



James Bennett-Levy  
Richard Thwaites  
Beverly Haarhoff  
Hellen Perry

Prefacio de  
Christine A. Padesky

# EXPERIMENTAR LA TCC DESDE DENTRO

Manual de Autopráctica/Autorreflexión  
para terapeutas



biblioteca de psicología



DESCLÉE DE BROUWER

JAMES BENNETT-LEVY  
RICHARD THWAITES  
BEVERLY HAARHOFF  
HELLEN PERRY

Prefacio de  
CHRISTINE A. PADESKY

# **EXPERIMENTAR LA TCC DESDE DENTRO**

**Manual de Autopráctica/Autorreflexión  
para terapeutas**

**BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA**  
**Desclée De Brouwer**

Título de la edición original:  
EXPERIENCING CBT FROM THE INSIDE OUT  
A self-Practice/Self-Reflection  
© 2015 by The Guilford Press LLC, New York, USA

---

**Traducción: Mònica Castell-Giménez**

© EDITORIAL Desclee De Brouwer, S.A., 2018

Henao, 6 – 48009 Bilbao

[www.edeslee.com](http://www.edeslee.com)

[info@edeslee.com](mailto:info@edeslee.com)



EditorialDesclee



@EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –[www.cedro.org](http://www.cedro.org)–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-2963-8

Depósito Legal: BI-144-2018

Impresión: Grafo, S.A. - Basauri

# Índice

---

Acerca de los autores . . . . .	11
Prólogo . . . . .	13
Prefacio . . . . .	17
Agradecimientos . . . . .	19
Capítulo 1. Presentación de <i>Experimentar la TCC desde dentro</i> . .	21
Capítulo 2. <i>Experimentar la TCC desde dentro</i> : Marco teórico . .	29
Capítulo 3. Orientación para los participantes de AP/AR . . . . .	47
Capítulo 4. Orientación para los facilitadores de AP/AR . . . . .	65

## PARTE I

### Identificar y entender formas de ser inútiles (antiguas)

Módulo 1. Identificar un problema . . . . .	87
Módulo 2. Formular el problema y prepararse para el cambio .	101

Módulo 3. Utilizar la activación conductual para modificar patrones de conducta . . . . .	137
Módulo 4. Identificar pensamientos y conductas inútiles . . . . .	157
Módulo 5. Utilizar técnicas cognitivas para modificar el pensamiento y las conductas inútiles . . . . .	183
Módulo 6. Revisar los progresos . . . . .	203

## PARTE II

### Crear y fortalecer Nuevas formas de ser

Módulo 7. Identificar ideas inútiles y construir nuevas alternativas . . . . .	223
Módulo 8. Utilizar experimentos conductuales para poner a prueba las ideas inútiles ante las nuevas alternativas	249
Módulo 9. Construir <i>Nuevas formas de ser</i> . . . . .	267
Módulo 10. Encarnar las <i>Nuevas formas de ser</i> . . . . .	287
Módulo 11. Utilizar experimentos conductuales para poner a prueba y fortalecer las <i>Nuevas formas de ser</i> . . . . .	305
Módulo 12. Mantener y mejorar las <i>Nuevas formas de ser</i> . . . . .	325
Notas de los módulos . . . . .	345
Referencias . . . . .	369
Índice onomástico . . . . .	379

## Acerca de los autores

---

**James Bennett-Levy, PhD**, es Profesor Asociado de Salud Mental en el Centro Universitario para Salud Rural de la Universidad de Sídney (Australia). Es uno de los pioneros en terapia cognitivo-conductual (TCC) autoexperimentada desde que publicara su primer artículo sobre autopráctica/autorreflexión (AP/AR) en 2001, y además ha hecho una contribución importante a la literatura de formación de terapeutas con más de 25 publicaciones sobre formación de TCC. En concreto su modelo declarativo, de procedimiento y reflexivo de 2006 para el desarrollo de competencias terapéuticas es muy utilizado y muy citado. Además el Dr. Bennett-Levy es coautor o coeditor de tres libros más sobre práctica de TCC, el más reciente de los cuales es *The Oxford Guide to Imagery in Cognitive Therapy*.

