

TTsCC (v1): 93 técnicas agrupadas de manera jerárquica

Pág	Grupos y TsCC	Pág	Grupos y TsCC	Pág	Grupos y TsCC
2	1. Metas y planificación	9	6. Comparación de comportamiento	16	12. Antecedentes
	1.1. Establecimiento de metas (comportamiento) 1.2. Resolución de problemas 1.3. Establecimiento de metas (resultado) 1.4. Planificación de acciones 1.5. Revisión de meta(s) de comportamiento 1.6. Discrepancias entre comportamiento actual y metas 1.7. Revisión de meta(s) definida(s) como resultado(s) 1.8. Contrato de comportamiento 1.9. Compromiso		6.1. Demostración del comportamiento 6.2. Comparación social 6.3. Información sobre la aprobación de otros/as		12.1. Reestructuración del entorno físico 12.2. Reestructuración del entorno social 12.3. Evitar/reducir la exposición a señales para el comportamiento 12.4. Distracción 12.5. Agregar objetos al entorno 12.6. Cambios corporales
		10	7. Asociaciones	17	13. Identidad
			7.1. Indicaciones/señales 7.2. Señal de recompensa 7.3. Reducir indicaciones/señales 7.4. Eliminar el acceso a la recompensa 7.5. Eliminar estímulo aversivo 7.6. Saciadad 7.7. Exposición 7.8. Aprendizaje asociativo		13.1. Identificación de uno mismo como modelo a seguir 13.2. Encuadre/reencuadre 13.3. Creencias incompatibles 13.4. Propia identidad valorada 13.5. Identidad asociada con cambio de comportamiento
4	2. Retroalimentación y Monitoreo	11	8. Repetición y sustitución	18	14. Consecuencias programadas
	2.1. Monitoreo del comportamiento por parte de otros/as sin retroalimentación 2.2. Retroalimentación sobre comportamiento 2.3. Automonitoreo del comportamiento 2.4. Automonitoreo de lo(s) resultado(s) del comportamiento 2.5. Monitoreo de lo(s) resultado(s) del comportamiento sin retroalimentación 2.6. Biorretroalimentación 2.7. Retroalimentación sobre lo(s) resultado(s) del comportamiento		8.1. Práctica/ensayo de comportamiento 8.2. Sustitución de comportamiento 8.3. Formación de hábitos 8.4. Reversión de hábitos 8.5. Sobrecorrección 8.6. Generalización de comportamiento meta 8.7. Tareas graduales		14.1. Costo de comportamiento 14.2. Castigo 14.3. Eliminación de la recompensa 14.4. Recompensar la aproximación al comportamiento meta 14.5. Recompensa al cumplimiento de meta 14.6. Recompensa específica a situaciones 14.7. Recompensar comportamiento incompatible 14.8. Recompensar comportamiento alternativo 14.9. Reducir la frecuencia de la recompensa 14.10. Eliminar el castigo
6	3. Apoyo social	11	9. Comparación de resultados		
	3.1. Apoyo social (sin especificar) 3.2. Apoyo social (práctico) 3.3. Apoyo social (emocional)		9.1. Fuente creíble 9.2. Pros y contras 9.3. Imaginación comparativa de resultados futuros		
7	4. Dar forma al conocimiento	12	10. Recompensa y amenaza	19	15. Autoconfianza
	4.1. Instrucción sobre cómo realizar un comportamiento 4.2. Información sobre antecedentes 4.3. Reatribución 4.4. Experimentos de comportamiento		10.1. Incentivo material (comportamiento) 10.2. Recompensa material (comportamiento) 10.3. Recompensa no específica 10.4. Recompensa social 10.5. Incentivo social 10.6. Incentivo no específico 10.7. Autoincentivo 10.8. Incentivo (resultado) 10.9. Autorrecompensa 10.10. Recompensa (resultado) 10.11. Castigo futuro		15.1. Persuasión verbal sobre capacidad 15.2. Ensayo mental de realización exitosa 15.3. Enfocarse en el éxito pasado 15.4. Diálogo interno
8	5. Consecuencias naturales	16	11. Regulación	20	16. Aprendizaje encubierto
	5.1. Información sobre consecuencias para la salud 5.2. Importancia de las consecuencias 5.3. Información sobre consecuencias sociales y medioambientales 5.4. Monitoreo de consecuencias emocionales 5.5. Arrepentimiento anticipado 5.6. Información sobre consecuencias emocionales		11.1. Apoyo farmacológico 11.2. Reducción de las emociones negativas 11.3. Conservación de recursos mentales 11.4. Instrucciones paradójicas		16.1. Castigo imaginario 16.2. Recompensa imaginaria 16.3. Consecuencias secundarias

Taxonomía de TsCC (v1): 93 técnicas agrupadas de manera jerárquica

Nota para los/as usuarios/as

Las definiciones de la Taxonomías de las Técnicas de Cambio de Comportamiento (TTsCC):

- 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 “**comportamiento**” referido a una acción única o secuencia de acciones que incluyen la realización del/de los comportamiento(s) **deseado(s)** y/o **inhibición** (no realización) de comportamiento(s) **indeseado(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’).

N°	Etiqueta	Definición	Ejemplos
1. Metas y planificación			
1.1	Establecimiento de metas (comportamiento)	Establecer o acordar una meta definida en términos del comportamiento a lograr. <i>Nota: Solo codificar establecimiento de metas si existe suficiente evidencia de que la meta se establece como parte de la intervención; si la meta no está especificada o existe como un resultado de comportamiento, codificar 1.3, Establecimiento de meta (resultado); si la meta define un contexto específico, frecuencia, duración o intensidad para el comportamiento, <u>también</u> codificar 1.4, Planificación de acciones</i>	Acordar una meta relacionada con caminar (por ej., 1,5 km) con la persona y llegar a un acuerdo con respecto a la meta Definir la meta de comer 5 porciones de fruta al día como se especifica en las orientaciones sanitarias
1.2	Resolución de problemas	Analizar o incitar a la persona a analizar los factores que influyen el comportamiento y generar o seleccionar estrategias que incluyan superar las barreras y/o aumentar los facilitadores (incluye ‘ Prevención de recaída ’ y ‘ Planificación de afrontamiento de problemas ’). <i>Nota: identificar barreras sin soluciones no es suficiente. Si la TTsCC no incluye analizar el problema de comportamiento, considerar 12.3, Evitar/reducir la exposición a señales para el comportamiento, 12.1, Restructuración del entorno físico, 12.2, Restructuración del entorno social o 11.2, Reducción de las emociones negativas</i>	Identificar los desencadenantes específicos (por ej., estar en un bar, sentir ansiedad) que generan el impulso/deseo/necesidad de beber y desarrollar estrategias para evitar desencadenantes ambientales o para manejar emociones negativas, como la ansiedad, que motivan el consumo de alcohol Animar al paciente a identificar las barreras que le impiden comenzar un nuevo régimen de ejercicios, por ejemplo, falta de motivación, y discutir maneras en que se puedan superar, por ejemplo, ir al gimnasio con un amigo

