

# ÍNDICE SISTEMÁTICO

	<u>PÁGINA</u>
Sumario .....	5
Prólogo .....	7
<b>Unidad didáctica 1. Evaluación y formulación de casos .....</b>	<b>11</b>
Presentación y objetivos .....	13
1. La evaluación clínica .....	14
1.1. El inicio del proceso terapéutico: la evaluación .....	14
1.2. La evaluación conductual y detección de la conducta-problema .....	15
1.3. La formulación del caso a través del análisis funcional y sus componentes .....	16
1.3.1. La formulación del caso .....	16
1.3.2. El análisis funcional .....	17
1.3.3. La conducta-problema .....	19
1.3.4. Las variables causales o antecedentes y las variables consecuentes o consecuencias .....	21

2. El diagrama analítico-funcional de casos clínicos (FACCD) o diagrama causal	22
3. El diagnóstico, el establecimiento de los objetivos del tratamiento y el diseño de la intervención .....	25
4. La formulación de casos desde otros enfoques: propuestas actuales .....	25
4.1. Propuesta de formulación de casos desde la terapia narrativa de Fernández y Rodríguez (2001) .....	26
4.2. Propuesta de formulación de casos desde la terapia psicodinámica de Lledó (2009) .....	27
4.3. Propuesta de formulación de casos desde la terapia sistémica de Selvini (2008) .....	27
5. El final de la evaluación e inicio de la intervención .....	28
Conceptos básicos .....	30
Actividades de repaso .....	31
Referencias bibliográficas .....	31
<b>Unidad didáctica 2. Técnicas de relajación y de disminución de la activación .....</b>	<b>33</b>
Presentación y objetivos .....	35
1. Introducción .....	36
2. Aspectos a tener en cuenta antes y durante la sesión de relajación .....	37
2.1. Aspectos relacionados con el contexto .....	38
2.2. Aspectos relacionados con el terapeuta .....	38
2.3. Aspectos relacionados con el paciente .....	39
2.4. Adaptaciones durante su ejecución .....	39
3. Técnicas de respiración .....	40
3.1. Variantes de la respiración .....	41
3.1.1. Atención focalizada en la respiración, respiración natural o integral .....	41
3.1.2. Respiración contando .....	41
3.1.3. Respiración profunda .....	42
3.1.4. Respiración a través de los labios o mediante el suspiro .....	42

4. Técnicas de relajación .....	43
4.1. Relajación muscular progresiva de Jacobson y la propuesta de Bernstein y Borkovec .....	43
4.2. Variantes de la relajación muscular progresiva .....	44
4.2.1. Relajación pasiva .....	44
4.2.2. Relajación diferencial .....	45
4.2.3. Relajación condicionada .....	45
5. Visualización o técnicas imaginativas .....	46
6. Entrenamiento autógeno o relajación autógena .....	46
7. Hipnosis clínica .....	48
8. Problemas y dificultades durante su aplicación .....	49
8.1. Dificultades del terapeuta novel .....	49
8.2. Dificultades que pueden surgir durante la aplicación .....	49
8.2.1. Aspectos cognitivos .....	50
8.2.2. Aspectos fisiológicos y corporales .....	50
9. Aplicaciones clínicas .....	51
Conceptos básicos .....	54
Actividades de repaso .....	55
Referencias bibliográficas .....	56
<b>Unidad didáctica 3. Técnicas de enfrentamiento a situaciones ansiógenas y de afrontamiento del estrés .....</b>	<b>57</b>
Presentación y objetivos .....	59
1. Introducción a la modificación de conducta y a la terapia de conducta .....	60
2. La desensibilización sistemática .....	61
2.1. Fases de implementación de la desensibilización sistemática .....	61
2.1.1. Establecimiento y construcción de la jerarquía de estímulos .....	62
2.1.2. Selección y entrenamiento en la respuesta incompatible .....	63
2.1.3. Desensibilización sistemática propiamente dicha .....	63
2.1.4. Generalización .....	66
2.2. Aplicaciones de la desensibilización sistemática .....	66