**Richard Thwaites, Doctor en Psicología Clínica**, es psicólogo clínico y terapeuta de TCC además de Director Clínico de un gran servicio de terapias psicológicas del Servicio Sanitario Nacional en Reino Unido. Además de a la terapia también se dedica al liderazgo, la supervisión, la formación y la consultoría clínica en TCC, y participa en la implementación de programas de AP/AR. Entre sus intereses de investigación más recientes destacan el

papel de la relación terapéutica en la TCC y la utilización de la práctica reflexiva en el proceso de desarrollo de competencias.

**Beverly Haarhoff, PhD**, es psicóloga clínica y Profesora Senior en la Facultad de Psicología de la *Massey University*, (Auckland, Nueva Zelanda), donde tuvo un papel fundamental en la creación del primer Diploma de Postgrado en TCC en el hemisferio sur. Durante los últimos catorce años se ha dedicado a formar y a supervisar a estudiantes de TCC y de psicología clínica. Su investigación se centra principalmente en la AP/AR como mecanismo para ayudar y mejorar la adquisición de competencias para terapeutas de TCC de todos los niveles. La Dra. Haarhoff tiene consulta privada y además suele participar periódicamente en talleres de formación de TCC.

**Helen Perry, MA**, es Profesora Adjunta Senior en la Universidad de Sídney y psicóloga clínica con consulta privada. Su trabajo fue fundamental para la creación del Programa de Diploma de TCC en la *Massey University* y es formadora y supervisora de TCC en activo. También ha trabajado como Directora de proyectos para una firma de estudios especializada en formación de TCC online y es coautora de dos artículos sobre la materia. La Sra. Perry ha trabajado a lo largo de su vida profesional en una amplia variedad de espacios clínicos. Sus intereses especiales son la depresión y ansiedad complejas/comórbidas y los trastornos relacionados con los traumas y el estrés.

# Prólogo

---

Una de las mejores maneras de aprender terapia cognitivo-conductual (TCC) es utilizarla en nuestra propia vida. Solamente podremos apreciar el poder de la metodología que se utiliza con la práctica semanal y diaria; su impacto emocional, cognitivo y conductual; y los obstáculos con los que seguramente se enfrentarán los clientes cuando los utilicen. Por esa razón yo fui mi primera clienta de TCC y siempre he incluido la autopráctica en mis programas de formación y en mis talleres.

¿Qué he aprendido de mi propia autopráctica y autorreflexión de TCC? Además de disfrutar de un mejor estado de ánimo y de entenderme mejor a mí misma, he aprendido que mi autopráctica hace que la TCC resulte más creíble para mis clientes. A menudo se sorprenden o se conmueven cuando digo: “Cuando empecé a utilizar este método me parecía difícil pero a las pocas semanas me ayudó de verdad”. Nuestra credibilidad, la alianza terapéutica y la adherencia del cliente mejoran cuando nosotros mismos hemos andado el camino. Nuestra experiencia personal con la TCC dice muchísimo a los clientes sobre nuestra convicción de que estos métodos valen la pena.

Me aplico la regla personal de no encargar jamás a un cliente una tarea para hacer en casa que no haya hecho yo antes o que

