

Carmen Valiente • Regina Espinosa • Alba Contreras
Almudena Trucharte • Juan Nieto • Belén Lozano
Vanessa Peinado • Rocío Caballero

FelizMente

Intervención psicológica
multicomponente para mejorar
el bienestar en personas
con problemas de salud mental



PIRÁMIDE

FelizMente

Carmen Valiente • Regina Espinosa • Alba Contreras
Almudena Trucharte • Juan Nieto • Belén Lozano
Vanessa Peinado • Rocío Caballero

FelizMente

Intervención psicológica
multicomponente para mejorar
el bienestar en personas
con problemas de salud mental

EDICIONES PIRÁMIDE

COLECCIÓN «PSICOLOGÍA»

Sección: Manuales Prácticos

Director:

Francisco J. Labrador

Catedrático de Modificación de Conducta
de la Universidad Complutense de Madrid

Edición en versión digital

Está prohibida la reproducción total o parcial de este libro electrónico, su transmisión, su descarga, su descompilación, su tratamiento informático, su almacenamiento o introducción en cualquier sistema de repositorio y recuperación, en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, conocido o por inventar, sin el permiso expreso escrito de los titulares del copyright.

© Carmen Valiente, Regina Espinosa, Alba Contreras, Almudena Trucharte, Juan Nieto, Belén Lozano, Vanesa Peinado y Rocío Caballero, 2023

© Primera edición electrónica publicada por Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.), 2023

Para cualquier información pueden dirigirse a piramide_legal@anaya.es

Valentín Beato, 21. 28037 Madrid

Teléfono: 91 393 89 89

www.edicionespiramide.es

ISBN digital: 978-84-368-4877-9

ÍNDICE

Agradecimientos	13
Prólogo	15
Introducción	19
1. Bienestar en personas con un trastorno mental grave	19
2. Fases de desarrollo del manual FelizMente	21
3. Uso del manual y aplicabilidad clínica	23

I

Manual para el terapeuta

Preámbulo	27
1. Qué es FelizMente y premisas básicas del manual	27
2. Estructura y contenido de las sesiones	28
3. Materiales del manual FelizMente	31
Sesión 1. Presentación y bienvenida	35
1. Justificación de la sesión	35
2. Sesión 1	36
2.1. Ejercicio de presentación: Pasa el ovillo	36
2.2. Presentación de las normas, formato y materiales del grupo	37
2.3. Vídeo introductorio: ¿Un mundo mejor?	39
2.4. Ejercicio: Expectativas y objetivos	41
2.5. Ejercicios para casa	41
2.6. Colección de las canciones del grupo	42
Sesión 2. El jardín de mi vida	45
1. Justificación de la sesión	45
2. Sesión 2	47
2.1. Revisión de los ejercicios de la semana	47
2.2. Vídeo introductorio: Valores	48
2.3. Ejercicio: Metas y valores	48
2.4. Ejercicio: Metáfora del jardín	50

2.5. Ejercicios para casa	53
2.6. Canción de despedida	54
Sesión 3. Emociones agradables y desagradables	55
1. Justificación de la sesión	55
2. Sesión 3	57
2.1. Revisión de los ejercicios de la semana	57
2.2. Vídeo introductorio: Emociones y felicidad	58
2.3. Ejercicio de meditación: Emoción desagradable y agradable	59
2.4. Ejercicio de psicoeducación: Emociones	61
2.5. Ejercicio: Mensajes de las emociones positivas	63
2.6. Ejercicios para casa	64
2.7. Canción de despedida	65
Sesión 4. Saboreo	67
1. Justificación de la sesión	67
2. Sesión 4	68
2.1. Ejercicio: ¿Con qué emoción vienes hoy?	68
2.2. Revisión de los ejercicios de la semana	70
2.3. Vídeo introductorio: Saboreo	71
2.4. Ejercicio: Saboreo consciente	73
2.5. Ejercicio: Conectando con los sentidos	74
2.6. Ejercicios para casa	77
2.7. Canción de despedida	77
Sesión 5. Regulación de emociones desagradables	79
1. Justificación de la sesión	79
2. Sesión 5	81
2.1. Revisión de los ejercicios de la semana	81
2.2. Ejercicio: Comprensión del sufrimiento	81
2.3. Vídeo: Metáfora del autobús	83
2.4. Ejercicio: Identificación de pasajeros	84
2.5. Ejercicio: ¿Qué hago con los pasajeros?	86
2.6. Ejercicios para casa	87
2.7. Canción de despedida	87
Sesión 6. Gratitud	89
1. Justificación de la sesión	89
2. Sesión 6	90
2.1. Revisión de los ejercicios de la semana	90
2.2. Vídeo introductorio: Gratitud intrapersonal	91
2.3. Ejercicio: Gratitud	92
2.4. Ejercicio: Ronda rápida de gratitud	94

