

VALOR OPERATIVO Y EXPECTATIVAS IMPLÍCITAS DE LA INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

Alberto González Sánchez y Gregorio González Vázquez

UNED (Centro Asociado de Sevilla)

agonzalez@sevilla.uned.es

Resumen

El presente trabajo trata de dar una respuesta aproximada a las interrogantes o dudas que sobre la eficacia de la intervención psicológica expresan no sólo el pueblo llano y profesionales de especialidades cercanas al campo de la Psicología, sino incluso personas que han tenido la oportunidad de estudiar las múltiples variables o distintos enfoques existentes dentro del campo psicológico. A través de una breve exposición de diversas clasificaciones sobre la personalidad en los últimos treinta años se trata de explicar la muy compleja actividad del psicoterapeuta. Finaliza con una recopilación de principios que podrían ser compartidos por todas las corrientes y escuelas, a modo de decálogo para la intervención psicopedagógica.

Palabras claves: Intervención psicológica, variables, teorías, enfoques, limitaciones, agente, paciente, libertad, fatalidad, sufrimiento, motivación, cambio.

Abstract

The present work tries to give a solution to the questions or doubts the effectiveness of psychological intervention which are posed by not only common people and psychologists, but also experts who have had the opportunity of investigating the multiple variables or different approaches which exit inside the psychology field. Our aim is to explain the very complex activity of the psychotherapist through a brief presentation of the different classifications of personality types carried out in the last 30 years. Finally, we propose a collection of principles which could be shared by all the trends and schools, as a decalogue for psychological intervention.

Keywords: Psychological intervention, variables, theories, approaches, limits, agent, patient, freedom, fate, suffering, motivation, evolution.

1. LA CONDUCTA HUMANA COMO ESTRUCTURA GLOBALIZANTE

Dícese de la Psicología que es la ciencia que trata sobre la conducta/comportamiento del individuo. Dicha conducta viene explicada por su particularísima personalidad.

Desde los niveles más simples a los más complejos, los elementos se integran en una estructura de la personalidad que pretende ser suficientemente explicativa de la CONDUCTA HUMANA.

Un primer nivel de la personalidad es el plano del SISTEMA BIOLÓGICO. Desde esta óptica los rasgos de la personalidad son disposiciones biológicas y su interrelación constituye la misma personalidad. La genética, la embriología, la fisiología serán las fuentes de este análisis. Pero este organismo emite una serie de respuestas procedentes de la interacción que se establece entre él y el medio específico. Aquí se inserta el APRENDIZAJE. Los rasgos de personalidad dependerán de la historia individual, y la propia experiencia irá modulando los patrones de conducta y generando integraciones cada vez más complicadas.

Paralelamente se desarrolla también el mundo de la PERCEPCIÓN Y EL PENSAMIENTO. Los elementos integrantes de la personalidad recorrerán desde las sensaciones más sencillas a las más complejas construcciones cognitivas.

Absolutamente necesario será salir de este MARCO INDIVIDUAL y examinar la personalidad en su vertiente SOCIO-AMBIENTAL. Todo individuo forma parte de grupos sociales y se halla moldeado y estructurado por las formas de vida de esos grupos. Muchos aspectos de la personalidad serían inexplicables si no los interpretamos desde un MARCO CULTURAL específico.

Falta integrar toda esta complejidad desde el individuo mismo, como núcleo que aglutina todos esos elementos, considerando LA PERSONALIDAD *como un constructo que utilizamos para la observación del comportamiento*. Para ello sería preciso no sólo analizar las diferentes características psicológicas del individuo, sino su interrelación como un todo, como una estructura globalizante. Como señala Elvira Repetto (2002, vol.1, p. 199), "La mayoría de las investigaciones apoyan la hipótesis interaccionista, destacando que una buena parte de la varianza de las conductas pueden ser explicadas por la interacción entre las variables personales y las ambientales, ya sean físicas o sociales".

En la figura 1, *La personalidad como estructura globalizante*, se ilustra en primer lugar el marco individual constituido tanto por el plano biológico como el cognitivo; en segundo lugar, el marco cultural con su vertiente socio-ambiental; y en tercer lugar, cómo ambos marcos, tanto individual como cultural constantemente interactúan uno con otro, y en esa dinámica van perfilando la personalidad.