tenga previsto hacer en la siguiente semana. A veces les digo: “Hagamos el ejercicio esta semana y compararemos las notas de lo que ha ocurrido cuando nos veamos en la próxima sesión”. Aplicarnos el mismo ritmo que esperamos de los clientes es una declaración potente de nuestro compromiso de colaborar en la terapia. Además también sirve para no perder de vista la realidad y no perder la perspectiva de lo que es hacer varias tareas de aprendizaje. También pone de manifiesto la importancia de los experimentos de terapia de los ejercicios de aprendizaje cuando podemos decir al cliente: “También le he dedicado tiempo”. Hasta una tarea fundamental como la de identificar nuestros pensamientos automáticos se vuelve más rica cuando le dedicamos tiempo y reflexión. Cuando siento presión en el trabajo y dedico un momento a observar mis pensamientos automáticos, la primera capa puede ser algo del tipo “Tengo tantas cosas por hacer. Esto lo tengo que acabar hoy y casi no tengo tiempo para hacerlo”. Tras identificar esos pensamientos automáticos iniciales sigo sintiendo la presión, pero si dedico más tiempo a prestar atención a mis pensamientos, aparece otra capa: “Hay personas que cuentan conmigo. Quiero hacer un buen trabajo”. Y con un tiempo un poco más reflexivo, el enfoque pasa a niveles de significado más profundos: “Es muy importante para mí hacerlo lo mejor posible. Valoro mucho este trabajo y quiero contribuir. Es una oportunidad que tengo de marcar la diferencia”. Cuando dedico tiempo a destapar mis pensamientos automáticos vinculados con significados y valores más profundos, la presión que siento es posible que se transforme en un sentido más potente de objetivo. Dicho lo cual, si desea aprender a utilizar la TCC de forma más efectiva es importante que aprenda a practicarla de modo que conecte a niveles más profundos de conciencia, no simplemente a pensamientos, emociones y conductas superficiales.

Estos conceptos de autopráctica se entienden mucho mejor hoy que en los 70 cuando aprendí a utilizar la TCC conmigo y con mis clientes. En el año 2001 tuve el placer de que me invitaran a

examinar la tesis doctoral de James Bennett-Levy; era el primer estudio de los efectos de la autopráctica/autorreflexión (AP/AR) en el aprendizaje de la TCC. La idea de Bennett-Levy de añadir una autorreflexión explícita a la autopráctica era un elemento nuevo importante de la idea de aprender mediante la práctica. El poder de aunar práctica y reflexión ha sido corroborado por un estudio que realizamos juntos después (Bennett-Levy y Padesky, 2014) y por varios estudios de investigación de la AP/AR llevados a cabo por los autores del presente libro. Entenderá el concepto de “desde dentro” cuando termine el libro.

Como lector, está en buenas manos. Los autores no solamente han utilizado los métodos que se presentan en ellos mismos sino que han orientado a cientos de terapeutas a lo largo del proceso. Los ejercicios, las tablas y los textos instructivos tienen la máxima fiabilidad y han sido diseñados para ayudarle a tener la mejor experiencia posible utilizando la TCC para autopráctica. Además los ejercicios de autorreflexión que contiene este libro le ayudan a maximizar su aprendizaje en todos los pasos del camino. Estoy encantada de ver el énfasis que se pone en este libro a identificar las fortalezas, a crear nuevas ideas y conductas, y al uso de visualizaciones y de experimentos conductuales. Todos esos métodos son fundamentales en la TCC basada en fortalezas (Padesky y Mooney, 2012) de la que en nuestro centro fuimos pioneros y que hemos enseñado a miles de terapeutas de todo el mundo. Los autores, por su parte, han adaptado creativamente esos conceptos y han desarrollado ejercicios muy adecuados para el desarrollo de los terapeutas.

*Experimentar la TCC desde dentro* es la guía ideal para ayudarle a lograr una comprensión más sofisticada de la práctica de la TCC. Este libro ofrece un mapa para el autodescubrimiento y el aprendizaje y es usted quien tiene en sus manos la posibilidad de explorar las distintas vías que se describen. Las opciones que tome ayudarán a determinar lo que aprenda. Le sugiero que saboree el libro como si fuera un paseo y no una carrera a toda velocidad.

Cuanto más tiempo dedique a cada capítulo más oportunidades tendrá de descubrir lo inesperado. Y a lo largo del camino lo más probable es que sus esfuerzos susciten nuevas profundidades de significado y nuevas formas de ser que le ayuden a convertirse en un mejor terapeuta y en una persona más feliz.

Los autores le invitan a participar en la AP/AR con una curiosidad abierta y yo confío en que cuando lo hagan descubrirán un agradecimiento y una excitación auténticos por todas las posibilidades que ofrece la TCC.