2.5. Ejercicio: La isla desierta	94
2.6. Ejercicios para casa	95
2.7. Canción de despedida	97
Sesión 7. El enfado, manejarlo y dejarlo ir	99
1. Justificación de la sesión	99
2. Sesión 7	100
2.1. Revisión de los ejercicios de la semana	100
2.2. Ejercicio: El enfado es como el fuego	102
2.3. Ejercicio: Cómo regular el enfado	103
2.4. Vídeo: La importancia de dejar ir el enfado	104
2.5. Ejercicio: Dejar ir el enfado	105
2.6. Ejercicio: El mar de dejar ir	106
2.7. Ejercicios para casa	107
2.8. Canción de despedida	108
Sesión 8. Autoamabilidad	109
1. Justificación de la sesión	109
2. Sesión 8	110
2.1. Revisión de los ejercicios de la semana	110
2.2. Ejercicio introductorio a la autoamabilidad	111
2.3. Ejercicio: Concepto de autoamabilidad	113
2.4. Vídeo: La función de la autoamabilidad	116
2.5. Ejercicio de las sillas y cómo me trato	116
2.6. Ejercicio de meditación: Autoamabilidad	118
2.7. Ejercicios para casa	119
2.8. Canción de despedida	120
Sesión 9. Fortalezas	121
1. Justificación de la sesión	121
2. Sesión 9	123
2.1. Revisión de los ejercicios de la semana	123
2.2. Vídeo: Fortalezas	124
2.3. Ejercicio: Fortalezas personales	126
2.4. Ejercicio: Mi animal de fortaleza	128
2.5. Ejercicio: Puesta en práctica de fortalezas	129
2.6. Ejercicios para casa	130
2.7. Canción de despedida	130
Sesión 10. Amabilidad y promoción de relaciones positivas	133
1. Justificación de la sesión	133
2. Sesión 10	134
2.1. Revisión de los ejercicios de la semana	134
2.2. Vídeo introductorio: Relaciones positivas	135

2.3. Ejercicio: Relaciones interpersonales positivas	136
2.4. Ejercicio: Practicando amabilidad hacia los demás.	137
2.5. Ejercicio de meditación: Amabilidad hacia los demás	138
2.6. Ejercicios para casa	143
2.7. Canción de despedida	144
Sesión 11. Valores y metas	145
1. Justificación de la sesión	145
2. Sesión 11.	147
2.1. Revisión de los ejercicios de la semana	147
2.2. Video introductorio: Valores	147
2.3. Ejercicio: Retomando el jardín de mi vida	148
2.4. Ejercicio: Activa tus valores centrales	150
2.5. Ejercicio: Dando vida a nuestras fortalezas.	153
2.6. Ejercicios para casa	154
2.7. Canción de despedida	154
Sesión 12. Resiliencia	157
1. Justificación de la sesión	157
2. Sesión 12.	158
2.1. Revisión de los ejercicios de la semana	158
2.2. Ejercicio: Resiliencia en los materiales	159
2.3. Ejercicio: Introducción a la resiliencia.	161
2.4. Video: Resiliencia	161
2.5. Ejercicios para casa	163
2.6. Canción de despedida	164
Sesión 13. Mantenimiento y fiesta de despedida	165
1. Justificación de la sesión	165
2. Sesión 13.	165
2.1. Revisión de los ejercicios de la semana	165
2.2. Ejercicio: Caja de herramientas.	166
2.3. Regalo para el grupo y fiesta de despedida.	166
2.4. Fiesta de despedida	167
Referencias	169

