

TTsCC (v1): 93 técnicas agrupadas de manera jerárquica

	Pág		Pág
<ul style="list-style-type: none"> <li>1.1. <a href="#">Establecimiento de metas (comportamiento)</a></li> <li>1.2. <a href="#">Resolución de problemas</a></li> <li>1.3. <a href="#">Establecimiento de metas (resultado)</a></li> <li>1.4. <a href="#">Planificación de acciones</a></li> <li>1.5. <a href="#">Revisión de meta(s) de comportamiento</a></li> <li>1.6. <a href="#">Discrepancias entre comportamiento actual y metas</a></li> <li>1.7. <a href="#">Revisión de meta(s) definida(s) como resultado(s)</a></li> <li>1.8. <a href="#">Contrato de comportamiento</a></li> <li>1.9. <a href="#">Compromiso</a></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>6.1. <a href="#">Demostración del comportamiento</a></li> <li>6.2. <a href="#">Comparación social</a></li> <li>6.3. <a href="#">Información sobre la aprobación de otros/as</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>12.1. <a href="#">Reestructuración del entorno físico</a></li> <li>12.2. <a href="#">Reestructuración del entorno social</a></li> <li>12.3. <a href="#">Evitar/reducir la exposición a señales para el comportamiento</a></li> <li>12.4. <a href="#">Distracción</a></li> <li>12.5. <a href="#">Agregar objetos al entorno</a></li> <li>12.6. <a href="#">Cambios corporales</a></li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>7.1. <a href="#">Indicaciones/señales</a></li> <li>7.2. <a href="#">Señal de recompensa</a></li> <li>7.3. <a href="#">Reducir indicaciones/señales</a></li> <li>7.4. <a href="#">Eliminar el acceso a la recompensa</a></li> <li>7.5. <a href="#">Eliminar estímulo aversivo</a></li> <li>7.6. <a href="#">Saciadad</a></li> <li>7.7. <a href="#">Exposición</a></li> <li>7.8. <a href="#">Aprendizaje asociativo</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>13.1. <a href="#">Identificación de uno mismo como modelo a seguir</a></li> <li>13.2. <a href="#">Encuadre/reencuadre</a></li> <li>13.3. <a href="#">Creencias incompatibles</a></li> <li>13.4. <a href="#">Propia identidad valorada</a></li> <li>13.5. <a href="#">Identidad asociada con cambio de comportamiento</a></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>2.1. <a href="#">Monitoreo del comportamiento por parte de otros/as sin retroalimentación</a></li> <li>2.2. <a href="#">Retroalimentación sobre comportamiento</a></li> <li>2.3. <a href="#">Automonitoreo del comportamiento</a></li> <li>2.4. <a href="#">Automonitoreo de lo(s) resultado(s) del comportamiento</a></li> <li>2.5. <a href="#">Monitoreo de lo(s) resultado(s) del comportamiento sin retroalimentación</a></li> <li>2.6. <a href="#">Biorretroalimentación</a></li> <li>2.7. <a href="#">Retroalimentación sobre lo(s) resultado(s) del comportamiento</a></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>8.1. <a href="#">Práctica/ensayo de comportamiento</a></li> <li>8.2. <a href="#">Sustitución de comportamiento</a></li> <li>8.3. <a href="#">Formación de hábitos</a></li> <li>8.4. <a href="#">Reversión de hábitos</a></li> <li>8.5. <a href="#">Sobrecorrección</a></li> <li>8.6. <a href="#">Generalización de comportamiento meta</a></li> <li>8.7. <a href="#">Tareas graduales</a></li> </ul>	

- i) Contienen verbos (por ejemplo, dar, recomendar, organizar, incitar) que se refieren a la(s) acción(es) tomadas por la(s) persona(s) que implementan la técnica. Las TsCC pueden ser aplicadas por un(a) "intervencionista" o por el mismo individuo.
- ii) Contienen el término \_\_\_\_\_ referido a una acción única o secuencia de acciones que incluyen la realización del/de los comportamiento(s) \_\_\_\_\_ y/o \_\_\_\_\_ (no realización) de comportamiento(s)
- iii) Señalan codificaciones alternativas o adicionales cuando es relevante
- iv) Señalan los términos técnicos asociados con marcos teóricos cuando es relevante (por ej., 'incluyendo intenciones de implementación').