4. Procedimientos encaminados a instaurar conductas nuevas y desarrollar las existentes .....	90
4.1. Reforzamiento positivo y negativo .....	91
4.2. Moldeado, moldeamiento, aprendizaje por aproximaciones sucesivas o <i>shaping</i> .....	91
4.3. Encadenamiento .....	92
4.4. Desvanecimiento .....	94
5. Procedimientos encaminados a disminuir o eliminar la emisión de conductas .....	94
5.1. Extinción .....	95
5.2. Reforzamiento diferencial .....	97
5.3. Castigo negativo o coste de respuesta .....	98
5.4. Tiempo fuera de reforzamiento o <i>time out</i> .....	99
5.5. Repetición masiva o saciación .....	101
5.6. Sobrecorrección .....	101
5.7. Castigo positivo .....	102
6. Procedimientos basados en los principios del condicionamiento encubierto ..	103
7. Procedimientos encaminados a organizar las contingencias .....	104
7.1. Economía de fichas .....	104
7.2. Contrato de contingencias o contrato conductual .....	106
Conceptos básicos .....	108
Actividades de repaso .....	109
Referencias bibliográficas .....	109
<b>Unidad didáctica 5. Técnicas basadas en el aprendizaje social y de entrenamiento en las habilidades sociales</b> .....	<b>111</b>
Presentación y objetivos .....	113
1. Técnicas basadas en los principios del aprendizaje vicario .....	114
1.1. Introducción al aprendizaje vicario .....	114
1.2. Aspectos a tener en cuenta antes de la aplicación del modelado .....	115
1.2.1. El modelo .....	115
1.2.2. El observador .....	116
1.2.3. La conducta .....	116

1.3. Fases del modelado .....	116
1.3.1. Atención sobre la conducta del modelo y retención en la memoria de lo observado .....	117
1.3.2. Reproducción conductual y motivación e incentivo para mantener la conducta .....	118
1.4. Variantes del modelado .....	119
1.5. Aplicaciones del modelado .....	120
2. Ensayo de conducta, <i>role playing</i> o representación de papeles .....	120
2.1. Introducción al ensayo de conducta .....	120
2.2. Aspectos a tener en cuenta antes y durante la aplicación del ensayo de conducta .....	121
2.3. Variantes del ensayo de conducta .....	122
2.4. Aplicaciones del ensayo de conducta .....	122
3. Entrenamiento en habilidades sociales .....	123
3.1. Introducción al entrenamiento en habilidades sociales .....	123
3.2. Aspectos a tener en cuenta antes de la aplicación del entrenamiento en habilidades sociales .....	124
3.3. Fases del entrenamiento en habilidades sociales .....	125
3.3.1. Instrucciones .....	125
3.3.2. Modelado .....	127
3.3.3. Ensayo de conducta .....	127
3.3.4. Retroalimentación .....	128
3.3.5. Reforzamiento .....	129
3.3.6. Nuevo ensayo de conducta .....	129
3.3.7. Tareas para casa y generalización .....	129
3.3.8. Estrategias específicas .....	130
3.4. Variantes del entrenamiento en habilidades sociales .....	130
3.5. Aplicaciones del entrenamiento en habilidades sociales .....	131
Conceptos básicos .....	132
Actividades de repaso .....	133
Referencias bibliográficas .....	134
<b>Unidad didáctica 6. Terapias cognitivas .....</b>	<b>135</b>
Presentación y objetivos .....	137

