




ENFOQUES CONTEMPORÁNEOS DE LA PSICOLOGIA

**JHON FREDY BUSTOS RUIZ
ADIS VIVIANA VITAL CRUZ
DILMA ELENA HERNANDEZ
DIANA PATRICIA MORENO BALANTA
RED DE TUTORES 403002**

**UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA
ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES, ARTES Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
9 DE DICIEMBRE DE 2015**





ENFOQUES CONTEMPORANEOS DE LA PSICOLOGIA

Introducción a la Psicología Humanista


Adis Viviana Vital Cruz y Jhon Fredy Bustos Ruiz


El curso Epistemología de la Psicología es fundamental en el proceso de formación del psicólogo Unadista. Lo es porque les permitirá a los estudiantes elaborar una visión general de la amplitud teórica, epistemológica y metodológica de la Psicología y desarrollar competencias para la comprensión e intervención de la realidad. Esto implica el estudio de los denominados enfoques psicológicos, que se han dividido en clásicos y contemporáneos. En esta lectura se desarrolla lo pertinente a los enfoques contemporáneos.

Origen de la Psicología Humanista

Abraham Maslow, psicólogo norteamericano, se molestaba profundamente por el planteamiento de Sigmund Freud donde definía el objetivo del psicoanálisis por medio de la frase: "transformar el sufrimiento neurótico en infelicidad normal (integrar al paciente a las estructuras de la sociedad)", lo cual consideraba como una visión psicoanalítica frustrante y poco alentadora al centrarse en un modelo médico de enfermedad y de cura. Tampoco veía alternativas en el conductismo porque excluía los procesos psíquicos y la búsqueda de satisfacción interna; desde luego no negaba la efectividad del conductismo para algunos trastornos específicos que ameritaban tratamiento conductista.

Maslow trabaja en alternativas de atención al ser humano, distintas al psicoanálisis y al conductismo; por lo que plantea algo más centrado en el ser humano y su comprensión existencial, surgiendo así







la **psicología humanista**. Esta nueva psicología centrada en la autorrealización y expansión del individuo, negándole todo espacio a la "infelicidad normal" que tanto pregonaba el psicoanálisis. Por tanto el principal objetivo de este enfoque es el desarrollo del ser humano, de su potencial; cambiando el concepto de ser humano sano que se considera al tener unas condiciones externas como familia, casa, trabajo, ente otros, a definir el ser humano sano como el que se considera satisfecho consigo mismo y con la vida, que es feliz.

La Psicología humanista-existencial, considerada como la tercera fuerza, después del psicoanálisis y el conductismo, se gesta en un momento histórico, en el que convergen o se sincronizan diversos autores y posturas, como reacción al determinismo o condicionamientos que ofrecían las corrientes operantes antes de los años 60, su configuración se va dando a través de discontinuidades y rupturas tanto en Europa como en Norteamérica, pero en este continente se crea la Asociación Americana de Psicología humanista-existencial con la presidencia de Abraham Maslow como su fundador. En este movimiento se concatenan quienes se han sentido disidentes o rechazados de las fuerzas antes mencionadas, por plantear asuntos más integradores y, sobre todo, concebir al ser humano de manera integral. (Henao, 2013)

Representantes y aportes del Humanismo

Abraham Maslow (1908-1970), postuló un marco teórico motivacional: jerarquía de necesidades, que iba desde los niveles biológicos primitivos hasta el proceso de crecimiento personal, denominado **autorrealización**, al satisfacer de manera progresiva cada una de las necesidades humanas. Considerando que si alguna de las necesidades no es satisfecha, es el individuo quien será dominado por





esa necesidad. Solo cuando una necesidad está “razonablemente” satisfecha, se disparará una nueva necesidad (Colvin y Rutland 2008).


El orden mayor de necesidades incluye: amor, pertenencia, estima y el orden superior de necesidades incluye: justicia, orden y bondad. Con lo cual pretende desmentir la teoría instintiva de Freud, al basarse en individuos sanos y creativos; mas no en neuróticos.


La Jerarquía de las necesidades propuestas por Abraham Malow (Resumido de Simons, Irwin y Drinnien 1987; Boeree 2006; Feist y Feist 2006), son:

Necesidades fisiológicas: son de origen biológico y están orientadas hacia la supervivencia del hombre; se consideran las necesidades básicas e incluyen la necesidad de respirar, de beber agua, de dormir, de comer, de sexo, de refugio.

Necesidades de seguridad: cuando las necesidades fisiológicas están en su gran parte satisfechas, surge un segundo escalón de necesidades orientadas hacia la seguridad personal, el orden, la estabilidad y la protección. Dentro de estas necesidades se encuentran la seguridad física, de empleo, de ingresos y recursos, familiar, de salud y contra el crimen de la propiedad personal.

Necesidades de amor, afecto y pertenencia: cuando las necesidades de seguridad y de bienestar fisiológico están medianamente satisfechas, la siguiente clase de necesidades contiene el amor, el afecto y la pertenencia o afiliación a un cierto grupo social y están orientadas, a superar los sentimientos de soledad y alienación. En la vida diaria, estas necesidades se presentan continuamente cuando el ser humano muestra deseos de casarse, de tener una familia, de ser parte de una comunidad, ser miembro de una iglesia o implemente asistir a un club social.






Necesidades de estima: cuando las tres primeras clases de necesidades están medianamente satisfechas, surgen las llamadas necesidades de estima orientadas hacia la autoestima, el reconocimiento hacia la persona, el logro particular y el respeto hacia los demás; al satisfacer estas necesidades, las personas se sienten seguras de sí misma y valiosas dentro de una sociedad; cuando estas necesidades no son satisfechas, las personas se sienten inferiores y sin valor. En este particular, Maslow señaló dos necesidades de estima: una inferior que incluye el respeto de los demás, la necesidad de status, fama, gloria, reconocimiento, atención, reputación, y dignidad; y otra superior, que determina la necesidad de respeto de sí mismo, incluyendo sentimientos como confianza, competencia, logro, maestría, independencia y libertad.


Necesidades de auto-realización: son las más elevadas y se hallan en la cima de la jerarquía; Maslow describe la auto-realización como la necesidad de una persona para ser y hacer lo que la persona nació para hacer", es decir, es el cumplimiento del potencial personal a través de una actividad específica; de esta forma una persona que está inspirada para la música debe hacer música, un artista debe pintar, y un poeta debe escribir.

Las teorías de Maslow han sido de gran apoyo para la psicología positiva y se han utilizado para conceptualizar la política, la práctica y teoría en las ciencias sociales durante siglos.

Aludiendo a este reconocimiento de los aportes de Maslow, también se debe manifestar que identifico tres categorías más de necesidades, tales como:

Necesidades estéticas: ciertos grupos de personas en diferentes culturas parecen estar motivadas por la necesidad de belleza exterior y de experiencias estéticas gratificantes.





Necesidades cognitivas: asociadas al deseo de conocer que tiene la gran mayoría de las personas, como resolver misterios, ser curioso e investigar actividades diversas.


Necesidades de auto-trascendencia: se promueve una causa más allá de sí mismo, fuera de los límites del yo; esto puede implicar el servicio hacia otras personas o grupos, la devoción a un ideal o a una causa, etc.


Gordon Allport (1897- 1967), la personalidad está compuesta por rasgos únicos y fundamentales en cada persona, como fuente de motivación y tienen autonomía funcional; por tanto no tienen conexión con necesidades biológicas; más bien permiten la unificación de reacciones del ser humano ante una infinidad o variedad de estímulos. Clasificó los rasgos en cardinales, centrales y secundarios.

Rasgos cardinales: Considerados como los que "definen" la vida de algunas personas, que son el motor para alcanzar éxito, fortuna, etc. como por ejemplo, la religiosa Laura Montoya, quien dedicó su vida al servicio de las comunidades menos favorecidas o en condiciones de pobreza; lo cual pocas personas hacen o lo hacen por periodos determinados o tardíos como en la jubilación, viudos (as), cuando los hijos se han ido de la casa.

Rasgos centrales: son los considerados más apegados, dependientes del propio YO, el eje de la personalidad. Ejemplo, se describe a una persona como audaz, tímida, comunicativa, expresiva, entre otros, refiriéndonos a los rasgos centrales que posee.

Rasgos secundarios: se caracterizan por no ser tan evidentes, marcan, las actitudes de las personas ante ciertas circunstancias o situaciones, como por ejemplo, "ella se torna iracunda cuando le mienten "; " José tiene unas preferencias para la diversión poco comunes.






Inicialmente Allport, en su teoría, se refería a rasgos personales, pero posteriormente cambio a disposiciones personales, en vista que el concepto era entendido como cuando se describe a una persona o cuando definimos la personalidad en virtud de test de personalidad, en vez de comprenderlo como características únicas e individuales de cada ser humano.


Carl Rogers (1902-1987), planteaba ideas fenomenológicas de la personalidad; donde una vez que se conozca y se acepte el yo, la persona queda libre de tensiones y ansiedades internas. Fue precursor de la terapia centrada en el cliente (1951), considerando que sí el ser humano recibía apoyo emocional y libertad en su proceso de crecimiento, lograría desarrollarse en forma plena, siendo capaz de resolver sus problemas y direccionar su propia vida sin la dirección y críticas de los demás; puesto que consideraba que cada persona tiene dos YO, uno real (el YO que percibimos ser) y un YO imaginario (el YO que queremos ser).

Erich Fromm (1900 - 1980).

En torno a Erich Fromm existe cierta confrontación sobre su arraigo teórico, el cual suele ser asociado con la tradición psicoanalítica o, por el contrario, con la psicología humanista. No obstante, para algunos, Erich Fromm en realidad hace parte de una corriente mixta a la que puede denominarse psicoanálisis humanístico.

En cualquier caso, para efectos de este texto, es fundamental traer a colación la visión de Fromm como aporte a la comprensión de la psicología humanista en torno a un concepto fundante como es el de las necesidades humanas, que está en la base de la comprensión humanista del comportamiento. Así como se citó atrás la propuesta de Maslow sobre una pirámide o escala de necesidades humanas será justo






mencionar también la propuesta de Fromm sobre las necesidades verdaderamente humanas.

Fromm nació en Alemania (Frankfurt) en 1900 y murió en Suiza en 1980. Pasó la mayor parte de su vida en Estados Unidos y en México. Obtuvo su doctorado en la Universidad de Heidelberg, y luego fue a Berlín a recibir entrenamiento en psicoanálisis. En 1933 se trasladó a los Estados Unidos, al Institute for Social Research de Nueva York. De allí pasó a México, donde vivió por varias décadas, y creó una importante escuela que ha continuado sus trabajos y publicado una serie de obras dentro de la línea de Fromm. (Revista latinoamericana de psicología, 1981)

En los estudios de Fromm estuvieron siempre enfocados en cómo la economía, y más específicamente los sistemas económicos liberales, podía ser la responsable de las restricciones que las personas y las sociedades experimentaban en su desarrollo. Su discusión, como la de otros autores de la época, cuestionaron el hecho de que mientras se vanagloriaban los valores de la modernidad el desarrollo de las personas y las comunidades resultaba ser en esencia más precario.

Es entonces que enfoca su trabajo en esclarecer las necesidades verdaderamente humanas, siendo la satisfacción de estas la clave para el bienestar de las personas y para el logro de su pleno desarrollo. Y por otra parte a explicar cómo las economías de consumo convertían a los individuos en autómatas, en seres totalmente alienados, orientados al consumo de bienes y servicios que en su mayoría poco tienen que ver con la satisfacción de las verdaderas necesidades humanas. Señaló que la economía de consumo explica porque las personas tienen más pero son menos felices, porque muchas personas teniéndolo todo,



aparentemente, se sumen en la depresión, la soledad, los vicios, el fanatismo o el suicidio.

Conviene entonces que el psicólogo humanista conozca las que han sido señaladas por Fromm como las necesidades verdaderamente humanas, y que luego pueda diferenciarlas de todo aquello que las personas buscan desesperadamente creyendo que son sus necesidades. Esto como lo presenta López (2014).

Relación: la capacidad de relacionarse con otras personas y amar de manera productiva no es innata o instintiva en los seres humanos. Como personas, tenemos que crear nuestras propias relaciones. Podemos buscar relacionarnos con los demás por sumisión o dominación, pero esto al final prueba ser derrotista. Solo el amor productivo, el cual implica cuidado, responsabilidad, respeto y conocimiento, impide el autoaislamiento.

Trascendencia: los seres humanos necesitan elevarse por encima del carácter animal accidental o pasivo de su existencia volviéndose creadores activos. Si no podemos solucionar con creatividad el problema de la trascendencia nos volvemos a la destructividad, la cual es un método abortivo de satisfacer este impulso.

Arraigo: se refiere a la necesidad de sentir que pertenecemos. Al principio encontramos esta pertenencia en el vínculo natural de nuestra madre, pero solo en la medida en que encontramos raíces nuevas en un sentimiento de camaradería universal con todas las personas podemos sentirnos en casa en el mundo como un adulto responsable.

Sentido de identidad: los seres humanos necesitan percatarse de sí mismos como individuos únicos. Este sentido del

“Yo”, requiere que el ser humano se experimente como distinto de los demás y como el centro y sujeto activo de los poderes propios. La falla en el desarrollo de un sentido de identidad nos conduce a desarrollar un sentido de identificación por medio de un conformismo incondicional con un grupo o un conjunto.

La necesidad de una estructura que oriente o vincule: cada uno de nosotros necesita un marco de referencia estable y consciente con el que podemos organizar nuestras percepciones y dar sentido a nuestro ambiente. Este sistema de pensamiento puede ser racional e irracional, verdadero o falso, pero es corregido por el carácter mismo de ser humano y conduce a nuestra vinculación con el mundo desde una perspectiva particular. (Sección de Necesidades Humanas, párr. 1-6).

El objeto de estudio de la psicología desde la psicología humanista.

Los humanistas centran su estudio básicamente en lo humano, teniendo en cuenta las potencialidades y necesidades humanas, dejando de lado el concepto de lo anormal, lo patológico, para dar paso a la autonomía, autorrealización, a partir de las necesidades humanas satisfechas, producto de un ser humano bondadoso por naturaleza.