1.3	Establecimiento de metas (resultado)	<p>Establecer o acordar una meta definida en términos de un resultado positivo para un comportamiento deseado.</p> <p><i>Nota: solo codificar directrices si se establece como una meta en un contexto de intervención; si la meta es un comportamiento, codificar 1.1, Establecimiento de metas (comportamiento); si la meta no está especificada, codificar 1.3, Establecimiento de metas (resultado)</i></p>	<p>Establecer una meta de pérdida de peso (por ej. 0,5 k en una semana) como un resultado de cambio de patrones de alimentación</p>
1.4	Planificación de acciones	<p>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 'Intenciones de implementación')</p> <p><i>Nota: evidencia de planificación de acciones no necesariamente implica establecimiento de metas, solo codificar la última si existe suficiente evidencia</i></p>	<p>Diseñar un plan para llevar preservativos al salir de fiesta los fines de semana</p> <p>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</p>
1.5	Revisión de meta(s) de comportamiento	<p>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.</p> <p><i>Nota: si existe una meta especificada en términos de comportamiento, codificar 1.5, Revisión de meta(s) de comportamiento; si la meta no está especificada, codificar 1.7, Revisión de meta(s) definida(s) como resultado(s); si se crea una discrepancia considerar también 1.6, Discrepancias entre comportamiento actual y metas</i></p>	<p>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</p>
1.6	Discrepancias entre comportamiento actual y metas	<p>Llamar la atención sobre las discrepancias entre el comportamiento actual de una persona (en términos de <i>forma, frecuencia, duración o intensidad de tal comportamiento</i>) y sus metas definidas como resultados, metas de comportamiento o planes de acciones previamente establecidos (va más allá del automonitoreo de ese comportamiento).</p> <p><i>Nota: Si se crea incomodidad, codifica solo 13.3, Creencias incompatibles en lugar de 1.6, Discrepancias entre comportamiento actual y metas; si se modifican las metas, también codificar 1.5, Revisión de meta(s) de comportamiento y/o 1.7, Revisión de meta(s)</i></p>	<p>Indicar que el ejercicio registrado no alcanzó la meta establecida</p>

		<i>definida(s) como resultado(s); si se entrega retroalimentación, <u>también</u> codificar 2.2, Retroalimentación sobre comportamiento</i>	
1.7	Revisión de meta(s) definida(s) como resultado(s)	<p>Revisar la(s) meta(s) definida(s) como resultado(s) en conjunto con la persona y considerar modificar la(s) meta(s) en función del progreso alcanzado. Esto puede llevar a restablecer la misma meta, un pequeño cambio en la meta o establecer una meta nueva o adicional a la anterior.</p> <p><i>Nota: si se especifica una meta en términos de comportamiento, codificar 1.5, Revisión de meta(s) de comportamiento, si la meta no está especificada, codificar 1.7, Revisión de meta(s) definida(s) como resultado(s); si se crean discrepancias considerar también 1.6, Discrepancias entre comportamiento actual y metas</i></p>	Examinar cuánto peso se ha perdido y considerar modificar las metas definidas como resultado en conformidad, por ejemplo, incrementando o disminuyendo las futuras metas de pérdida de peso
1.8	Contrato de comportamiento	<p>Crear por escrito una especificación del comportamiento a realizar, acordada por la persona y con otra persona como testigo.</p> <p><i>Nota: <u>también</u> codificar 1.1, Establecimiento de metas (comportamiento)</i></p>	Firmar un contrato con la persona, por ejemplo, especificando que no beberá alcohol por una semana
1.9	Compromiso	<p>Pedir a la persona que afirme o reafirme declaraciones que indiquen compromiso con el cambio de comportamiento.</p> <p><i>Nota: si se define en términos de comportamiento a conseguir <u>también</u> codificar 1.1, Establecimiento de metas (comportamiento)</i></p>	Pedir a la persona que use una declaración con “Yo + acción a realizar” para afirmar o reafirmar un compromiso serio (es decir, usar las palabras “seriamente”, “comprometido” o “alta prioridad”) para comenzar, continuar o recomenzar un intento de tomar medicamentos como se ha prescrito
2. Retroalimentación y Monitoreo			
2.1	Monitoreo del comportamiento por parte de otros/as sin retroalimentación	<p>Observar o registrar el comportamiento con el conocimiento de la persona, como parte de la estrategia de cambio de comportamiento.</p> <p><i>Nota: si el monitoreo es parte de un procedimiento de recolección de datos en lugar de una estrategia destinada a cambiar el comportamiento, no codificarlo; si se da retroalimentación, codificar solo 2.2, Retroalimentación sobre comportamiento, y <u>no</u> 2.1, Monitoreo del comportamiento por parte de otros/as sin retroalimentación; si se monitorea(n) resultado(s), codificar 2.5, Monitoreo de lo(s) resultado(s) del comportamiento sin retroalimentación; si se automonitorea un comportamiento, codificar 2.3, Automonitoreo del comportamiento</i></p>	Observar los comportamientos de lavado de manos de los trabajadores de la salud y tomar notas sobre contexto, frecuencia y técnica utilizada

