8TH INTERNATIONAL CONGRESS
53ª JORNADAS NACIONALES
SEVILLA
15/17 OCTUBRE 2026
SOCIDROGALCOHOL
Sociedad Científica Española de Estudios sobre el Alcohol, el Alcoholismo y las otras Toxicomanías

IMPULSOS — Método del Impulso Consciente (MIC)

Una intervención ecológica momentánea para la regulación de impulsos en conductas adictivas

Fernando Calduch Fernandez · IMPULSOS

¿Y SI CADA IMPULSO FUERA UNA OPORTUNIDAD DE APRENDIZAJE?

El impulso aparece, en muchas ocasiones, fuera de la consulta. IMPULSOS actúa como una extensión terapéutica entre sesiones, acompañando a la persona mediante un recorrido breve, estructurado y repetible.

Cada episodio se registra en el contexto en que ocurre y no se reconstruye después en consulta: qué lo precede, qué experimenta la persona, qué función atribuye a la conducta, qué alternativas considera, qué decide y qué ocurre después.

Es un autorregistro —herramienta clásica de evaluación en psicoterapia— orientado al análisis funcional: a identificar patrones y formular hipótesis sobre las variables que mantienen la conducta.

En menos de un minuto, el usuario observa, comprende y recorre el impulso antes de decidir.

DEL IMPULSO A LA DECISIÓN

FLUJO 1 · IMPULSO PRINCIPAL

1. IMPULSO
2. PARA
3. ¿QUÉ SIENTES?
4. ¿QUÉ BUSCAS REALMENTE CON ESTA CONDUCTA O CONSUMO?
5. ¿PUEDES DÁRTELO DE OTRA FORMA?
6. OBSERVA QUÉ HAY DETRÁS
7. REGULA
8. DECIDE DESDE LA PRESENCIA
9. APRENDE DEL EPISODIO

¿Y SI EL IMPULSO VUELVE?

Realizar la conducta no termina el acompañamiento. Si aparece un nuevo impulso, IMPULSOS activa un segundo recorrido específico para acompañar la posible repetición de la conducta.

FLUJO 2 · SEGUNDO IMPULSO

1. VUELVE A TU CUERPO
2. TOMA CONCIENCIA
3. DECIDE
4. ¿AÚN NO ESTÁS SEGURO?
5. RESPIRA
6. DECIDE
7. ENTIENDE EL SEGUNDO IMPULSO

El Flujo 2 permite continuar el proceso de observación después de un primer episodio y registrar qué ocurre a continuación, en lugar de interpretar el primer consumo como el final del proceso. Un primer episodio no tiene por qué convertirse automáticamente en una cadena de repetición.

«Un lapso no implica necesariamente una recaída. La respuesta cognitiva y emocional posterior al episodio puede influir en su progresión hacia nuevos consumos» (Marlatt y Gordon, 1985).

UNA EXTENSIÓN DEL TERAPEUTA ENTRE SESIONES

IMPULSOS traslada parte del proceso de observación al contexto cotidiano, donde realmente aparece el impulso, y genera en todos los módulos la misma estructura de registro del episodio, con datos de evaluación ecológica momentánea (EMA) organizados como un análisis funcional:

ANTECEDENTES — momento del impulso, contexto y notas.

EPISODIO — qué siente la persona y qué función atribuye a la conducta.

RESPUESTA — alternativas reguladoras consideradas y decisión adoptada.

CONSECUENCIAS — realización o no de la conducta, aparición de un segundo impulso y reflexión posterior.

Esta información se integra en un informe longitudinal que la persona puede revisar con su profesional y que este consulta antes de cada sesión.

Los registros no son solo datos: son material clínico para comprender patrones y trabajarlos en sesión. El objetivo no es solo reducir la conducta, sino aumentar consciencia, formular hipótesis sobre la función del impulso y favorecer decisiones menos automáticas.

¿DÓNDE PUEDE INTEGRARSE?

Reducción — analizar los episodios de consumo y sus antecedentes.

Cesación — acompañar los impulsos en el momento en que aparecen.

Prevención de recaídas — estudiar los episodios posteriores al consumo y los posibles patrones de repetición.

IMPULSOS es una herramienta complementaria a la intervención psicológica, no un sustituto del profesional. El MIC se plantea como una arquitectura adaptable a adicciones con y sin sustancia.