II

Cuadernillo de ejercicios

Sesión 1. Presentación y bienvenida	183
Sesión 2. El jardín de mi vida	189

Sesión 3. Emociones agradables y desagradables	195
Sesión 4. Saboreo	201
Sesión 5. Regulación de emociones desagradables	205
Sesión 6. Gratitud	211
Sesión 7. El enfado, manejarlo y dejarlo ir	217
Sesión 8. Autoamabilidad	225
Sesión 9. Fortalezas	231
Sesión 10. Amabilidad y promoción de relaciones positivas	237
Sesión 11. Valores y metas	241
Sesión 12. Resiliencia	249
Sesión 13. Mantenimiento y fiesta de despedida	255

AGRADECIMIENTOS

Sintetizar en pocas palabras el esfuerzo realizado por todos y cada uno de los miembros que han formado parte en este viaje llamado *FelizMente* es, seguramente, una de las actividades más difíciles de abordar en este manual. El presente trabajo es fruto de la gran dedicación y acción coordinada de diversos organismos y profesionales comprometidos con la salud mental que se listan a continuación.

Además de a los grandes esfuerzos y constancia de todos sus autores, nuestros agradecimientos van dirigidos a la comprometida colaboración de todos los profesionales (directores, psicólogos, trabajadores sociales, etc.) de los centros colaboradores de la red de salud mental madrileña (Fundación Manantial, Hermanas Hospitalarias, Grupo Exter e Intress), que han permitido poner en marcha este proyecto. En segundo lugar, este trabajo cuenta con la magnífica colaboración externa de expertos en la disciplina como Covadonga Chávez o Carmelo Vázquez (gracias por vuestro apoyo instrumental e incondicional, respectivamente). A todo ello, no podemos olvidar añadir las dosis de ilusión y entusiasmo que los usuarios de los centros colaboradores han aportado. Por supuesto, nuestros agradecimientos también van dirigidos a la Universidad Complutense de Madrid (UCM), especialmente al departamento de Evaluación, Personalidad y Psicología clínica, donde se contextualiza este manual y se ubica el grupo de investigación de origen. Con especial mención, damos las gracias a la Clínica Universitaria de Psicología de la Universidad Complutense (CUP-UCM), a Cristina Larroy, Ignacio Gavino Fernández y cada uno de los componentes y terapeutas que han mostrado su ayuda y apoyo para materializar este programa de intervención. Finalmente, el presente trabajo no hubiera sido posible sin la financiación del Ministerio de Ciencia e Innovación, del gobierno de España.

PRÓLOGO

Hasta hace relativamente poco, la definición de salud mental hacía referencia exclusivamente a la ausencia de debilidad o funcionamiento psicopatológico de cualquier fenómeno psicológico. De forma consecuente con esta forma clásica de pensar, donde solo se atiende a los síntomas, la diana terapéutica de la gran mayoría de intervenciones en Psicología Clínica se ha centrado en aquellos aspectos psicológicos «que no funcionan bien», es decir, a «curar» el síntoma. Este enfoque en lo patológico elude atender a aquellas capacidades, funciones y habilidades preservadas en aquellos individuos que experimentan sintomatología psicopatológica, además de obviar la posibilidad de potenciar aquellas áreas cuyo funcionamiento ya es óptimo.

Afortunadamente, el concepto de salud mental ha evolucionado hacia una perspectiva de la experiencia humana más amplia, incluyendo en la actualidad la presencia de bienestar como un aspecto determinante del mismo. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental se trata de un *estado de bienestar*, donde el desarrollo del potencial de cada individuo y el afrontamiento de las tensiones de la vida (como lidiar con sintomatología psicológica) son aspectos definitorios. De este modo, mientras que los modelos tradicionales entendían la mejoría como sinónimo de reducción de síntomas, actualmente existen modelos de recuperación que no solo defienden un buen funcionamiento clínico de los individuos, sino también la presencia de calidad de vida. En este proceso de mejoría, por tanto, se identifican factores claves que no habían sido atendidos en la Psicología Clínica con anterioridad, tales como sentido vital, identidad, capacidad de disfrute, conexión positiva con otras personas o, en definitiva, un funcionamiento psicosocial subjetivo satisfactorio por parte del individuo.