2.2	Retroalimentación sobre comportamiento	<p>Monitorear y entregar retroalimentación informativa o evaluativa sobre la realización del comportamiento (por ej., forma, frecuencia, duración, intensidad).</p> <p><i>Nota: si existe biorretroalimentación, codificar solo 2.6, Biorretroalimentación y no 2.2, Retroalimentación sobre comportamiento; si la retroalimentación es sobre resultados de comportamiento, codificar 2.7, Retroalimentación sobre lo(s) resultado(s) del comportamiento; si no existe evidencia clara de que se dio retroalimentación, codificar 2.1, Monitoreo del comportamiento por parte de otros/as sin retroalimentación; si la retroalimentación sobre el comportamiento es evaluativa, por ejemplo, un elogio, también codificar 10.4, Recompensa social</i></p>	<p>Informar a la persona cuántos pasos ha caminado cada día (según lo registrado en un podómetro) o cuántas calorías comió cada día (basado en un cuestionario sobre consumo de comida)</p>
2.3	Automonitoreo del comportamiento	<p>Establecer un método para que la persona monitoree y registre su comportamiento como parte de una estrategia de cambio de comportamiento.</p> <p><i>Nota: si el monitoreo es parte de un procedimiento de recolección de datos en lugar de una estrategia destinada a cambiar el comportamiento, no codificarlo; si se monitorea el resultado de un comportamiento, codificar 2.4, Automonitoreo de lo(s) resultado(s) del comportamiento; si otra persona realiza el monitoreo (sin retroalimentación), codificar 2.1, Monitoreo del comportamiento por parte de otros/as sin retroalimentación</i></p>	<p>Pedir a la persona que registre diariamente, en un diario, si ha lavado sus dientes por lo menos dos minutos antes de irse a la cama</p> <p>Dar al paciente un podómetro y un formulario para que registre a diario el total de pasos diarios</p>
2.4	Automonitoreo de lo(s) resultado(s) del comportamiento	<p>Establecer un método para que la persona monitoree y registre los resultados de su comportamiento como parte de una estrategia de cambio de comportamiento.</p> <p><i>Nota: si el monitoreo es parte de un procedimiento de recolección de datos en lugar de una estrategia destinada a cambiar el comportamiento, no codificarlo; si se monitorea el comportamiento, codificar 2.3, Automonitoreo del comportamiento; si otra persona monitorea el comportamiento (sin retroalimentación), codificar 2.5, Monitoreo de lo(s) resultado(s) del comportamiento sin retroalimentación</i></p>	<p>Pedir a la persona que se pese al final de cada día, durante un periodo de dos semanas, y que registre su peso diario en un gráfico para incrementar los comportamientos de ejercicio</p>
2.5	Monitoreo de resultado(s) del comportamiento por otros/as sin retroalimentación	<p>Observar o registrar el comportamiento con el conocimiento de la persona como parte de una estrategia de cambio de comportamiento</p> <p><i>Nota: si el monitoreo es parte de un procedimiento de recolección de datos en lugar</i></p>	<p>Registrar presión arterial, glucemia, pérdida de peso o condición física</p>

		<i>de una estrategia destinada a cambiar el comportamiento, no codificarlo; si se da retroalimentación, codificar solo 2.7, Retroalimentación sobre lo(s) resultado(s) del comportamiento; si se monitorea el comportamiento, codificar 2.1, Monitoreo del comportamiento por parte de otros/as sin retroalimentación; si los resultados se automonitorean, codificar 2.4, Automonitoreo de lo(s) resultado(s) del comportamiento</i>	
2.6	Biorretroalimentación	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. <i>Nota: Si existe biorretroalimentación, codificar solo 2.6, Biorretroalimentación y <u>no</u> 2.2, Retroalimentación sobre comportamiento o 2.7, Retroalimentación sobre lo(s) resultado(s) del comportamiento</i>	Informar a la persona de su presión arterial para mejorar la adopción de comportamientos saludables
2.7	Retroalimentación sobre lo(s) resultado(s) del comportamiento	Monitorear y entregar retroalimentación sobre el resultado de la realización del comportamiento. <i>Nota: si es biorretroalimentación, codificar solo 2.6, Biorretroalimentación y <u>no</u> 2.7, Retroalimentación sobre lo(s) resultado(s) del comportamiento; si la retroalimentación es sobre el comportamiento, codificar 2.2, Retroalimentación sobre comportamiento; si no hay evidencia clara de que se dio retroalimentación, codificar 2.5, Monitoreo de lo(s) resultado(s) del comportamiento por otros/as sin retroalimentación; si la retroalimentación sobre el comportamiento es evaluativa, por ejemplo, un elogio, también codificar 10.4, Recompensa social</i>	Informar a la persona cuánto peso ha perdido después de la implementación de un nuevo régimen de ejercicio
3. Apoyo social			
3.1	Apoyo social (sin especificar)	Aconsejar, organizar o entregar apoyo social (por ej., de amigos/as, parientes, colegas, 'compañeros/as' o personal) o elogios o recompensas no dependientes de la realización de un comportamiento. La TCC incluye apoyo y consejería, pero sólo cuando se dirige a la conducta <i>Nota: ir a una clase grupal y/o mencionar el "seguimiento" no necesariamente se aplica a esta TCC, el apoyo debe mencionarse explícitamente; si es práctico, codificar 3.2, Apoyo social (práctico); si es emocional, codificar 3.3, Apoyo social (emocional)</i>	Aconsejar a una persona que llame a un 'compañero' cuando sienta el impulso de fumar Organizar que un compañero de casa anime a continuar con el programa de cambio de comportamiento Dar información de un grupo de autoayuda que ofrece apoyo para el comportamiento

		(incluye ' Entrevista motivacional ' y ' Terapia cognitivo conductual ')	
3.2	Apoyo social (práctico)	Aconsejar, organizar o entregar apoyo práctico (por ej., de parte de amigos/as, parientes, colegas, 'compañeros/as' o personal) para la realización del comportamiento. <i>Nota: si es emocional, codificar 3.3, Apoyo social (emocional); si es general o no está especificado, codificar 3.1, Apoyo social (sin especificar). Si solo se reestructura el entorno físico o se añaden objetos a este, codificar 12.1, Reestructuración del entorno físico o 12.5, Agregar objetos al entorno; ir a una clase grupal y/o mencionar que se ha hecho un "seguimiento" no necesariamente aplica a esta TCC, el apoyo debe mencionarse explícitamente</i>	Pedir a la pareja del paciente que ponga su medicación en la bandeja del desayuno para que el paciente recuerde tomarlo
3.3	Apoyo social (emocional)	Aconsejar, organizar o entregar apoyo emocional (por ej., de parte de amigos/as, parientes, colegas, 'compañeros/as' o personal) para la realización del comportamiento. <i>Nota: si es práctico, codificar 3.2, Apoyo social (práctico); si no está especificado, codificar 3.1, Apoyo social (sin especificar)</i>	Pedir al paciente que lleve a su pareja o amigo a su cita de colonoscopia
4. Dando forma al conocimiento			
4.1	Instrucción sobre cómo realizar un comportamiento	Aconsejar o acordar cómo realizar el comportamiento (incluye ' Entrenamiento en habilidades ') <i>Nota: cuando la persona va a clases, por ejemplo, de ejercicio o cocina, codificar 4.1, Instrucción sobre cómo realizar un comportamiento, 8.1, Práctica/ensayo de comportamiento y 6.1, Demostración del comportamiento</i>	Aconsejar a la persona sobre cómo poner un preservativo en un modelo de pene correctamente
4.2	Información sobre antecedentes	Entregar información sobre antecedentes (por ej., situaciones y eventos sociales y medioambientales, 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
4.3	Reatribución	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

