

## TRATAMIENTO PSICOLÓGICO DE LOS HÁBITOS NERVIOSOS

Los siguientes procedimientos constituyen los pilares del **Tratamiento de hábitos nerviosos**, Azrin, 1987

**Motivación:** Se ayuda al exámen y la comprensión acabada de los inconvenientes y dificultades que el hábito produce.

**Conciencia:** Como el hábito es prácticamente automático es preciso que el paciente sea sensible a los detalles y hábitos secundarios; generar consciencia implica conocer la especificidad de la conducta que va a modificarse.

**Reacción de competencia:** Es aquella que permite el control del hábito, consiste en el aprendizaje de una conducta incompatible con él.

**Reacción correctiva:** Se trata de la conducta que puede neutralizar el hábito mientras ocurre.

**Reacción preventiva:** El paciente realiza la reacción incompatible con el hábito cuando ya puede reconocer el impulso, se impide que el hábito sea iniciado venciendo la tentación de ejercerlo.

**Comportamiento asociado:** Este procedimiento permite reconocer aquellas conductas que están enlazadas al hábito pudiendo evitarlas (tocar una hebilla por ejemplo).

**Situaciones que tienden al hábito:** La toma de conciencia posibilita que muchas situaciones sean asumidas como “de riesgo”, practicándose en ellas la reacción de competencia sin ser sorprendidos por el hábito (hablar por teléfono, estudiar, ver TV, etc.)-. Varían en cada paciente, damos con ellas a partir de la evaluación en la primera fase de trabajo.

**Entrenamiento en relajación:** El paciente ejercita métodos de relajación para disipar su ansiedad cuando se siente nervioso o en situaciones proclives al hábito.

**Apoyo social:** El armado de un red social afectiva, por pequeña que sea, ayuda a cobrar conciencia del hábito, a no realizarlo, y a sentir más gratificación cuando este es eliminado por completo.

**Práctica:** Las distintas técnicas se ensayan hasta que se tornan automáticas.

**Ensayo simbólico:** La práctica imaginaria de distintas situaciones permite el afrontamiento del hábito con mayor eficacia.

**Exhibición de la mejoría:** Luego del proceso terapéutico se buscan distintas situaciones/actividades que antes se han evitado, se expone al paciente a ellas en forma deliberada para reforzar los logros e interiorizar los cambios.

**Registro:** Se llevará un registro diario donde sea medida la frecuencia del hábito y consten los progresos.