

TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN.

ÍNDICE.

1- Técnicas basadas en el condicionamiento clásico.

1.1. Técnicas de relajación.

1.1.1. Relajación progresiva.

1.1.2. Relajación pasiva.

1.1.3. Relajación autógena.

1.2. Desensibilización sistemática.

* DS automatizada.

* DS grupal.

1.3. Inundación-Implsión.

2- Técnicas basadas en el condicionamiento operante.

2.1. Economía de fichas.

2.2. Instrucciones.

2.3. Feedback.

* Biofeedback.

2.4. Coste de respuesta.

2.5. Tiempo fuera.

2.6. Control estimular.

2.7. Contratos de conducta o de contingencia.

2.8. Moldeado.

2.9. Encadenamiento.

3- Técnicas cognitivas y de autocontrol.

3.1. Terapia racional emotiva de Ellis.

3.2. Parada de pensamiento.

3.3. Inoculación de estrés.

3.4. Resolución de problemas.

4- Técnicas aversivas.

5- Otras técnicas en terapia de conducta.

5.1. Aprendizaje social.

5.2. Hipnosis.

5.3. Intención paradójica.

6- Consideraciones finales.

7- Cuestionario de autoevaluación.

8- Caso práctico.

9- Bibliografía.

Apéndice: carpeta anexa.