4.4	Experimentos de comportamiento	Aconsejar cómo identificar y probar las hipótesis sobre el comportamiento, sus causas y consecuencias, mediante la recolección e interpretación de datos	Pedir a un médico generalista que de orientación basada en evidencia en lugar de recetar antibióticos y prestar atención a si los pacientes están agradecidos o molestos
5. Consecuencias naturales			
5.1	Información sobre consecuencias para la salud	Entregar información (por ej., escrita, verbal, visual) sobre las consecuencias de realizar el comportamiento para la salud <i>Nota: las consecuencias pueden ser para cualquier individuo, no solo para la o las personas que reciben la intervención; enfatizar la importancia de las consecuencias no es suficiente; si se entrega información sobre consecuencias emocionales, codificar 5.6, Información sobre consecuencias emocionales; si es sobre consecuencias sociales, medioambientales o sin especificar, codificar 5.3, Información sobre consecuencias sociales y medioambientales</i>	Explicar que no terminar un tratamiento con antibióticos puede incrementar la susceptibilidad a futuras infecciones Presentar las posibilidades de contraer una infección de transmisión sexual luego de tener sexo sin protección
5.2	Importancia de las consecuencias	Usar métodos específicamente diseñados para enfatizar las consecuencias de realizar el comportamiento, con el propósito de hacer que sean más fáciles de recordar (va más allá de informar sobre las consecuencias) <i>Nota: si se informa sobre las consecuencias, también codificar 5.1, Información sobre consecuencias para la salud, 5.6, Información sobre consecuencias emocionales o 5.3, Información sobre consecuencias sociales y medioambientales</i>	Producir paquetes de cigarrillos que muestren imágenes de consecuencias para la salud, por ejemplo, pulmones enfermos, para destacar los daños de continuar fumando
5.3	Información sobre consecuencias sociales y medioambientales	Entregar información (por ej., escrita, verbal, visual) sobre las consecuencias sociales y medioambientales de realizar el comportamiento. <i>Nota: las consecuencias pueden ser para cualquier individuo, no solo para el(los) receptor(es) de la intervención; si es información sobre consecuencias para la salud, codificar 5.1, Información sobre consecuencias para la salud; si es sobre consecuencias emocionales, codificar 5.6, Información sobre consecuencias emocionales; si no están especificadas, codificar 5.3, Información sobre consecuencias sociales y medioambientales</i>	Informar al médico generalista sobre la remuneración financiera por realizar un chequeo de salud Informar al fumador que la mayoría de las personas rechaza el fumar en lugares públicos
5.4	Monitoreo de consecuencias emocionales	Incitar la evaluación de los sentimientos que siguen a los intentos de realizar el comportamiento	Acordar que la persona registrará cómo se siente luego de su caminata diaria

5.5	Arrepentimiento anticipado	Inducir o aumentar la conciencia de las expectativas de arrepentimiento futuro al llevar a cabo el comportamiento indeseado. <i>Nota: <u>no</u> incluir 5.6, Información sobre consecuencias emocionales; si se sugiere la adopción de una perspectiva o de una perspectiva nueva para cambiar la cognición, <u>también</u> codificar 13.2, Encuadre/reencuadre</i>	Pedir a la persona que evalúe el grado de arrepentimiento que sentirá si no deja de fumar
5.6	Información sobre consecuencias emocionales	Entregar información (por ej., escrita, verbal, visual) sobre las consecuencias emocionales de realizar el comportamiento <i>Nota: las consecuencias se pueden relacionar con trastornos de salud emocional (por ej. depresión, ansiedad) y/o estados mentales (por ej. ánimo decaído, estrés); <u>no</u> incluye 5.5, Arrepentimiento anticipado; las consecuencias pueden ser para cualquier individuo, no solo para la o las personas receptoras de la intervención; si la información es sobre consecuencias para la salud, codificar 5.1, Información sobre consecuencias para la salud; si es sobre consecuencias sociales, medioambientales o sin especificar, codificar 5.3, Información sobre consecuencias sociales y medioambientales</i>	Explicar que dejar de fumar aumenta la felicidad y la satisfacción con la vida
6. Comparación de comportamiento			
6.1	Demostración del comportamiento	Dar un ejemplo observable de la realización del comportamiento, directamente en persona o indirectamente, por ejemplo, a través de una película o de imágenes, para que la persona aspire a este o lo imite (incluye " Modelado "). <i>Nota: si se recomienda su práctica, <u>también</u> codificar 8.1, Práctica y ensayo de comportamiento; si se dan instrucciones para realizarlo, <u>también</u> codificar 4.1, Instrucción sobre cómo realizar un comportamiento</i>	Mostrar a las enfermeras como plantear el problema del consumo excesivo de alcohol en pacientes a través de un juego de roles
6.2	Comparación social	Llamar la atención sobre el desempeño de otros/as para permitir una comparación con el propio desempeño de la persona. <i>Nota: estar en un contexto grupal no necesariamente significa que se está llevando a cabo una comparación social</i>	Mostrar al doctor la proporción de pacientes a quienes otros doctores les recetaron antibióticos para un resfrío común y compararla con sus propios datos
6.3	Información sobre la aprobación de otros/as	Entregar información sobre qué piensan otras personas del comportamiento. La información clarifica si a los/as demás les gusta, aprueban o rechazan lo que la persona hace o hará	Informar al personal de la sala del hospital que la persona de otras salas aprueba el lavado de manos de acuerdo con las recomendaciones

7. Asociaciones			
7.1	Indicaciones/señales	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. <i>Nota: cuando un estímulo se vincula a una acción específica en un plan de "si-entonces", incluyendo una o más de frecuencia, duración o intensidad <u>también</u> codificar 1.4, Planificación de acciones</i>	Poner un adhesivo en el espejo del baño para recordar a la gente que se cepille los dientes
7.2	Señal de recompensa	Identificar un estímulo ambiental que prediga de manera fiable que una recompensa seguirá al comportamiento (incluye ' Señal o estímulo discriminativa/o ')	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)
7.3	Reducir indicaciones/señales	Retirar gradualmente las indicaciones para realizar el comportamiento (incluye ' Desvanecimiento ')	Reducir gradualmente el número de recordatorios para tomar una medicación
7.4	Eliminar el acceso a la recompensa	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 ' Tiempo fuera ')	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
7.5	Eliminar estímulo aversivo	Aconsejar u organizar la eliminación de un estímulo aversivo para facilitar el cambio de comportamiento (incluye ' Aprendizaje de escape ')	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
7.6	Saciedad	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
7.7	Exposición	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
7.8	Aprendizaje asociativo	Presentar un estímulo neutro junto con un estímulo que incite el comportamiento repetidamente hasta que el estímulo neutro incita el comportamiento (incluye ' Condicionamiento clásico/ pavloviano ') <i>Nota: cuando una TCC implica una recompensa o castigo, codificar uno o más de: 10.2, Recompensa material (comportamiento); 10.3, Recompensa no específica; 10.4,</i>	Presentar repetidamente comidas altas en grasa con una salsa que no guste para desincentivar el consumo de alimentos altos en grasa

