

Tabla 9. Técnicas psicológicas aplicables en el ámbito de AP

Técnicas conductuales ^{59, 107}	Opinión de expertos 4
<p>Técnicas de relajación:</p> <ul style="list-style-type: none">• Entrenamiento en relajación progresiva• Entrenamiento en control de la respiración <p>Técnicas de exposición:</p> <ul style="list-style-type: none">• Desensibilización sistemática• Exposición gradual <i>in vivo</i> <p>Técnicas de autocontrol:</p> <ul style="list-style-type: none">• Autoobservación• Autoreforzamiento y autocastigo• Control de estímulos <p>Entrenamiento en habilidades sociales</p>	
<p>Técnicas cognitivas^{107, 108}</p> <p>Autoinstrucciones</p> <p>Entrenamiento en el manejo de la ansiedad</p> <p>Distracción cognitiva y detención del pensamiento</p> <p>Técnicas de resolución de problemas^{73,109,110}</p> <p>Reestructuración cognitiva^{58,59,73,74,111}</p>	
<p>Técnicas de orientación psicodinámica</p>	
<p>Terapia interpersonal (TIP)^{58,75,112}</p>	
<p>Otras técnicas</p>	
<p>Terapia Familiar Breve (TFB)¹¹³⁻¹¹⁵</p> <p>Técnicas de <i>Counselling</i> (consejo asistido)^{59,111}</p>	