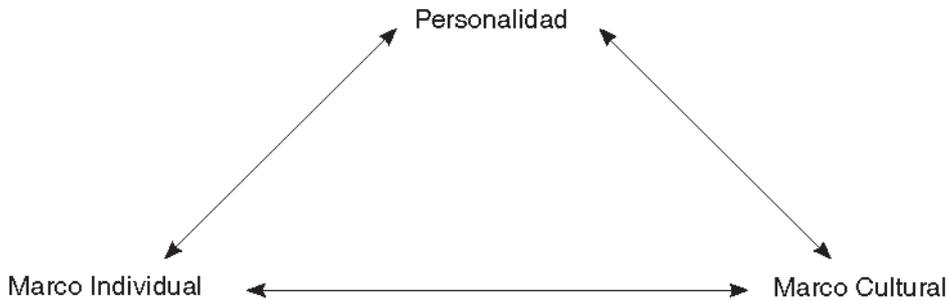


Figura 1. La personalidad como estructura globalizante.

No hay dos personalidades idénticas.

La personalidad es un concepto que, por una parte, sirve para integrar los ELEMENTOS COMPORTAMENTALES que inciden en un individuo y que, además, nos permite diferenciar a los sujetos entre sí (no hay dos personalidades idénticas). Tampoco tiene entidad en sí misma, separada de los elementos que la integran y de las relaciones mutuas entre tales elementos.

En general se pueden distinguir dos conjuntos de determinantes: los constitucionales y los referentes a grupos sociales, que a su vez abarcan determinantes provenientes de los roles asumidos por los individuos y de las situaciones en que las personas se van encontrando.

Determinantes constitucionales.

Tratan de explicar como la constitución genética incide en la formación y evolución de la personalidad (herencia, sexo, edad, estatura, fuerza, etc.).

Determinantes sociales.

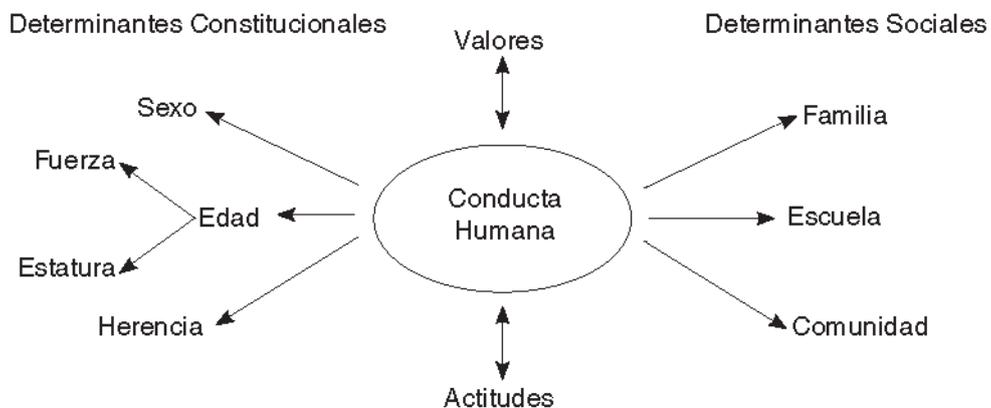


Figura 2. La personalidad como Universo único e irrepetible

Tratan de analizar al sujeto partiendo de contextos más amplios, tales como los roles o papeles que los individuos cumplen en las formaciones sociales. Una función, un papel, un cargo determinará la forma de comportarse el sujeto respecto al grupo, aun manteniendo *constantes* ciertas características mas cercanas al campo genético.

La Figura 2, *La Personalidad como Universo Único e Irrepetible*, trata de esbozar cómo el comportamiento humano viene determinado por múltiples factores constitucionales (sexo, edad, fuerza, estatura, herencia) y sociales (familia, escuela, comunidad en general) que irán conformando la conducta del individuo, haciendo de cada persona un ser único e irrepetible

Nada en el Universo más complejo que la conducta humana.

2. TEORÍAS EXPLICATIVAS DE LA PERSONALIDAD

Distintas teorías han tratado de analizar la personalidad desde distintos enfoques *en un intento cada vez más afinado de poder explicar y así poder colaborar en la evolución del cambio conductual del individuo.*

— Unas, considerando un número determinado de elementos obtenidos de forma aleatoria.

— Otras, considerando un principio rector: por ejemplo, la personalidad como suma de conexiones entre estímulos y respuestas.