		Recompensa social; 10.9, Autorrecompensa; 10.10, Recompensa (resultado)	
8. Repetición y sustitución			
8.1	Práctica/ensayo de comportamiento	<p>Incitar la práctica o ensayo del comportamiento una o más veces en un contexto o momento en el que la realización pueda no ser necesaria, para aumentar el hábito y la habilidad.</p> <p><i>Nota: si el propósito es asociar el comportamiento con el contexto, <u>también</u> codificar 8.3, Formación de hábitos</i></p>	Indicar a los pacientes con asma que practiquen medir su flujo máximo en la sala de consulta con la enfermera
8.2	Sustitución de comportamiento	<p>Incitar la sustitución del comportamiento indeseado con uno deseado o neutral.</p> <p><i>Nota: si esto ocurre regularmente, <u>también</u> codificar 8.4, Reversión de hábitos</i></p>	Sugerir que la persona salga a caminar en lugar de ver televisión
8.3	Formación de hábitos	<p>Incitar el ensayo y la repetición del comportamiento repetidamente en el mismo contexto para que el contexto lo suscite.</p> <p><i>Nota: <u>también</u> codificar 8.1, Práctica/ensayo de comportamiento</i></p>	Indicar a los pacientes que tomen su medicación antes de lavarse los dientes cada noche
8.4	Reversión de hábitos	<p>Incitar el ensayo y repetición de un comportamiento alternativo para reemplazar un comportamiento habitual indeseado.</p> <p><i>Nota: <u>también</u> codificar 8.2, Sustitución de comportamiento</i></p>	Pedir a la persona que suba las escaleras en el trabajo, donde anteriormente siempre tomaba el ascensor
8.5	Sobrecorrección	Pedir que se repita el comportamiento deseado de un modo exagerado luego del comportamiento indeseado	Pedir que se coma <u>solo</u> fruta y vegetales el día después de una mala alimentación
8.6	Generalización de comportamiento meta	Aconsejar que se realice el comportamiento deseado, el que ya se lleva a cabo en una situación particular, en otra situación	Recomendar repetir ejercicios de tonificación aprendidos en el gimnasio cuando se está en casa
8.7	Tareas graduales	Establecer tareas fáciles de realizar, haciéndolas cada vez más difíciles pero alcanzables hasta que se lleve a cabo el comportamiento	Pedir a la persona que camine 100 metros al día la primera semana, luego 800 metros un día después de que hayan completado los 100 metros, luego 3 km un día después de que hayan completado 1,5 km
9. Comparación de resultados			
9.1	Fuente creíble	<p>Presentar una comunicación verbal o visual de una fuente creíble a favor o en contra del comportamiento.</p> <p><i>Nota: codificar esta TCC si se reconoce en general la credibilidad de la fuente, por ejemplo, profesionales de la salud, celebridades o palabras usadas para indicar experiencia o un líder en el campo, y si la</i></p>	Presentar un discurso de un profesional de alto estatus para enfatizar la importancia de no exponer a los pacientes a radiación innecesaria al requerir rayos X para el dolor de espalda

		comunicación tiene el propósito de persuadir; si la información es sobre consecuencias para la salud, <u>también</u> codificar 5.1, Información sobre consecuencias para la salud ; si es sobre consecuencias emocionales, <u>también</u> codificar 5.6, Información sobre consecuencias emocionales ; si es sobre consecuencias sociales, medioambientales o sin especificar, <u>también</u> codificar 5.3, Información sobre consecuencias sociales y medioambientales	
9.2	Pros y contras	Aconsejar a la persona que identifique y compare las razones para querer (pros) y no querer (contras) cambiar el comportamiento (Incluye ' Balance decisional ') <i>Nota: si se entrega información sobre consecuencias para la salud, <u>también</u> codificar 5.1, Información sobre consecuencias para la salud; si se entrega información sobre consecuencias emocionales, <u>también</u> codificar 5.6, Información sobre consecuencias emocionales; si se entrega información sobre consecuencias emocionales, medioambientales o sin especificar, <u>también</u> codificar 5.3, Información sobre consecuencias sociales y medioambientales</i>	Aconsejar a la persona que nombre y compare las ventajas y desventajas de recetar antibióticos para tratar infecciones del tracto respiratorio superior
9.3	Imaginación comparativa de resultados futuros	Incitar o aconsejar a imaginar y comparar futuros resultados de comportamiento cambiado versus no cambiado	Indicar a la persona que imagine y compare resultados probables o posibles de ir o no ir a un chequeo
10. Recompensa y amenaza			
10.1	Incentivo material (comportamiento)	Informar que dinero, cupones u otros objetos de valor se entregarán si y sólo si ha habido esfuerzo y/o progreso en la realización del comportamiento (incluye ' Refuerzo positivo '). <i>Nota: si el incentivo es social, codificar 10.5, Incentivo social; si el incentivo no está especificado, codificar 10.6, Incentivo no específico, y <u>no</u> 10.1, Incentivo material (comportamiento); si el incentivo es para un resultado, codificar 10.8, Incentivo (resultado); si se entrega una recompensa, también codificar uno de los siguientes: 10.2, Recompensa material (comportamiento); 10.3, Recompensa no específica; 10.4, Recompensa social; 10.9, Autorrecompensa; 10.10, Recompensa (resultado)</i>	Informar que un pago financiero se realizara cada mes de embarazo que la mujer no haya fumado
10.2	Recompensa material (comportamiento)	Organizar la entrega de dinero, vales u otros objetos de valor si y solo si ha habido esfuerzo y/o progreso en la realización del comportamiento (incluye ' Refuerzo positivo ').	Hacer planes para que la persona reciba el dinero que hubiera gastado en cigarrillos si y solo si el fumador no ha fumado por un mes