Puede entonces resumirse el objeto de estudio de la psicología, desde el enfoque humanista, en el ser humano, en particular sus necesidades y sus potencialidades.

La postura de la psicología humanista sobre el comportamiento.


Para la psicología humanista el sufrimiento de las personas así como el comportamiento “reprochable” puede definirse de dos maneras, que en todo caso encarnan una misma esencia. 1) Necesidades humana no satisfechas. 2) La alienación.

Necesidades humana no satisfechas. Cuando se presentaron los principales representantes de la psicología humanista se indicaron también dos propuestas sobre las necesidades humanas, la de Maslow y la de Fromm. Aquí basta decir que para los psicólogos humanistas el sufrimiento de las personas o la conducta que puede parecer socialmente deformada es sencillamente el resultado de la imposibilidad del individuo, familia, comunidad o sociedad de satisfacer sus necesidades.

Todos habrán visto personas recogiendo alimentos de las canecas de basura o reclamando los desperdicios de los restaurantes. No necesariamente el sujeto que lo hace está enfermo, esquizofrénico o algo por el estilo; quizás es más lógico pensar que está enfrentado a sus necesidades fisiológicas básicas, en este caso el hambre. Hasta tanto el sujeto no tenga resuelta de manera permanente o estable su necesidad de alimento no podrá interesarse en necesidades más elevadas como la de estima o estatus.

Alienación. El suicidio, la depresión, el vacío existencial y el sufrimiento psicológico en general derivan de enfocar la vida a la satisfacción de pseudo-necesidades que impone el modelo económico de consumo; abandonando las verdaderas necesidades humanas.

Y es que el modelo de consumo ata a los individuos a un círculo interminable de Pseudonecesidades que nunca termina de llenarse. Cada vez que se alcanza lo que parecía ser la meta se enfrenta una nueva meta aún más difícil de alcanzar. Hace pocos años la meta solía ser tener un celular, pero al tenerlo ello resultó ser tan insignificante. Luego la meta es tener un Smartphone; pero hoy día casi todas las personas lo tienen y sin embargo el vacío sigue intacto, nada se ha llenado, nada se ha satisfecho. Y lo mismo ocurre con los vehículos, las viviendas, la ropa, los alimentos, la recreación, el deporte, la academia; todo está




infectado por la lógica del consumo y no de la búsqueda de la felicidad y el bienestar a través de la satisfacción de las verdaderas necesidades humanas.

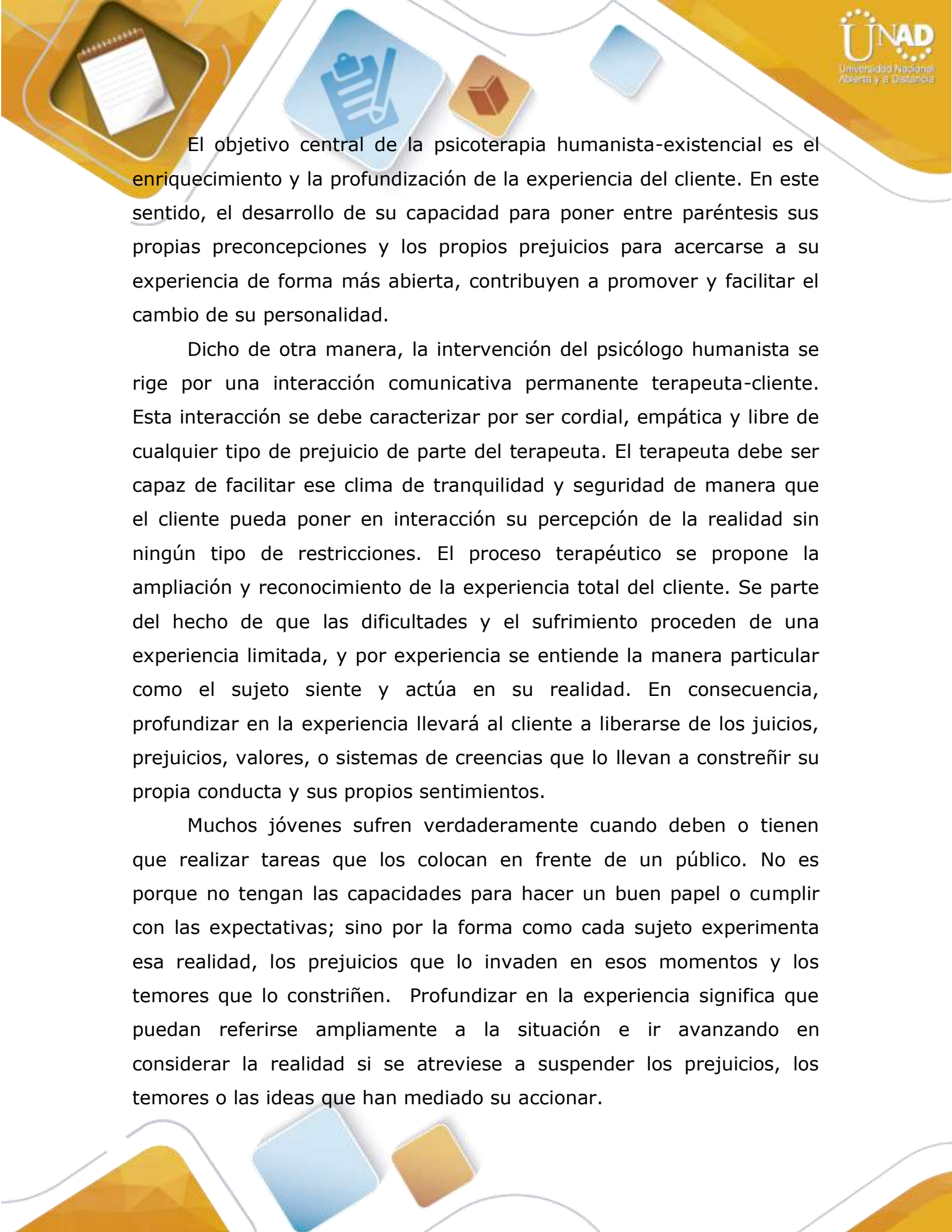
Parafraseando un poco a Erich Fromm, se puede expresar que el ser humano actualmente está perdiendo su esencia, su sentido de vida, convirtiéndose en un robot inmerso en una sociedad de consumo, primando la satisfacción de unas necesidades externas, dejándose moldear por el mismo mundo que él construyó, queriendo absorber todo: libros, trabajo, bebidas, etc... dejando de ser el cliente del que habla Rogers en sus teorías, para convertirse en un comerciante, sintiéndose como un capital que debe ser aprovechado y hasta explotado; constituyéndose el valor en lo que puede obtener por sus servicios, desechando sus cualidades de amor, servicio, su capacidad de dar.

La intervención desde la psicología humanista.

Como se verá un poco más adelante hay diferentes matices que pueden introducirse en la intervención psicológica desde la psicología humanista. No obstante, puede referenciarse de manera general dicha intervención en el marco de lo que se denomina la psicoterapia humanista-existencial.

Puede resumirse que el propósito de la intervención desde la psicología humanista apunta en dos direcciones: 1) Facilitar al cliente el mejor conocimiento de la realidad y de su propia persona, de su sí mismo y de todas sus potencialidades, las cuales son la clave para enfrentar las vicisitudes de la vida y para romper con los complejos y cadenas que lo atan y restringen. 2) Mejorar las posibilidades de satisfacción de las necesidades humanas insatisfechas y que desde esta perspectiva obstruyen el bienestar del sujeto.






El objetivo central de la psicoterapia humanista-existencial es el enriquecimiento y la profundización de la experiencia del cliente. En este sentido, el desarrollo de su capacidad para poner entre paréntesis sus propias preconcepciones y los propios prejuicios para acercarse a su experiencia de forma más abierta, contribuyen a promover y facilitar el cambio de su personalidad.


Dicho de otra manera, la intervención del psicólogo humanista se rige por una interacción comunicativa permanente terapeuta-cliente. Esta interacción se debe caracterizar por ser cordial, empática y libre de cualquier tipo de prejuicio de parte del terapeuta. El terapeuta debe ser capaz de facilitar ese clima de tranquilidad y seguridad de manera que el cliente pueda poner en interacción su percepción de la realidad sin ningún tipo de restricciones. El proceso terapéutico se propone la ampliación y reconocimiento de la experiencia total del cliente. Se parte del hecho de que las dificultades y el sufrimiento proceden de una experiencia limitada, y por experiencia se entiende la manera particular como el sujeto siente y actúa en su realidad. En consecuencia, profundizar en la experiencia llevará al cliente a liberarse de los juicios, prejuicios, valores, o sistemas de creencias que lo llevan a constreñir su propia conducta y sus propios sentimientos.

Muchos jóvenes sufren verdaderamente cuando deben o tienen que realizar tareas que los colocan en frente de un público. No es porque no tengan las capacidades para hacer un buen papel o cumplir con las expectativas; sino por la forma como cada sujeto experimenta esa realidad, los prejuicios que lo invaden en esos momentos y los temores que lo constriñen. Profundizar en la experiencia significa que puedan referirse ampliamente a la situación e ir avanzando en considerar la realidad si se atreviese a suspender los prejuicios, los temores o las ideas que han mediado su accionar.



Roger acuñó el término de **Terapia Centrada en el Cliente**, pretendiendo resaltar el valor de la persona en el proceso terapéutico, como actor principal de su proceso de transformación y superación personal; donde el terapeuta debe demostrar comprensión ante los pensamientos, sentimientos y significados expresados por este, en búsqueda de que pueda asumir y desarrollar su propia vida. Con base a los planteamientos de este autor, se debe reconocer que el mundo de las personas se forma y se mantiene por sus percepciones intenciones y motivos; de allí la importancia del auto reconocimiento y auto aceptación en un proceso terapéutico.

Por otro lado y sin menor importancia se encontró en este recorrido a **Víktor Frankl** (1905-1997). Doctor en Medicina, vivió y sufrió muchas experiencias en campos de concentraciones, donde incluso perdió a su familia y logro luchar por sus proyectos y salir adelante; lo que muy probablemente le ayudó a darle un sentido a su vida, lo que sirvió como punto de partida para fundar y desarrollar la **logoterapia**, utilizando el término por primera vez en 1926, en una conferencia de la Asociación académica para la psicología médica; pretendiendo demostrar que el paciente es capaz de cambiar el curso de la terapia, donde lo social y lo psicológico no le restan importancia a la autonomía y toma de decisiones. Para ello resalta el valor de la voluntad de sentido que lleva al ser humano a la búsqueda de encontrar sentido a la propia vida, luchando contra las adversidades como una oposición del espíritu frente al destino; es decir, luchar contra todo aquello que se presente negativo y que no se eligió tenerlo o vivirlo, peor si se puede decidir actuar y tomar decisiones acorde al proyecto de vida de cada ser humano. La meta es transformar las calamidades en triunfos personales. Según Frankl: "La vida cobra más sentido cuanto más difícil se hace".




De todas formas es de considerar que muchas veces el ser humano transita por la vida con muchos interrogantes sin respuestas como: Quien soy, para qué existo, cuál es mi misión en esta vida? Y es cuando la logoterapia se torna fundamental para “despertar conciencia”, para vivir auténticamente, para vivir siendo el protagonista de la propia historia, constructor de su propio destino, dar sentido a la propia vida a vivir con una libertad responsable, tratando de ser cada día más humano, mejor persona, asumiendo el sufrimiento como tiempo para reforzar el amor por la vida. En fin, la orientación de la logoterapia es el sentido de vida.

Otro matiz procede de la fenomenología y lo que puede denominarse la el método fenomenológico. Este permite abordar las realidades que solo pueden ser captadas desde el marco interno de referencia del sujeto y al mismo tiempo este permite que estas realidades se manifiesten por sí mismas. (Martinez, 1992). En resumen la fenomenología es el estudio de los fenómenos tal cual como son experimentados, vividos y percibidos por el hombre. Por último se propone la utilización del diálogo como método, ya que en la psicología es fundamental para poder desarrollar la relación terapéutica, el encuentro persona – persona, la relación yo – tú y este es un eje central de la psicología humanista, donde se cambian antiguos conceptos y referentes de los anteriores paradigmas. Aquí son dos existencias iguales las que se encuentran, donde sus actitudes son fundamentales y el proceso se constituye en una experiencia de crecimiento humano y para que esto se pueda dar, se necesita del diálogo como método. (Martínez, 1992).

Estudio de caso desde la psicología humanista.

Carmelina y su hija de 12 años son desplazadas por la violencia social en un municipio de los Montes de María (Colombia); donde tenían



todo: familia, tierra, estudios y todo lo que consideraban les permitía vivir en armonía y felices. En su afán por salvar sus vidas dejaron todo, incluyendo sus muertos y llegaron a una gran ciudad, deambulando por las calles durante algunos meses hasta que un buen samaritano las orientó para que se dirigieran a las oficinas donde podían recibir ayuda económica y psicológica en su caso.

No se considera necesario en este punto detallar las penurias ni el estrangulamiento de la conducta de estas personas en su proceso de desplazamiento.


Intervención desde la psicología humanista.


Primero, se debe enfatizar en el presente, teniendo en cuenta que se debe satisfacer unas necesidades que están insatisfechas: "aquí y ahora" y no del "allá"; sin detenerse demasiado en los acontecimientos del pasado, pero si permitir la catarsis: desahogo emocional.

Lo anterior implica la solución a las necesidades de supervivencia y de protección de las que habla Maslow: alimentación, vestido, refugio.

Segundo, se le debe demostrar al cliente: aceptación, respeto y tolerancia en lo que expresa, manifestado no solo en forma verbal sino también por medio de expresiones de afecto como un abrazo, una palmada suave, etc. para propiciar que se sienta la comprensión, aceptación y apoyo.

