

Tabla 9*.Técnicas Conductuales en el ámbito de Atención Primaria^{59,113}

Técnicas de relajación: para alcanzar un estado de hipoactivación que contrarreste y ayude a controlar el de ansiedad

- Entrenamiento en relajación progresiva
- Entrenamiento en control de la respiración

Técnicas de exposición: exposición a los estímulos que provocan la ansiedad, con el objetivo de prever y reducir las respuestas adaptativas

- Desensibilización sistemática
- Exposición gradual *in vivo*

Técnicas de autocontrol: enseñan al paciente los principios que rigen la conducta no deseada

- Autoobservación
- Autoreforzamiento y autocastigo
- Control de estímulos

Entrenamiento en habilidades sociales: tras analizar las conductas problema y reentrenarlas.

Opinión de expertos 4

*Modificada de García-Vera en Vázquez-Barquero⁵⁹.