

CONSEJO PSICOLÓGICO

Una alianza estratégica para el apoyo,
la potenciación y el cambio

PROYECTO EDITORIAL
PSICOLOGÍA CLÍNICA

Serie

GUÍAS DE INTERVENCIÓN

Directores:

Manuel Muñoz López
Carmelo Vázquez Valverde



Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sigs. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.

CONSEJO PSICOLÓGICO

Una alianza estratégica para el apoyo,
la potenciación y el cambio

MIGUEL COSTA CABANILLAS
ERNESTO LÓPEZ MÉNDEZ



Consulte nuestra página web: www.sintesis.com
En ella encontrará el catálogo completo y comentado

Diseño de cubierta: JV Diseño gráfico

© Miguel Costa Cabanillas
Ernesto López Méndez

© EDITORIAL SÍNTESIS, S. A.
Vallehermoso, 34. 28015 Madrid
Teléfono: 91 593 20 98
<http://www.sintesis.com>

ISBN: 84-9756-105-8
Depósito Legal: M-37.181-2003

Impreso en España. Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Está prohibido, bajo las sanciones penales y el resarcimiento civil previstos en las leyes, reproducir, registrar o transmitir esta publicación, íntegra o parcialmente, por cualquier sistema de recuperación y por cualquier medio, sea mecánico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro, sin la autorización previa por escrito de Editorial Síntesis, S. A.

A mi tío Diego, médico ejemplar que veía enfermos y no enfermedades, y a tantas personas que me dieron oportunidad de aprender de ellas en mi trabajo de Consejo

Miguel Costa

A mis hijos Iván y Miguel, por su gran calidad humana y por el cariño fielmente guardado

Ernesto López

Índice

Prólogo.....	13
Capítulo 1. El consejo psicológico: una alianza estratégica para el apoyo, la potenciación y el cambio	17
1.1. El consejo psicológico ante las experiencias difíciles de la vida	17
1.2. El consejo psicológico como compromiso ético y social	19
1.3. Las señas de identidad del consejo psicológico	20
1.4. consejo psicológico y educación para la salud: territorios fronterizos con fronteras permeables	24
1.5. El consejo psicológico como proceso de influencia responsable y eficaz	26
1.6. Los cuatro componentes clave de la práctica profesional del consejo psicológico	26
1.7. Tres propósitos en el horizonte del consejo psicológico: apoyo, potenciación y cambio	29
1.8. El consejo psicológico aumenta el potencial de la intervención profesional	32
Capítulo 2. El modelo ABC: un enfoque radical e integral para comprender las experiencias de la vida y para dirigir el cambio	35
2.1. Las experiencias difíciles de la vida están hechas a la vez de biografía y de contexto	35

2.1.1.	<i>En el centro de ABC está la biografía</i>	37
2.1.2.	<i>Los contextos en los que vive la biografía</i>	38
2.1.3.	<i>“Habitantes de la frontera”</i>	39
2.1.4.	<i>El curso del tiempo y de la vida</i>	40
2.1.5.	<i>Experiencias biográficas y contextuales a la vez en el curso del tiempo</i>	40
2.2.	Tres maneras de mirar y comprender las experiencias de la vida	44
2.3.	Una perspectiva biográfica: la alianza es con una biografía entera	45
2.3.1.	<i>Intervención sobre experiencias biográficas</i> ...	45
2.3.2.	<i>“Obras son amores” o la importancia radical de la dimensión ejecutiva</i>	48
2.3.3.	<i>Sin biología no hay biografía, pero no basta la biología para que haya biografía</i>	49
2.3.4.	<i>La biografía integrada y las “enfermedades psicósomáticas”</i>	50
2.4.	Una perspectiva contextual y transaccional: llevar dentro todo un mundo	50
2.4.1.	<i>Residir en la tierra</i>	51
2.4.2.	<i>El secreto está en las transacciones</i>	52
2.4.3.	<i>El primer nivel de transacciones: las huellas recíprocas de la biografía y del contexto</i>	56
2.4.4.	<i>El segundo nivel de transacciones entre las dimensiones de la biografía</i>	60
2.4.5.	<i>Primer y segundo nivel entrelazados</i>	60
2.4.6.	<i>El lenguaje y las “reglas verbales” como posibles encubridores de las transacciones en contexto</i>	63
2.4.7.	<i>Poder, control y esperanza</i>	65
2.4.8.	<i>Una transacción especialmente poderosa: el triángulo sentir-actuar-consecuencias</i>	66
2.4.9.	<i>El potencial clarificador de la perspectiva contextual y transaccional</i>	67
2.5.	Una perspectiva histórica: toda una vida	76
2.5.1.	<i>Una inacabable cadena de unidades ABC y de experiencias vitales</i>	76
2.5.2.	<i>Una totalidad histórica perpetuamente abierta</i>	77

