Procedimiento de REVERSIÓN DEL HÁBITO Elementos clave		
1. Revisión de la conveniencia del hábito	Ayudar a identificar de qué forma interfiere el hábito en su vida	Motivar y hacer consciente de la interferencia del hábito en su vida. Identificar situaciones donde esté produciendo malestar, dolor, vergüenza, etc.
2. Entrenamiento en conciencia del hábito	Enseñar a ser consciente de la cadena de respuestas que conlleva el hábito	Se trata de un elemento fundamental de la técnica. Se trata de la toma de conciencia de la cadena conductual que implica el hábito. Es necesario: • Describir paso a paso situaciones y circunstancias en las que se da el hábito • Aprender a identificar su ocurrencia • Detectar los antecedentes
3. Entrenamiento en respuesta Incompatible	Desarrollar una o dos conductas incompatibles con la emisión del hábito para que lo reemplacen	Generar una respuesta cuya emisión compita con el hábito. Debe ser no llamativa socialmente, de fácil inicio y mantenimiento, y físicamente incompatible con el hábito disfuncional.
4. Apoyo social	Asistencia de personas allegadas para ayudarle a poner en marcha la respuesta incompatible	Se entrena a una persona significativa para el paciente, para que le ayude a detectar la ocurrencia del hábito, pero sobre todo en la puesta en marcha de la respuesta incompatible.
5. Generalización del procedimiento	Practicar el repaso simbólico del procedimiento aplicado a una situación concreta y de sus resultados exitosos para facilitar su aplicación en vivo.	Depende de diversos procedimientos, entre ellos, el refuerzo social sistemático. Como estrategia de generalización específica, se utiliza la realización exitosa de la respuesta incompatible en imaginación.