

MANUAL DE CONSEJO PSICOLÓGICO

Ernesto López y Miguel Costa

Editorial Síntesis. Madrid, 2012

Ernesto López y Miguel Costa son dos grandes figuras en nuestro país de la Educación para la Salud, la Psicología de la Salud y la Psicología Comunitaria, sus aportaciones fundamentales han contribuido al desarrollo de estas áreas en España.

Este manual es un texto amplio compuesto de 24 capítulos (681 páginas), divididos en cinco partes. Esta brillantemente prologado por el Dr. Ramón Bayés.

En la primera parte (capítulos 1 y 2) se define el campo de intervención propio del Consejo Psicológico (CP) como una alianza de trabajo en la que los consultores y consultantes deliberan juntos para promover los cambios que pueden conducir a la solución de los problemas que los consultantes experimentan. El CP sirve para afrontar y resolver los problemas comportamentales, los cuales no son enfermedades o desequilibrios bioquímicos, como suponen los enfoques centrados en la enfermedad mental que psicopatologizan las adversidades y dificultades conductuales. Los autores exponen de modo actualizado el Modelo ABC, un enfoque biográfico y transaccional, en el que la conducta se explica por sus antecedentes, la biografía, las acciones de la persona y sus consecuencias. Este modelo es el fundamento del CP

La parte segunda (capítulos del 3

al 6) desarrolla el modelo de potenciación de competencias. El CP tiene el propósito de deliberar juntos, compartir poder con los consultantes empoderados, para que puedan afrontar de manera efectiva los problemas que les afligen, y hacer en su vida y en su comportamiento los cambios que la solución de los problemas necesita. Se requiere primero construir una alianza terapéutica; en segundo lugar, validar la biografía personal; en tercer lugar responsabilizarse del cambio; y en cuarto lugar, rediseñar los escenarios y fortalecer los recursos.

La parte tercera (capítulos del 7 al 10) exponen el análisis funcional de la conducta fundada en el Modelo ABC, a través del cual se puede hacer explícito la naturaleza y la causa de los problemas del consultante. Se explica qué es, cómo llevarlo a cabo y dirigir de modo adecuado la evaluación y la formulación, y por último se exponen varios casos que ejemplifican el análisis funcional.

La parte cuarta (capítulos del 10 al 17) presenta las técnicas más importantes que utilizan los CP para resolver los problemas. Tras una breve exposición que sirve de encuadre, se exponen las técnicas de desensibilización e inundación (capítulo 12), gestión de las consecuencias de la conducta,

manejo de contingencias: refuerzo positivo, negativo, extinción y castigo (capítulo 13). El capítulo 14 se dedica a activación conductual, el 15 a las reglas verbales y conducta verbal, el 16 a la desactivación fisiológica, el 17 a los recursos didácticos: juego de roles, consultante imaginario, y el diseño y aplicación de metáforas –en los que los autores son maestros–.

La parte quinta se dedica al proyecto de cambio y solución de problemas, en donde se exponen las fases y tareas del proceso de CP: apertura del proceso, aproximación al problema, exploración inicial, análisis y definición del problema, clarificación de valores y objetivos,

diseño del plan de acción compartido, finalización del proyecto y seguimiento.

Este texto expone los fundamentos, la metodología, y las técnicas que hacen posible empoderar a los consultantes para afrontar y resolver los problemas que les causan dolor y sufrimiento.

Tal como señala el Dr. Ramón Bayés, este libro no es un libro para leer o estudiar pasivamente, sino para trabajar con él. Tanto los estudiantes como los profesionales sanitarios disponen con este texto de una herramienta muy valiosa.

Juan A. Cruzado

Universidad Complutense de Madrid