Capítulo 3. El consejo psicológico, un encuentro entre biografías y una fuente de potenciación	79
3.1. El consejo psicológico es un encuentro entre biografías	79
3.1.1. <i>El ABC de la comunicación interpersonal</i>	79
3.1.2. <i>Las características del encuentro interpersonal del consejo psicológico</i>	81
3.1.3. <i>El poder de la palabra en el encuentro interpersonal del consejo</i>	83
3.1.4. <i>La fuerza de las consecuencias del comportamiento comunicativo</i>	85
3.1.5. <i>La interdependencia y la función reguladora de la retroinformación o feedback</i>	86
3.2. Un nuevo paradigma para el consejo psicológico: el modelo de potenciación o de competencia	87
3.2.1. <i>La naturaleza del nuevo paradigma de la potenciación</i>	87
3.2.2. <i>Potenciar las capacidades de afrontamiento y los sistemas de apoyo</i>	90
3.2.3. <i>Potenciación versus psicopatología</i>	91
3.3. Los diez vectores estratégicos de la potenciación ...	97
Capítulo 4. Habilidades interpersonales para el consejo	127
4.1. Habilidades interpersonales y su dirección	127
4.2. Escuchar activamente	131
4.2.1. <i>Cómo escuchar bien</i>	132
4.2.2. <i>nueve reglas para escuchar mejor</i>	133
4.3. Hacer preguntas	135
4.3.1. <i>Tipos de preguntas</i>	136
4.3.2. <i>Criterios para preguntar</i>	137
4.4. Síntesis	142
4.5. Clarificación	143
4.6. Empatía	145
4.6.1. <i>Cómo expresamos empatía</i>	146
4.7. Autorrevelación	148
4.8. Reforzar	149

4.8.1. Criterios para la utilización adecuada de la habilidad de reforzar	150
4.9. Informar para motivar: el feedback	157
4.9.1. Componentes de la habilidad	158
4.9.2. Reglas para un feedback efectivo	158
4.10. Confrontar.....	161
4.10.1. ¿Cómo confrontar?	161
4.11. Transmitir información	164
4.12. Confortar	168
4.12.1. Cómo confortar	169
4.13. Solucionar problemas	170

Capítulo 5. Consejo psicológico en los procesos de aprendizaje y cambio	177
5.1. Introducción	177
5.2. Recepción y acogida	178
5.2.1. Facilitar y permitir que hable	179
5.2.2. Ser sensible a las emociones y legitimarlas	180
5.2.3. Dar control al consultante	181
5.2.4. Respetar el lenguaje del consultante	184
5.2.5. Dejar abiertos los canales de comunicación ..	185
5.3. Exploración	185
5.3.1. Analizar la demanda	186
5.3.2. Conocer quién consulta: el ecomapa	192
5.3.3. Identificar los antecedentes de pedir ayuda ..	194
5.3.4. Analizar el problema	197
5.3.5. Utilizar procedimientos específicos para recoger información	210
5.3.6. Observar conductas clínicamente relevantes ...	214
5.4. Deliberación	216
5.4.1. Establecer un contexto de diálogo	216
5.4.2. Dar feedback del problema	217
5.4.3. Proveer de un marco conceptual del problema	218
5.5. Preparación de la acción y el cambio	228
5.5.1. Predisponer a la acción: la aceptación y el cambio	228

5.5.2. Elecciones y consecuencias	242
5.5.3. Proveer de información	246
5.5.4. Instruir para la acción: la asignación de tareas	246
5.6. Acción y cambio	250
5.6.1. La acción en el escenario de la relación de ayuda	251
5.6.2. La acción en los escenarios de la vida cotidiana	252
5.6.3. Estrategias y procedimientos para la acción y la experimentación	253
5.7. Revisión	269
5.8. Terminación	271
Bibliografía	273