		<p><i>Nota: si la recompensa es social, codificar 10.4, Recompensa social; si no está especificada, codificar 10.3, Recompensa no específica, y no 10.1, Incentivo material (comportamiento); si la recompensa es por un resultado, codificar 10.10, Recompensa (resultado). Si se informa de una recompensa con anticipación al comportamiento recompensado, también codificar uno de los siguientes: 10.1, Incentivo material (comportamiento); 10.5, Incentivo social; 10.6, Incentivo no específico; 10.7, Autoincentivo; 10.8, Incentivo (resultado)</i></p>	
10.3	Recompensa no específica	<p>Organizar la entrega de una recompensa si y solo si ha habido esfuerzo y/o progreso en la realización del comportamiento (incluye 'Refuerzo positivo').</p> <p><i>Nota: Si la recompensa es material, codificar 10.2, Recompensa material (comportamiento); si es social, codificar 10.4, Recompensa social y no 10.3, Recompensa no específica; si la recompensa es por un resultado, codificar 10.10, Recompensa (resultado). Si se informa de una recompensa con anticipación al comportamiento recompensado, también codificar uno de los siguientes: 10.1, Incentivo material (comportamiento); 10.5, Incentivo social; 10.6, Incentivo no específico; 10.7, Autoincentivo; 10.8, Incentivo (resultado)</i></p>	Identificar algo (por ej., una actividad como ir al cine) que la persona valore y hacer planes para que se le entregue si y solo si la persona va a su chequeo médico
10.4	Recompensa social	<p>Organizar la entrega de una recompensa verbal o no verbal si y solo si ha habido esfuerzo y/o progreso en la realización del comportamiento (incluye 'Refuerzo positivo').</p> <p><i>Nota: Si la recompensa es material, codificar 10.2, Recompensa material (comportamiento); si no está especificada, codificar 10.3, Recompensa no específica y no 10.4, Recompensa social; si la recompensa es por un resultado, codificar 10.10, Recompensa (resultado). Si se informa de una recompensa con anticipación al comportamiento recompensado, también codificar uno de los siguientes: 10.1, Incentivo material (comportamiento); 10.5, Incentivo social; 10.6, Incentivo no específico; 10.7, Autoincentivo; 10.8, Incentivo (resultado)</i></p>	Felicitar a la persona por cada día que sigue una dieta baja en grasas
10.5	Incentivo social	<p>Informar que una recompensa verbal o no verbal se entregará si y solo si ha habido esfuerzo y/o progreso en la realización del comportamiento (incluye 'Refuerzo positivo').</p>	Informar que se le felicitará por cada día que siga una dieta reducida en grasas

		<p><i>Nota: Si el incentivo es material, codificar 10.1, Incentivo material (comportamiento); si no está especificado, codificar 10.6, Incentivo no específico y <u>no</u> 10.5, Incentivo social; si el incentivo es por un resultado, codificar 10.8, Incentivo (resultado). Si se entrega una recompensa, también codificar uno de los siguientes: 10.2, Recompensa material (comportamiento); 10.3, Recompensa no específica; 10.4, Recompensa social; 10.9, Autorrecompensa; 10.10, Recompensa (resultado)</i></p>	
10.6	Incentivo no específico	<p>Informar que una recompensa se entregará si y solo si ha habido esfuerzo y/o progreso en la realización del comportamiento (incluye 'Refuerzo positivo').</p> <p><i>Nota: Si el incentivo es material, codificar 10.1, Incentivo material (comportamiento); si es social, codificar 10.5, Incentivo social y <u>no</u> 10.6, Incentivo no específico; si el incentivo es por un resultado, codificar 10.8, Incentivo (resultado). Si se entrega una recompensa, también codificar uno de los siguientes: 10.2, Recompensa material (comportamiento); 10.3, Recompensa no específica; 10.4, Recompensa social; 10.9, Autorrecompensa; 10.10, Recompensa (resultado)</i></p>	Identificar una actividad que la persona valore e informarle que esto ocurrirá si y solo si va al chequeo de salud
10.7	Autoincentivo	<p>Planificar recompensarse a uno mismo en el futuro si y solo si ha habido esfuerzo y/o progreso en realizar el comportamiento.</p> <p><i>Nota: Si la autorrecompensa es material, <u>también</u> codificar 10.1, Incentivo material (comportamiento); si es social, <u>también</u> codificar 10.5, Incentivo social; si no está especificada, <u>también</u> codificar 10.6, Incentivo no específico; si el incentivo es para un resultado, codificar 10.8, Incentivo (resultado). Si se entrega una recompensa, también codificar uno de los siguientes: 10.2, Recompensa material (comportamiento); 10.3, Recompensa no específica; 10.4, Recompensa social; 10.9, Autorrecompensa; 10.10, Recompensa (resultado)</i></p>	Incentivar proporcionarse a uno mismo cosas materiales (por ej., ropa nueva) u otros objetos valiosos si y solo si se ha seguido una dieta saludable
10.8	Incentivo (resultado)	<p>Informar que una recompensa se entregará si y solo si ha habido esfuerzo y/o progreso para lograr el resultado de comportamiento (incluye 'Refuerzo positivo').</p> <p><i>Nota: Esto incluye incentivos sociales, materiales, para uno mismo y no especificados para un resultado; si el incentivo es para el comportamiento, codificar 10.5. Incentivo</i></p>	Informar a la persona que recibirá dinero si y solo si pierde cierta cantidad de peso

		social, 10.1. Incentivo material (comportamiento) 10.6. Incentivo no específico o 10.7. Autoincentivo y no 10.8. Incentivo (resultado). Si se entrega una recompensa, también codificar uno de los siguientes: 10.2. Recompensa material (comportamiento); 10.3. Recompensa no específica; 10.4. Recompensa social; 10.9. Autorrecompensa; 10.10. Recompensa (resultado)	
10.9	Autorrecompensa	<p>Incitar los autoelogios o autorrecompensas si y solo si ha habido esfuerzo y/o progreso en la realización del comportamiento.</p> <p><i>Nota: si la autorrecompensa es material, codificar 10.2, Recompensa material (comportamiento); si es social, también codificar 10.4, Recompensa social; si no está especificada, también codificar 10.3, Recompensa no específica; si la recompensa es para un resultado, codificar 10.10, Recompensa (resultado). Si se informa de una recompensa con anticipación para el comportamiento recompensado, también codificar uno de los siguientes: 10.1, Incentivo material (comportamiento); 10.5, Incentivo social; 10.7, Autoincentivo; 10.8, Incentivo (resultado)</i></p>	Incentivar premiarse a uno mismo con objetos materiales (por ej., ropa nueva) u otros objetos valiosos si y solo si se ha seguido una dieta saludable
10.10	Recompensa (resultado)	<p>Organizar que una recompensa se entregue si y solo si ha habido esfuerzo y/o progreso para lograr el resultado de comportamiento (incluye 'Refuerzo positivo').</p> <p><i>Nota: Esto incluye recompensas sociales, materiales, no especificadas para resultados; si la recompensa es para el comportamiento, codificar 10.4, Recompensa social, 10.2, Recompensa material (comportamiento), 10.3, Recompensa no específica o 10.9, Autorrecompensa y no 10.10, Recompensa (resultado). Si se informa de una recompensa con anticipación para el comportamiento recompensado, también codificar uno de los siguientes: 10.1, Incentivo material (comportamiento); 10.5, Incentivo social, 10.6, Incentivo no específico, 10.7, Autoincentivo, 10.8, Incentivo (resultado)</i></p>	Hacer planes para que la persona reciba dinero si y solo si se pierde una cierta cantidad de peso
10.11	Castigo futuro	<p>Informar de un futuro castigo o la supresión de la recompensa será una consecuencia de realizar el comportamiento indeseado (puede incluir despertar temor) (incluye 'Amenaza')</p>	Informar que continuar el consumo de 30 unidades de alcohol por día probablemente resultará en la pérdida de trabajo si la persona continua