— La mayoría, dividiendo la personalidad en un número determinado de hechos distinguibles, *“divide y vencerás”*, aunque luego quede lo más complejo y difícil: la composición del PUZZLE.

La razón de la existencia de numerosas teorías de la personalidad viene producida no sólo por la diversa orientación general, sino también al utilizar distinto método de estudio y por la diversa concepción de los procesos psíquicos.

Entre las numerosas clasificaciones respecto a las diversas TEORÍAS DE LA PERSONALIDAD hemos preferido elegir tres que pudiesen ser representativas de los últimos treinta años:

2.1. La propuesta por Helio Carpintero y colaboradores¹

2.1.1. Teorías somáticas

Son las más antiguas.

— Hipócrates y Galeno. En la medicina clásica sostuvieron que el modo de ser o temperamento correspondía a la constitución (tipo somático: Alegría y placidez del hombre gordo, concentración y retraimiento del hombre flaco).

— El alemán Ernst Kretschmer (1888-1964), correlaciona lo somático con lo psíquico: así el tipo corporal va vinculado al tipo de enfermedad psíquica. (el grueso pícnico viene a padecer psicosis; el delgado asténico (o leptosomático) y el musculoso o atlético, esquizofrenia).

William Shendon (1899): Tipo endomórfico (dominio de vísceras, actitud relajada y confort). Tipo mesomórfico (dominan los músculos y temperamento firme, enérgico y dispuesto a la acción). Tipo ectomórfico (sistema nervioso, temperamento cerebrotónico, inclinado al pensamiento y a la vida solitaria y aislada).

— I. Pavlov (1849-1936): Presenta una forma mas precisa de tales interpretaciones.

2.1.2. Teorías psíquicas

2.1.2.1. Teorías motivacionales:

— El psicoanálisis de Freud (motivación de índole instintiva).

Estructura: Inconsciente-preconsciente-consciente.

— Estructura:

Ello - Instintos: El eros (Vida) y el thánatos (instinto de muerte).

Ego (conoce la realidad y trata de ajustarse a ella).

Superego (Ideas y valores morales, en gran medida por identificación con los padres).

1. Carpintero,H. y otros, Psicología General u.d. 6, 9-31.

— La teoría de Carl Rogers: Posición fenomenológica. Se interesa por la motivación del “yo” (Al hombre le impulsan fuerzas hacia la autorrealización).

2.1.2.2. Teorías del aprendizaje:

Según esta teoría la personalidad es aprendida. (CONDUCTISMO)

— John B. Watson: La Personalidad no es sino el producto final de nuestro sistema de hábitos.

— Skinner: La Personalidad es un sistema de hábitos entre sí interdependientes (Un hábito de hábitos).

2.1.2.3. Teorías cognitivas:

Intentan explorar la manera en que se perciben los estímulos, cómo se producen los procesos cognitivos (atención, memoria...) y su repercusión en el COMPORTAMIENTO.

— Kelly (1955). Considera que el comportamiento está determinado por las anticipaciones de sucesos que son cogniciones o constructos personales. Todos los hombres intentan predecir su futuro. La personalidad sería la individual sistematización de proyectos. (*Los constructos o anticipaciones mentales solo pueden inferirse a partir del comportamiento*).

2.1.2.4. Teorías de la configuración de funciones:

— Gordon W. Allport (1897-1967). En el individuo existen una serie de “rasgos” comunes y otros estrictamente individuales y unos y otros interactúan, de modo que la suya es una unidad múltiple.

— Raymond B. Cattell (1905) La personalidad sería aquello que permita hacer una predicción de lo que un sujeto puede hacer en una situación determinada.

— Hans J. Eysenck (1916). Reconoce factores ambientales y hereditarios. Destacando que la herencia establece las bases de la facultad intelectual.

2.1.2.5. Teorías situacionistas de la personalidad.

Las teorías precedentes comparten una orientación común, situar ese elemento determinante de la conducta que es la personalidad, “dentro” del sujeto. En cambio,

el situacionismo pone el acento en la circunstancia, medio o situación en que la CONDUCTA acontece.

— Estudia la personalidad para deducir leyes prácticas.

— Persona X Situación (O X M) es la verdadera responsable de las acciones.

— El sujeto es considerado como un sistema de procesamiento de información (S.P.I)

— Hace predicciones basándose en las conexiones situación-reacción.