1. Introducción a las técnicas cognitivas .....	138
2. Técnicas de control cognitivo .....	138
2.1. Autocontrol .....	138
2.1.1. Introducción al autocontrol .....	138
2.1.2. Componentes del autocontrol .....	139
2.1.3. Aplicaciones del autocontrol .....	140
2.2. Autoinstrucciones .....	141
2.2.1. Introducción a las autoinstrucciones .....	141
2.2.2. Componentes de las autoinstrucciones .....	141
2.2.3. Aplicaciones de las autoinstrucciones .....	142
2.3. Detención del pensamiento .....	142
2.3.1. Introducción a la detención del pensamiento .....	142
2.3.2. Componentes de la detención del pensamiento .....	143
2.3.3. Aplicaciones de la detención del pensamiento .....	143
3. Técnicas de cambio o sustitución de cogniciones .....	144
3.1. Terapia racional emotiva .....	144
3.1.1. Introducción a la terapia racional emotiva .....	144
3.1.2. Componentes de la terapia racional emotiva .....	145
3.1.3. Aplicaciones de la terapia racional emotiva .....	148
3.2. Terapia cognitiva .....	148
3.2.1. Introducción a la terapia cognitiva .....	148
3.2.2. Componentes de la terapia cognitiva .....	149
3.2.3. Aplicaciones de la terapia cognitiva .....	150
4. Técnicas encaminadas a la solución de problemas .....	150
4.1. Solución de problemas de D'Zurilla y Goldfried .....	151
4.1.1. Introducción a la solución de problemas de D'Zurilla y Goldfried .....	151
4.1.2. Componentes de la solución de problemas de D'Zurilla y Goldfried .....	151
4.1.3. Aplicaciones de la solución de problemas de D'Zurilla y Goldfried .....	152
Conceptos básicos .....	153
Actividades de repaso .....	155
Referencias bibliográficas .....	155

<b>Unidad didáctica 7. Terapias de tercera generación .....</b>	<b>157</b>
Presentación y objetivos .....	159
1. Introducción a las terapias de tercera generación .....	160
1.1. Características de la primera generación u ola .....	160
1.2. Características de la segunda generación u ola .....	161
1.3. Características de la tercera generación u ola .....	161
2. Terapia de aceptación y compromiso (ACT) .....	162
2.1. Introducción a la terapia de aceptación y compromiso .....	162
2.2. Intervención en la terapia de aceptación y compromiso .....	163
2.3. Aplicaciones de la terapia de aceptación y compromiso .....	165
3. Psicoterapia analítico-funcional (PAF) .....	165
3.1. Introducción a la psicoterapia analítico-funcional .....	165
3.2. Intervención en la psicoterapia analítico-funcional .....	166
3.3. Aplicaciones de la psicoterapia analítico-funcional .....	168
4. Terapia dialéctica conductual (DBT) .....	168
4.1. Introducción a la terapia dialéctica conductual .....	168
4.2. Intervención en la terapia dialéctica conductual .....	169
4.2.1. Psicoterapia individualizada .....	170
4.2.2. Entrenamiento grupal en habilidades sociales .....	171
4.2.3. Asistencia telefónica urgente en crisis y llamadas de apoyo .	171
4.2.4. Retroalimentación y supervisiones periódicas .....	172
4.2.5. Actitud del terapeuta .....	172
4.3. Aplicaciones de la terapia dialéctica conductual .....	172
5. Terapia integral de pareja .....	173
5.1. Introducción a la terapia integral de pareja .....	173
5.2. Intervención en la terapia integral de pareja .....	174
5.3. Aplicaciones de la terapia integral de pareja .....	175
6. Terapia de activación conductual .....	176
6.1. Introducción a la terapia de activación conductual .....	176
6.2. Intervención en la terapia de activación conductual .....	176
6.3. Aplicaciones de la terapia de activación conductual .....	177



