

Una nueva técnica permite dejar de fumar

Una técnica psicológica denominada “entrevista motivacional”, en sólo 20 minutos, puede provocar cambios en el comportamiento de los fumadores, logrando que vean el tabaco como algo desagradable.

Así lo comprobó una investigación internacional liderada por científicos de la Universidad de Granada, en España, que fue publicada en la revista “Behaviour Research and Therapy”.

“Antes del tratamiento, los fumadores respondían a las imágenes de tabaco igual que lo hacían ante las imágenes placenteras (por ejemplo, eróticas), pero después de la intervención estas imágenes les provocaban el mismo efecto psicológico que otras desagradables, como cadáveres o fotografías violentas”, explicaron los investigadores.

La Entrevista Motivacional es una técnica psicológica de intervención directa, que busca provocar cambios en el comportamiento del paciente.

En este trabajo participaron 53 fumadores (hombres y mujeres), que llevaban más de un año fumando más de 10 cigarrillos al día y que no tenían intención de abandonar este hábito.

Los científicos, pertenecientes a las universidades de Granada y San Buenaventura de Bogotá (Colombia), evaluaron en ellos la efectividad de una sesión de 20 minutos de Entrevista Motivacional, una intervención caracterizada por expresar empatía, generar discrepancias entre el comportamiento actual y las metas futuras, aumentar la autoeficacia y evitar la confrontación y la resistencia.

Compararon los resultados de esta prueba con otro tipo de intervención estándar, y también con un grupo control, observando si aumentaba la disposición al cambio en los fumadores.

Para ello, midieron la amplitud del reflejo de sobresalto que experimentaban los sujetos cuando se les presentaban una serie de imágenes desagradables asociadas al tabaco.