

Desensibilización Sistemática

- Técnica creada por Wolpe, basada en los principios del condicionamiento clásico: la intensidad de una respuesta condicionada (RC) (la ansiedad) podía ser reducida estableciendo una respuesta incompatible con la ansiedad frente al estímulo condicionado (EC) (e.g. una serpiente), es decir, la presentación de un estímulo ansiogénico (EC) cuando no puede producirse la respuesta de ansiedad (RC) facilitaría la ruptura de la asociación estímulo-ansiedad.
- La técnica de la DS se desarrolla entre las págs. 241 a 252 del texto.