

## **Trastorno de Pánico y Agorafobia.**

### *Curso online para su conocimiento y manejo.*

El presente curso online está dirigido a personas que deseen aprender sobre el Trastorno de Pánico y la Agorafobia. El objetivo del mismo es ayudar al conocimiento, manejo y disminución de los síntomas incapacitantes que interfieren con la vida cotidiana de quien lo padece.

El curso NO reemplaza a una terapia psicológica conducida por un profesional calificado que evalúe y trate de forma específica a la persona, pero sí puede servir de complemento, ayuda o introducción a la misma.

El curso está destinado a público en general, no es un curso para profesionales, sino para personas no profesionales que padecen sintomatología relacionada con crisis de pánico y agorafobia. También puede ser de utilidad para los familiares y allegados de alguien que sufre este problema, con el fin de mejorar la ayuda que pueden brindar.

El curso está elaborado de acuerdo con los lineamientos de las terapias psicológicas basadas en evidencia científica, especialmente el Tratamiento Cognitivo Conductual. Toda la información brindada tiene una sólida base científica.

### **1. Introducción. ¿Qué es el desorden de pánico y la agorafobia?**

- ¿Qué es una crisis de pánico?
- ¿Qué es el desorden de pánico?
- ¿Qué es la agorafobia?
- ¿Cuáles son las causas del desorden de pánico y la agorafobia?

### **2. Conocer el problema.**

- Las diferencias individuales.
- Completar tests de evaluación para conocer la forma que tiene el problema para mí.
- Aprender a armar un análisis funcional de mis problemas: el mapa de la solución.

### **3. Psicoeducación: Primera parte.**

- Las emociones.
- Las emociones negativas: enojo, tristeza y ansiedad.
- ¿Cuándo la ansiedad se vuelve patológica?

- Las crisis de pánico:
  - Cómo se generan y mantienen?
  - Las sensaciones, los pensamientos y las emociones durante una crisis de pánico.
  - El circuito de autoactivación.

#### **4. Psicoeducación: Segunda parte.**

- ¿Qué sucede durante una crisis de pánico?
- Lo que pasa en el pensamiento.
- Lo que sucede en el cuerpo.
- Las consecuencias de las crisis de pánico.

#### **5. El rol de la respiración en la ansiedad y el pánico.**

- Respirando bien y mal.
- La hiperventilación y sus consecuencias.
- La respiración abdominal para manejar la ansiedad y el pánico.
- Ejercitación: practicando la respiración abdominal y controlada.

#### **6. La Refocalización Atencional.**

- ¿Qué rol cumple la atención en las crisis de pánico?
- Manejando la atención.
- Ejercicios y técnicas para refocalizar la atención.

#### **7. El rol del pensamiento en los miedos, la ansiedad y el pánico. Primera Parte.**

- El pensamiento es una interpretación.
- Aprender a pensar sanamente.
- Técnica: La Discusión Cognitiva. Primera Parte.
- ¿Cómo combatir algunos miedos típicos?
  - Miedo al desmayo.
  - Miedo a la asfixia.
  - Miedo al infarto.

## **8. El rol del pensamiento en los miedos, la ansiedad y el pánico. Primera Parte.**

- Técnica: La Discusión Cognitiva. Segunda Parte.
- La decatastrofización de los pensamientos.
- Lo posible, lo probable y la aceptación de la incertidumbre.
- La utilidad del pensamiento.
- Seguimos combatiendo miedos típicos.
  - Miedo a tener un ACV (accidente cerebro vascular).
  - Miedo a la muerte.
  - Miedo a volverse loco.

## **9. ¿Cómo aprendemos a tener miedo? El condicionamiento clásico.**

- El condicionamiento clásico: una forma de aprendizaje.
- ¿Cómo incorporamos un nuevo miedo?
- ¿Cómo podemos deshacernos de un miedo?
- La técnica exposición: psicoeducación.

## **10. Enfrentar el miedo a las propias sensaciones.**

- La técnica Exposición Interoceptiva.
- Variantes de ejercicios:
  - Respirar lento.
  - Hiperventilar.
  - Marearse y concentrarse en equilibrio.
  - Percepción de punto fijo.

## **11. Agorafobia: entenderla y enfrentarla. Primera Parte.**

- ¿Qué es la agorafobia?
- ¿Cómo enfrentar mis miedos agorafóbicos?
- Un plan en 4 pasos:
  - Paso 1: Entender las situaciones que evito.
  - Paso 2: Hacer listas de las situaciones temidas y de las ayudas artificiales.

## **12. Agorafobia: entenderla y enfrentarla. Segunda parte.**

- El plan de cuatro pasos:
  - Paso 3: Armar jerarquías.
  - Paso 4: Afrontar gradualmente.
- Dificultades y obstáculos comunes.

## **13. Cierre. Autoevaluación de cambios. Mantenimiento y prevención de recaídas.**

- Valorar los cambios.
- ¿Cómo evaluar mi propio comportamiento y progreso?
- Auto-aplicación de pruebas.
- Mantener y afianzar los logros.
- Prevenir y manejar las recaídas.