

Aunque el procedimiento implica una aplicación menos individualizada, sin embargo los resultados obtenidos con frecuencia han sido muy positivos (Oosterhouse, 1981; Wolpe, 1990), con la ventaja adicional de la reducción del tiempo y consiguiente economía de costos. Esto llama la atención sobre la importancia real de una JA con una graduación «perfecta» en esta misma variación se podrían considerar aquellos «tratamientos estándares con DS» en los que se comercializa una JA para un miedo frecuente (por ejemplo: miedo a las ratas) que cada apersona puede aplicarse de forma individualizada. La variación es similar, pues se usa una jerarquía de ansiedad estándar aunque cada sujeto se exponga de manera individual a ella. Una variación de este método es la llamada «desensibilización grupal vicaria» (Morris, 1986), en la que el cliente observa vídeos de personas que llevan a cabo la desensibilización de los mismos miedos que él presenta.

4.3. Desensibilización sistemática automatizada

El procedimiento consiste en, tras realizar el análisis conductual y establecer la jerarquía de ansiedad específica para el sujeto en cuestión, grabarle en cinta magnetofónica las sesiones de DS propiamente dicha. En estas grabaciones se incluyen tanto las instrucciones para ayudar a relajarse como la presentación de los ítems. También se han obtenido en algunos casos resultados positivos, pues si bien la adecuación de la sesión pregrabada a la marcha del procedimiento es menor y exige además alguna complicación técnica (manipular un aparato para el comienzo de los ítems y su final), presenta la ventaja de que el cliente puede autoaplicarse la exposición a los ítems de la jerarquía con mucha mayor frecuencia (Chandler, Barck y Sampson, 1986; Migler y Wolpe, 1967; Morris y Sackerman, 1974). Aunque la propuesta inicial de Wolpe suponía una compleja instrumentación, los nuevos desarrollos tecnológicos han facilitado mucho su aplicación.

4.4. Desensibilización sistemática enriquecida

Implica ayudar al cliente a imaginar las escenas de forma más vívida, mediante la presentación de otros estímulos preponderantemente físicos, como ruidos, olores o dramatizaciones de la situación. Es un tanto artificioso, pero puede servir de ayuda en algunos casos en los que no pueda llevarse a cabo una DS real, aunque la presentación de los estímulos de forma imaginaria no produzca ansiedad o dificulte a la persona concentrarse en ellos. Por ejemplo, se pueden utilizar sonidos de tormenta como estímulos de ayuda para que el paciente identifique mejor la situación en una presentación imaginaria y ésta produzca ansiedad.

4.5. Desensibilización por contacto (modelado participativo)

En este caso, a diferencia de la DS normal, el paciente se expone a la situación ansiógena que le corresponda según la JA, pero lo hace en compañía del terapeuta (o coterapeuta), que funciona como modelo exponiéndose a los estímulos ansiógenos antes que el sujeto, quien lo realizará a continuación. La participación del terapeuta es muy activa, incluso puede ayudar al sujeto a exponerse guiándole físicamente (coge la mano del paciente mientras toca al perro que éste es incapaz de tocar...). Gradualmente el terapeuta va retirándose hasta que el paciente puede exponerse por sí mismo a los estímulos sin su presencia. En realidad es un procedimiento a medio camino entre la DS y el modelado.

4.6. Desensibilización por medio de movimientos oculares

Este método, desarrollado por Shapiro (1995, 2002) inicialmente para el tratamiento del TEPT, es uno de los procedimientos considerados empíricamente validados por el APA (Chambles et al., 1998) para el trastorno de estrés posttraumático. La versión