APRENDIZAJE SOCIAL: Se aprende observando o imitando a los demás (Bandura).

En el Cuadro 1, se incluye las distintas teorías explicativas de la personalidad según Heliodoro Carpintero y colaboradores, agrupándolas en teorías somáticas por un lado y teorías psíquicas por otro.

TEORÍAS SOMÁTICAS	TEORÍAS PSÍQUICAS.
— Hipócrates y Galeno	Teorías motivacionales — S.Freud
— Ernst Kretschmer	— Carl Rogers
— William Shendon	Teorías del Aprendizaje — John B. Watson
— I.Pavlov	— Skinner
	Teorías cognitivas — Kelly
	Teorías de la configuración de funciones — Gordon W.Allport
	— Raymond B. Cattell
	— Hans J. Eysenck
	Teorías situacionistas — Distintos autores de la psicología aplicada

Cuadro 1.- Teorías de la personalidad.

2.2. Otros, como Antonio Sánchez-Barranco Ruiz² las agrupa en MOVIMIENTOS O ESCUELAS:

2.2.1. Psicología de la conciencia

Dentro de ellas nos habla de las diversas corrientes de corte fenomenológico de Wundt y Titchener, la psicología de la Gestalt y el movimiento funcionalista de W. James, G.S. May, J.Mc.Cattell o J. Dewey.

2.2.2. Psicología del inconsciente

Parte del psicoanálisis más ortodoxo de Freud, pasando a la psicología individual de Alfred Adler o la analítica o compleja de Carl Gustav Jung conformando así la muy o poco conocida Psicología del inconsciente.

2.2.3. La Psicología del comportamiento

Recoge la psicología de los reflejos de Sechenov, Pávlov o Bejterev. La del comportamiento watsoniano o conductismo empírico, así como el neoconductismo de C. Leonard Hull y su discípulo Kenneth W. Spence, con una fuerte evidencia de las aportaciones de Skinner con su condicionamiento operante.

2.2.4. La Psicología humanista

Menciona la psicoterapia rogeriana y otras figuras notables como A.H. Maslow, Frits Perls y Erich Fromm.

2.2.5. La Psicología cognitiva

Termina introduciéndonos en la Psicología Cognitiva, con la obra de Piaget, Vygotsky con su concepto del lenguaje como instrumento de intercambio social. Luria expresando las raíces vygotskianas y la escuela norteamericana del procesamiento de la información investigando sobre la atención, la memoria, el pensamiento y otros temas como la percepción, la resolución de problemas, etc.

2. Sánchez-Barranco Ruiz, A., Historia de la Psicología, 73

2.3. Otros, como Luis García Mediavilla y M^a de Codés Martínez González³ se centran en su vertiente práctica.

Agrupan todas las teorías en dos grandes corrientes, perfectamente compatibles con una visión ecléctica de aquellos *principios más compartidos*:

El Modelo Conductual-Cognitivo

El Modelo Sistémico

2.3.1. Modelo Conductual-Cognitivo

La conducta se presenta como aprendida y resultado de la influencia de factores "objetivos" y por tanto puede ser modificada. Carácter eminentemente terapéutico o remedial: Década de los 50 hasta los 70 (Pavlov y Skinner). A partir de los 70, con la Teoría del Aprendizaje Social de Bandura, se amplía el campo hacia un enfoque más preventivo.

Los principios del condicionamiento operante describen la relación entre la conducta y los eventos ambientales (antecedentes y consecuentes) que influyen en la conducta. Dicha relación se conoce como contingencia y comprende tres componentes: eventos antecedentes, conductas, y eventos consecuentes. Los eventos antecedentes se refieren a los estímulos anteriores a la conducta, como instrucciones, gestos, o miradas de otros. Las conductas se refieren a los actos en sí mismos o respuesta que realiza el individuo. Las consecuencias se refieren a los eventos que siguen a la conducta.

El desarrollo de programas efectivos dependería de la comprensión de los tipos de eventos antecedentes y consecuencias que influyen la conducta y como operan.

Posteriormente, con la Psicología Cognitiva, se dedica tanto a la prevención como a la solución. Según esta Teoría, *la conducta depende más de las propias percepciones, pensamientos y creencias* que de los datos objetivos.

