de terapeutas sobre peligrosidad e intolerabilidad del tratamiento.
Chinese Therapists' Beliefs About Exposure Therapy for Anxiety and Obsessive-Compulsive Disorders	2019	Fang, F., Zhang, Y., Zhang, L. I., Jiang, M., Song, R., Wang, Y. U., ... & Storch, E. A.	Administración de la Escala de Creencias del Terapeuta sobre la Exposición (TBES) pre y post entrenamiento en Exposición con Prevención de Respuesta (ERP)	69 terapeutas	Las creencias negativas sobre la exposición disminuyeron significativamente con el entrenamiento.
Predicting Adoption of Exposure Therapy in a Randomized Controlled Dissemination Trial	2013	Harned, M. S., Dimeff, L. A., Woodcock, E. A., & Contreras, I.	Evaluación de la adopción de la terapia de exposición tras tres modalidades de entrenamiento online (entrenamiento, entrenamiento + potenciador motivacional, entrenamiento + potenciador motivacional + comunidad de aprendizaje) y de las barreras a la adopción de la terapia de exposición y el impacto del entrenamiento sobre ellas.	181 terapeutas noveles en terapia de exposición	Principales barreras: dificultades para acceder a entrenamiento y supervisión, problemas logísticos institucionales.
Exposing clinicians to exposure: A randomized controlled dissemination trial of exposure therapy for anxiety disorders	2014	Harned, M. S., Dimeff, L. A., Woodcock, E. A., Kelly, T., Zaverinik, J., Contreras, I., & Danner, S. M.	Evaluación de los niveles del sesgo cognitivo de fusión pensamiento-acción en terapeutas que aconsejan o desaconsejan Exposición con Prevención de Respuesta.	125 terapeutas que desaconsejan ERP	Los terapeutas con mayor educación formal y entrenamiento multicomponente en exposición se vieron menos afectados por las barreras.
Therapists' Thought-Action Fusion Beliefs Predict Utilization of Exposure in Obsessive-Compulsive Disorder	2022	Jelinek, L., Balzar, A., Moritz, S., Michael Reininger, K., & Miegel, F.	Metaanálisis de 21 estudios sobre factores del terapeuta asociados al uso de técnicas de exposición.	228 terapeutas que aconsejan ERP. 125 terapeutas que desaconsejan ERP	Los terapeutas que desaconsejan ERP presentaron mayor fusión pensamiento-acción, evitación, respuesta emocional y comportamiento neutralizador que quienes aconsejan ERP.
Therapist factors associated with intent to use exposure therapy: a systematic review and meta-analysis	2023	Langthorne, D., Beard, J., & Waller, G.	Encuesta sobre tres tipos de barreras (logística en práctica particular, creencias negativas y malestar del terapeuta) para la utilización de intervenciones basadas en la exposición en tratamiento ambulatorio.	5557 participantes	Las creencias positivas sobre la exposición, orientación cognitivo-conductual y el entrenamiento específico se asociaron a mayor uso de exposición. La mayor edad y ansiedad del terapeuta se asociaron a un menor uso.
The Struggle of Behavioral Therapists With Exposure: Self-Reported Practicability, Negative Beliefs, and Therapist Distress About Exposure-Based Interventions	2019	Pittig, A., Kotter, R., & Hoyer, J.	Determinación de aconsejar o desaconsejar exposición imaginaria para cuatro casos hipotéticos de TEPT con diversos estados de comorbilidad depresiva y preferencia de los pacientes por terapia	684 terapeutas conductuales	Las barreras logísticas fueron centrales para los terapeutas, pero se vieron asociadas a múltiples nociones erróneas sobre las intervenciones y elevada presencia de creencias negativas. Las principales creencias negativas fueron de peligrosidad, intolerabilidad y necesidad de estrategias de relajación no indicadas.
When do trauma experts choose exposure therapy for PTSD patients? A controlled study of therapist and patient factors.	2010	Van Minnen, A., Hendriks, L., & Olff, M.	Se identificaron los mayores niveles de entrenamiento y credibilidad asignada a exposición imaginaria como principales predictores de aconsejar la intervención. Las principales barreras identificadas fueron creencias negativas de intolerabilidad y peligrosidad del tratamiento.	255 expertos en trauma	

