

Índice

— <i>Prefacio</i>	15
-------------------	----

I. SOBRE EL PRESENTE LIBRO

Propósitos del presente libro	20
Un resumen sobre la terapia	21
Estructura del libro	26
Un último comentario	32

II. COMPONENTES DE UNA RELACIÓN TERAPÉUTICA EFECTIVA

Objetivos	35
Características de los Terapeutas Eficientes	35
Factores que influyen sobre la Relación Terapéutica	43
Destrezas Fundamentales de la Terapia Centrada en la Persona	50
Empatía o Precisión en la Comprensión	51
Genuinidad	56
Aceptación Positiva	62
Resumen	69
Postevaluación	70

III. VARIABLES QUE FAVORECEN LA RELACIÓN Y LA INFLUENCIA INTERPERSONAL

Objetivos	78
Modelo de Terapia de Strong como Influencia Interpersonal	78

Naturaleza Interaccional del Proceso de Influencia	79
Características del Consultor Favorecedoras de la Relación	82
Pericia	82
Atractivo	88
Fiabilidad	92
Resumen	98
Postevaluación	99

IV. CONDUCTA NO VERBAL

Objetivos	106
Conducta No Verbal del Cliente	106
Cómo manejar la Conducta No Verbal del Cliente	125
Conducta No Verbal del Consultor	128
Resumen	132
Postevaluación	132

V. RESPUESTAS DE ESCUCHA

Objetivos	140
La Escucha como Requisito Previo	141
Escucha y Modalidades Sensoriales	141
Cuatro Respuestas de Escucha	141
Resumen	158
Postevaluación	159

VI. RESPUESTAS DE ACCIÓN

Objetivos	167
Respuestas de Acción y Temporalización	168
Cuatro Respuestas de Acción	168
Resumen	189
Integración de Destrezas	190
Postevaluación	190

VII. CONCEPTUALIZAR LOS PROBLEMAS DEL CLIENTE

Objetivos	201
¿En qué consiste la Evaluación?	202

Métodos para Conceptualizar los Problemas del Cliente	202
Nuestras Opiniones sobre la Evaluación y Terapia Cognitiva de la Conducta	213
El Modelo ABC de Conducta	216
Clasificación Diagnóstica de los Problemas del Cliente	223
Resumen	230
Postevaluación	231

VIII. DEFINICIÓN DE LOS PROBLEMAS DEL CLIENTE MEDIANTE UNA ENTREVISTA DE EVALUACIÓN

Objetivos	236
Entrevista de Evaluación Directa	236
Entrevistas e Historial de Entrada	237
Examen del Estado Mental	241
Once Categorías para Evaluar los Problemas de los Clientes	242
Limitaciones de las Guías de Entrevista para la Evaluación de Problemas	263
Formación de Hipótesis sobre los Problemas	263
Registros Escritos	265
Evaluación de la Auto-Observación del Cliente	266
¿Cuándo es «Suficiente» una Evaluación?	271
Resumen	272
Postevaluación	272
Feedback	279

IX. SELECCIONAR Y DEFINIR LOS RESULTADOS DESEADOS

Objetivos	281
Propósitos de la Metas	282
Selección y Definición de Metas	283
Guías de Entrevista para la Selección de Metas	285
Guías de Entrevista para Definir Metas	295
Resumen	309
Postevaluación	310
Feedback	313

X. EVALUACIÓN DEL PROCESO Y RESULTADOS DE LA TERAPIA

Objetivos	318
Definición y Propósitos al Evaluar la Terapia	318

Factores Ajenos al Tratamiento	319
Evaluación de los Resultados de la Terapia	320
Qué Medir: Dimensiones de Respuesta	323
Cómo Medir: Métodos de Medida	326
Cuándo Medir: Momento de Medida	341
Evaluación del Proceso Terapéutico	358
Resumen	360
Postevaluación	361