		<p>Establecer o acordar una meta definida en términos del comportamiento a lograr.</p> <p>_____</p>	<p>Acordar una meta relacionada con caminar (por ej., 1,5 km) con la persona y llegar a un acuerdo con respecto a la meta</p> <p>Definir la meta de comer 5 porciones de fruta al día como se especifica en las orientaciones sanitarias</p>
		<p>Analizar o incitar a la persona a analizar los factores que influyen el comportamiento generar o seleccionar estrategias que incluyan superar las barreras y/o aumentar los facilitadores (incluye '_____ h</p> <p>_____.</p>	<p>Identificar los desencadenantes específicos (por ej., estar en un bar, sentir ansiedad) que generan el</p>

		Establecer o acordar una meta definida en términos de un _____ positivo para un comportamiento deseado.	Establecer una meta de pérdida de peso (por ej. 0,5 k en una semana) como un resultado de cambio de patrones de alimentación
		Incitar la planificación detallada del realización del comportamiento (debe incluir por lo menos uno de contexto, frecuencia, duración e intensidad). El contexto puede ser ambiental (físico o social) o interno (físico, emocional o cognitivo) (incluye _____ )	Diseñar un plan para llevar preservativos al salir de fiesta los fines de semana  Animar a planificar la realización de una actividad física particular (por ej., correr) en un momento específico (por ej., antes del trabajo) en ciertos días de la semana
		Revisar la(s) meta(s) de comportamiento junto con la persona y considerar modificar las metas o la estrategia de cambio de comportamiento en función del progreso alcanzado. Esto puede implicar restablecer la misma meta, un pequeño cambio en esta o establecer una nueva en lugar (o adicional) de la primera, o no cambiar nada.	Examinar en qué medida el desempeño de una persona se corresponde con las metas acordadas, por ejemplo, si consumió menos de una unidad de alcohol por día, y considerar modificar las metas de comportamiento futuras en conformidad, por ejemplo, incrementando o disminuyendo la meta de alcohol o cambiando el tipo de alcohol consumido
		Llamar la atención sobre las discrepancias entre el comportamiento actual de una persona (en términos de _____ ) y sus metas definidas como resultados, metas de comportamiento o planes de acciones previamente establecidos (va más allá del automonitoreo de ese comportamiento).  _____	Indicar que el ejercicio registrado no alcanzó la meta establecida





		<p>Dar retroalimentación sobre el cuerpo (por ej., estado fisiológico o bioquímico) utilizando un dispositivo de monitoreo externo como parte de una estrategia de cambio de comportamiento.</p> <p>—</p>	<p>Informar a la persona de su presión arterial para mejorar la adopción de comportamientos saludables</p>

Monitorear y entregar retroalimentación sobre el resultado de la realización del comportamiento.

—

		_____	
		Aconsejar, organizar o entregar apoyo (por ej., de parte de amigos/as, parientes, colegas, 'compañeros/as' o personal) para la realización del comportamiento.  esta TCC, el apoyo debe mencionarse explícitamente	Pedir a la pareja del paciente que ponga su medicación en la bandeja del desayuno para que el paciente recuerde tomarlo
		Aconsejar, organizar o entregar apoyo (por ej., de parte de amigos/as, parientes, colegas, 'compañeros/as' o personal) para la realización del comportamiento. Nota: si es práctico, codificar _____ si no está especificado, codificar	Pedir al paciente que lleve a su pareja o amigo a su cita de colonoscopia
		Aconsejar o acordar cómo realizar el comportamiento (incluye ' _____')	Aconsejar a la persona sobre cómo poner un preservativo en un modelo de pene correctamente
		Entregar información sobre antecedentes (por ej., situaciones y eventos sociales y _____, emociones, cogniciones) que predigan de manera confiable la realización del comportamiento	Aconsejar el mantener un registro del consumo de tentempiés y de situaciones o eventos que ocurren antes de este comportamiento
		Suscitar causas percibidas del comportamiento y sugerir explicaciones alternativas (por ej., externa o interna y estable o inestable)	Si la persona atribuye el comer en exceso a la presencia frecuente de comida deliciosa, sugerir que la causa 'real' puede ser la poca atención que la persona presta a las señales de hambre y saciedad