Partiendo de la premisa de responder a asuntos de la experiencia humana que otras intervenciones no han atendido, han surgido en las últimas décadas nuevas corrientes en Psicología Clínica, como las denominadas *terapias de tercera generación* (Mañas, 2007). Este amplio número de terapias, entre las que se encuentran la *Terapia de aceptación*

y compromiso (ACT; Hayes y Wilson, 1994), la *Psicoterapia analítica funcional* (FAP; Kohlenberg y Tsai, 1991) o la *Terapia de conducta dialéctica* (DBT; Linehan, 1993), entre otras, tienen en común su patrocinio del bienestar, resaltando la importancia de cultivar una experiencia vital satisfactoria de forma complementaria a la presencia de problemas de salud mental. Bajo este paraguas de alternativas terapéuticas, la denominada Psicología Positiva, en particular Seligman (1999), incorpora por primera vez en la investigación áreas de la experiencia humana a las que no se había prestado suficiente atención, como el perdón, la gratitud, el optimismo y constructos asociados a la resiliencia. Así, dichas intervenciones destacan por la promoción de un funcionamiento óptimo, teniendo como objetivo final reducir experiencias conflictivas o síntomas, a la vez que mejorar el bienestar subjetivo de los individuos.

Desde la aparición de esta «tercera ola» de tratamientos psicológicos, se han publicado varias intervenciones destinadas a mejorar el bienestar en diferentes poblaciones, como aquellos que sufren depresión o cáncer. Sin embargo, a pesar de la existencia de estudios recientes que indican que la felicidad y la satisfacción de la vida son posibles y podrían ser un objetivo terapéutico válido y viable en las personas con trastornos mental graves (Mankiewicz et al., 2013; Palmer et al., 2014). hasta donde conocemos no existía ninguna intervención integradora para trastorno mental grave. Tras las nociones expuestas, hay cabida para pensar que, en el ámbito de la salud mental y los trastornos mentales graves (como la esquizofrenia u otros trastornos psicóticos) es compatible trabajar no solo la reducción de síntomas, sino también la mejora de las condiciones subjetivas de vida, a pesar de las dificultades psicológicas.

Así, fruto del trabajo responsable y conjunto de una gran comunidad profesional involucrada con la salud mental, nace *FelizMente*, un programa de intervención psicológica basado en terapias de tercera generación y cuyo objetivo es fomentar el bienestar en personas con trastorno mental grave. En las próximas líneas, el lector encontrará el manual protocolizado de esta intervención multicomponente, cuya eficacia se ha puesto a prueba en un proceso concienzudo de tres etapas: en una primera fase se estudió la eficacia de un protocolo inicial para personas con sintomatología subclínica; en la segunda etapa se invirtieron esfuerzos para adecuar dichos contenidos, actividades y experiencias a población con trastorno mental grave, mientras que la tercera etapa tuvo como objetivo mejorar el protocolo tras la puesta en común con un panel de expertos en este programa *FelizMente*, es decir, todos aquellos profesionales y terapeutas implicados, así como los propios usuarios.

Todo ello se traduce en un programa bien estructurado y creado desde la horizontalidad, que invita al lector (y/o profesional de la salud mental) a poner en práctica las actividades propuestas, no solo para implementarlas con posibles futuros usuarios, sino también para experimentarlas de manera paralela, como un miembro más del grupo. En definitiva, a continuación se expone una intervención integradora y experiencial, cuya aplicación para mejorar el bienestar se plantea como complementaria a los tratamientos de elección existentes para personas que lidian con un problema de salud mental.

INTRODUCCIÓN

1. BIENESTAR EN PERSONAS CON UN TRASTORNO MENTAL GRAVE

Poseer buena salud mental ha sido considerado tradicionalmente como sinónimo de ausencia de enfermedad. Sin embargo, la Organización Mundial de la Salud definió en 1947 la salud mental como un estado completo de bienestar, entendiendo este como la posibilidad de cada individuo de desarrollar su potencial, afrontar las tensiones de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera, y aportar algo a su comunidad (OMS, 1947).

Así, el bienestar subjetivo es un constructo psicológico que incluye aspectos hedónicos asociados a la experimentación de placer, la satisfacción con la vida y la presencia de emociones positivas y también a aspectos eudaimónicos relacionados con la realización personal como la autoaceptación, tener un propósito de vida, lograr un crecimiento personal, poseer relaciones personales positivas y la autonomía o control sobre el entorno (Ryff y Keyes, 1995). En general, las personas afectadas por un trastorno mental grave experimentan niveles de bienestar subjetivo bajos, dado el alto coste emocional de las dificultades asociadas a los problemas de salud mental a lo largo del tiempo y las posibles consecuencias en los dominios biológicos, sociales y psicológicos de sus vidas (Espinosa y Valiente, 2017).