Tercero, iniciar la valoración, por medio de lo que se observó que está aconteciendo de forma negativa y de lo que aun funciona bien en el cliente que pueden ayudar a cambiar de manera constructiva. Esto tiene que ver con que cada miembro está en una situación diferente y sus necesidades lo son también. Mientras un menor de edad necesita sentirse seguro, apreciado, y construir arraigo e identidad los adultos quizás necesiten sentirse productivos.






De la identificación adecuada de las necesidades esenciales de cada individuo depende que las acciones que se emprendan sean las adecuadas.

Cuarto, se debe utilizar la comunicación asertiva con el fin de dar sentido a las expresiones del cliente.

Quinto, se deben analizar las posibles soluciones, partiendo de lo manifestado por el cliente al intentar resolver sus problemas, identidad el aquí y el ahora, proponiendo otras posibles alternativas para el presente y futuro inmediato del cliente.

Ya se ha dicho que la clave de la intervención está en las potencialidades del individuo, las cuales pueden estar detenidas o suspendidas por las mismas circunstancias críticas que se enfrentan. Si en el sitio de origen esta familia había logrado ser feliz en función de unos quehaceres y ocupaciones, tenía unas redes sociales fuertes en razón de sus valores y cualidades, bien pueden revisarse todas esas capacidades y potencialidades para darles cabida en los nuevos escenarios.





REFERENCIAS

Eric, F (2009) La condición humana actual. Paidós. España.


Henao, M. (2013) Del surgimiento de la psicología humanística a la psicología humanista-existencial de hoy. *Revista Colombiana De Ciencias Sociales*; Vol. 4, N° 1, pp. 84-101

José, L. (2005) Logoterapia un enfoque humanista existencial. San pablo. Bogotá.

López, M. (2014) Teoría de las relaciones. Tomado de: <http://wycholopez.blogspot.com.co/2014/04/introduccion-el-presentetrabajo-ha-sido.html>. Recuperado el 5 de diciembre de 2015.

Fundación Universitaria Konrad Lorenz. Bogotá, Colombia. Vol. 13, núm. 1, pp. 167- 168.

Sentís, V. (2004). Osho y el camino de la psicología humanista-transpersonal. Lom ediciones. Santiago.




Introducción a la Psicología Cognitiva

Diana Patricia Moreno Balanta y Jhon Fredy Bustos Ruiz

Surgimiento de la Psicología Cognitiva

El término Psicología Cognitiva comenzó a utilizarse a partir de la publicación del libro *Cognitive Psychology*, por Ulric Neisser, en 1967. El gran auge de la psicología cognitiva puede ubicarse a partir de 1970; no obstante sus cimientos más fuertes pueden ubicarse desde la década de los 50. No obstante, para autores como Rivière (1991) la psicología cognitiva que se desarrolla durante la segunda mitad del siglo XX simplemente es la continuación del largo pasado de la antiquísima tradición cognitiva, suspendida temporalmente por lo que él denomina la "anomalía histórica que fue el conductismo". Recuérdese que *"en el origen filosófico del primer objeto psicológico (la psique misma) jugaron un papel esencial las reflexiones epistemológicas -tales como las relacionadas con la inmaterialidad del conocimiento y la posibilidad de construir, descubrir o recordar objetos ideales con el pensamiento-"* (p. 131). Y ello no es otra cosa que el mismo interés en las cualidades de la cognición.

Puede afirmarse que el reciente desarrollo de la psicología cognitiva fue una consecuencia esperable derivada de dos circunstancias principales relacionadas entre sí. De un lado, la desbordante revolución cognitiva que vino a incidir prácticamente todos los ámbitos de la ciencia y, por el otro, el interés por reemplazar la propuesta teórica del conductismo, que dominaba en ese momento la escena de lo psicológico.





El ambiente propicio para el desarrollo de la psicología cognitiva lo prepara la denominada revolución cognitiva. La revolución cognitiva no es otra cosa que la manifestación de los desarrollos investigativos que se venían trabajando en diferentes ámbitos disciplinares y que compartían *"el empeño contemporáneo, de base empírica, por responder a interrogantes epistemológicos de antigua data, en particular los vinculados a la naturaleza del conocimiento, sus elementos componentes, sus fuentes, evolución y difusión"*. (Gardner, 1988). Eso desarrollos científicos se produjeron desde la lingüística, las neurociencias, la tecnología militar, las telecomunicaciones y la naciente inteligencia artificial. Especialmente la producción modelos computacionales relacionados con el desarrollo de inteligencia artificial anima el desarrollo de la psicología cognitiva.

En 1956 aproximadamente se inicia el estudio sistemático de los procesos cognitivos. Ésta es la fecha canónica porque en ese año se publicaron tres obras muy influyentes: a) Un estudio sobre el pensamiento de Bruner, Goodnow y Austin; b) Estructuras sintácticas de Chomsky y C) "El número mágico siete, más menos dos" de Miller. No es casual que además en esa época había aparecido la primera computadora capaz de resolver problemas complejos. (Equipo Académico, 2011).

En general los ojos de la ciencia se posaron en el procesamiento de la información, en el conocimiento, en la cognición. Se abre paso aceleradamente la ciencia cognitiva, es decir el estudio desde múltiples disciplinas de los sistemas inteligentes (naturales o artificiales). La psicología no es la excepción, es así que se potencia el estudio del más complejo sistema inteligente: la cognición humana, la mente humana.

De otro lado, de la mano de la revolución cognitiva vienen los cuestionamientos a la psicología dominante de la época, la psicología






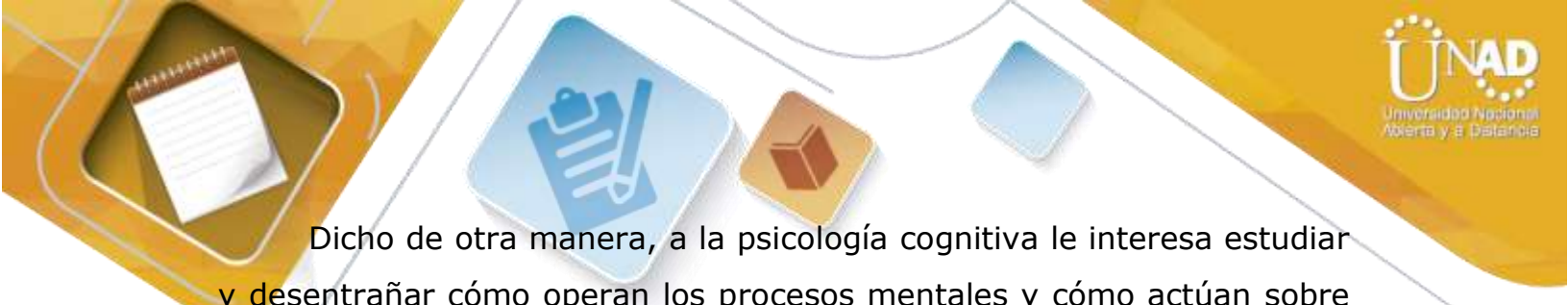
conductista. La psicología conductista, dadas las limitaciones tecnológicas de la época para estudiar el cerebro, logró un posicionamiento privilegiado entre los años 20 y los 50; en especial en los Estados Unidos. Esto gracias a sus esfuerzos por mantener el rigor metodológico en sus investigaciones y ofrecer unas bases de fácil aceptación para una psicología científica. Su planteamiento de que la psicología debía ocuparse de la conducta observable, ante la imposibilidad de ver dentro de la "caja negra" que era el cerebro, resultó muy exitosa.

Pero las circunstancias fueron cambiando drásticamente y no así la psicología conductista. *"El conductismo fue cambiando con el paso del tiempo pero hay algo que se mantuvo como continuidad: los procesos cognitivos quedaron siempre a un costado: la atención, la memoria, el razonamiento, el lenguaje, etc"*. (Equipo Académico, 2011). El conductismo mantuvo, en lo fundamental, su interés sobre la conducta observable como su objeto de estudio lo cual facilitó que un el discurso sobre lo psicológico desde lo cognitivo se fuera abriendo paso.

El objeto de estudio, la metáfora del ordenador y la postura sobre el comportamiento desde la psicología cognitiva.

El objeto de estudio de la psicología cognitiva es justamente la cognición humana. Mientras la psicología conductista se centró en el estudio de la conducta observable, asumiendo que hay una relación directa entre el estímulo que recibe un organismo vivo y la respuesta que se genera; la psicología cognitiva defiende que entre el estímulo y la respuesta operan procesos que recogen y actúan sobre los estímulos dando origen luego a la respuesta, que no necesariamente es la misma en todos los organismos y menos en los seres humanos. Esos procesos son justamente los procesos cognitivos o procesos mentales humanos.






Dicho de otra manera, a la psicología cognitiva le interesa estudiar y desentrañar cómo operan los procesos mentales y cómo actúan sobre la información que reciben para luego dar origen al conocimiento y al comportamiento específico de las personas.

El interés principal del enfoque cognitivo se centra en describir y analizar varios procesos: la percepción, la atención, la representación del conocimiento, la memoria, la resolución de problemas, entre otros, a partir de la concepción del procesamiento humano de la información que constituye actualmente la corriente central del pensamiento, tanto en psicología como en educación. El énfasis se ubica en el estudio de los procesos mentales y en el examen de las **estructuras de conocimiento** que pueden deducirse a partir de las diferentes y variadas formas del comportamiento humano. (Cabrera, 2003)

Frente al concepto de hombre los psicólogos cognoscitivos adoptan una visión que supone al ser humano como sujeto activo en el procesamiento de la información. De tal forma que la conducta está mediada por procesos psicológicos que seleccionan, organizan, codifican, transforman y almacenan información ambiental. Uno de los procesos que da cuenta de la mediación de los procesos mentales es el aprendizaje como proceso que supone la reestructuración de los sistemas cognoscitivos, añadiendo nuevos contenidos o creando otras **estructuras**.

Ahora bien, ya que se ha mencionado que en psicología cognitiva el sujeto es activo en el procesamiento de información es preciso explicar de dónde viene esa postura. Es entonces necesario desarrollar de manera breve el papel que para la psicología cognitiva tiene el paradigma del procesamiento de la información que se suele expresar a través de la denominada metáfora del ordenador.



Metáfora del ordenador

No es posible hablar de psicología cognitiva sin hacer mención al paradigma del procesamiento de la información o a la denominada "metáfora del ordenador". Esto se refiere simplemente a "*considerar a la mente como un sistema de cómputo*" (Rivière, 1991, p. 135).

La imagen que se presenta más adelante ilustra perfectamente la esencia de dicho paradigma y dicha metáfora, donde se contrasta cómo los elementos de un sistema de cómputo, como sistema inteligente, podría reproducirse en un análisis de la cognición humana como sistema de cómputo. La psicología cognitiva se fundamenta en dicho paradigma de una manera no radical; es decir, no asumiendo que una computadora con los mismos programas humanos se comportaría como tal; sino más bien como una fuente de inspiración para el estudio de los procesos mentales como la atención, la percepción, la memoria y el razonamiento.

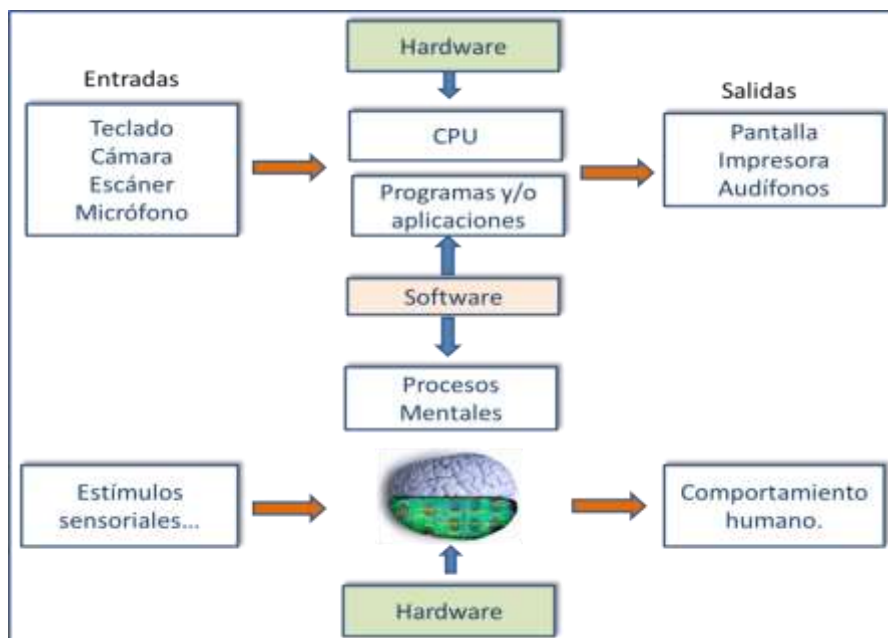
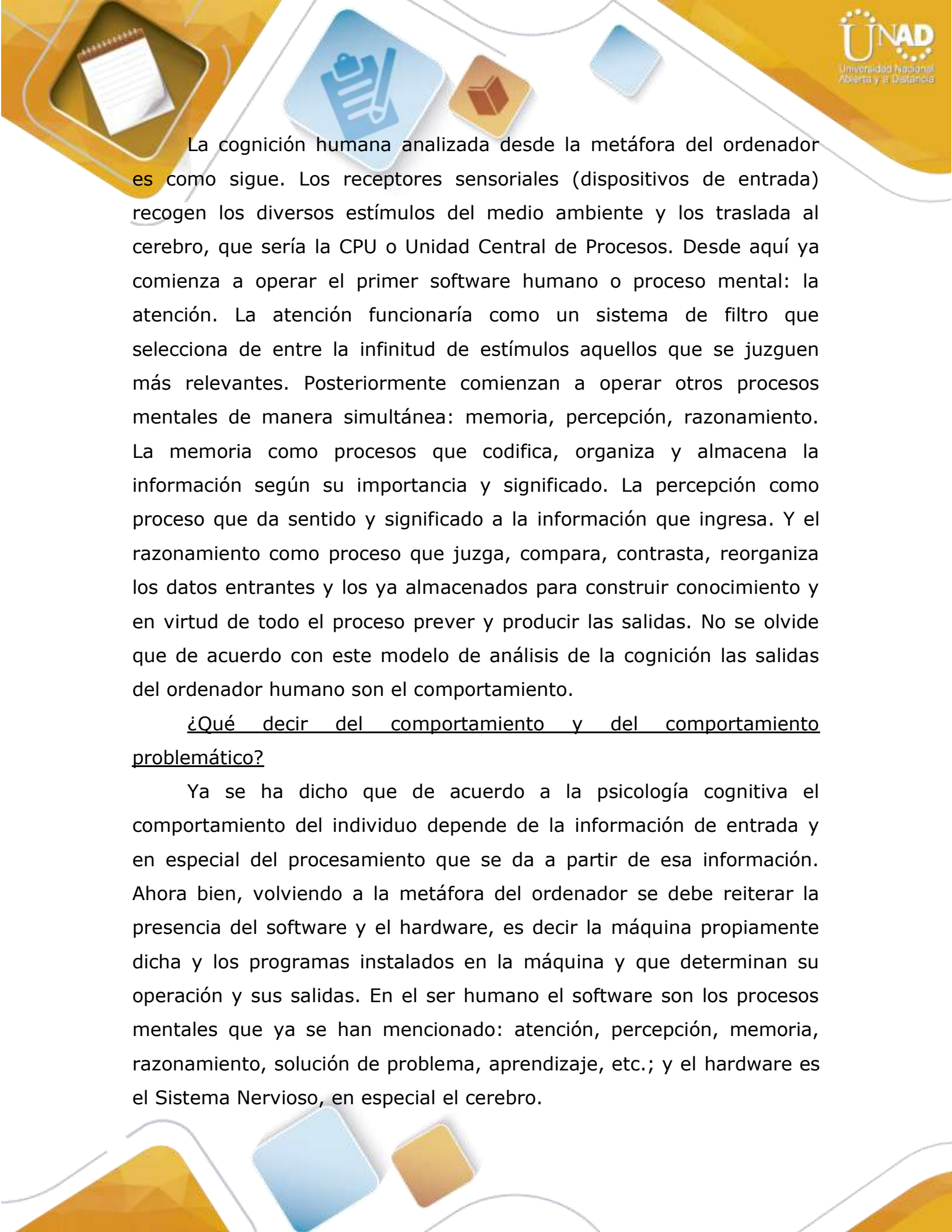



