

¿Qué Son Las Terapias Conductuales?

Las terapias conductuales incluyen una gama de opciones de tratamiento para ayudar a una persona a desarrollar habilidades y aprender nuevas estrategias para ayudar con los aspectos difíciles de su vida. La terapia conductual puede combinarse con otras opciones de tratamiento, como medicamentos para el trastorno por consumo de opioides.



ASESORÍA INDIVIDUAL

La terapia de conversación se enfoca en reducir o detener el uso de sustancias, desarrollar habilidades, adherirse a un plan de recuperación y resultados sociales, familiares y profesionales/educativos. A través de su énfasis en objetivos a corto plazo, el asesoramiento individual ayuda al paciente con estrategias de afrontamiento.

TERAPIA GRUPAL

Terapia de conversación en un entorno grupal para capitalizar el refuerzo social que ofrece la discusión entre pares y para ayudar a promover estilos de vida libres de sustancias. La terapia de grupo a menudo incorpora tratamiento basado en evidencia y se realiza junto con asesoramiento individual.



TERAPIA FAMILIAR

Terapia de conversación con el individuo y con al menos una persona importante, como una pareja o un padre (en el caso de un adolescente). Los terapeutas buscan involucrar a las familias en la aplicación de las estrategias conductuales que se enseñan en las sesiones y en el desarrollo de nuevas habilidades para mejorar el entorno del hogar.

ENTREVISTA MOTIVACIONAL

Estilo de comunicación que ayuda a las personas con un trastorno por uso de sustancias a generar motivación y comprometerse con planes específicos para participar en el tratamiento y la recuperación. La entrevista motivacional utiliza una conversación terapéutica colaborativa entre médicos autorizados e individuos.



TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL (TCC)

Método de tratamiento colaborativo que enseña a las personas a reconocer y detener tendencias negativas de pensamiento y comportamiento y eliminarlos gradualmente. La TCC es una forma de psicoterapia que trata problemas y aumenta la satisfacción.

INTERVENCIONES DE MANEJO DE CONTINGENCIA

Tratamiento con recompensas tangibles que sirve como refuerzo de conductas positivas para modificar el consumo de sustancias. Ejemplos de recompensas pueden ser cupones para alimentos, pases de cine y otros bienes y servicios minoristas.



ENFOQUE DE REFUERZO COMUNITARIO

Un programa ambulatorio intensivo de 24 semanas que utiliza incentivos y refuerzos para recompensar a las personas que reducen su consumo de sustancias.

EL MODELO MATRIZ

Tratamiento conductual estructurado de múltiples componentes que consiste de prácticas basadas en evidencia, que incluyen prevención, terapia familiar, terapia grupal, educación sobre sustancias y autoayuda, brindadas en un enfoque secuencial y clínicamente coordinado.