XI. SELECCIÓN DE ESTRATEGIAS TERAPÉUTICAS

Objetivos	368
Temporalización de las Estrategias Terapéuticas: cinco Pautas	368
Criterios para Seleccionar las Estrategias	371
Selección de Una Combinación de Estrategias	381
Resumen	382
Postevaluación	382

XII. ELEMENTOS COMUNES A LA APLICACIÓN DE ESTRATEGIAS

Objetivos	385
Razones para la Aplicación de las Estrategias Terapéuticas	386
Modelado	386
Ensayo o Práctica	390
Tareas y Transferencia del Aprendizaje	394
Contratos Escritos de Tratamiento	396
Resumen	397
Postevaluación	398

XIII. MODELADO SIMBÓLICO, AUTOMODELADO Y MODELADO PARTICIPANTE

Objetivos	404
Modelado Simbólico	404
Automodelado	407
Modelado Participante	411
Resumen	416
Postevaluación	417

XIV. IMAGINACIÓN EMOTIVA Y MODELADO ENCUBIERTO

Objetivos	425
Evaluación de la Capacidad Imaginativa del Cliente	426
Imaginación Emotiva	427
Modelado Encubierto	431
Resumen	442
Postevaluación	442

XV. MODELADO COGNITIVO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Objetivos	451
Modelado Cognitivo con Entrenamiento Cognitivo Autoinstrutivo	452
Terapia de Resolución de Problemas	457
Resumen	464
Postevaluación	465

XVI. REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA, REELABORACIÓN E INOCULACIÓN AL ESTRÉS

Objetivos	475
Reestructuración Cognitiva	475
Reelaboración	488
Inoculación al Estrés	493
Resumen	506
Postevaluación	506

XVII. MEDITACIÓN Y RELAJACIÓN MUSCULAR

Objetivos	516
Meditación	516
Fases de la Respuesta de Relajación y Meditación Zen	518
Fases de la Meditación Clínica Estandarizada	524
Meditación Consciente o Significativa	526
Contraindicaciones o Efectos Adversos de la Meditación	527
Relajación Muscular	528
Resumen	539
Postevaluación	540

XVIII. DESENSIBILIZACIÓN SISTEMÁTICA

Objetivos	550
Estudios sobre las Aplicaciones de la Desensibilización	551
Comparación con otros Enfoques Terapéuticos	552
Explicaciones sobre la Desensibilización	553
Componentes de la Desensibilización	556
Problemas Hallados durante la Desensibilización	578
Variantes de la Desensibilización Sistemática	579
Resumen	580
Postevaluación	581

**XIX. ESTRATEGIAS DE AUTOMANEJO:
AUTO-OBSERVACIÓN, CONTROL
DE ESTÍMULOS Y AUTORRECOMPENSA**

Objetivos	592
Características de un Programa de Manejo Efectivo	593
Fases para la Elaboración de un Programa de Automanejo para un Cliente	596
Auto-observación	598
Fases de la Auto-observación	601
Control de Estímulos: Ordenación previa de los Antecedentes	611
Autorrecompensa	617
Favorecer el Compromiso del Cliente para usar las Estrategias de Automanejo	626
Resumen	627
Postevaluación	628

XX. ESTRATEGIAS PARA MANEJAR LA RESISTENCIA

Objetivos	633
Definición de Resistencia	634
Resistencia debida a las Variables del Cliente	636
Resistencia debida a las Variables Ambientales	639
Resistencia debida al Terapeuta o a las Variables Terapéuticas	643
Cuando Todo el Resto Falla: Estrategias de última Oportunidad	650
Intervenciones Paradójicas	652
Estrategias para Clientes Involuntarios	664
Comentario Final	665
Postevaluación	666

APÉNDICE A. CUESTIONARIO MULTIMODAL DE LA VIDA DEL CLIENTE	675
APÉNDICE B. CUESTIONARIO DEL ANÁLISIS CONDUCTUAL DE LA HISTORIA	691
<i>Bibliografía</i>	701