Imagen 1: Metáfora del ordenador. Fuente propia.



La cognición humana analizada desde la metáfora del ordenador es como sigue. Los receptores sensoriales (dispositivos de entrada) recogen los diversos estímulos del medio ambiente y los traslada al cerebro, que sería la CPU o Unidad Central de Procesos. Desde aquí ya comienza a operar el primer software humano o proceso mental: la atención. La atención funcionaría como un sistema de filtro que selecciona de entre la infinitud de estímulos aquellos que se juzgan más relevantes. Posteriormente comienzan a operar otros procesos mentales de manera simultánea: memoria, percepción, razonamiento. La memoria como procesos que codifica, organiza y almacena la información según su importancia y significado. La percepción como proceso que da sentido y significado a la información que ingresa. Y el razonamiento como proceso que juzga, compara, contrasta, reorganiza los datos entrantes y los ya almacenados para construir conocimiento y en virtud de todo el proceso prever y producir las salidas. No se olvide que de acuerdo con este modelo de análisis de la cognición las salidas del ordenador humano son el comportamiento.

¿Qué decir del comportamiento y del comportamiento problemático?

Ya se ha dicho que de acuerdo a la psicología cognitiva el comportamiento del individuo depende de la información de entrada y en especial del procesamiento que se da a partir de esa información. Ahora bien, volviendo a la metáfora del ordenador se debe reiterar la presencia del software y el hardware, es decir la máquina propiamente dicha y los programas instalados en la máquina y que determinan su operación y sus salidas. En el ser humano el software son los procesos mentales que ya se han mencionado: atención, percepción, memoria, razonamiento, solución de problema, aprendizaje, etc.; y el hardware es el Sistema Nervioso, en especial el cerebro.





Dicho lo anterior se llega necesariamente a la conclusión de que el comportamiento de las personas está mediado tanto por la parte orgánica como por la parte mental. Es clara e indisoluble la relación entre las estructuras orgánicas y los procesos cognitivos.

De manera muy contundente hay que decir que para la psicología cognitiva el comportamiento en general, pero también las dificultades de comportamiento y/o la patología mental responde a la interacción de dos variables: la condición orgánica y el funcionamiento de los procesos cognitivos manifestados en estructuras mentales o esquemas mentales.

La primera situación a comprender es aquella en que el comportamiento está afectado por temas de salud orgánica. Se incluye toda situación en la que el hardware humano (el cerebro) no está en perfectas condiciones. Un ejemplo son las lesiones cerebrales derivadas de enfermedades o traumas. Otro ejemplo es el de la intoxicación por medicamentos, bebidas alcohólicas o drogas. Ello necesariamente se manifiesta en síntomas específicos según sea el tipo de daño, lesión o alteración. En casos como los citados puede verse deterioro del lenguaje, de la movilidad, de la coordinación psicomotriz, y muchos otros síntomas. Dicho de otra manera, con un cerebro enfermo en comportamiento de la persona necesariamente estará afectado; así como un computador comienza a funcionar mal cuando alguna de sus partes está deteriorada.

La enfermedad del cerebro o del sistema nervioso central puede afectar desde los dispositivos de entrada, el cerebro central o CPU y los dispositivos de salidas. Por ejemplo, un niño puede estar teniendo problemas de rendimiento académico en la escuelas sencillamente porque no está viendo o escuchando adecuadamente, porque tiene algún daño que le afecta la visión o la audición. Otros niños tienen problemas de interacción social porque no se comunican






adecuadamente, en ocasiones porque hay alteraciones en los dispositivos de salida (boca, paladar, lengua, vías aéreas).


La segunda situación es aquella en la que se descarta cualquier problema médico de base. Aun en ausencia de enfermedad orgánica las personas suelen enfrentarse a conflictos, problemas relacionales y, en general, a problemáticas relativas al comportamiento. Es entonces que cobran valor conceptos muy importantes en la psicología cognitiva como esquema, estructura cognitiva y representación social.

Las estructuras cognitivas son organizaciones complejas que comportan un conjunto organizado de experiencias previas constituido por conocimientos y reglas con capacidad para la generalización y la transferencia. Asimismo, las estructuras se componen de procesos ejecutivos necesarios para el procesamiento de la información, requeridos para la selección, codificación y almacenamiento hasta llegar a la solución de problemas para dar una respuesta. Dichas estructuras cognitivas disponen de una información organizada de acuerdo con las denominadas clases de memoria. Así, se dispone de información de tipo semántico y de tipo episódico.

Por su parte Bartlett introduce el concepto de esquema, indicando que como estructuras de pensamiento, surgen de la experiencia previa del sujeto que lo lleva a organizar la información de manera particular, dándole un sentido que se enmarca dentro de las propias posibilidades de reconocimiento. Así, en la medida que la información resulta más compatible con los esquemas previamente constituidos, la rememoración resulta más fácil e incluso más precisa (Gardner, 1988).

Lo importante en esta introducción a la psicología cognitiva no es comprender claramente el concepto de estructura mental, esquema mental, o representación social, que en esencia se resumen en un conjunto de ideas a partir de las cuales los sujetos toman decisiones y





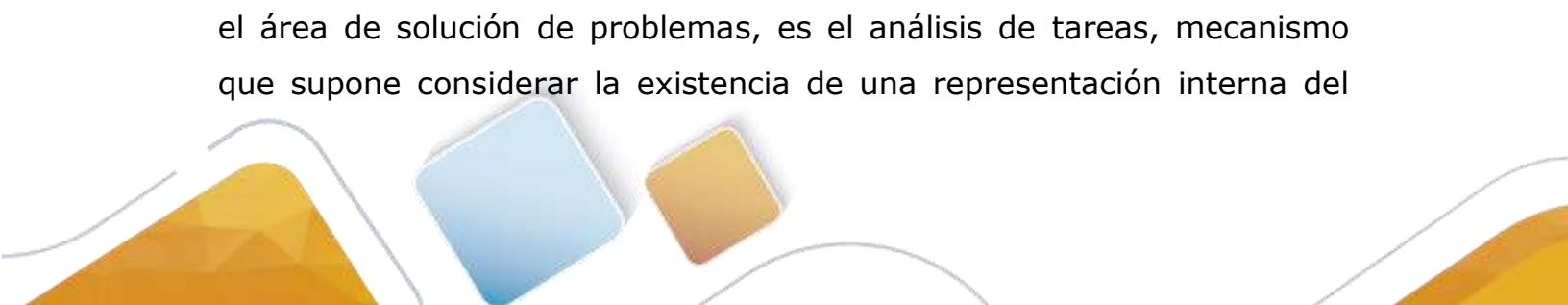
emprenden acciones. Lo importante es entender que con la experiencia van instalándose en nuestra mente formas específicas de pensamiento y acción frente a situaciones y estímulos específicos. Esa ideas, esquemas mentales o estructuras de pensamiento delinea la conducta y la interacción social y en virtud de sus contenidos y manifestaciones pueden ser generadoras de conflicto y de sufrimiento bien intrapersonal o interpersonal.

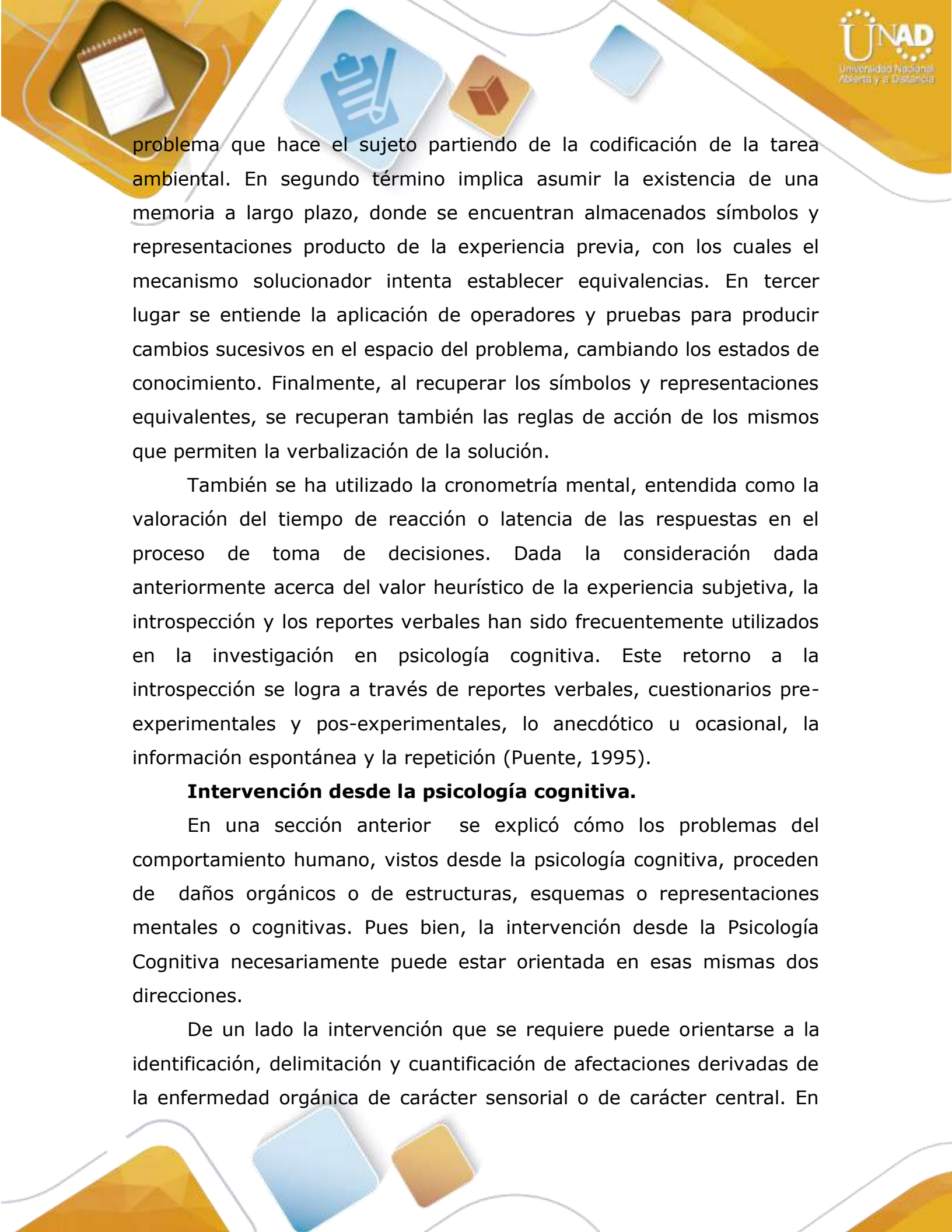
Dos ejemplos de lo mencionado son los prejuicios y los estereotipos. Cuando un adolescente se declara homosexual ante su familia se genera un gran conflicto, no por la condición homosexual sino por los prejuicios que están instalados en la estructura de pensamiento de los integrantes de la familia. En las familias en la que no está instalada una idea negativa en torno a la homosexualidad la identidad sexual diversa no genera ninguna alteración en la cotidianidad familiar.

Métodos de investigación en la psicología cognitiva.

Como escuela psicológica, la psicología cognitiva precisó la utilización de métodos de investigación específicos. Destaca en tal sentido el uso de la simulación y la inteligencia artificial, en especial para el abordaje de fenómenos como la memoria, la percepción, la atención, el reconocimiento de patrones, la comprensión y producción del lenguaje, la solución de problemas, la conceptualización y la categorización. La utilidad de esta metodología radica en su capacidad para procesar datos y para modelar una teoría psicológica y hacer predicciones acerca de la conducta. De tal manera que una vez obtenido el modelo correspondiente, este puede compararse con la ejecución real de un sujeto.

