

FASES DEL ENTRENAMIENTO EN AUTOCONTROL



1. Auto-observación

Para poder intervenir en una conducta lo primero que debe saber el sujeto es detectarla, darse cuenta de su ocurrencia.

2. Establecimiento de objetivos

El paciente habrá de decidir qué nivel de control quiere alcanzar sobre la respuesta conflictiva (por ejemplo: dejar de fumar en determinadas ocasiones, sólo en momentos puntuales)

3. Entrenamiento en técnicas concretas y establecimiento de criterios de ejecución

En esta fase en función de los objetivos establecidos y de los datos obtenidos por medio de la autoobservación se deciden las técnicas concretas de autocontrol que serán entrenadas.

4. Aplicación de las técnicas en el contexto real

Una vez llevado a cabo el entrenamiento en la consulta, se pasa a la puesta en práctica de lo aprendido en la vida diaria. Los pasos que el sujeto ha de seguir para enfrentarse a una situación real son:

- auto-observación: identificación de la situación problema
- aplicación de la técnica adecuada a la situación
- autoevaluación
- autorrefuerzo o autocastigo
- autocorrección
- revisión de las aplicaciones con el terapeuta