

Las 10 técnicas cognitivo-conductuales más utilizadas

El enfoque cognitivo-conductual es uno de los más eficaces, y tiene diferentes formas de aplicación.



Por [Lázaro Castillo Jr](#)

La búsqueda de diferentes maneras para ayudar a las personas a gestionar y afrontar diferentes problemas psicológicos y conductuales es una constante de la psicología. A lo largo de la relativamente corta historia de esta disciplina, diferentes personas y escuelas de pensamiento han logrado desarrollar técnicas más o menos eficaces para tratar dichos problemas y trastornos.

Algunas de las aportaciones que mayor evidencia científica ha demostrado en el tratamiento exitoso de dichos problemas provienen del paradigma cognitivo-conductual, el predominante en la actualidad. En el presente artículo veremos diez técnicas cognitivo-conductuales de eficacia probada.

El paradigma cognitivo-conductual

Nacido de la fusión entre las técnicas y procedimientos conductistas que buscan el conocimiento científico en base a lo observable y el conocimiento de que detrás de la conducta hay diversos procesos psicológicos que explican por qué actuamos, pensamos y sentimos cómo lo hacemos, el modelo o enfoque cognitivo -conductual se basa en el trabajo sobre los aspectos cognitivos de cara a producir una modificación significativa y profunda de la conducta.

Se trabaja sobre la herencia dejada por el conductismo, aplicando y adaptando numerosas técnicas propias de esta corriente con el fin de que la modificación conductual no sea algo mecánico y temporal, sino que provoque un cambio en el modo de percibir la realidad y la existencia de problemas en los pacientes. Se tienen en cuenta aspectos como el procesamiento de la información, los mecanismos de afrontamiento, el autoconcepto y la autoestima u otras variables como las habilidades, creencias y actitudes respecto al mundo.

A través de los métodos derivados de este enfoque se tratan muy diversos problemas mentales desde un punto de vista validado por la ciencia y centrado en la problemática actual, trabajando a partir de los síntomas presentes para obtener una mejoría en la calidad de vida del paciente y un alivio de su malestar.

Una decena de técnicas cognitivo-conductuales

Dentro del paradigma cognitivo-conductual son múltiples los tratamientos, terapias y técnicas que pueden utilizarse de cara a producir una mejoría al paciente. Muchas de ellas son técnicas surgidas del conductismo a las cuales se les han añadido elementos cognitivos. A continuación, se explican probablemente algunas de las técnicas empleadas.

1. Técnicas de exposición

Este tipo de técnicas son empleadas especialmente en los casos de fobias y trastornos de ansiedad y control de los impulsos. Se basan en confrontar al paciente al estímulo temido o generador de ansiedad hasta que ésta se reduzca, de manera que pueda aprender a gestionar su conducta ante él a la vez que a nivel cognitivo reestructura los procesos de pensamiento que le hacen sentir malestar ante dicho estímulo o situación.

En general, se procede a hacer entre paciente y terapeuta una jerarquía de estímulos temidos, de manera que este pueda ir poco a poco acercándose y exponiéndose a ellos paulatinamente. La velocidad de aproximación puede variar según el paciente se sienta más o menos capaz de hacer frente a lo temido.

Las técnicas de exposición pueden aplicarse de muy diversa manera, tanto en vivo como en imaginación e incluso es posible aprovechar las posibilidades tecnológicas para aplicar a través de realidad virtual.

2. Desensibilización sistemática

Si bien el procedimiento aplicado en la desensibilización sistemática es similar al de la exposición, ya que en él se establece también una rigidez de estímulos ansiógenos a los que el paciente va a exponerse, se diferencia de las técnicas anteriores en el hecho de que previamente se ha trastornado al paciente en la realización de respuestas incompatibles con la ansiedad.

Así, se busca reducir la ansiedad y la evitación de situaciones y estímulos mediante la realización de conductas que evitan que esto aparezca, y con el tiempo provocar un contra condicionamiento que se termine generalizando.

Diferentes variantes de esta técnica son las escenificaciones emotivas (aplicada especialmente con niños y utilizando un contexto agradable en que poco a poco se introducen los estímulos), la imaginación emotiva (en que se usan imágenes mentales positivas que evitan en lo posible la ansiedad) o la desensibilización por contacto (en que el terapeuta ejercería de modelo para enseñar cómo actuar).