Otra estrategia de gran utilidad en la investigación, en especial en el área de solución de problemas, es el análisis de tareas, mecanismo que supone considerar la existencia de una representación interna del






problema que hace el sujeto partiendo de la codificación de la tarea ambiental. En segundo término implica asumir la existencia de una memoria a largo plazo, donde se encuentran almacenados símbolos y representaciones producto de la experiencia previa, con los cuales el mecanismo solucionador intenta establecer equivalencias. En tercer lugar se entiende la aplicación de operadores y pruebas para producir cambios sucesivos en el espacio del problema, cambiando los estados de conocimiento. Finalmente, al recuperar los símbolos y representaciones equivalentes, se recuperan también las reglas de acción de los mismos que permiten la verbalización de la solución.

También se ha utilizado la cronometría mental, entendida como la valoración del tiempo de reacción o latencia de las respuestas en el proceso de toma de decisiones. Dada la consideración dada anteriormente acerca del valor heurístico de la experiencia subjetiva, la introspección y los reportes verbales han sido frecuentemente utilizados en la investigación en psicología cognitiva. Este retorno a la introspección se logra a través de reportes verbales, cuestionarios pre-experimentales y pos-experimentales, lo anecdótico u ocasional, la información espontánea y la repetición (Puente, 1995).

Intervención desde la psicología cognitiva.

En una sección anterior se explicó cómo los problemas del comportamiento humano, vistos desde la psicología cognitiva, proceden de daños orgánicos o de estructuras, esquemas o representaciones mentales o cognitivas. Pues bien, la intervención desde la Psicología Cognitiva necesariamente puede estar orientada en esas mismas dos direcciones.

De un lado la intervención que se requiere puede orientarse a la identificación, delimitación y cuantificación de afectaciones derivadas de la enfermedad orgánica de carácter sensorial o de carácter central. En




tal caso la intervención se orienta a la recuperación de las funciones deterioradas a partir de la premisa de la plasticidad neuronal. El principio de plasticidad neural lo que establece es que la función perdida o deteriorada, a causa de lesiones o daños de tejido nervioso, puede ser recuperada en una alta proporción mediante el entrenamiento adecuado; con lo que se lograría que el tejido nervioso sano asuma las funciones del tejido dañado. En este sentido el trabajo del psicólogo es clave en la delimitación y estructuración de rigurosos programas de entrenamiento físico y cognitivo que le permitan al paciente recuperar sus funciones deterioradas en provecho de los tejidos nerviosos sanos. No sobre decir que en estos casos la recuperación de funciones suele ser muy significativa, pero difícilmente se logra retornar al 100% de la función.


Lo anterior está emparentado directamente con lo que sería un abordaje neuropsicológico.

En segunda instancia la intervención se orienta a la flexibilización o sustitución de los esquemas mentales, cuando estos son el origen de las dificultades en el comportamiento y la interacción. También puede estar orientada al desarrollo de habilidades específicas que le permitan a la persona enfrentarse cada vez de mejor manera a esas condiciones o situaciones en las que se presenta la dificultad o el conflicto. Es en estos sentidos que tiene valor la terapia cognitiva.

La terapia cognitiva.

La buena terapia cognitiva provee al paciente algún grado de educación. Los pacientes no sólo se sienten bien como resultado de una sesión de terapia cognitiva, también aprenden algo útil, y luego lo practican como tarea entre sesiones. El paciente recuerda los nuevos conceptos y habilidades adquiridos





en la terapia y esto le permite maximizar sus chances de mantener los logros terapéuticos en el largo plazo.


Veamos a la terapia cognitiva como un commodity –un conjunto de bienes que los terapeutas queremos brindar a nuestros pacientes a fin de mejorar su calidad de vida. Los productos que queremos ofrecer son las habilidades técnicas que los pacientes tienen que obtener y aprender, tales como el auto-monitoreo, el retraso de la reacción, responder en forma racional, realizar experimentos conductuales... entre otras.

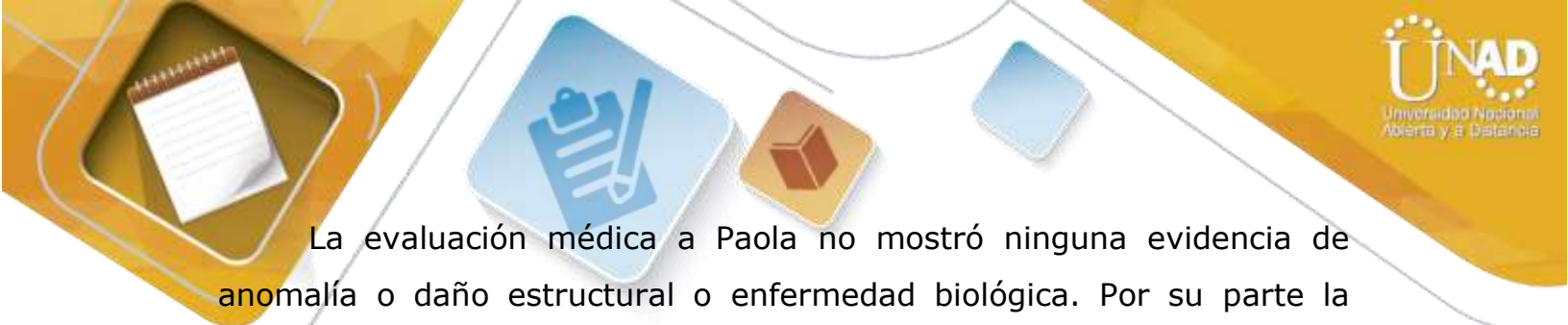
El mantenimiento de la mejoría clínica es la marca en el orillo de la buena terapia cognitiva. Así, los que practican esta forma de terapia pueden ayudarse a sí mismos con los mismos métodos que enseñan a sus pacientes. El cuidado de sí mismo es una consideración importante para un terapeuta. Queremos ser buenos modelos de afrontamiento para nuestros pacientes, y también maestros más efectivos. (Keegan, 2008).

Estudio de caso desde la psicología cognitiva (Caso 1).

Paola es una niña de 8 años que llega a consulta derivada por su tutor escolar. El rendimiento escolar de Paola siempre ha estado por debajo de la media de sus compañeros pero no ha recibido nunca un apoyo específico de educación especial ni de un profesor particular.

Los padres expresan que hasta ahora los maestros nunca habían dado mucha importancia al tema, pero a medida que la niña crece y las dificultades aumentan les preocupa más a todos, incluso a la propia niña. Ella algunos días se niega a ir a la escuela, se muestra triste y con frecuencia utiliza expresiones de auto descalificación del tipo "soy tonta".





La evaluación médica a Paola no mostró ninguna evidencia de anomalía o daño estructural o enfermedad biológica. Por su parte la evaluación de Cociente Intelectual puntuó como inteligencia normal.

En mecánica y velocidad lectora sus resultados están por debajo de los compañeros de grupo, lo mismo en faltas de ortografía y comprensión lectora. Los auto informes de la escuela señalan que aunque es una niña activa y habladora lo que más les preocupa es que cuando lee en público está muy nerviosa y ello le dificulta la comprensión. Son las dificultades de lectoescritura lo que se está traduciendo en bajos resultados en todas las asignaturas.

Luego de la documentación y el análisis del psicólogo se formuló la siguiente hipótesis:


Hipótesis: El grado académico en el que está ubicada la estudiante exige un desarrollo mental y unas estructuras cognitivas más desarrolladas que las que Paola, por su edad, ha alcanzado.


La hipótesis es consistente con el hecho de que todos los compañeros de grupo le llevan por lo menos 4 meses de edad. Adicionalmente, los compañeros estuvieron en el colegio desde los procesos de educación inicial mientras que Paola inició en el primer grado sin haber tenido ningún tipo de instrucción previa.

Las recomendaciones entonces para la solución del caso pueden estar en dos sentidos:

1. Que se someta a Paola a una evaluación académica que pueda determinar el grado académico para el que psicológicamente está desarrollada. Esto puede implicar, según los resultados, que la estudiante regrese a un grado académica anterior al que está cursando.

2. Que se le ofrezcan redes de apoyo social escolares orientados a revertir lo que parecen ser esquemas de auto descalificación.






En conclusión se trata de un caso en el que el problema fundamental es la incoherencia entre el grado de desarrollo mental de la estudiante y el grado escolar en el que se le ubicó. Esto generó por un lado el esperable fracaso académico, seguido de la descalificación social que suele ser frecuente entre los niños de esa edad y la consecuente ansiedad en los procesos de evaluación del aprendizaje.

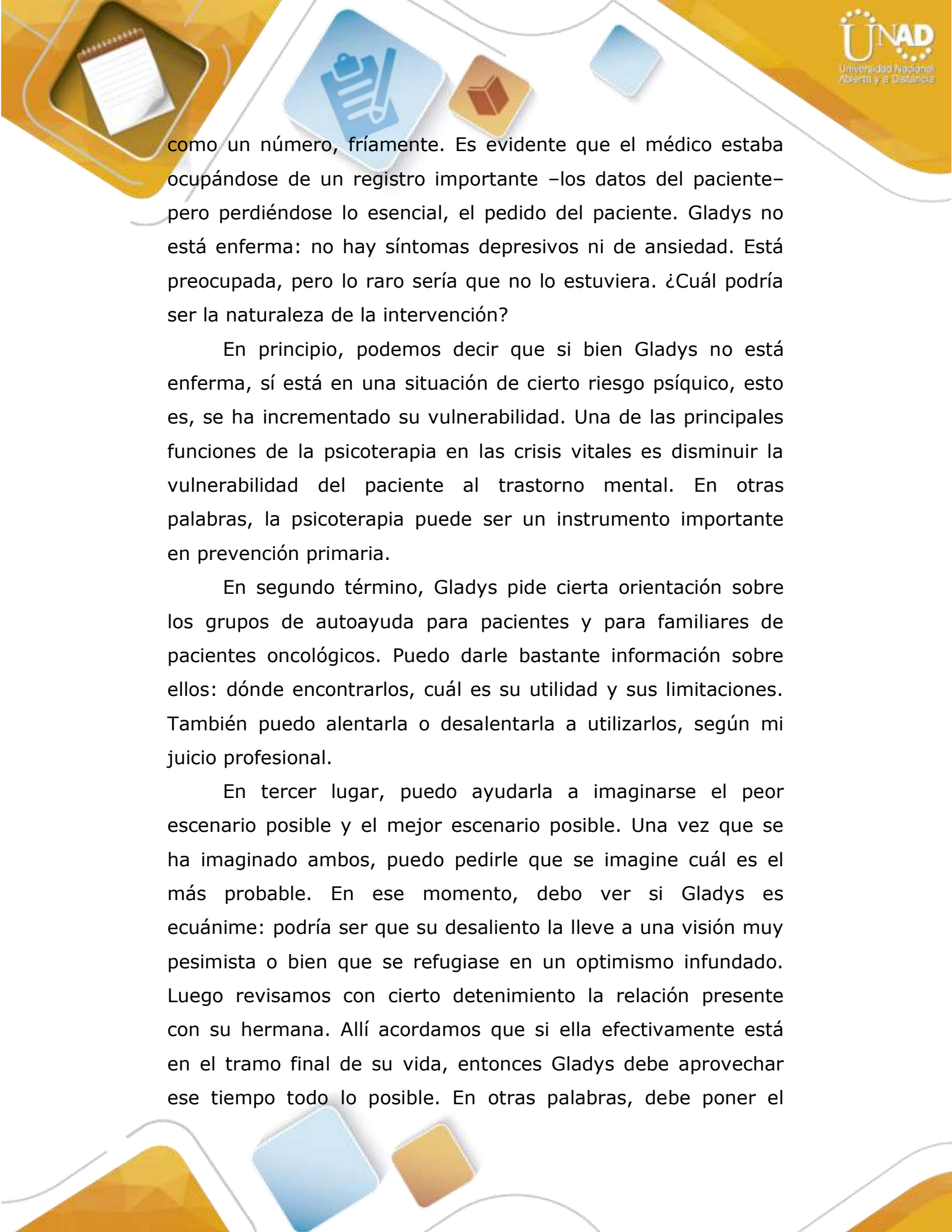
Estudio de caso desde la psicología cognitiva (Caso 2).

A continuación se les cita un análisis de caso incluido en el texto Escritos de Psicoterapia Cognitiva de Eduardo Keegan, en el cual se ofrece otra perspectiva del sentido de la intervención del psicólogo en lo que el denomina intervención en crisis vitales, es decir en el enfrentamiento de situaciones problemáticas que le suceden a cualquier persona y que tienen un impacto psicológico muy grande.

Gladys es una mujer de casi 70 años que consulta porque recientemente se ha enterado de que su hermana menor, a la que quiere muchísimo, tiene un cáncer probablemente terminal. Se la ve muy preocupada, triste y tensa. Dice que no duerme muy bien. Está sumamente irritada con un médico psiquiatra con el que tuvo sólo una entrevista y con el que decidió no atenderse. Me comenta que mientras ella le contaba su triste historia a ese médico, éste la interrumpía para preguntarle su domicilio y demás datos personales para completar una ficha. Espera que la consulta la ayude a sobrellevar la situación. También quiere algún consejo profesional sobre qué puede hacer para que su hermana se sienta mejor; por ejemplo, si pudiese ser útil que fuese a un grupo de autoayuda para familiares de pacientes con cáncer.