Conclusiones

Las técnicas de exposición en psicoterapia cuentan con un cuerpo de evidencia contundente acerca de su efectividad (Abramowitz, 2019). No obstante, las investigaciones han notado una tendencia a la subutilización de tratamientos basados en exposición por parte de los clínicos (Cook et al., 2010; Pittig & Hoyer, 2017; Pittig et al., 2019).

Los factores implicados en este fenómeno también han sido estudiados ampliamente. Los resultados obtenidos en esta revisión permiten identificar diversas barreras para la utilización de

la terapia de exposición. Entre ellas, las investigaciones señalan la falta de entrenamiento específico y de supervisión (Becker et al., 2004; Fang et al., 2019; Pittig et al., 2019), algunos rasgos psicológicos del terapeuta que correlacionan negativamente con el uso de técnicas de exposición -como la presencia de fusión pensamiento-acción, la tendencia a la evitación, la respuesta emocional, el comportamiento neutralizador y la ansiedad- (Jelinek et al., 2022; Langthorne et al., 2023) y ciertas barreras logísticas, como la percepción de alteraciones posibles en la agenda del terapeuta por la dificultad para prevenir el tiempo

que llevará implementar las técnicas de exposición en sesión (Pittig et al., 2019).

Sin embargo, la barrera principal para la utilización de técnicas de exposición en psicoterapia parece ser la presencia de creencias negativas acerca de la exposición, particularmente, ideas centradas en la peligrosidad e intolerabilidad de este tipo de tratamientos. Esto se debe, por un lado, al hecho de que se trata del factor sobre el que existe mayor consenso en la literatura (Becker et al., 2004; Van Minnen et al., 2010; Pittig et al., 2019). Por otro lado, es relevante señalar que muchas de las barreras previamente mencionadas en realidad se encuentran supeditadas a la existencia de creencias negativas acerca de la exposición, particularmente, las barreras logísticas y la falta de entrenamiento (Pittig et al., 2019). La creencia de que el uso de técnicas de exposición puede alterar la agenda del terapeuta parece fundarse en nociones desactualizadas acerca del uso de este procedimiento, probablemente compatibles con el paradigma de la habituación.

Si bien estos hallazgos pueden parecer desalentadores, un creciente cuerpo de estudios ha mostrado que el entrenamiento específico en tratamientos basados en exposición favorece la disposición de los clínicos a incorporar esta técnica en su práctica o aconsejar su utilización (Langthorne et al., 2023; Van Minnen et al., 2010). En esta línea, Fang et al. (2019) observaron que las creencias negativas acerca de la exposición disminuyeron significativamente con un entrenamiento sistemático y que los terapeutas con mayor entrenamiento formal se vieron menos afectados por las barreras para la utilización de estas técnicas. Finalmente, es importante señalar que los estudios revisados en este trabajo provienen en su totalidad de países norteamericanos, europeos y asiáticos. No se cuenta con suficientes investigaciones acerca de los tratamientos de exposición y su utilización por parte de psicoterapeutas latinoamericanos. Se ha observado que contar con una orientación cognitivo-conductual favorece la disposición a utilizar exposición (Langthorne et al., 2023). Si bien aún no se ha estudiado en profundidad el tema en Latinoamérica, es posible considerar la escasa formación en terapias basadas en evidencia en esta región como factor relevante en la decisión de los clínicos de utilizar o no técnicas de exposición. Dada la contundente evidencia acerca de su efectividad, resulta importante llevar adelante mayor cantidad de estudios acerca de la utilización de tratamientos basados en exposición en Latinoamérica.