3. Técnica de la flecha ascendente

Esta técnica resulta básica en el tratamiento de la mayor parte de los trastornos psíquicos, formando parte de casi todas las técnicas cognitivo-conductuales. Se basa en la modificación de los esquemas de pensamiento del paciente a través de diversos métodos, identificando los propios patrones de pensamiento y su influencia sobre la vida del paciente y revelando junto al paciente alternativas cognitivas más adaptativas y funcionales.

Esto se consigue acerca de una serie de preguntas que buscan explorar el porqué de cada respuesta que se da ante temas que resultan importantes o significativos para la persona, y que tienen que ver con su motivo de consulta. Así, se va preguntando por el significado de esas ideas y pensamientos, hasta que se llega a un punto en el que la persona se enfrenta a dudas como: "¿por qué él dado por supuesto que soy así?", "¿Por qué motivo me he estado comportando de esta manera?", "¿Por qué le doy tanta importancia a aquella vivencia?".

Se trata de una técnica que se utiliza en el marco de la reconstrucción cognitiva, un método muy usado para modificar patrones de pensamiento, y que tiene como objetivo permitir que los pacientes se desprendan de creencias irracionales y limitantes, para adoptar otras más adaptativas.

Así pues, se modifican creencias, actitudes y puntos de vista, todo ello con el objetivo de hacer que la persona pase a interpretar las cosas de otro modo, por un lado, y se plantee diferentes objetivos y expectativas, por el otro.

Estas modificaciones tienen el poder de hacer que aparezcan nuevos hábitos y que desaparezcan esas rutinas que son poco útiles o generadoras de malestar. De esta manera, se propicia que sea la propia persona la que se involucre en contextos, iniciativas, tareas con potencial terapéutico, y a las que no se expondrá en el caso de haber conservado el viejo sistema de creencias.

4. Técnicas de modelado

El modelado es un tipo de técnica en la que un individuo realiza una conducta o interactúa en una situación con el objetivo de que el paciente observe y aprenda una manera de actuar concreta de manera que sea capaz de imitarlo. Se busca que el observador modifique su conducta y/o pensamiento y dotarle de herramientas para afrontar situaciones determinadas.

Existen diferentes variantes según el observador deba o no replicar la conducta, el modelo domina desde el inicio de realizar la conducta deseada o tenga recursos similares al paciente de modo que se vaya haciendo una aproximación al objetivo, el número de personas que actúan como modelo o si el modelado se realiza en vivo o través de otros medios como la imaginación o la tecnología.

Quizás te interese saber si [¿La terapia cognitiva conductual es adecuada para usted?](#)

5. Inoculación de estrés

Esta técnica se basa en la preparación del sujeto de cara a hacer frente a posibles situaciones de estrés. En ella se pretende en primer lugar ayudar al paciente a entender cómo le puede afectar el estrés y cómo puede hacerle daño frente, para posteriormente enseñarle diferentes técnicas cognitivas y conductuales como las otras aquí reflejadas y finalmente hacer que las practique en situaciones controladas que permitan su generalización a la vida cotidiana.

El objetivo es que la persona se acostumbre a afrontar las situaciones estresantes de manera racional, sin quedar bloqueada por sus emociones.

Así, la inoculación de estrés es una especie de entrenamiento psicológico que modifica nuestras predisposiciones de reacción ante las situaciones estresantes, permitiendo que adoptemos un patrón de comportamiento más adecuado y que no nos haga caer en la profecía autocumplida (en este caso, al estrés por la previsión del estrés).

6. Entrenamiento en auto instrucciones

Creado por Meichenbaum, el entrenamiento en auto instrucciones se basa en el papel de estas sobre la conducta. Se trata de las instrucciones que con las que guiamos nuestra propia conducta indicando qué y cómo vamos a hacer algo, las cuales están teñidas por las expectativas hacia los resultados a obtener o a la propia eficacia.

Determinadas problemáticas tales como una baja autoestima o percepción de autoeficacia pueden producir que la conducta se vea perjudicada y no pueda realizarse con éxito e incluso evitarse. Con esta técnica se pretende ayudar al individuo a que sea capaz de generar auto verbalizaciones internas correctas, realistas y que le permitan llevar a cabo las acciones que desea realizar.