Módulos desarrollados: Tabaco · Cigarrillos electrónicos · Cannabis · Pornografía
En desarrollo: Juego patológico · Redes sociales

MÁS ALLÁ DEL RESULTADO CONDUCTUAL

IMPULSOS NO REDUCE EL PROGRESO A SI LA CONDUCTA OCURRIÓ O NO

El resultado conductual —consumir o no consumir— es una variable importante, especialmente en cesación tabáquica, pero no agota la información psicológica que puede obtenerse de un episodio.

Desde una perspectiva funcional también interesa qué ocurrió antes, qué experiencia interna apareció, qué función atribuía la persona a la conducta, qué alternativas consideró, qué respuesta se produjo y qué consecuencias tuvo.
Cada episodio aporta información en tres niveles:

IDENTIFICA — qué está ocurriendo, qué siente, en qué contexto aparece el impulso y qué función atribuye a la conducta.

RESPONDE — qué alternativas considera, qué estrategia utiliza y qué decisión adopta.

APRENDE — qué ocurrió después, qué patrón puede reconocer y qué información puede llevar al proceso terapéutico.

El episodio se convierte así en una unidad de observación psicológica. No implica que cada episodio sea un éxito, ni que la persona deba evitar siempre la conducta para que haya aprendizaje.

MÉTODO

Estudio observacional descriptivo de los autorregistros generados durante el uso natural de la aplicación, en el módulo de tabaco.

La unidad de análisis fue el episodio de impulso, definido mediante un registro estructurado común a todos los módulos e iniciado por la propia persona en el momento de su aparición. Participaron 32 personas usuarias, que generaron 148 episodios.

Las opciones de respuesta se adaptan a cada conducta y son equivalentes entre sí, lo que permite comparar entre conductas y entre personas y sostiene la evaluación posterior.
Variables registradas: momento del impulso, experiencia emocional, función atribuida a la conducta, alternativas reguladoras consideradas, decisión, realización o no de la conducta, aparición de un segundo impulso, contexto, notas y reflexión posterior.

Sin asignación experimental, grupo comparador ni verificación externa del consumo.

DATOS PRELIMINARES

32 usuarios

148 episodios registrados

FLUJO 1 · DECISIÓN AL CIERRE

n = 148 episodios

Lo observó y lo aceptó	**51 %**	76 de 148
Realizó la conducta	**34 %**	50 de 148
La pospuso	**15 %**	22 de 148

20 de los 148 episodios (14 %) activaron el Flujo 2 ante la aparición de un segundo impulso. Sobre esos 20:

¿QUÉ OCURRIÓ DESPUÉS?

n = 20 episodios

Finalizó sin repetición	**55 %**	11 de 20
Finalizó con repetición	**45 %**	9 de 20

El Flujo 2 se activa cuando la persona registra un nuevo impulso dentro de la ventana temporal, no de forma automática. Porcentajes redondeados. Datos descriptivos preliminares: no permiten establecer eficacia clínica.

FUNDAMENTO Y REFERENCIAS

El MIC integra estrategias y componentes procedentes de intervenciones psicológicas respaldadas por la evidencia científica. La eficacia del método integrado requiere una evaluación específica.

Bowen, S., Chawla, N., & Marlatt, G. A. (2010). Mindfulness-based relapse prevention for addictive behaviors. Guilford Press.

Heron, K. E., & Smyth, J. M. (2010). Ecological momentary interventions. British Journal of Health Psychology, 15(1), 1–39.

Marlatt, G. A., & Gordon, J. R. (1985). Relapse prevention. Guilford Press.

CADA IMPULSO ES UNA OPORTUNIDAD DE APRENDIZAJE

PROYECTO ACOMPAÑADO POR. eHealthinking 2026, programa de preaceleración e innovación en salud. Salut InnoSpin 2026, programa de innovación y acompañamiento de proyectos en salud.

AGRADECIMIENTOS. Se agradece a Mario Arrimada Fernández, Psicólogo General Sanitario (col. M-38.960), la revisión clínica de los contenidos del método.

CONFLICTO DE INTERESES. Fernando Calduch es fundador de IMPULSOS y creador del Método del Impulso Consciente (MIC). Los datos analizados proceden del registro interno de la aplicación. No se recibió financiación externa para este análisis.

Fernando Calduch
Fundador de IMPULSOS
Creador del MIC
info@impulsos.app
www.impulsos.app