CHRISTINE A. PADESKY, PhD  
Centro de Terapia Cognitiva,  
Huntington Beach, California  
[www.padesky.com](http://www.padesky.com)

### **Referencias**

- Bennett-Levy, J. y Padesky, C. A. (2014). "Use it or lose it: Post-workshop reflection enhances learning and utilization of CBT skills". *Cognitive and Behavioral Practice*, 21, 12-19.
- Padesky, C. A. y Mooney, K. A. (2012). "Strengths-based cognitive-behavioral therapy: A four- step model to build resilience". *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 19, 283-290.

# Prefacio

---

Bienvenido a *Experimentar la TCC desde dentro*. Tras quince años de investigación, la autopráctica/autorreflexión (AP/AR) ha alcanzado un nivel de madurez en el que confiamos lo suficiente como para publicar el primer manual de AP/AR disponible en el mercado. Esperamos que permita a los aspirantes a terapeuta cognitivo-conductual y a los que tienen experiencia no solamente leer sobre la TCC sino practicarla en ellos mismos. Existen estudios que indican que la AP/AR profundiza la comprensión que tiene el terapeuta de la TCC y perfecciona sus competencias terapéuticas –incluidas las metacompetencias como la competencia reflexiva y la capacidad de mejorar la relación terapéutica.

En *Experimentar la TCC desde dentro* hemos aprovechado la oportunidad para no solo plasmar la comprensión contemporánea de la TCC sino ampliarla. Durante el proceso de escritura del manual hemos desarrollado el modelo de discos como forma integrativa de formular y comparar las *Formas antiguas y nuevas de ser*. Mientras escribíamos valoramos si un manual de AP/AR era el lugar adecuado para introducir nuevas formas de hacer TCC, pero el modelo de discos de *Formas de ser* no dejaba de crecer y al final fuimos incapaces de eliminar una serie de ideas que estaban ansiosas por salir.

Le invitamos, participante a la AP/AR, a experimentar con este nuevo modelo al tiempo que se familiariza con el manual; a explorar sus implicaciones –no solo para entender la TCC y para el desarrollo de sus competencias terapéuticas sino sobre todo para usted mismo. Si durante el proceso encuentra nuevas formas de ampliar el modelo, no dude en hacérselo saber. Estaremos encantados de escucharle.

Sobre todo esperamos que disfrute de la experimentación de la TCC desde una perspectiva de dentro hacia fuera, que el manual le estimule y que le permita apreciar la riqueza y la diversidad de la TCC. Uno de los aspectos importantes de la TCC es que no ha dejado de evolucionar durante su relativamente corta existencia. Esperamos que el modelo de discos de *Formas de ser* y la práctica de la AP/AR supongan otro pasito en esa evolución.

JAMES BENNETT-LEVY  
RICHARD THWAITES  
BEVERLY HAARHOFF  
HELEN PERRY

Si desea consultar información adicional sobre la AP/AR visite el sitio web del programa: <http://self-practiceself-reflection.com>

# 1 Presentación de *Experimentar la TCC desde dentro*

---

Para entender plenamente el proceso de terapia, no hay nada que sustituya la utilización de los métodos de terapia cognitiva en uno mismo.

—CHRISTINE A. PADESKY, pág. 288<sup>1</sup>

Los estudios realizados en los últimos quince años no han dejado de mostrar el impacto positivo de la autopráctica/autorreflexión (AP/AR) en las competencias de los profesionales de la TCC de todos los niveles de experiencia, desde lo más noveles hasta los supervisores más experimentados. Esperamos que disfrute de la técnica de la AP/AR, que la experiencia sea beneficiosa para su comprensión, competencias, confianza y capacidad reflexiva de la terapia cognitivo-conductual (TCC); que la AP/AR le sirva tanto a nivel profesional como personal; y que su experiencia resulte directamente beneficiosa para sus clientes. Los testimonios de los participantes que aparecen en las primeras páginas del libro son una pequeña muestra de la respuesta entusiasta que ha recibido la AP/AR, que además ha sido una constante de los programas que hemos organizado.