BIBLIOGRAFÍA

- Abramowitz, J. S., Deacon, B. J., & Whiteside, S. P. (2019). *Exposure therapy for anxiety: Principles and practice*. Guilford Publications.
- Barlow, D. H. (2004). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. Guilford press.
- Becker, C. B., Zayfert, C., & Anderson, E. (2004). A survey of psychologists' attitudes towards and utilization of exposure therapy for PTSD. *Behaviour Research and Therapy*, 42.
- Böhm, K., Förstner, U., Külz, A., & Voderholzer, U. (2008). Versorgungsrealität der zwangsstörungen: werden expositionsverfahren eingesetzt?. *Verhaltenstherapie*, 18(1), 18-24.
- Cook, J. M., Biyanova, T., Elhai, J., Schnurr, P. P., & Coyne, J. C. (2010). What do psychotherapists really do in practice? An Internet study of over 2,000 practitioners. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 47(2), 260-267. <https://doi.org/10.1037/a0019788>
- Fang, F., Zhang, Y., Zhang, L. I., Jiang, M., Song, R., Wang, Y. U., Wang, Z., Li, B., Farrell, N., Cepeda, S. L., Schneider, S. C., McIngvale, E., Shrestha, S., Goodman, W. K., Zhang, C., & Storch, E. A. (2019). Chinese Therapists' Beliefs About Exposure Therapy for Anxiety and Obsessive-Compulsive Disorders. *Journal of psychiatric practice*, 25(3), 179-185. <https://doi.org/10.1097/PRA.0000000000000388>
- Harned, M. S., Dimeff, L. A., Woodcock, E. A., & Contreras, I. (2013). Predicting adoption of exposure therapy in a randomized controlled dissemination trial. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(8), 754-762.
- Harned, M. S., Dimeff, L. A., Woodcock, E. A., Kelly, T., Zaverntnik, J., Contreras, I., & Danner, S. M. (2014). Exposing clinicians to exposure: A randomized controlled dissemination trial of exposure therapy for anxiety disorders. *Behavior Therapy*, 45(6), 731-744.
- Jelinek, L., Balzar, A., Moritz, S., Michael Reininger, K., & Miegel, F. (2022). Therapists' Thought-Action Fusion Beliefs Predict Utilization of Exposure in Obsessive-Compulsive Disorder. *Behavior therapy*, 53(1), 23-33. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2021.05.004>
- Langthorne, D., Beard, J., & Waller, G. (2023). Therapist factors associated with intent to use exposure therapy: a systematic review and meta-analysis. *Cognitive behaviour therapy*, 52(4), 347-379. <https://doi.org/10.1080/16506073.2023.2191824>
- Moher, D., Shamseer, L., Clarke, M., Ghersi, D., Liberati, A., Petticrew, M., Shekelle, P., Stewart, L.A. & Prisma-P Group. (2015). Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015 statement. *Systematic reviews*, 4, 1-9.
- Pittig, A., Kotter, R., & Hoyer, J. (2019). The Struggle of Behavioral Therapists With Exposure: Self-Reported Practicability, Negative Beliefs, and Therapist Distress About Exposure-Based Interventions. *Behavior Therapy*, 50(2), 353-366.
- Pittig, A., & Hoyer, J. (2017). Exposition aus Sicht nieder gelassener Verhaltenstherapeutinnen und Verhaltenstherapeuten. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 46(4), 223-235. <https://doi.org/10.1026/1616-3443/a000441>
- Van Minnen, A., Hendriks, L., & Olf, M. (2010). When do trauma experts choose exposure therapy for PTSD patients? A controlled study of therapist and patient factors. *Behaviour Research and Therapy*, 48(4), 312-320.
- Waller, G. (2009). Evidence-based treatment and therapist drift. *Behaviour Research and Therapy*, 47(2), 119-127