Cuenta, con bastante bronca, lo sucedido con el médico psiquiatra que consultó anteriormente: dice que se sintió tratada



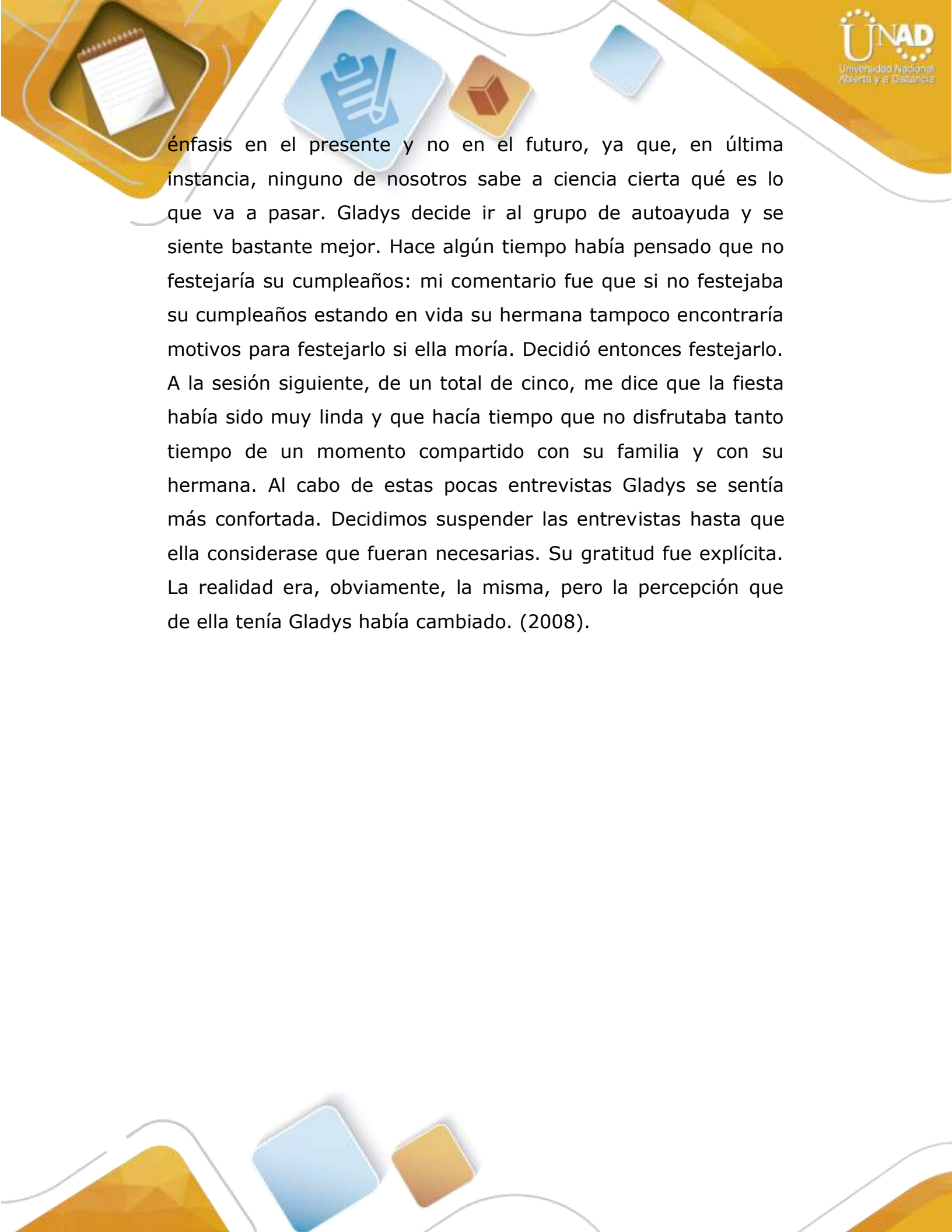


como un número, fríamente. Es evidente que el médico estaba ocupándose de un registro importante –los datos del paciente– pero perdiéndose lo esencial, el pedido del paciente. Gladys no está enferma: no hay síntomas depresivos ni de ansiedad. Está preocupada, pero lo raro sería que no lo estuviera. ¿Cuál podría ser la naturaleza de la intervención?

En principio, podemos decir que si bien Gladys no está enferma, sí está en una situación de cierto riesgo psíquico, esto es, se ha incrementado su vulnerabilidad. Una de las principales funciones de la psicoterapia en las crisis vitales es disminuir la vulnerabilidad del paciente al trastorno mental. En otras palabras, la psicoterapia puede ser un instrumento importante en prevención primaria.

En segundo término, Gladys pide cierta orientación sobre los grupos de autoayuda para pacientes y para familiares de pacientes oncológicos. Puedo darle bastante información sobre ellos: dónde encontrarlos, cuál es su utilidad y sus limitaciones. También puedo alentarla o desalentarla a utilizarlos, según mi juicio profesional.


En tercer lugar, puedo ayudarla a imaginarse el peor escenario posible y el mejor escenario posible. Una vez que se ha imaginado ambos, puedo pedirle que se imagine cuál es el más probable. En ese momento, debo ver si Gladys es ecuaníme: podría ser que su desaliento la lleve a una visión muy pesimista o bien que se refugiase en un optimismo infundado. Luego revisamos con cierto detenimiento la relación presente con su hermana. Allí acordamos que si ella efectivamente está en el tramo final de su vida, entonces Gladys debe aprovechar ese tiempo todo lo posible. En otras palabras, debe poner el



énfasis en el presente y no en el futuro, ya que, en última instancia, ninguno de nosotros sabe a ciencia cierta qué es lo que va a pasar. Gladys decide ir al grupo de autoayuda y se siente bastante mejor. Hace algún tiempo había pensado que no festejaría su cumpleaños: mi comentario fue que si no festejaba su cumpleaños estando en vida su hermana tampoco encontraría motivos para festejarlo si ella moría. Decidió entonces festejarlo. A la sesión siguiente, de un total de cinco, me dice que la fiesta había sido muy linda y que hacía tiempo que no disfrutaba tanto tiempo de un momento compartido con su familia y con su hermana. Al cabo de estas pocas entrevistas Gladys se sentía más confortada. Decidimos suspender las entrevistas hasta que ella considerase que fueran necesarias. Su gratitud fue explícita. La realidad era, obviamente, la misma, pero la percepción que de ella tenía Gladys había cambiado. (2008).



REFERENCIAS

- Equipo Académico (2011). Reseña crítica de "Introducción a la psicología cognitiva de Carretero, Mario. Editorial La Bisagra.
- Gardner, H. (1988). La nueva ciencia de la mente. Historia de la revolución cognitiva. Barcelona: Paidós.
- Neisser, U. (1967). Cognitive Psychology. New York: Appleton-Century.
- Puente, A. (1995). Psicología cognoscitiva. Desarrollo y perspectivas. Mexico: Mc Graw Hill.
- Rivière, A. (1991). Orígenes históricos de la psicología cognitiva: paradigma simbólico y procesamiento de la información. *Anuario de Psicología* N° 51. Págs. 129 – 155. Universidad de Barcelona.
- Sameari, A. (2002). Historia, teorías y técnicas de la psicoterapia cognitiva. Barcelona: Paidós.
- Keegan, E. (2008). Escritos de Psicoterapia Cognitiva. Eudeba, Buenos Aires.
- 




Introducción a la Psicología Sistémica

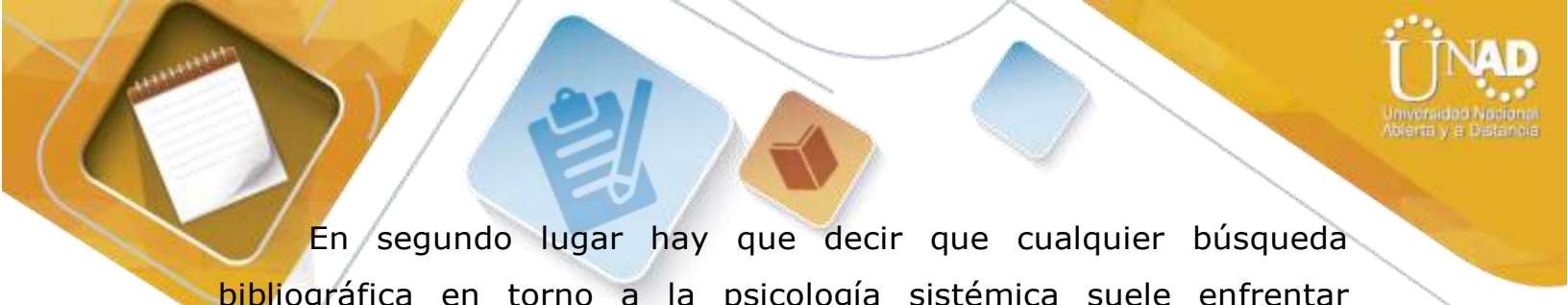
Dilma Elena Hernández y Jhon Fredy Bustos Ruiz

El curso Epistemología de la Psicología es fundamental en el proceso de formación del psicólogo Unadista. Lo es porque les permitirá a los estudiantes elaborar una visión general de la amplitud teórica, epistemológica y metodológica de la Psicología y desarrollar competencias para la comprensión e intervención de la realidad. Esto implica el estudio de los denominados enfoques psicológicos, que se han dividido en clásicos y contemporáneos. En esta lectura se desarrolla lo pertinente a la Psicología Sistémica, la cual se ubica como uno de los enfoques contemporáneos.

Origen de la psicología sistémica.

Antes de ir al origen hay que señalar la reiterada discusión acerca de si la psicología sistémica alcanza o no a ser una escuela psicológica con todo lo que ello representa. Quienes lo niegan se amparan en que la psicología sistémica se construyó sobre constructos teóricos que no le son propios, como la teoría general de sistemas, la cibernética y la pragmática de la comunicación. Quienes lo defienden señalan que este modelo se ha ocupado de las mismas cuestiones esenciales de las que se han ocupado las otras escuelas; ha desarrollado una postura sobre los problemas psicológicos, ha señalado un objeto de estudio para la psicología y ha construido mecanismos de acción que le han permitido posicionarse no sólo en la psicología familiar sino en los diferentes ámbitos profesionales de la psicología (educativa, organizacional, social comunitarias, etc.).







En segundo lugar hay que decir que cualquier búsqueda bibliográfica en torno a la psicología sistémica suele enfrentar escasas de documentos donde se privilegie dicha expresión. En cambio, sobre todo en las actuales posibilidades que brinda el ciberespacio, se encuentran innumerables textos que se ocupan de la Terapia Familiar Sistémica. La explicación es que lo que hoy se conoce como psicología sistémica se desarrolla de la mano de la terapia familiar sistémica. Hoy día se pueden utilizar como sinónimo las dos expresiones, en las cuales se integran tanto los fundamentos teóricos del modelo como sus desarrollos en el ámbito de la intervención familiar.

El movimiento sistémico en psicología se conoce mejor con el nombre de “terapia familiar sistémica”, gracias a que su evolución ha tenido lugar, básicamente, en el campo de la terapia con familias, desde el comienzo, con un miembro esquizofrénico; su trabajo ha consistido en una gran cantidad de interesantes investigaciones y en el desarrollo de novedosas y poderosas técnicas de intervención con éstas. (Garibay, 2013)

En cuanto al origen de la psicología sistémica el antecedente fundante es precisamente la teoría general de los sistemas. Aunque el inicio de esta se puede ubicar en 1925 con la publicación de **Von Bertalanffy** titulada Teoría de los sistemas abiertos su verdadero desarrollo y posicionamiento sólo ocurre hasta después de la segunda guerra mundial con la instauración en 1954 de *La Sociedad para la Investigación de los Sistemas Abiertos*.

Es entonces entre las décadas 50^a y 70^a del siglo XX que las premisas de la teoría de los sistemas, la primera cibernética de **Norbert Wiener** y la segunda cibernética de **Magoroh Maruyama**







y la teoría de la comunicación de **Paul Watzlawick** son traídas hacia la psicología para animar el desarrollo de un nuevo modelo. En ese escenario vino a competir con el psicoanálisis y el conductismo, aprovechando que la nueva ola teórica desestimaba que la conducta humana en verdad dependiese de procesos inconscientes (según el psicoanálisis) o que estuviese gobernada por las particularidades del medio ambiente (según el conductismo). En ello intervienen por supuesto un importante número de autores y sectores académicos, como se cita a continuación.

La terapia familiar no nace de la mano de un genio creador sino que empieza a practicarse por parte de distintos investigadores y terapeutas, en diversos puntos de los EE. UU., en la década de los cincuenta. Los ejemplos más representativos (si tenemos en cuenta sus publicaciones) son el grupo de Lidz en Yale (Lidz, Cornelison, Fleck y Carlson, 1958; Lidz, Cornelison, Carlson, y Fleck, 1958), y el de Wynne en el NIMH - National Institute of Mental Health (Wynne, Ryckoff, Day, y Hirsh, 1957), así como Ackerman y algunos otros. Pero el que más destaca es el equipo de Palo Alto. Fueron las aportaciones del equipo de Palo Alto, y la inspiración intelectual de su líder, **Gregory Bateson**, las que supusieron el nacimiento de un nuevo modelo, el sistémico, al mismo tiempo que aparecía el nuevo formato de la terapia familiar. (Feixas et al, 2012).

Fundamentación teórica de la psicología sistémica.

La teoría general de los sistemas es el marco teórico que da origen a la psicología sistémica. El punto de partida es la concepción de que el universo está organizado como un gran sistema de sistemas. En ese marco, la razón de ser de la ciencia es descubrir los






principios y propiedades que regulan el funcionamiento del universo, y por ende los principios y propiedades de los sistemas. Y en el marco de la psicología, aprovechar ese conocimiento en función de la comprensión e intervención de los sistemas sociales, en particular el sistema familiar.

No obstante, dada la complejidad de las teorías que alimentan la teoría general de los sistemas, lo que interesa en este documento es comprender los postulados que procediendo de la teoría general, de la cibernética y de la pragmática de la comunicación en tanto son relevantes en el ámbito de la psicología. De antemano se ofrecen excusas en virtud de que el orden en que se presentarán aquí dichos conceptos no sigue la misma lógica de integración del marco teórico del que proceden.

Desde luego el primer concepto relevante es el de **sistema**. Interesa comprender qué es un sistema, qué es un sistema abierto y cómo se ubica el concepto de sistema en la psicología. A continuación Garibay (2013) ofrece una clara explicación de por lo menos las dos primeras inquietudes.

Un sistema es una entidad cuya existencia y funciones se mantienen integradas por la interacción de sus partes. Un **sistema abierto** o vivo es aquel que establece un intercambio con su medio circundante, e importa y exporta materia, energía e información. Las relaciones, tanto de los elementos de un sistema como los de éste y su ambiente, son de suma importancia para su comprensión. En el organismo humano, el prototipo del sistema abierto es la sangre, con sus diversas concentraciones de sustancias mantenidas constantes. La concentración y la eliminación de metabolitos



y sustancias de prueba administradas se ajustan a cinéticas de sistemas abiertos.