El proceso pasa porque en primer lugar el terapeuta realiza un modelado de la acción a realizar indicando los pasos en voz alta. Posteriormente el paciente llevará a cabo dicha acción a partir de las instrucciones que irá recitando el terapeuta. A continuación, se procederá a que sea el propio quien se auto instruya en voz alta, para luego repetir el proceso en voz baja y finalmente mediante habla subvocal, interiorizada.

Esta técnica puede emplearse por sí misma, si bien es frecuente que se incorpore como parte de otras terapias dedicadas al tratamiento de diferentes trastornos como la depresión o la ansiedad.

7. Entrenamiento en resolución de problemas

El entrenamiento en resolución de problemas es un tipo de tratamiento cognitivo-conductual a través del cual se pretende ayudar a los sujetos a hacer frente a situaciones determinadas que por sí mismos no son capaces de solucionar.

En este tipo de técnica se trabajan aspectos como la orientación hacia el problema en cuestión, la formulación del problema, la generación de posibles alternativas para solucionarlo, la toma de una decisión respecto a las más apropiadas y la verificación de sus resultados. En resumidas cuentas, se trata de saber enforcar las situaciones complicadas del modo más constructivo posible, sin dejarse llevar por los miedos y la ansiedad.

8. Técnicas operativas para la modificación de conductas

Si bien de origen conductista, este tipo de técnicas forman parte también del repertorio cognitivo-conductual. A través de este tipo de técnicas se trata de provocar una modificación en la conducta a través de la estimulación.

Permiten tanto motivar y contribuir a aprender nuevas conductas como a reducir las o modificarlas mediante la aplicación de refuerzos o castigos. Dentro de las técnicas operantes podemos encontrar el moldeamiento y el encadenamiento para potenciar conductas adaptativas, el reforzamiento diferencial para reducir conductas o cambiarlas por otras y la asociación, el tiempo fuera o la sobre corrección como manera de modificar o extinguir las conductas.

9. Técnicas de autocontrol

La habilidad de autogestión es un elemento fundamental que nos permite ser autónomos y mantenernos al medio que nos rodea, nuestra conducta y pensamientos estables a pesar de las circunstancias y/o ser capaz de modificarlas cuando sea necesario. Sin embargo, muchas personas tienen dificultades en adecuar su conducta, expectativas o forma de pensar a la realidad de una forma adaptativa, con lo que pueden producir diferentes trastornos.

Así pues, las técnicas de autocontrol se utilizan para facilitar el aprendizaje de patrones de conducta en las que la impulsividad se ve aplacada por la consideración de las consecuencias futuras que ciertas acciones pueden acarrear.

Realice un entrenamiento que fortalezca las habilidades de autocontrol, tal como se consigue con la terapia de autocontrol de Rehm, puede servir para controlar problemas de diversa índole como los producidos en procesos depresivos y ansiosos.

10. Técnicas de relajación y respiración

La activación física y psíquica es un elemento de gran importancia a la hora de explicar problemas tales como la ansiedad y el estrés. El sufrimiento que provoca la presencia de problemas y dificultades puede en parte ser reducido por técnicas de relajación, aprendiendo a partir de ellas a gestionar las sensaciones corporales de manera que también pueda ayudarse a gestionar la mente.

Dentro de este grupo encontramos la relajación progresiva de Jacobson, el entrenamiento autógeno de Schultz o las técnicas de respiración.

Ventajas de las técnicas cognitivo-conductuales

Las técnicas cognitivo-conductuales han manifestado un muy elevado nivel de eficacia en el tratamiento de diversos problemas y trastornos psíquicos. A través de ellos es posible modificar la conducta del paciente y contribuir a la adquisición de hábitos de vida y comportamiento más adaptativos, trabajándose y modificando también la base cognitiva que induce las conductas originales.

Quizás te interese saber más sobre:

[Así es como se ve la salud mental en la vida cotidiana](#)

[¿Y cuáles son los factores de atracción?](#)

[Mantenga su mente en paz, no en guerra](#)

[Cómo construir relaciones a través de las diferencias](#)