11. Regulación			
11.1	Apoyo farmacológico	Entregar o incentivar el uso o adhesión a medicamentos para facilitar el cambio de comportamiento. <i>Nota: si se usa el apoyo farmacológico para reducir emociones negativas (por ej., ansiedad) también codificar 11.2, Reducción de las emociones negativas</i>	Sugerir que el paciente pida a un médico generalista terapia de reemplazo de nicotina para facilitar el dejar de fumar
11.2	Reducción de las emociones negativas	Aconsejar maneras de reducir las emociones negativas para facilitar la realización del comportamiento (incluye ' Manejo del estrés '). <i>Nota: si incluye analizar el problema de comportamiento, también codificar 1.2, Resolución de problemas</i>	Aconsejar el uso de habilidades para el manejo del estrés, por ejemplo, para reducir la ansiedad relacionada con unirse a Alcohólicos Anónimos
11.3	Conservación de recursos mentales	Aconsejar maneras de minimizar la demanda de recursos mentales para facilitar el cambio de comportamiento	Aconsejar llevar información sobre contenido calórico de diferentes alimentos para reducir la carga que tiene para la memoria escoger alimentos
11.4	Instrucciones paradójicas	Aconsejar involucrarse en alguna forma del comportamiento indeseado con el propósito de reducir la motivación de involucrarse en ese comportamiento	Aconsejar a un fumador que fume el doble de cigarrillos al día de lo que normalmente fuma Decir a la persona que se quede despierta lo más tarde posible para reducir el insomnio
12. Antecedentes			
12.1	Reestructuración del entorno físico	Cambiar, o aconsejar cambiar el entorno físico para facilitar la realización del comportamiento deseado o crear barreras para el comportamiento indeseado (diferentes de indicaciones/señales, recompensas y castigos). <i>Nota: esto puede implicar 12.3, Evitar/reducir la exposición a señales para el comportamiento; si existe reestructuración del entorno social, codificar 12.2, Reestructuración del entorno social; si solo se añaden objetos al entorno, codificar 12.5, Agregar objetos al entorno</i>	Aconsejar mantener galletas y tentempiés en un mueble en que sean difíciles de obtener Hacer planes para que la máquina expendedora sea trasladada fuera de la escuela
12.2	Reestructuración del entorno social	Cambiar, o aconsejar cambiar el entorno social para facilitar la realización del comportamiento deseado o crear barreras para el comportamiento indeseado (diferentes de indicaciones/señales, recompensas y castigos). <i>Nota: esto puede implicar también 12.3. Evitar/reducir la exposición a señales para el comportamiento; si también se reestructura el</i>	Aconsejar minimizar el tiempo que se pasa con amigos que beben en exceso para reducir el consumo de alcohol

		<i>entorno físico, codificar 12.1, Reestructuración del entorno físico</i>	
12.3	Evitar/reducir la exposición a señales para el comportamiento	Aconsejar cómo evitar exposición a señales sociales y contextuales/físicas específicas para el comportamiento, incluyendo cambiar las rutinas diarias o semanales. <i>Nota: esto puede implicar también 12.1, Reestructuración del entorno físico y/o 12.2, Reestructuración del entorno social; si la TCC incluye analizar el problema de comportamiento, <u>solo</u> codificar 1.2, Resolución de problemas</i>	Sugerir a la persona que quiere dejar de fumar que su vida social se enfoque en actividades diferentes de ir a bares, que se asocian con fumar
12.4	Distracción	Aconsejar u organizar que se ponga la atención en una alternativa para evitar los desencadenantes del comportamiento indeseado	Sugerir que la persona que intenta evitar comer entre comidas se concentre en un tema que disfrute (por ej., planes para las vacaciones) en lugar de la comida
12.5	Agregar objetos al entorno	Agregar objetos al entorno para facilitar la realización de comportamiento. <i>Nota: Entrega de información (por ej., escrita, verbal, visual) en un folleto o panfleto no es suficiente. Si está acompañado de apoyo social, codificar también 3.2, Apoyo social (práctico); si el entorno se cambia más allá de la adición de objetos también codificar 12.1, Reestructuración del entorno físico</i>	Entregar preservativos gratis para facilitar el sexo seguro Dar un cepillo de dientes atractivo para mejorar la técnica de cepillado de dientes
12.6	Cambios corporales	Alterar la estructura, funcionamiento o dar apoyo directo al cuerpo para facilitar el cambio de comportamiento	Aconsejar un entrenamiento de fuerza, de relajación o dar ayudas (por ej., audífonos)
13. Identidad			
13.1	Identificación de uno mismo como modelo a seguir	Informar que el propio comportamiento puede ser un ejemplo para otros/as	Informar a la persona de que si come saludable, puede ser un buen ejemplo para sus hijos
13.2	Encuadre/reencuadre	Sugerir la adopción deliberada de una perspectiva o nueva perspectiva sobre la realización del comportamiento (por ej., su propósito) para cambiar cogniciones o emociones sobre la realización de este (incluye 'Estructuración cognitiva'). <i>Nota: Si la información es sobre consecuencias, codificar 5.1, Información sobre consecuencias para la salud, 5.6, Información sobre consecuencias emocionales o 5.3, Información sobre consecuencias sociales y medioambientales en lugar de 13.2. Encuadre/reencuadre</i>	Sugerir que la persona piense en las tareas que reducen el comportamiento sedentario (en lugar de incrementar la actividad)
13.3	Creencias incompatibles	Llamar la atención sobre las discrepancias entre comportamiento actual o pasado y la	Llamar la atención sobre el uso liberal de transfusiones de sangre de un doctor y su