En cuanto a la tercera inquietud lo que hay que decir es que en la psicología sistémica la familia se asume como un sistema abierto. Así mismo el individuo es un sistema, constituido de diversos sistemas biológicos. *"Considerar la familia como un sistema supone centrarse en las interacciones actuales entre sus miembros, en lugar de estudiar a cada uno por separado"* (Feixas et al, 2012).

Dicho sea de paso la teoría general de sistemas distingue entre Sistema, Suprasistema o Macrosistema y Subsistemas. Ya se ha señalado lo que es un sistema y se ha establecido que en psicología el sistema por excelencia es la familia. El **suprasistema o macrosistema** es el medio o entorno en el que se ubica un sistema; que en el caso de la familia viene a ser la familia extensa, los vecinos, los amigos, amigos y la comunidad en general con todas sus configuraciones. Los **subsistemas** son los componentes del sistema; para el caso de la familia serían los miembros de dicha familia.

De acuerdo con lo anterior, la primera gran diferencia de la psicología sistémica con otros enfoques teóricos de la época es el salto que da desde una visión individualista a una concepción colectiva (sistémica). La atención abandona al individuo aislado para dirigirse a hora al colectivo familiar como unidad de análisis de la psicología y a su vez de la terapia.

Otros conceptos fundamentales en la psicología sistémica.

Aparte del concepto de sistema y sus niveles de actuación es necesario esclarecer los siguientes.


Totalidad: El hecho de que el todo es más que la suma de las partes resume la idea de totalidad. Los elementos de un sistema sólo podrían comprenderse como funciones del mismo. Cada elemento influirá en los demás y sería influido por ellas y por el sistema mismo.

Cada familia es un sistema y debe analizarse de manera total y no a través de sus partes. El buen funcionamiento de la familia depende del funcionamiento de todos los miembros. Si uno de los miembros es retirado la dinámica del sistema cambia drásticamente, incluso hacia la posibilidad de desintegrarse. Cuando hay un divorcio el sistema familiar se destruye, sólo que de ello se generan otros sistemas familiares en los que habrá otras dinámicas u otra identidad.

Retroalimentación: En relación con los sistemas vivos la retroalimentación se refiere a la capacidad de los sistemas de recoger la información de su actuación en la medida que esta está ocurriendo y en función de esa información movilizar procesos de ajuste.

En torno a los procesos de retroalimentación se ha encontrado que cumplen dos tipos de funciones: funciones homeostáticas y funciones morfogenéticas. La función homeostática está dirigida a la protección de la estabilidad del sistema, mientras que la función morfogenéticas conduce al crecimiento del sistema. De acuerdo con esto la retroalimentación puede ser negativa o positiva. No obstante, antes de precisar los conceptos de retroalimentación negativa y positiva es importante esclarecer el concepto de homeostasis.

Homeostasis: En el marco de la cibernética de Wiener, la homeostasis es la capacidad de un sistema para autorregularse en procura de mantener constantes sus cualidades y propiedades,




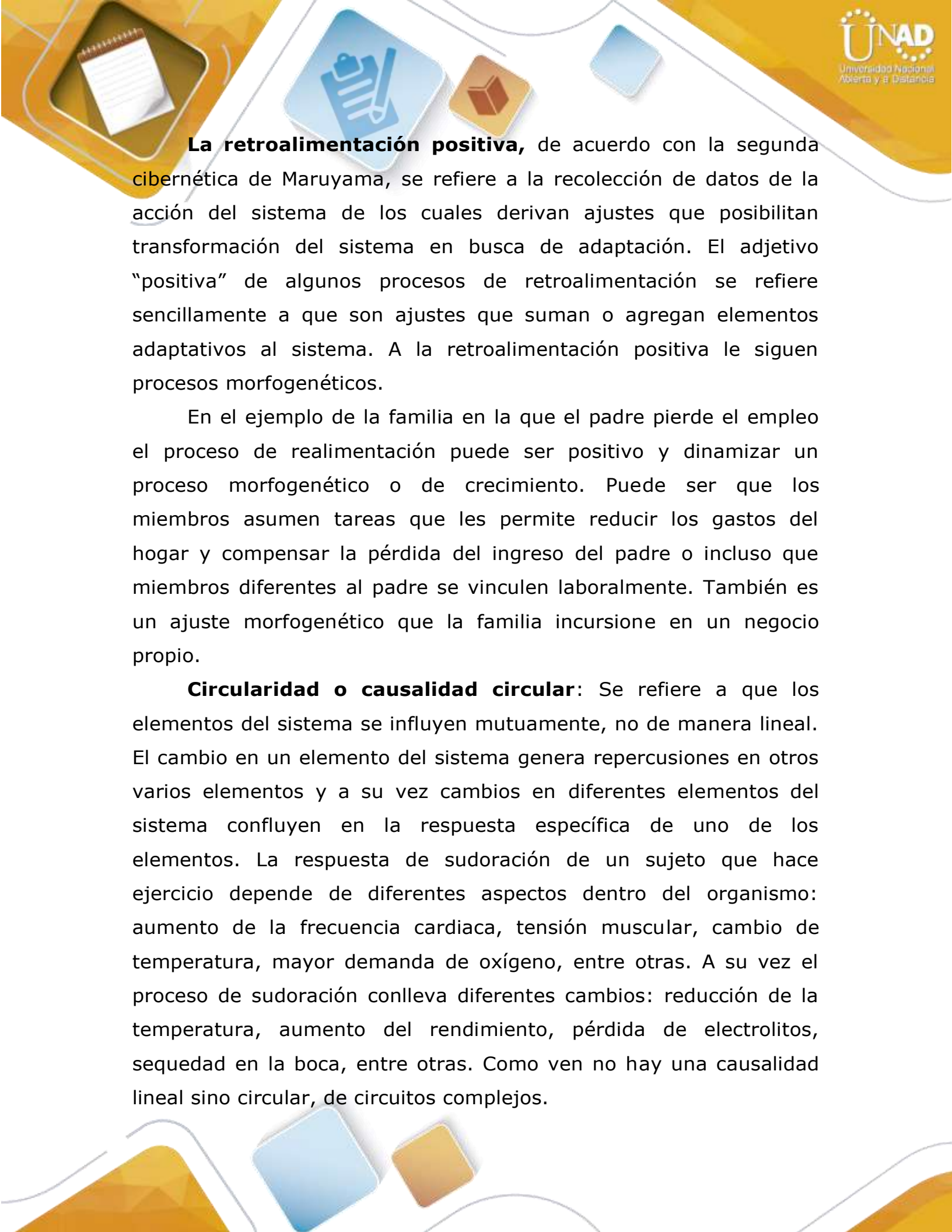
mientras mantiene intercambios con otros sistemas. Se refiere a todos los ajustes que buscan mantener el equilibrio interno. El cuerpo humano, por ejemplo, ofrece un excelente ejemplo del concepto de homeostasis; pues realiza una gran cantidad de ajustes permanentes para mantener constante la temperatura a pesar de que el individuo en su entorno enfrente cambios de temperatura incluso drásticos. La homeostasis simplemente es "el mismo estado", y es esta propiedad la que permite a un sistema permanecer en un "estado estable" a través del tiempo. (Watzlawick, 1985)

En los sistemas familiares desde luego operan procesos en procura de homeostasis, los cuales devienen de la retroalimentación negativa.

La Retroalimentación negativa se refiere a los datos que puede recoger el sistema a través de sus dispositivos de entrada de información, órganos de los sentidos en el caso del cuerpo humano, seguidos de acciones correctivas para mantener el estado inicial. Si el sujeto hace ejercicio la temperatura corporal tiende a aumentar, pero los termo receptores recogen esos datos y los envían de vuelta al sistema con lo que se generan ajustes para retornar al cuerpo a su temperatura inicial. Esto evidencia la capacidad de retroalimentación negativa y los procesos homeostáticos. El adjetivo "negativa" de los procesos de retroalimentación obedece sencillamente a que procuran menguar o reducir los efectos que en el sistema pudieran generar sus intercambios con otros sistemas.

Imaginen que en una familia el padre pierde el empleo, lo que trae consigo dificultades económicas. Una primera respuesta es de protección u homeostática, por ejemplo intentar que el padre recupere su productividad, bien en un empleo similar o en otro empleo.






La retroalimentación positiva, de acuerdo con la segunda cibernética de Maruyama, se refiere a la recolección de datos de la acción del sistema de los cuales derivan ajustes que posibilitan transformación del sistema en busca de adaptación. El adjetivo “positiva” de algunos procesos de retroalimentación se refiere sencillamente a que son ajustes que suman o agregan elementos adaptativos al sistema. A la retroalimentación positiva le siguen procesos morfogénéticos.

En el ejemplo de la familia en la que el padre pierde el empleo el proceso de realimentación puede ser positivo y dinamizar un proceso morfogénético o de crecimiento. Puede ser que los miembros asumen tareas que les permite reducir los gastos del hogar y compensar la pérdida del ingreso del padre o incluso que miembros diferentes al padre se vinculen laboralmente. También es un ajuste morfogénético que la familia incursione en un negocio propio.

Circularidad o causalidad circular: Se refiere a que los elementos del sistema se influyen mutuamente, no de manera lineal. El cambio en un elemento del sistema genera repercusiones en otros varios elementos y a su vez cambios en diferentes elementos del sistema confluyen en la respuesta específica de uno de los elementos. La respuesta de sudoración de un sujeto que hace ejercicio depende de diferentes aspectos dentro del organismo: aumento de la frecuencia cardiaca, tensión muscular, cambio de temperatura, mayor demanda de oxígeno, entre otras. A su vez el proceso de sudoración conlleva diferentes cambios: reducción de la temperatura, aumento del rendimiento, pérdida de electrolitos, sequedad en la boca, entre otras. Como ven no hay una causalidad lineal sino circular, de circuitos complejos.




Una respuesta agresiva de un padre contra la esposa no necesariamente obedece a una actuación grosera de parte de ella. La causa puede proceder de otros diferentes orígenes o de la suma de ellos: una sanción en el trabajo, un malestar médico, hambre, entre otras.

Equifinalidad Vs Equicausalidad. El principio de equifinalidad incluye la idea de que un sistema puede alcanzar un estado final partiendo de distintas circunstancias iniciales. A su vez el principio de equicausalidad señala que las mismas circunstancias iniciales pueden llevar al sistema a diferentes estados finales. Los dos conceptos están emparentados con el principio de circularidad porque resaltan el hecho de que la causalidad en los sistemas en ningún caso es lineal.

Hablando de equifinalidad a un divorcio llegan familias con circunstancias iniciales distintas: unión libre, matrimonio civil, con o sin hijos, parejas jóvenes o adultas. Un mismo fin a partir de estados iniciales distintos.

Hablando de equicausalidad, la muerte de un miembro de la familia puede derivar en transformaciones diversas. Puede acercar a sus miembros y fortalecer los lazos o puede generar disputas entre parientes y procesos de desintegración. Una misma circunstancia inicial que puede derivar en resultados diferentes.

Los conceptos de equifinalidad y equicausalidad son relevantes en la psicología sistémica porque introducen una visión diferente en relación con el origen de los problemas del comportamiento. La causa inicial o el origen de un problema deja de ser significativo. En toda familia que estuviese detenida por un proceso de comunicación o interacción limitada, descubrir "quién empezó a aislarse" no tendría relevancia sobre el hecho de intervenir con eficacia en la cuestión de "promover



cambios". Buscar explicaciones en el pasado o intentar explicar lo ocurrido no serviría de ayuda al sistema que se encontrase parado. (Minuchin, 1977). La explicación no surtiría efecto por muy cierta que fuese. Lo importante sería el estudio del círculo vicioso provocador del "no cambio".

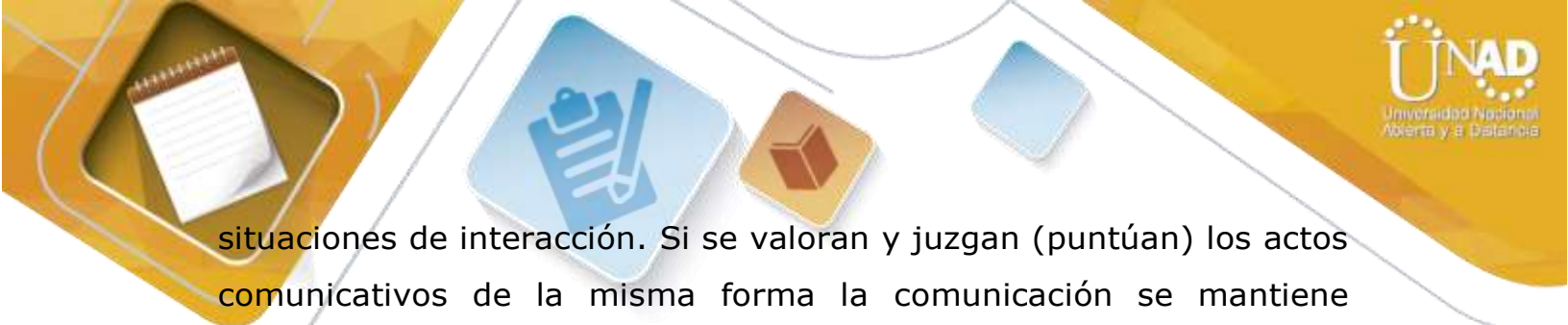
Aportes a la psicología sistémica desde la pragmática de la comunicación.

Buena parte de la concepción actual de la psicología sistémica se relaciona con los aportes de la pragmática de la comunicación. Aportes relevantes a la comprensión de la dinámica social y familiar. De ello se destaca en este documento los denominados axiomas de la comunicación.

Axioma 1. En cualquier contexto interpersonal es imposible no comunicar. Aún el silencio y la inacción en un contexto particular están comunicando algo. Será preciso entonces saber reconocer los diversos procesos de comunicación.

