

# Una técnica psicológica para dejar de fumar

redacción/UGR | granada

@saludrevista

Una técnica psicológica, llamada “entrevista motivacional” puede provocar cambios en el comportamiento del paciente, logrando que vea el tabaco como algo desagradable, según un estudio de la Universidad de Granada. En una sesión de 20 minutos, según los investigadores, 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

“La entrevista motivacional fue la intervención más efectiva”, dicen los investigadores Jaime Vila Castellar y Pedro Guerra, ambos del departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la Universidad de Granada, y Carlos Gantiva, de la Universidad de San Buenaventura de Bogotá (Colombia). “Logra cambiar, al menos temporalmente, la respuesta emocional que los fumadores presentan ante los estímulos asociados al tabaco, pasando de agradable a desagradable, lo que permite sobrepasar una de las principales barreras para el abandono del consumo del tabaco, que es la motivación al cambio”.

La investigación, publicada en la revista Behaviour Research and Therapy, evaluó la efectividad de 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, en los 53 fumadores (hombres y mujeres) que llevaban más de un año fumando más de 10 cigarros al día, y que no tenían intención de abandonar este hábito.

Luego, 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. Según el estudio, antes del tratamiento, los fumadores respondían a las imágenes de tabaco igual que lo hacían ante las imágenes placenteras (por ejemplo, fotografías eróticas), pero después de la intervención respondían ante las mismas imágenes de tabaco de forma similar que ante las imágenes desagradables, como cadáveres o fotografías violentas.

## Lo Más

[lo más 50](#)