

Tabla de Materiales Suplementos Electrónicos 3. BCT Taxonomía (v1): 93 técnicas agrupadas jerárquicamente

Página	Agrupación y BCTs	Página	Agrupación y BCTs	Página	Agrupación y BCTs
1	1. Objetivos y planificación	8	6. Comparación del comportamiento	16	12. Antecedentes
	1.1. Fijar metas (comportamiento) 1.2. Solución de problemas 1.3. Fijar metas (resultado) 1.4. Plan de acción 1.5. Revisar comportamiento de meta(s) 1.6. Diferencia entre comportamiento actual y metas 1.7. Revisión de los resultados (metas) 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		12.1. Reestructuración del entorno físico 12.2. Reestructuración del entorno social 12.3. Evitar/reducir la exposición a las señales del comportamiento 12.4. Distracción 12.5. Añadir objetos al entorno 12.6. Cambios en el cuerpo
3	2. Retroalimentación y monitoreo	9	7. Asociaciones	17	13. Identidad
	2.1. Monitoreo del comportamiento sin retroalimentación 2.2. Retroalimentación del comportamiento 2.3. Auto-monitoreo del comportamiento 2.4. Auto-monitoreo del resultado (s) del comportamiento 2.5. Monitoreo del resultado del comportamiento sin retroalimentación 2.6. Bio retroalimentación 2.7. Retroalimentación del resultado del comportamiento		7.1. Indicaciones/señales 7.2. Señales de recompensa 7.3. Reducción de indicaciones y señales 7.4. Eliminación del acceso a la recompensa 7.5. Eliminar el estímulo aversivo 7.6. Saciedad 7.7. Exposición		13.1. Auto-identificación como modelo a seguir 13.2. Estructuración/reestructuración 13.3. Creencias incompatibles 13.4. Auto-identificación valiosa 13.5. Identidad asociada con el cambio de comportamiento
5	3. Apoyo social	10	8. Repetición y sustitución	18	14. Programación de consecuencias
	3.1. Apoyo social (no especificado) 3.2. Apoyo social (práctico) 3.3. Apoyo social (emocional)		8.1. Ensayo/práctica del comportamiento 8.2. Sustitución del comportamiento 8.3. Formación de hábito 8.4. Cambio total del comportamiento 8.5. Sobre corrección 8.6. Generalización del comportamiento objetivo 8.7. Evaluación de tareas		14.1. Costo del comportamiento 14.2. Castigo 14.3. Quitar recompensa 14.4. Aproximación de recompensa 14.5. Completar recompensas 14.6. Recompensa situación específica 14.7. Recompensa comportamiento incompatible 14.8. Recompensa comportamiento alternativo 14.9. Reducción de la frecuencia de la recompensa 14.10. Eliminar el castigo
6	4. Formando el conocimiento	11	9. Comparación de resultados	19	15. Auto-confianza
	4.1. Instrucciones de cómo realizar el comportamiento 4.2. Información sobre antecedentes 4.3. Retribución 4.4. Experimentos del comportamiento		9.1. Fuente confiable 9.2. Ventajas y desventajas 9.3. Imaginación comparativa de resultados futuros		15.1. Persuasión verbal sobre la capacidad 15.2. Ensayo mental del desempeño exitoso 15.3. Enfoque en el éxito pasado 15.4. Diálogo consigo mismo
7	5. Consecuencias naturales	12	10. Recompensa y amenaza	19	16. Aprendizaje encubierto
	5.1. Información sobre consecuencias de salud 5.2. Relevancia de las consecuencias 5.3. Información sobre consecuencias sociales y ambientales 5.4. Monitoreo de consecuencias emocionales 5.5. Arrepentimiento anticipado 5.6. Información sobre consecuencias emocionales		10.1. Incentivo material (comportamientos) 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. Auto-incentivo 10.8. Incentivo (resultado) 10.9. Auto-recompensa 10.10. Recompensa (resultado) 10.11. Castigo futuro		16.1. Castigo imaginario 16.2. Recompensa imaginaria Consecuencias indirectas 16.3. Castigo imaginario 16.4. Recompensa imaginaria 16.5. Consecuencias indirectas
		15	11. Regulación		
			11.1. Apoyo farmacológico 11.2. Reducción de emociones negativas 11.3. Conservar los recursos mentales 11.4. Instrucciones paradójicas		