

**Tratamiento cognitivo-conductual de la fobia a viajar en avión: un programa destinado a fomentar su eficiencia** (pp. 97-110)

C. Dolores Sosa, Tania Díaz y Juan I. Capafons

*Universidad de La Laguna (España)*

En este trabajo se expone un tratamiento cognitivo-conductual destinado a eliminar la fobia a viajar en avión en un periodo de sesiones más corto de lo habitual. El tratamiento se basa en la combinación de las técnicas más eficaces utilizadas para abordar este problema: técnicas de exposición, técnicas de control de la ansiedad y de la respiración, detención de pensamiento, información y entrenamiento en reatribución. La peculiaridad de este nuevo tratamiento es la preparación de los pacientes para un viaje en condiciones óptimas, partiendo del análisis funcional de su problema, con el fin de que se facilite la exposición. En este trabajo se presenta un estudio de caso con dos pacientes a los que se les aplica el tratamiento, de seis sesiones, que hemos denominado “viaje en condiciones óptimas”. Se comentan las implicaciones de estos casos para la práctica clínica y las investigaciones futuras.