En este capítulo ofrecemos una breve introducción a la técnica de la AP/AR, abordamos brevemente los resultados de las

investigaciones y aportamos una orientación inicial para ayudarle a navegar por el resto del libro. Los Capítulos 2–4 aportan más información para mejorar la experiencia de los participantes y los organizadores de programas de AP/AR.

### **¿En qué consiste la AP/AR?**

La AP/AR es una estrategia de formación práctica que ofrece a los terapeutas una experiencia estructurada para la utilización de la TCC en ellos mismos (AP) y la reflexión sobre esa experiencia (AR). En un programa de AP/AR se elige un problema profesional o personal en el que nos centraremos y se utilizan estrategias de TCC para identificar, formular y abordar dicho problema. Después de la autopráctica de TCC se reflexiona sobre la experiencia de las técnicas. Además todo apunta a que las reflexiones acaban resultando mucho más valiosas si se escriben en lugar de si simplemente “se piensan”, con lo que las reflexiones por escrito son una parte fundamental de la AP/AR. La reflexión se produce a varios niveles; por ejemplo, los participantes de la AP/AR pueden reflexionar primero sobre su experiencia personal de una técnica de TCC (p. ej. un experimento conductual) e identificar qué elementos han sido útiles (o inútiles) y después pueden considerar las implicaciones de su experiencia para su práctica clínica y para su comprensión de la teoría de la TCC.

Si es un programa de AP/AR en grupo los participantes pueden compartir sus reflexiones sobre el proceso con los colegas y eso les permitirá ver como sus experiencias de determinadas estrategias son similares o diferentes de las de los demás. Es precisamente este elemento de autopráctica de la AP/AR lo que la diferencia de otras formas más “habituales” de práctica de la TCC<sup>2</sup> y por lo general da lugar a que los participantes hablen de un “sentido más profundo de conocimiento” de la TCC<sup>3</sup> por haberla experimentado “desde dentro”.

## Justificación de la AP/AR y resultados de las investigaciones

En su primera época (mediados de los años 1970-finales de los 1980), la TCC se definía como una intervención sobre todo técnica en la que se prestaba poca o ninguna atención a la “persona del terapeuta”. Sin embargo en los años 1990 cada vez se fue dando más reconocimiento al valor de practicar la TCC en uno mismo.<sup>1, 4-7</sup> Las razones que se esgrimían eran principalmente de dos tipos: primero, formadores como Judith S. Beck y Christine A. Padesky sugerían que la autopráctica de la TCC facilitaría la adquisición y el perfeccionamiento de las competencias de TCC.<sup>1, 5</sup> En segundo lugar, la publicación de dos libros fundamentales en 1990, *Terapia cognitiva de los trastornos de personalidad*<sup>4</sup> y *El proceso interpersonal en la terapia cognitiva*,<sup>8</sup> dio lugar a una mayor constatación de que la conciencia de sí mismos y el autoconocimiento de los terapeutas son igual de importantes en la TCC que en otras terapias<sup>7</sup> –especialmente cuando se trabaja con clientes más complejos con los que a menudo surgen problemas en la relación terapéutica. Las palabras de esos escritores, junto con nuestra experiencia personal propia de utilizar las técnicas de la TCC en nosotros mismos<sup>9</sup> nos han inspirado para desarrollar los manuales de AP/AR originales.

