

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

PROYECTO EDITORIAL
PSICOLOGÍA CLÍNICA

Serie:
GUÍAS TÉCNICAS

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.

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

LIDIA MARTÍN TORRALBA
MANUEL MUÑOZ LÓPEZ



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

© Lidia Martín Torralba
Manuel Muñoz López

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

ISBN: 978-84-975662-8-5
Depósito Legal: M-16.163-2009

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.

Índice

PARTE I

¿QUÉ SON LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS?

Capítulo 1. Aspectos generales	11
1.1. Presentación	11
1.2. Delimitación de los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)	13
1.3. Relevancia clínico-social de los PAP y ámbitos de aplicación	18
Capítulo 2. Efectos psicológicos de los sucesos vitales estresantes	27
2.1. Estresores y variables moduladoras de los efectos del estrés	27
2.2. Efectos por estrés agudo	39
2.3. Efectos por problemas de ansiedad	44
2.4. Efectos por problemas del estado de ánimo	45
2.5. Efectos por el consumo de sustancias	46

2.6. Efectos por reacciones psicóticas breves	46
2.7. Modelos integradores de factores y agentes estresores	47

Apéndice de la Parte I 53

Cuadro resumen de la Parte I	55
Casos clínicos: presentación	56
Preguntas de autoevaluación de la Parte I	59

PARTE II
HABILIDADES TERAPÉUTICAS PARA
LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

Capítulo 3. La habilidad para escuchar: la escucha activa 67

3.1. ¿Qué significa la escucha activa?	67
3.2. Beneficios de la escucha activa	68
3.3. Aspectos verbales y no verbales	69
3.4. Recomendaciones generales	74

Capítulo 4. La habilidad para comprender: la empatía 75

4.1. ¿Qué significa empatía?	75
4.2. ¿Para qué sirve la empatía?	76
4.3. ¿Cómo se consigue y cómo se demuestra?	77

Capítulo 5. La habilidad para la expresión y recepción emocional 81

5.1. Necesidad y beneficios de la expresión emocional	81
5.2. Emociones positivas y emociones negativas	84
5.3. El valor de la asertividad en el manejo de las emociones	84
5.4. Formas de expresión emocional	88
5.5. Pensamiento emocional frente a pensamiento racional	89

Capítulo 6. La habilidad de acompañar	91
6.1. Beneficios de la compañía	91
6.2. Beneficios de la soledad	93
6.3. Aprender a pedir compañía, aprender a rechazar la compañía	94
 Capítulo 7. La habilidad para orientar hacia un buen razonamiento	 97
7.1. Los errores de pensamiento. ¿Qué son y cómo funcionan?	97
7.2. ¿Qué hacer, entonces, con los razonamientos inadecuados?	118
7.3. ¿Cómo hacer una crítica sana?	122
 Capítulo 8. Otras habilidades	 129
8.1. La habilidad de respetar: La aceptación	129
8.2. La habilidad de esperar	131
8.3. La habilidad para tener presente a la persona. La continuidad en los cuidados	134
 Capítulo 9. La habilidad para valorar los avances: la recompensa	 137
9.1. Valorar el esfuerzo de seguir adelante: el valor de las pequeñas cosas	137
9.2. Valorar el esfuerzo de pedir ayuda	138
9.3. Valorar el esfuerzo por expresarse	139
9.4. Valorar el esfuerzo de mirar hacia delante	139
 Apéndice de la Parte II	 141
Cuadro resumen de la Parte II	143
Preguntas de autoevaluación de la Parte II	144

PARTE III
PROTOCOLO DE LA APLICACIÓN DE LOS PAP:
EL PROTOCOLO ACERCARSE

Capítulo 10. Protocolo ACERCARSE	149
10.1. ¿Qué es ACERCARSE?	149
Capítulo 11. Fases en el protocolo ACERCARSE	157
11.1. Ambiente	157
11.2. Contacto	163
11.3. Evaluación	175
11.4. Re-establecimiento emocional	186
11.5. Comprensión de la crisis	197
11.6. Activar	204
11.7. Recuperación del funcionamiento	208
11.8. Seguimiento	210
Capítulo 12. Dificultades y recomendaciones para casos especiales	213
Apéndice de la Parte III	217
Cuadro resumen de la Parte III	219
Casos clínicos: comentarios	220
Preguntas de autoevaluación de la Parte III	229
Material para el terapeuta	231
Material para el paciente	261
Clave de respuestas	267
Bibliografía	269