Tradicionalmente, el foco terapéutico se ha puesto en las experiencias emocionales negativas, donde el malestar y la sintomatología han tenido un gran peso. A pesar de esta conceptualización de los trastornos mentales graves ligada a paradigmas médicos y a tratamientos farmacológicos que no siempre consiguen beneficios en todas las áreas afectadas, algunos expertos empiezan a plantear la importancia de entender la psicosis como un concepto más global, que permita dar sentido a sus experiencias y potenciar sus capacidades, generando empoderamiento y favoreciendo la recuperación de la persona (Mankiewicz, 2013). Actualmente, cada vez hay más voces que animan a introducir, en los ser-

vicios para personas con trastornos psiquiátricos graves, estrategias más positivas y humanizadoras, con objetivos terapéuticos que van más allá del síntoma y el malestar (Jeste et al. 2017; Mankiewicz, 2015; Valiente et al., 2021).

Los modelos de recuperación en la esquizofrenia emergen para paliar el largo y desfavorable curso de la enfermedad, en aras de mejorar tanto su funcionamiento clínico como su calidad de vida (Slade et al., 2008). Aunque habitualmente los esfuerzos se han centrado en fomentar una mejoría clínica que potencie la integración comunitaria normalizada y el funcionamiento psicosocial (Varga et al., 2018), la recuperación personal está ligada al restablecimiento de la identidad y a darle un sentido a la vida (Andresen et al., 2003), así como a otros resultados positivos, como un mejor pronóstico, mejor respuesta terapéutica e incluso el aumento de la adherencia a la medicación prescrita.

De este modo, se observa un solapamiento entre el concepto de recuperación en salud mental y la conceptualización del bienestar subjetivo (Leamy et al., 2011). Por un lado, son varios los procesos que se han identificado como claves en la recuperación: la conexión con los otros, la esperanza y el optimismo sobre el futuro, la identidad individual positiva, el sentido de la vida y el empoderamiento (CHIME). Por otro lado, los elementos esenciales que caracterizan la presencia de bienestar son autoaceptación, tener un propósito de vida, crecimiento personal, poseer relaciones personales positivas y la autonomía o control sobre el entorno, asociados con factores como una identidad positiva (Ryff, 1989). Así, los individuos, independientemente de la presencia de un problema de salud mental, siempre anhelan recuperar o conseguir una vida mejor. Por tanto, ambas conceptualizaciones de la recuperación, clínica y personal, deben complementarse y tenerse en cuenta de cara a mejorar el bienestar del colectivo.

Dado este solapamiento, el gran reto es encontrar la mejor manera de trabajar el bienestar. Las intervenciones basadas en la psicología positiva han demostrado ser eficaces, con efectos significativos sobre el bienestar y algunos síntomas, además de haberse mostrado viables, muy bien recibidas, con altas tasas de adherencia y satisfacción tanto por parte de los usuarios como por los terapeutas, que agradecen poder incidir en áreas que afectan directamente en la calidad de vida de la persona con trastorno mental grave (Valiente et al., 2021).

