

Tabla 2*Ejemplos de técnicas cognitivas y metacognitivas*

Técnica	Ejemplo
Autocontrol	En el caso de una persona que quiere dejar el tabaco, puede resultar efectivo contar el número de colillas presentes en el cenicero después de terminar una reunión con los amigos, o guardar pedazos de papel en un bolsillo o en la billetera, cada vez que se enciende un cigarrillo para posteriormente contarlos y registrarlos.
Autoinstrucciones	En una reunión vemos a alguien que no conocemos, pero con el que nos agradaría entablar una conversación. El tipo de autoinstrucciones que podemos transmitirnos en esa situación, podrían ser las siguientes: “Puedo presentarme a mí mismo”, “No tengo nada que perder”, “Me sentiré mejor si por lo menos lo intento”, “En ocasiones es más importante lo que piense yo de mí mismo que lo que piensen los demás”...
Resolución de problemas	Al presentarse un problema de bebida, el orientador puede mostrarle a su paciente que las consecuencias positivas de dejar de beber a corto plazo, pueden ser las siguientes: Mejorar la relación con los padres, mejorar la relación sentimental, ser puntual en el trabajo, no gastar dinero excesivamente.

Nota. Adaptado de *Orientación familiar: contextos, evaluación e intervención* (p. 313), por Martínez, M. et al., 2011, Editorial Sanz y Torres.