Aconsejar cómo identificar y probar las

		Inducir o aumentar la conciencia de las expectativas de arrepentimiento futuro al llevar a cabo el comportamiento indeseado.  —  —	Pedir a la persona que evalúe el grado de arrepentimiento que sentirá si no deja de fumar
--	--	--	---

		Introducir o definir un estímulo medioambiental o social con el propósito de incitar o guiar el comportamiento. La indicación o señal ocurriría normalmente en el momento o lugar en que se realiza el comportamiento.	Poner un adhesivo en el espejo del baño para recordar a la gente que se cepille los dientes
		Identificar un estímulo ambiental que prediga de manera fiable que una recompensa seguirá al comportamiento (incluye _____')	Aconsejar que se pague una tarifa a los dentistas por un tratamiento dental específico para niños de 6-8 años, pero no mayores, para incentivar que se de ese tratamiento (los niños de 6-8 años son el estímulo ambiental)
		Retirar gradualmente las indicaciones para realizar el comportamiento (incluye '_____')	Reducir gradualmente el número de recordatorios para tomar una medicación
		Aconsejar o hacer los arreglos para que la persona sea separada de situaciones en que se pueda recompensar el comportamiento indeseado para reducir el comportamiento _incluye _____	Hacer planes para que un escaparate que contiene tentempiés altos en calorías sea cerrado con llave por un periodo especificado para reducir el consumo de alimentos azucarados entre comidas
		Aconsejar u organizar la eliminación de un estímulo aversivo para facilitar el cambio de comportamiento (incluye '_____')	Hacer planes para que un compañero de gimnasio deje de insistirle a la persona para que haga más ejercicio con el fin de incrementar el comportamiento de ejercitación deseado
		Aconsejar u organizar exposición repetida a un estímulo que reduce o extingue el impulso que lleva al comportamiento indeseado	Hacer planes para que la persona coma grandes cantidades de chocolate con el fin de reducir el deseo de esta de comer alimentos dulces
		Proveer confrontación sistemática con un estímulo al que se teme para reducir la respuesta a un encuentro futuro	Acordar un horario en el que la persona que teme a las cirugías visite el hospital donde está agendada su cirugía
		Presentar un estímulo neutro junto con un estímulo que incite el comportamiento repetidamente hasta que el estímulo neutro incita el comportamiento (incluye '_____')	Presentar repetidamente comidas altas en grasa con una salsa que no guste para desincentivar el consumo de aCID 248 0.4€



--	--	--	--

Aconsejar a la persona que identifique y compare las razones para querer (pros) y no querer (contras) cambiar el comportamiento (Incluye ')

—

		—	
--	--	---	--

Informar que una recompensa





		Aconsejar cómo evitar exposición a señales sociales y contextuales/físicas específicas para el comportamiento, incluyendo cambiar las rutinas diarias o semanales.	
--	--	--	--

imagen de sí mismo para crear incomodidad  
(incluye ')

		<p>Organizar una recompensa luego del comportamiento en una situación, pero no en otra (incluye _____)</p>	<p>Organizar una recompensa por comer a las horas correspondientes, pero no entre comidas</p>
		<p>Organizar una recompensa por responder de una manera que es incompatible con respuestas previas a esa situación (incluye _____)</p>	<p>Organizar una recompensa por pedir una</p>

		Aconsejar que se practique imaginar la realización del comportamiento con éxito en contextos relevantes	Aconsejar que se imagine comer y disfrutar una ensalada en el comedor del trabajo
		Aconsejar que se piense o enumere éxitos anteriores en la realización del comportamiento (o parte de este)	Aconsejar que se describa o nombre las ocasiones en que la persona pidió una bebida sin alcohol en un bar
		Incitar hablar con uno mismo de manera positiva (en voz alta o en silencio) antes y durante el comportamiento	Indicar a la persona que se diga a sí misma que una caminata será energizante
		Aconsejar imaginarse realizando el comportamiento _____ en una situación de la vida real y luego imaginar una consecuencia desagradable (incluye _____)	Aconsejar imaginarse comiendo en exceso y luego vomitando
		Aconsejar imaginarse realizando el comportamiento _____ en una situación de la vida real, y luego imaginar una consecuencia agradable (incluye ' _____ )	Aconsejar al profesional de la salud que se imagine dando _____