TÍTULOS PUBLICADOS

- 50 técnicas psicoterapéuticas, *L. Nomen*.
- Abordaje terapéutico grupal en salud mental, *I. Gómez y L. Moya*.
- Amando sin dolor, disfrutar amando, *F. Gállego*.
- Ansiedad social, *M.ª N. Vera y G. M.ª Roldán*.
- Apoyo psicológico en situaciones de emergencia, *J. M. Fernández*.
- Bulimia nerviosa, *I. Dúo, M.ª P. López, J. Pastor y A. R. Sepúlveda*.
- Bullying, cyberbullying y sexting, *J. A. Molina y P. Vecina*.
- Calidad de vida y bienestar en la vejez, *M.ª del M. Ferradás y C. Freire*.
- Cine, metáforas y psicoterapia, *I. Caro (coord.)*.
- Claves para aprender en un ambiente positivo y divertido, *B. García (dir.)*.
- Cómo potenciar las emociones positivas y afrontar las negativas, *C. Maganto y J. M.ª Maganto*.
- Cómo sobreponerse a la ansiedad, *I. Zych*.
- Comprender la ansiedad, las fobias y el estrés, *J. Rojo*.
- Consumir sin consumirse, *J. M.ª Arana y D. de Castro*.
- Deja atrás la depresión y alcanza la felicidad, *F. L. Vázquez, P. Otero, A. J. Torres y M. Arrojo*.
- Deje de sufrir por todo y por nada, *R. Ladouceur, É. Léger y L. Bélanger*.
- Desde el principio, *Marta Giménez-Dasí*.
- Discapacidad intelectual en la empresa, *A. de la Herrán y D. Izquierza*.
- Discriminación por obesidad, *J. I. Baile*.
- ¿Dónde están los hombres?, *J. Ramos Brieva*.
- Educación social y atención a la infancia, *M. Fernández, J. M. Fernández y A. Hamido*.
- Educación vocal, *M.ª J. Fiuza*.
- El complejo mundo de las relaciones interpersonales, *M.ª I. Monjas*.
- El duelo y la muerte, *L. Nomen*.
- El estrés en cuidadores de mayores dependientes, *M.ª Crespo y J. López*.
- El suicidio en la adolescencia, *L. Pérez y Nicolás Sánchez*.
- El TDAH, *R. Lavigne y J. F. Romero*.
- El trastorno obsesivo-compulsivo, *A. Gavino*.
- Emocionarte, *A. Soldevila*.
- Enseñar en la universidad, *M. Brauer*.
- Estrés, maltrato infantil y psicopatología, *J. Toro*.
- Felizmente, *C. Valiente, R. Espinosa, A. Contreras, A. Trucharte, J. Nieto, B. Lozano, V. Peinado y R. Caballero*.
- Formación de formadores, *P. del Pozo*.
- Gestión de emociones en el día a día, *J. M. Mestre, J. M. Gutiérrez-Trigo, C. Guerrero y R. Guil*.
- Guía de intervención con cuidadores familiares de personas con demencia, *S. García, A. B. Navarro y B. Bueno*.
- Guía de técnicas de terapia de conducta, *A. Gavino*.
- Guía práctica de detección de problemas de salud mental, *B. Ausin y M. Muñoz*.
- Habilidades del terapeuta de niños y adolescentes, *A. Fernández*.
- Iniciativa personal, *A. Lisbona y M. Frese*.
- La comunicación para parejas inteligentes, *R. Roche*.
- La infertilidad, *Y. Gómez, R. Antequera, C. Moreno, C. Jenaro, A. Ávila y B. Hurtado*.
- Infertilidad y reproducción asistida, *Y. Gómez, F. J. de Castro, R. Antequera, C. Moreno, C. Jenaro y A. Ávila*.
- Intervención de las familias y profesionales en personas con trastornos del espectro autista, *M. Ojea*.
- Intervención psicológica en emergencias, *M.ª D. Pujadas Sánchez*.
- Intervención psicológica en terapia de pareja, *F. J. Labrador*.
- Intervención psicológica grupal en dolor crónico, *J. Rodríguez, S. Couceiro y C. J. van der Hofstadt*.
- La pareja en la vejez, *M.ª H. Feliú*.
- La persuasión, *J. Borg*.
- La regulación de las emociones, *J. M. Mestre*.
- Liberarse de las apariencias, *M.ª Calado*.
- Los conflictos, *J. M. Fernández, y M.ª del M. Ortiz*.
- MADemo. Manual de educación emocional para docentes, *I. Montoya, K. Schoeps y S. Postigo y R. González*.
- Manual de intervención integral en psicoestimulación para demencias, *Á. Rodríguez Mora*.
- Manual de la entrevista psicológica, *C. Perpiñá, I. Montoya y S. Valero*.
- Manual ilustrado de habilidades de comunicación, *E. López Méndez, P. Llorente Domingo y M. Costa Cabanillas*.