Axioma 2. *"Toda comunicación tiene una dimensión de contenido y otra de relación, de tal modo que la segunda clasifica a la primera y es, por consiguiente, una metacomunicación"* (Watzlawick, Beavin, & Jackson, 1976). Eso implica que cuando se dice algo se está comunicando por un lado ese algo y por otro se puede estar ratificando o incluso negando ese algo comunicado. El contenido es verbal y lo relacional es no verbal. De esta manera las inconsistencias en la comunicación se convierten en interés para el terapeuta.


Axioma 3. *"La naturaleza de la relación depende de la puntuación de las secuencias de comunicación entre los comunicantes"* (Watzlawick, Beavin & Jackson, 1976). Esto se refiere a la manera como se valora y juzgan los actos comunicativos y las




situaciones de interacción. Si se valoran y juzgan (puntuán) los actos comunicativos de la misma forma la comunicación se mantiene equilibrada. Si las puntuaciones o valoraciones difieren la relación puede tornarse conflictiva. En una pareja por ejemplo piensen en la expresión de una queja o reclamo porque él se quedó un par de horas después del trabajo tomando unas cervezas con compañeros de oficina; ese acto comunicativo puede ser puntuado de diferente forma por cada uno y esa diferencia es la que suele degenerar en confrontación.

Axioma 4. "Los seres humanos se comunican digital y analógicamente. El lenguaje digital tiene una sintaxis lógica poderosa y muy compleja, pero carece de una semántica adecuada en el campo de las relaciones, mientras que el lenguaje analógico posee la semántica, pero no tiene una sintaxis adecuada para definir sin ambigüedad la naturaleza de las relaciones"(Watzlawick, Beavin & Jackson, 1976). La comunicación digital es por ejemplo la escrita, donde lo que se escribe escrito está y esos son los límites, de manera que mantiene unidad de significado. La comunicación analógica es la no verbal, que suele estar cargada de significado, pero sin normas que la regulen por lo cual está sujeta a interpretación y por lo tanto a distorsión. Este es el origen de buena parte de los conflictos relacionales, la distancia entre lo digital y lo analógico.

Axioma 5. "Todos los intercambios comunicacionales son simétricos o complementarios, según estén basados en la igualdad o en la diferencia" (Watzlawick, Beavin & Jackson, 1976). En los intercambios simétricos se tiende al equilibrio de la conducta en cualquier ámbito (hermanos, amigos, compañeros, esposos). En los intercambios complementarios los participantes ocupan uno de dos





lugares: superior o primaria y secundaria o inferior (padre e hijo, maestro y alumno, jefe y empleado). El conflicto sobreviene cuando uno de los intervinientes no está cómodo en la posición que le corresponde en el intercambio y procura revertir la relación o ejercer la posición dominante, a lo que le sigue una respuesta del otro en la misma dirección. Esto último recibe el nombre de *escalada simétrica*.

El objeto de estudio de la psicología sistémica y de la terapia familiar sistémica.


Si bien se ha dicho que psicología sistémica y terapia familiar sistémica suelen utilizarse a manera de sinónimos ello no es estricto en todos los sentidos. Cabría una diferenciación, como se ilustra a continuación.

El objeto de estudio de la psicología sistémica son los fenómenos de relación y comunicación en cualquier grupo que interactúe, entendido como un sistema. Este enfoque se extiende también a las personas individuales, teniendo en cuenta los distintos sistemas que componen su contexto. Aun así, el sistema de referencia fundamental para la psicología sistémica es desde luego la familia.

A su vez, el objeto de la terapia familiar sistémica sería la creación de técnicas para la provocación de cambios o, en otras palabras, intentar cambiar los sistemas reguladores disfuncionales. La estabilidad de un sistema, y en este caso de la familia, vendría definida por la capacidad de cambiar con el cambio.

El sistema familiar y la intervención desde la psicología sistémica.

La familia es el escenario de actuación por excelencia del psicólogo sistémico. La familia es el sistema de referencia para comprender y para intervenir en los problemas del comportamiento de las personas, sabiendo que desde el principio de totalidad los




problemas no son de quien los general sino del sistema en el que ocurren.

Una gran premisa está en la base de la intervención familiar sistémica: el cambio se da con el cambio. Una dinámica relacional o una inadecuada comunicación entre circuitos dentro de la familia sólo pueden cambiar en la medida que se introduzcan cambios; aunque estos sean mínimos. Los terapeutas sistémicos se han encontrado con que la dinámica del cambio que puede lograrse con la intervención del psicólogo ocurre de la misma manera como ocurren los cambios en la dinámica cotidiana de ajuste familiar; dicho de otra manera, un cambio en los elementos o en la operación de los elementos del sistema generarán otros cambios sean los primeros parte de la dinámica del sistema o provengan de la intervención terapéutica.

En resumen, en la terapia familiar sistémica el psicólogo se ocupará de identificar y evidenciar las dinámicas familiares problemáticas y los patrones comunicativos conflictivos para a partir de esa comprensión introducir cambios específicos que llevarán esas dinámicas y esos patrones en una nueva dirección.

Para tal fin es importante que el psicólogo conozca algunas de las dinámicas y/o fenómenos que son propios de un sistema familiar y que le ayudarán en su labor de evaluación e intervención.

1) En los sistemas familiares siempre hay **demandas funcionales**. Esto se refiere a lo que un miembro espera de otro. Qué espera el esposo de la esposa, que espera ella de él, qué esperan ellos de sus hijos y a su vez estos de sus padres. Cuánto más nítidas puedan verse esas demandas funcionales menos probabilidad hay de que puedan ser origen de conflicto. En todo caso




el no responder de manera adecuada a las demandas funcionales siempre puede ser uno de los orígenes de crisis en la familia.

2) En todo sistema familiar se construyen **pautas**. Esto se refiere a maneras específicas y repetitivas de interactuar entre los miembros del sistema. Sobre las pautas se construye la dinámica familiar y aseguran que el cambio de las dinámicas se mantenga dentro de ciertos límites. En la familia y entre sus miembros se estructuran maneras más o menos estables para la expresión de afecto, para pelear, para afrontar dificultades, para comunicar necesidades, entre otras cosas.

Lo interesante es que las pautas pueden resultar siendo más o menos saludables, en la medida que tienen como parte de su relación sistémica, efecto sobre otros miembros de la familia. Si la pauta de expresión de afecto entre un padre y uno de los hijos se diferencia demasiado de la pauta de este padre con los otros hijos ello se manifestará en algún modo.

3) Los sistemas familiares también tienen **reglas**. Las reglas se construyen dentro de la misma familia y derivan de las pautas reiterativas. La comprensión de las reglas es clave para la comprensión del funcionamiento familiar en condiciones cotidianas y en situaciones críticas, las cuales pueden relacionarse con el distanciamiento de esas reglas.

4) Los sistemas familiares tienen **límites** (fronteras). A través de estos un sistema busca diferenciarse del medio. Los límites también son reglas en cierta forma, referidas a quiénes participan en el sistema y de qué forma. Este concepto es relevante en la medida que muchos de los conflictos familiares suelen surgir cuando uno de los miembros del sistema percibe la invasión de esos límites. Piense en una suegra que llega a la casa sin avisar y que además ingresa




porque tiene una llave de la casa, la cual se le ha confiado para casos de emergencia o pérdida de la original.

5) En los sistemas familiares hay **roles**. Estos se refieren a las expectativas frente a la posición y conducta de cada uno de los integrantes del sistema. Hay unas expectativas concretas en relación con la posición y la conducta del padres, lo cual se diferencia de la expectativa que hay frente a cualquiera de los demás miembros. Esa expectativa frente a cada miembro es diferente, como es diferente de una familia a otra. Parte de los conflictos puede originarse en la dificultad para llenar las expectativas que sistémicamente se han creado frente a cada miembro. No necesariamente la solución tiene que ver con llenar unas expectativas, sino también con que las expectativas estén más de acuerdo con las posibilidades de cada sujeto.

6. En los sistemas familiares suelen surgir pautas de interacción conocidas como **alianzas y coaliciones**. En una alianza dos o más personas se juntan para cumplir con un objetivo de interés mutuo, por lo general ignorando a los demás miembros. La coalición también es un tipo de alianza, con la particularidad de que el objetivo está claramente en contra de un tercero.

Si el padre y un hijo se apoyan para conseguir participar de un partido de futbol hay una alianza; aunque ello implique no invitar a la mamá. Si el hijo y el padre se juntan para ejercer presión sobre la madre e impedirle que pueda estudiar una carrera universitaria es una coalición. Alianzas y coaliciones pueden llegar a ser muy problemáticas porque afectan las reglas, los roles, los límites y en general la estructura familiar.

7) Un fenómeno recurrente en la dinámica familiar es la **triangulación**. Esto trata del intento de resolver dificultades



interpersonales al interior de la familia con la participación de un tercero, dónde las particularidades de ese tercero vienen a ser las determinantes del modo de evolución del conflicto inicial. Esa triangulación puede llegar a ser equilibrada o desequilibrada. La triangulación equilibrada es cuando los tres circuitos relacionales son positivos. La triangulación es desequilibrada cuando dos circuitos son positivos y uno es negativo. En algunos casos se puede hablar de un triángulo perverso, cuando en los circuitos relacionales se introducen manifestaciones indeseables como la agresión.


Estudio de caso desde la psicología sistémica.


Jhon y Lucía están a punto de divorciarse. Siendo una pareja de más de 15 años de convivir, de un tiempo para acá han tenido una gran cantidad de dificultades. Peleas, recriminaciones y acusaciones son “pan de cada día”. La pareja vive con su única hija de 10 años en un populoso sector de la ciudad.

Los dos se encuentran muy desconcertados porque no pensaron que su familia después de tanto tiempo pudiera tener una crisis tan fuerte. Algunas veces la hija ha quedado en medio de las disputas de los padres por cosas que anteriormente se resolvían sin mayor dificultad.

En el proceso de documentación del caso el psicólogo pudo obtener algunos hallazgos.

Recién Lucía se ha tenido que preocupar por su madre, que recientemente quedó viuda y que para no sentirse tan sola se vino a vivir a la ciudad. Antes vivía en una pequeña finca con su esposo y vivían de la pensión de él. Tanto Lucía como sus otros hermanos estuvieron de acuerdo en que la madre viniera a vivir a la ciudad por lo que todos contribuyeron para comprar un pequeño apartamento cerca a la residencia de Lucía.





Lucía se siente muy contenta de tener a su madre cerca porque la acompaña de manera permanente e incluso le colabora con los cuidados de la niña de 10 años. Se siente tranquila porque puede estar pendiente de la salud de su madre sin descuidar a su familia. Y de manera reiterada invita a su madre a pasar días con ellos para ella salir con sus amigas y ocuparse de otras cosas personales.


Jhon ha desarrollado un rechazo hacia su suegra, el cual no puede comunicar abiertamente por temor a debilitar su relación con la esposa. Le parece injusto que Lucía se ocupe principalmente de su madre mientras que los otros hermanos de Lucía se han desentendido.


Jhon también se siente incómodo por el tiempo que su hija pasa con la madre de Lucía. A él no le gusta que la niña tenga tanta compinchería con la abuela y se siente un tanto relegado en las interacciones con su esposa y su hija. Antes de que la suegra viniera a la ciudad solían tener planes familiares el fin de semana y entre todos planeaban las vacaciones de fin de año. Ahora los planes los suelen hacer las tres mujeres y en algunos de ellos no está incluido él, por lo que le toca hacer planes solo. Las últimas vacaciones tuvo que cancelarlas a regañadientes porque la madre de Lucía se enfermó y ella tuvo que ocuparse de la situación.

En conclusión la lista de quejas de parte de Jhon es larga, pero lo más significativo es que la mayoría de esas quejas resultaron ser totalmente desconocidas por Lucía.

Hipótesis

Si bien los síntomas se están manifestando en principio por las incomodidades de Jhon y sus reacciones por las nuevas circunstancias en las que está su familia se puede proponer que el conflicto tiene que ver con la invasión de los límites del sistema familiar por parte de la madre de Lucía. Aunque no hay de por medio mala intención la nueva





presencia en el sistema está afectando las pautas relacionales que habían mantenido el equilibrio familiar.


Adicionalmente se puede identificar con claridad la alianza Lucía, su madre y su hija; la cual ha afectado los patrones de organización y goce del tiempo libre. Y finalmente no se puede ignorar la debilidad en el proceso comunicativo de Jhon y Lucía, que quizás hubiese podido prevenir todas las dificultades si las inconformidades se hubiesen manifestado oportunamente y se hubiese negociado.

Intervención

La intervención en este caso debe estar orientada a evidenciar las alianzas que se han construido, las afectaciones de ello y la expresión de las incomodidades en torno a ellas. Es muy probable que sólo con el hecho de que los integrantes de la familia perciban las afectaciones que están generando ya se moderen las actuaciones y con ello se reconstruyan los circuitos de comunicación.

Una estrategia interesante que puede utilizarse durante la terapia para el logro de los fines anteriores es el juego de roles. Y el intercambio de roles.

En una mesa redonda o sencillamente en un círculo de sillas se ubican los roles del sistema familiar, incluyendo en este caso el rol de la madre de Lucía. El rol le corresponde a la silla y no a la persona. De tal manera que quien se ubica en cada silla debe representar el rol señalado en la silla. Esta puede ser una estrategia para que Jhon pueda expresar sus incomodidades de manera tranquila y que los demás integrantes se den cuenta que con sus actuaciones están generando efectos negativos que a la larga pueden llegar a terminar con la ruptura del sistema.





REFERENCIAS

- Feixas, G y Otros. (2012) El modelo sistémico en la intervención familiar. Universidad de Barcelona, España.
- Garibay, S. (2013) Enfoque sistémico. Una introducción a la psicoterapia familiar. México: Manual Moderno.
- Minuchín, S. (1977) Familias y terapia familiar. Barcelona: Gedisa.
- Watzlawick, P. (1985) Teoría de la comunicación humana. Barcelona: Herder.
- 