GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Libros de psicología para tener de cabecera

Actualidad Empresarial | 08/11/2024 | 00:00

La psicología está evolucionando en lo que respecta al tratamiento de la salud mental, y los profesionales deben adaptarse para estar a la altura de los retos que les plantea cada paciente. Para ello, es fundamental que los psicólogos se mantengan actualizados de la mano de autores reconocidos, pioneros en el ámbito de la psicología y líderes en sus respectivas áreas. Existen libros de psicología de cabecera que pueden ser de gran ayuda en el día a día.

Libros de psicología sobre Terapias Contextuales

Las terapias contextuales o de tercera generación son un ejemplo en este sentido y se agrupan en función de su enfoque en la aceptación, la relación terapéutica y los procesos de cambio adaptativo, en lugar de limitarse a modificar síntomas o comportamientos. Estas terapias comparten principios comunes, como la flexibilidad psicológica, la aceptación y la atención plena.

Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)

ACT es una de las terapias contextuales más conocidas y establece un marco basado en la flexibilidad psicológica. Su objetivo principal es ayudar a las personas a aceptar sus pensamientos y emociones dolorosas mientras se comprometen a actuar en consonancia con sus valores personales. Esto la hace adecuada para tratar una variedad de problemas, como la ansiedad, la depresión e incluso condiciones complejas como la psicosis.

Como libro de cabecera en ACT, cabe mencionar Croquis, de Fabián Maero, editado por PSARA Ediciones, una editorial especializada en libros de psicología.

Psicoterapia Analítico Funcional (FAP)

FAP se centra en el contexto de la relación terapéutica como medio para el cambio. Al enfocarse en los patrones de conducta que ocurren en la interacción terapéutica, permite que el terapeuta y el paciente trabajen juntos de forma directa en el cambio de estos patrones en tiempo real.

Uno de los libros de cabecera en psicología para la Psicoterapia Analítico Funcional es FAP – Psicoterapia Analítico Funcional, de Mavis Tsai y Robert J. Kohlenberg, que se centra en la creación de relaciones terapéuticas intensas y curativas.

Terapia Dialéctico Conductual (DBT)

La DBT se basa en la aceptación y el cambio, y fue desarrollada originalmente para el tratamiento de trastornos de la personalidad, aunque actualmente se emplea en una gran variedad de problemáticas. Al ser altamente estructurada e incluir la regulación emocional, la tolerancia a la frustración y el desarrollo de habilidades sociales, se considera altamente efectiva en el tratamiento de conductas autolesivas y problemas emocionales.

Como libros de cabecera, recomendamos Manual de entrenamiento en habilidades DBT para el/la terapeuta y el consultante. Los dos libros son obra de la Dra. Marsha Linehan, creadora de la Terapia Dialéctico Conductual y ofrecen un enfoque muy práctico.

Terapia Basada en Procesos (TBP)

La TBP proporciona un enfoque integrador, basado en los procesos subyacentes a la conducta y las experiencias psicológicas que impulsan el cambio. Al no centrarse tanto en el diagnóstico o en los síntomas, sino en los procesos que afectan al bienestar, es especialmente útil para tratar una gran variedad de trastornos, desde la ansiedad hasta los trastornos de la personalidad.

Como libro de cabecera en TBP, se podría recomendar Más allá del DSM: Hacia una alternativa basada en procesos para el diagnóstico y el tratamiento de la salud mental, de los reconocidos Steven C. Hayes y Stefan G. Hofmann, publicado en 2024 tras el éxito de Hacia una Terapia Basada en Procesos (TBP) en 2021.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/253221-libros-de-psicologia-para-tener-de-cabecera.htm