- Mente activa, *M. Fernández, A. da C. Soares, M.ª Lens y J. M. Mayán*.
- Mi pareja no me escucha, *J. A. Delgado*.
- Mitos viejos y nuevos sobre sexualidad, *F. López*.
- Muerte por suicidio, *E. Echeburúa*.
- Mujeres víctimas de la violencia doméstica, *F. J. Labrador, P. de Luis, R. Fernández y P. Paz*.
- Niños hiperactivos, *I. Moreno y M.ª S. Menéres*.
- Orientación profesional en la incertidumbre, *P. Martínez y C. González*.
- Pequeño tratado de manipulación para gente de bien, *R.-V. Joule y J.-L. Beauvois*.
- Placebos, fármacos y psicoterapias, *J. Toro*.
- Plan estratégico personal, *M.ª A. Mañas*.
- ¿Por qué víctima es femenino y agresor masculino?, *E. Echeburúa y S. Redondo*.
- Problemas psicológicos en jóvenes universitarios, *C. Larroy y F. J. Estupiñá*.
- Procedimientos terapéuticos en niños y adolescentes, *J. M. Ortigosa, F. X. Méndez y A. Riquelme*.
- Programa para el control del estrés, *M.ª I. Peralta y H. Robles*.
- Programa de intervención multidimensional para la ansiedad social (IMAS). Libro del terapeuta, *V. E. Caballo, I. C. Salazar, L. Garrido, M.ª J. Iruiria y S. G. Hofmann*.
- Programa de intervención multidimensional para la ansiedad social (IMAS). Libro del paciente, *V. E. Caballo, I. C. Salazar y L. Garrido*.
- Programa para la intervención psicológica del mutismo selectivo en los contextos educativos, *J. Olivares y P. J. Olivares*.
- Programa para mejorar el sentido del humor, *B. García*.
- Programa NUHELP, *E. Mota, D. Puente y R. Montoya (coords.)*.
- Programa Relaciones Positivas (PRP), *M.ª I. Monjas*.
- Programa SALUDIVERSEX, *M.ª D. Gil Llario, R. Ballester, L. Caballero y C. Escalera*.
- Protección social a las personas en situación de dependencia en España, *J. Á. Martínez-López (coord.)*.
- Protocolo multimedia para fobias específicas, *A. Ruiz y L. Valero*.
- Protocolo unificado para el tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales en adolescentes, *J. Ehrenreich-May, S. M. Kennedy, J. A. Sherman, S. M. Bennett y D. H. Barlow*.
- Protocolo unificado para el tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales en niños, *J. Ehrenreich-May, S. M. Kennedy, J. A. Sherman, E. L. Bilek y D. H. Barlow*.
- Psicología aplicada a la ayuda en situaciones de emergencia y catástrofe, *J. M. Fernández Millán*.
- Psicología aplicada para profesionales de la intervención en emergencias, *J. M. Fernández Millán y M. Fernández Navas*.
- ¿Qué es el ansia por la comida?, *S. Moreno, S. Rodríguez y M.ª del C. Fernández-Santalla*.
- ¿Qué es el Parkinson?, *M.ª J. Fiuza y J. M. Mayán*.
- ¿Qué fácil ganarlo, qué difícil perderlo, *M. Costa y E. López*.
- ¿Quién queda en el armario?, *D. Di Marco, L. Munduate, A. Arenas y H. Hoel*.
- Psicología aplicada para profesionales de la intervención en emergencias, *J. M. Fernández Millán y M. Fernández Navas*.
- Ser gordo, sentirse gordo, *I. Amigo*.
- Ser padres, actuar como padres, *J. Olivares, A. I. Rosa y P. J. Olivares*.
- Si la vida nos da limones, hagamos limonada, *E. López y M. Costa*.
- Situaciones difíciles en terapia, *F. J. Labrador*.
- Soy estudiante, *J. Gallego*.
- Superar un trauma, *E. Echeburúa*.
- Tócame otra vez, *M. Costa y E. López*.
- Todo lo que usted siempre quiso saber sobre las emociones, *F. Martínez Sánchez, E. G. Fernández-Abascal, F. Pulmero*.
- Trastornos alimentarios, *M.ª Calado Otero*.
- Tratamiento del TOC en niños y adolescentes, *A. Gavino, R. Nogueira y A. Godoy*.
- Tratamiento psicológico de los trastornos de alimentación, *J. Sevilla y C. Pastor*.
- Un villano llamado estrés, *M.ª I. Peralta (coord.)*.
- Vivencia, experiencia y recuerdo, *R. Aguado Romo*.