

Sentirse bien está en tus manos.

Autores: José Luis González García y Luis Ángel López Menéndez.

Editorial Sal Terrae, Santander. 1999.



Tanto el título como la portada del libro remiten a un tipo de publicaciones de carácter divulgativo que se dan frecuentemente en el mundo editorial con una acogida desigual por parte de los profesionales y del público en general. Muchas veces nos encontramos con que se trata de traducciones poco afortunadas de best-sellers anglosajones o de obras menores que no van más allá de una colección de sentencias, consejos y frases bienintencionadas pero con escasa base científica y con criterios poco rigurosos desde un punto de vista clínico.

Sin embargo, basta dar un vistazo al libro hojeando el índice y el contenido de los distintos capítulos para cambiar rápidamente esa primera impresión y darnos cuenta que nos encontramos con una obra con un planteamiento serio y fundado en una sólida base de

experiencia profesional en el ámbito de la psicología clínica.

Los autores proponen un manual de autoayuda para superar los estados de ansiedad, depresión y estrés desde un enfoque cognitivo-conductual. Quisiéramos destacar los que, según nuestra opinión, son sus principales aciertos.

A lo largo de los nueve capítulos, se analizan dos de los cuadros patológicos que con más frecuencia suelen ser motivo de consulta por parte de las mujeres: ansiedad y depresión. El lenguaje es asequible con un estilo sencillo y ameno que engancha, manteniendo el interés en las explicaciones teóricas, las cuales siempre se apoyan en ejemplificaciones aumentando de este modo la claridad y facilitando la comprensión de los conceptos y las técnicas descritas. Asimismo, cada capítulo va acompañado de una epígrafe de tareas para realizar en casa con cuestionarios de evaluación y los correspondientes autorregistros.

Todo este material permite una utilización directa por parte de personas afectadas por tales trastornos. Pero, no sólo eso, sino que puede servir de apoyo complementario a la intervención psicoterapéutica, ya que el manual comprendía las diversas estrategias cognitivo-conductuales más comúnmente utilizadas en la práctica clínica. Cierto es que existen otras publicaciones que profundizan de manera más específica en ciertas patologías, pero el hecho de que aparezcan reunidas en una sola obra facilita el acceso y manejo por parte del paciente.

Pasando a un análisis más detallado del contenido de esta publicación, el

primer capítulo revisa los síntomas y características de los estados ansioso/depresivos con una evaluación de la depresión y ansiedad mediante cuestionarios autoaplicables. A partir de ahí, se establecen los diferentes programas de intervención. El capítulo 2 incide en el incremento de actividades gratificantes y su relación con el estado de ánimo y las emociones. La detección de las distorsiones cognitivas y su repercusión en conductas y sentimientos son el objetivo central de los capítulos tercero y cuarto. En el capítulo quinto se revisa la ansiedad y sus manifestaciones fisiológicas, iniciando el entrenamiento en técnicas reductoras de los síntomas. La influencia de una baja autoestima y los costes de la crítica interior, así como los métodos para rebatir las creencias en que se apoya son presentados en el capítulo 7. Los siguientes capítulos 7 y 8 evalúan las habilidades sociales, estilos personales de afrontamiento y el entrenamiento en resolución de problemas. Por último, se abordan cuestiones como características, efectos y limitaciones de los psicofármacos, recomendaciones para los familiares y la prevención de recaídas.

En resumen, nuestra felicitación a los autores por esta obra que puede facilitar la tarea del terapeuta al proporcionar recursos complementarios útiles, claros y sencillos para el desarrollo de la intervención. Asimismo, creemos que puede orientar a personas con tales patologías hacia estrategias eficaces de afrontamiento.

Por: Chelo Claramunt