Desde entonces otros escritores han destacado el valor de la autoexperiencia de la TCC y de la autorreflexión<sup>10-12</sup> y se ha desarrollado un corpus importante de estudios empíricos de la AP/AR.<sup>2, 3, 13-33</sup> El resultado que se repite en todos los estudios realizados en diferentes países y con grupos distintos de participantes es que la AP/AR mejora la comprensión de la TCC, las competencias de TCC, la confianza como terapeuta y la creencia en el valor de la TCC como terapia efectiva.<sup>16, 17</sup> Esta investigación sugiere que el impacto de la AP/AR resulta igual de valioso para los terapeutas experimentados que para los noveles.<sup>13, 15</sup> De hecho, los participantes manifiestan que la AP/AR les dota de “un sentido más profundo de conocimiento” de la terapia a través de “experimentar la TCC desde dentro”.<sup>3, 13</sup> La repercusión se siente en sus competencias conceptuales (p. ej. formulación de la TCC),<sup>18</sup> en sus

competencias técnicas (p. ej. la capacidad de utilizar las técnicas de TCC con más efectividad),<sup>13</sup> y las competencias interpersonales (p. ej. empatía por el cliente).<sup>16, 26, 34, 35</sup> Los participantes también comentan que sus competencias reflexivas mejoran gracias a la AP/AR,<sup>13</sup> y es un resultado importante dado que la reflexión es una competencia metacognitiva clave que “aporta el motor para el aprendizaje continuo” a lo largo de la carrera del terapeuta.<sup>14, 34</sup>

El resultado más significativo que surge como algo central en todos los estudios de AP/AR quizás sea que todos los participantes indican que la AP/AR afecta a su actitud hacia los clientes y que mejora sus competencias interpersonales y sus relaciones terapéuticas.<sup>22</sup> Al experimentar la TCC desde dentro consiguen una apreciación de primera mano de las dificultades del cambio, del rol que patrones subyacentes como la evitación, el sesgo cognitivo negativo, el pensamiento rumiativo y las conductas de seguridad desempeñan a la hora de mantener *Antiguas formas de ser (inútiles)*; de la ansiedad que provocan algunas de las técnicas de TCC al servicio del cambio (p. ej. exposición, experimentos conductuales); y del valor de la relación terapéutica como apoyo en el proceso de cambio. La formación de TCC tradicionalmente se ha dedicado sobre todo a enseñar competencias de formulación y competencias técnicas pero quizás no se haya dedicado lo suficiente al ámbito interpersonal.<sup>36</sup> Los terapeutas de TCC con experiencia indican haber descubierto que la mejor manera de adquirir y perfeccionar sus competencias interpersonales es mediante la autoexperiencia de las técnicas terapéuticas y la autorreflexión.<sup>37</sup> La AP/AR parece aportar un vehículo seguro y efectivo para mejorar las competencias interpersonales en TCC –“un término medio útil entre la terapia personal y el trabajo no práctico que además resulta aceptable para los centros, para los profesionales y para los estudiantes” (pág. 155, TdelaT).<sup>13</sup>

Nosotros sugerimos que la AP/AR tiene el potencial de desempeñar un papel exclusivo en la formación y el desarrollo de los terapeutas. Lo consideramos una estrategia de formación inte-

grativa que vincula la comprensión declarativa de la TCC con las competencias de procedimiento, integra lo interpersonal con lo conceptual y lo técnico, y mejora los canales de comunicación entre el “yo terapeuta” y el “yo personal”<sup>16</sup>. El elemento de práctica personal de la AP/AR facilita los contactos y la reflexión aporta el pegamento.

### **Una orientación inicial hacia *Experimentar la TCC desde dentro***

En la actualidad existe una gama de “TCC” con varias ramas<sup>38</sup> (p. ej. terapia cognitiva, terapia conductual racional-emotiva, terapia de esquemas, terapia de aceptación y compromiso, TCC de baja intensidad, terapia metacognitiva y terapia cognitiva basada en mindfulness). La TCC de *Experimentar la TCC desde dentro* se centra en la terapia cognitiva de Aaron T. Beck aunque a veces la amplía hacia nuevos métodos de formulación. En *Experimentar la TCC desde dentro* no hemos incluido técnicas de otras terapias que están influenciadas por la TCC, como la terapia cognitiva basada en mindfulness, la terapia de aceptación y compromiso, la terapia de esquemas y la terapia metacognitiva, porque algunas de ellas tendrán su propio manual en la serie *Guías de Autopráctica/Autorreflexión para psicoterapeutas* de Guilford Press.