		imagen de sí mismo para crear incomodidad (incluye ' Disonancia cognitiva ')	autoidentificación como proponente de prácticas médicas basadas en evidencia
13.4	Propia identidad valorada	Aconsejar a la persona que escriba o complete escalas de puntuación sobre un valor apreciado o fortaleza personal como una manera de afirmar la identidad de la persona, como parte de una estrategia de cambio de comportamiento (incluye ' Autoafirmación ')	Aconsejar a la persona escribir sobre sus fortalezas antes de recibir un mensaje de apoyo del cambio de comportamiento
13.5	Identidad asociada con cambio de comportamiento	Aconsejar a la persona que construya una nueva identidad para sí mismo como alguien 'que solía involucrarse en el comportamiento indeseado'	Pedir a la persona que articule su nueva identidad como un 'exfumador'
14. Consecuencias programadas			
14.1	Costo de comportamiento	Organizar el retiro de algo apreciado si y sólo si se realiza un comportamiento indeseado (incluye ' Costo de respuesta '). <i>Nota: si se retira la recompensa dependiente de la realización del comportamiento, codificar 14.3, Eliminación de la recompensa</i>	Restar dinero de un depósito de prepago reembolsable cuando se fuma un cigarrillo
14.2	Castigo	Organizar una consecuencia aversiva dependiente de que se realice el comportamiento indeseado	Hacer que la persona use ropas poco atractivas luego de consumir comidas altas en grasa
14.3	Eliminación de la recompensa	Organizar la eliminación de la recompensa dependiente de que se realice el comportamiento indeseado (incluye ' Extinción ')	Hacer que otras personas en la familia ignoren a la persona cada vez que esta coma chocolate (en lugar de prestarle atención mediante la crítica o la persuasión)
14.4	Recompensar la aproximación al comportamiento meta	Organizar una recompensa luego de una aproximación al comportamiento meta, recompensando gradualmente solo la realización más cercana al comportamiento deseado (incluye ' Modelar '). <i>Nota: Codificar también uno de los ítems 59 a 63</i>	Organizar una recompensa por cada disminución en calorías diarias, requiriendo gradualmente que el conteo de calorías se aproxime más al consumo de calorías planificado
14.5	Recompensa al cumplimiento de metas	Construir el comportamiento al organizar una recompensa luego del componente final del comportamiento; añadiendo gradualmente los componentes del comportamiento que ocurren antes en la secuencia comportamental (incluye ' Encadenamiento hacia atrás '). <i>Nota: también codificar uno de los siguientes: 10.2, Recompensa material (comportamiento); 10.3, Recompensa no específica; 10.4, Recompensa social; 10.9, Autorrecompensa; 10.10, Recompensa (resultado)</i>	Recompensar comer una comida baja en calorías proveída; luego hacer la recompensa dependiente de cocinar y comer la comida; luego hacerla dependiente de comprar, cocinar y comer el plato

14.6	Recompensa específica a situaciones	Organizar una recompensa luego del comportamiento en una situación, pero no en otra (incluye 'Entrenamiento discriminativo') <i>Nota: también codificar uno de los siguientes: 10.2, Recompensa material (comportamiento); 10.3, Recompensa no específica; 10.4, Recompensa social; 10.9, Autorrecompensa; 10.10, Recompensa (resultado)</i>	Organizar una recompensa por comer a las horas correspondientes, pero no entre comidas
14.7	Recompensar comportamiento incompatible	Organizar una recompensa por responder de una manera que es incompatible con respuestas previas a esa situación (incluye 'Contracondicionamiento') <i>Nota: también codificar uno de los siguientes: 10.2, Recompensa material (comportamiento); 10.3, Recompensa no específica; 10.4, Recompensa social; 10.9, Autorrecompensa; 10.10, Recompensa (resultado)</i>	Organizar una recompensa por pedir una bebida sin alcohol en el bar en lugar de una bebida con alcohol
14.8	Recompensar comportamiento alternativo	Organizar una recompensa por realizar un comportamiento alternativo al comportamiento indeseado (incluye 'Reforzamiento diferencial') <i>Nota: también codificar uno de los siguientes: 10.2, Recompensa material (comportamiento); 10.3, Recompensa no específica; 10.4, Recompensa social; 10.9, Autorrecompensa; 10.10, Recompensa (resultado), considere también codificar 1.2, Resolución de problemas</i>	Recompensar el consumo de comidas bajas en grasas, pero no el consumo de comidas altas en grasas
14.9	Reducir la frecuencia de la recompensa	Organizar recompensas dependientes del aumento en la duración o frecuencia del comportamiento (incluye 'Reducción') <i>Nota: también codificar uno de los siguientes: 10.2, Recompensa material (comportamiento); 10.3, Recompensa no específica; 10.4, Recompensa social; 10.9, Autorrecompensa; 10.10, Recompensa (resultado)</i>	Organizar una recompensa por cada día sin fumar, luego por cada semana, cada mes, cada dos meses, etc
14.10	Eliminar el castigo	Organizar la eliminación de una consecuencia poco placentera si se ha realizado el comportamiento deseado (incluye 'Reforzamiento negativo')	Organizar que alguien limpie la casa solo si la persona se ha adherido al régimen de medicación por una semana
15. Auto-confianza			
15.1	Persuasión verbal sobre capacidad	Decir a la persona que puede realizar el comportamiento deseado, argumentando contra las propias dudas de esta y aseverando que puede y va a triunfar	Decir a la persona que puede aumentar su actividad física a pesar de su ataque cardiaco reciente

15.2	Ensayo mental de realización exitosa	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
15.3	Enfocarse en el éxito pasado	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
15.4	Diálogo interno	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
16. Aprendizaje encubierto			
16.1	Castigo imaginario	Aconsejar imaginarse realizando el comportamiento indeseado en una situación de la vida real y luego imaginar una consecuencia desagradable (incluye ' Sensibilización encubierta ')	Aconsejar imaginarse comiendo en exceso y luego vomitando
16.2	Recompensa imaginaria	Aconsejar imaginarse realizando el comportamiento deseado en una situación de la vida real, y luego imaginar una consecuencia agradable (incluye ' Condicionamiento encubierto ')	Aconsejar al profesional de la salud que se imagine dando asesoría en dieta, y luego, que el paciente pierde peso y ya no es diabético
16.3	Consecuencias secundarias	Incitar la observación de las consecuencias (incluyendo recompensas y castigos) para otros/as cuando se realiza el comportamiento. <i>Nota: si se observan las consecuencias para la salud, también codificar 5.1, Información sobre consecuencias para la salud; si son consecuencias emocionales, también codificar 5.6, Información sobre consecuencias emocionales; si son consecuencias sociales, medioambientales o sin especificar, también codificar 5.3, Información sobre consecuencias sociales y medioambientales</i>	Llamar la atención a los comentarios positivos que otros miembros del personal reciben cuando desinfectan sus manos con regularidad

^a Se proporcionan notas bajo la mayoría de las TsCC para ayudar a distinguir las de otras técnicas similares

^b Una técnica adicional "Aumentar las emociones positivas" se incluirá en la versión 2 de la Taxonomía