7. <i>Mindfulness</i> .....	178
7.1. Introducción al <i>mindfulness</i> .....	178
7.2. Intervención en el <i>mindfulness</i> .....	178
7.3. Aplicaciones del <i>mindfulness</i> .....	179
Conceptos básicos .....	180
Actividades de repaso .....	181
Referencias bibliográficas .....	182
<b>Unidad didáctica 8. Intervención psicológica a través de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación</b> .....	<b>183</b>
Presentación y objetivos .....	185
1. Introducción a la intervención psicológica a través de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación .....	186
1.1. Las nuevas tecnologías de la información y la comunicación en psicología .....	186
1.2. Aspectos previos a la implementación .....	186
1.3. Ventajas y desventajas del empleo de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación en psicología .....	187
2. Realidad virtual .....	188
2.1. Descripción de la realidad virtual .....	188
2.2. Aplicaciones de la realidad virtual .....	190
2.2.1. Open-Out .....	191
2.2.2. Virtual-Flight .....	191
2.2.3. Going-Out .....	191
2.2.4. Body Image .....	192
2.2.5. EMMA: Enganging Media for Mental Health Applications .	193
3. Realidad aumentada .....	194
3.1. Descripción de la realidad aumentada .....	194
3.2. Aplicaciones de la realidad aumentada .....	195
4. Virtualidad aumentada .....	195
5. Internet y ciberterapias .....	195
5.1. Descripción de las ciberterapias .....	195

5.2. Ventajas e inconvenientes de las ciberterapias .....	197
5.3. Aplicaciones de las ciberterapias .....	197
6. Dispositivos móviles .....	198
7. Perspectivas futuras .....	198
Conceptos básicos .....	200
Actividades de repaso .....	201
Referencias bibliográficas .....	202
<b>Unidad didáctica 9. Otros avances en intervención psicológica .....</b>	<b>203</b>
Presentación y objetivos .....	205
1. Eclecticismo e integración en psicología .....	206
2. La entrevista motivacional .....	207
2.1. Fundamentos de la entrevista motivacional .....	207
2.2. Técnicas empleadas en la entrevista motivacional .....	208
2.3. Aplicaciones de la entrevista motivacional .....	209
3. Acompañamiento terapéutico .....	209
3.1. Fundamentos del acompañamiento terapéutico .....	209
3.2. Intervención en el acompañamiento terapéutico .....	210
3.3. Aplicaciones del acompañamiento terapéutico .....	211
4. Transdiagnóstico .....	211
4.1. Introducción al transdiagnóstico .....	211
4.2. Intervenciones y aplicaciones del transdiagnóstico .....	212
5. Trabajar con la historia personal y familiar: la línea de vida y el genograma .	213
5.1. Introducción a la línea de vida .....	213
5.2. Intervenciones a través de la línea de vida .....	213
5.3. Aplicaciones de la línea de vida .....	214
5.4. Introducción al genograma .....	214
5.5. Intervenciones a través del genograma .....	215
5.6. Aplicaciones del genograma .....	216
6. La escultura en el psicodrama .....	216
6.1. Introducción e intervenciones con la escultura .....	216
6.2. Aplicaciones de la escultura .....	217

7. Terapia breve desde la perspectiva cognitivo-conductual .....	217
7.1. Introducción a la terapia breve cognitivo-conductual .....	217
7.2. Intervención desde la terapia breve cognitivo-conductual .....	218
7.3. Aplicaciones de la terapia breve cognitivo-conductual .....	219
Conceptos básicos .....	220
Actividades de repaso .....	221
Referencias bibliográficas .....	222
<b>Unidad didáctica 10. Casos clínicos .....</b>	<b>225</b>
Presentación y objetivos .....	227
1. Caso clínico: Laura .....	228
2. Caso clínico: Manuel .....	228
3. Caso clínico: Inmaculada .....	229
4. Caso clínico: Pedro .....	230
5. Caso clínico: Silvia .....	231
6. Caso clínico: José .....	231
7. Caso clínico: Sara .....	232
8. Caso clínico: Julián .....	232
9. Caso clínico: Claudia .....	233
10. Caso clínico: Javier .....	234
11. Caso clínico: Amelia .....	235
12. Caso clínico: Rafael .....	236
13. Caso clínico: Elena .....	236
14. Caso clínico: Sergio .....	237
15. Caso clínico: Beatriz .....	238
16. Caso clínico: Raúl .....	239
17. Caso clínico: familia Romero .....	239
18. Caso clínico: Adrián y Luisa .....	240
19. Caso grupal: centro de salud mental .....	241
20. Caso grupal: reformatorio .....	242
Actividades de repaso .....	243