*Experimentar la TCC desde dentro* se organiza en dos secciones principales: los capítulos introductorios (Capítulos 1-4) y los módulos de AP/AR propiamente dichos (Módulos 1-12). Sugerimos que todos los participantes lean los Capítulos 1, 2 y 3. En el Capítulo 2 se abordan los fundamentos conceptuales que han influido en el contenido de este manual. Junto a las técnicas tradicionales de TCC los lectores también encontrarán técnicas novedosas en *Experimentar la TCC desde dentro*. De hecho, nuestro enfoque de la TCC se ha visto influenciado por la ciencia cognitiva, las innovaciones clínicas y los conocimientos neurocientíficos que todavía no han sido plenamente absorbidos

por la línea dominante. En el Capítulo 2 presentamos el fundamento de algunas de las estrategias más innovadoras que experimentará, como el *Modelo de formas de ser*, que aporta la estructura nuclear del manual.

Es importante que todos los participantes del programa de AP/AR lean el Capítulo 3, “Orientación para los participantes de AP/AR”, ya que aporta directrices para utilizar el manual y aborda cuestiones como cómo elegir un problema profesional o personal en el que centrarse, cuándo hacer la AP/AR, los pros y los contras de hacer la AP/AR individualmente o en grupo, orientación sobre cómo construir su capacidad reflexiva, y cuánto tiempo dedicar a la AP/AR. Ese capítulo también contiene instrucciones para prepararse y participar en los Módulos 1-12 posteriores, que están interrelacionados en términos de contenidos y de estructura teórica. Los seis primeros módulos (Parte I) se centran en “Identificar y entender las *Antiguas formas de ser (inútiles)*”. Los otros seis módulos (Parte II) utilizan la plataforma de la Parte I para “Crear y fortalecer *Nuevas formas de ser*”. Nos gustaría poder decirle que hay atajos pero lo cierto es que para sacar el máximo partido del libro lo mejor es trabajar de forma sistemática, dedicando el tiempo necesario a cada módulo –una media de unas dos horas a la Parte I y algo más, unas tres horas, a la Parte II.

El Capítulo 4, “Orientación para los facilitadores de AP/AR” ha sido escrito específicamente para aquellos terapeutas de TCC que estén planeando llevar un programa de AP/AR. Quizás esté pensando en facilitar un grupo de colegas, o en dirigir un grupo de formación que está haciendo el programa con fines de desarrollo profesional, o quizás quiera integrar *Experimentar la TCC desde dentro* con un programa de formación de TCC existente. En cualquier caso este capítulo aborda asuntos clave para desarrollar los programas de formación de AP/AR de forma efectiva. En cuanto a las personas que están haciendo el *Experimentar la TCC desde dentro* como participantes de un programa de AP/AR, la lectura de este capítulo es opcional.

*Experimentar la TCC desde dentro* no es un manual de TCC convencional. En los distintos módulos del libro ofrecemos materiales y ejemplos pero no presentamos instrucciones detalladas para las técnicas de TCC que practicará en sí mismo. Se da por hecho que o bien ya conoce las técnicas o que tendrá conocimientos suficientes para utilizar las notas de los módulos y las referencias para refrescar su memoria y orientarse. Para cada módulo presentamos unas Notas, que se encuentran al final del libro justo antes de las Referencias. Precisamente en esa sección se encuentran las referencias a otros libros o capítulos, para obtener más información sobre las estrategias específicas que se plantean en cada uno de los módulos. En este manual también hemos “creado” tres terapeutas de distintos niveles de experiencia –Shelly, Jayashri y David– que plantean el tipo de problemas personales o profesionales que los participantes suelen aportar a la AP/AR. De hecho, presentamos ejemplos del proceso de AP/AR de Shelly, Jayashri y David para ayudarles a orientar su utilización de las distintas técnicas.

Esperamos que disfrute del manual, que logre crearse *Nuevas formas de ser* para usted mismo que tengan un impacto positivo en su vida profesional y personal, y que como resultado del trabajo mejore significativamente la efectividad con sus clientes.