Sin embargo, desde la década de los 90

"la exploración conductual se ha alejado de la valoración de conductas aisladas hacia la exploración y la intervención dirigida al nivel del síndrome o al nivel del sistema, que reúne una variedad de conductas, afectos, cogniciones y respuestas psicofisiológicas que co-varían entre ellas. Más aún los orientadores conductuales se han hecho más receptivos a las clasificaciones diagnósticas con las que se asocian, tales como el DSM-III y DSM-III-R de la Asociación Americana de Psiquiatría." (Repetto, 2002)

3. García Mediavilla, L.-Martínez González, M^a de C., Orientación Educativa en la Familia y en la Escuela, 29.

2.3.2. Modelo sistemático

El enfoque *sistémico* o *ecológico-conductual* entiende que es el *ambiente* donde se originan los problemas y por consiguiente en el que se ha de intervenir para detectarlos, prevenirlos o solucionarlos. Es una forma de intervención de tipo *molar* que va más allá del individuo y de las relaciones diádicas., para centrarse en las redes sociales. Considera, siguiendo LA TEORÍA GENERAL DE SISTEMAS (TGS), que la familia y la escuela son sistemas, donde cada parte/ miembro está interrelacionada con las demás. Cada sistema tiene unos subsistemas (dirección/ equipos docentes/alumnado.....conyugal, parental, fraternal...) que interaccionan en función de determinadas características como la totalidad (un cambio en un subsistema influye en los demás) “CUALQUIER PROBLEMA EN UN ALUMNO O HIJO ES RESULTADO DE ALGUNA DISFUNCIONALIDAD DEL SISTEMA –autoorganización (cualquier sistemas es capaz de modificar su estructura o funcionamiento. Hay una tendencia hacia el equilibrio en un sistema que siempre será dinámico y cambiante) –equifinalidad (los procesos internos del propio sistema y su interacción con otros sistemas son siempre independientes en el tiempo de las iniciales).

Partiendo de LA Tª SISTÉMICA-ECOLÓGICA DEL DESARROLLO HUMANO, estudia a la persona desde la perspectiva dinámica (desarrollo continuo) y fenomenológica (la conducta es consecuencia de las interrelaciones “significativas” para la persona). De la reciprocidad persona/ambiente se describe estructuras concéntricas: Microsistema (relaciones interpersonales en un sistema/contexto determinado); Mesosistema (Relaciones entre dos o más contextos); Exosistema (interrelaciones entre uno o más contextos, en los que la persona no participa directamente, pero sí es afectada); Macrosistema Interrelaciones entre los contextos antes citados (micro, meso y exosistema) al nivel de ideología, cultura, creencias, poder, etc.

2.3.3. Añade otras teorías como LA TEORÍA CIBERNÉTICA defendida por

Broderick (1.993) que sostiene que los seres vivos se relacionan con el medio ambiente, intercambiando información y utilizando su energía para crecer y/o modificar su vida. De ahí surgen los conceptos de control (capacidad para regular los procesos del propio sistema) entropía (tendencia de los sistemas al deterioro o paralización) –retroalimentación (intercambio recíproco)– homeóstasis (tendencia de los sistemas a mantener el equilibrio).

3. EL CAMBIO CONDUCTUAL

Tradicionalmente se parte de una concepción racionalista del hombre. El *ser humano* está dotado de racionalidad y *la educación se propone su desarrollo*. La función del orientador consistiría en ayudar al orientando a formarse una idea apropiada de que tipo de persona es. Esta visión pecaría de reduccionista, si olvidase que la personalidad cuenta con aspectos dinámicos que hacen que ciertos aspectos de la personalidad se desarrollen con el uso y se atrofién con el desuso.

Por su parte, *la teoría psicoanalítica* postula un cierto pesimismo sobre la eficacia de la ayuda prestada al sujeto, al considerar que el peso biológico es mayor que la influencia del medio. Opina que el hombre nace con ciertas "limitaciones estructurales" impuestas por la unión genética de sus padres.

La teoría conductista, desde *la vertiente skinneriana*, considera al hombre como un ser limitado que meramente responde a los estímulos del medio ambiente al que responde de acuerdo con su dotación genética. Propugna la exclusión de cualquier explicación filosófica, religiosa o histórica. Sometido a las "contingencias de refuerzo" sólo es libre en el sentido de que puede cambiar el ambiente, el cual, a su vez, puede cambiarlo a él.

La teoría humanística rogeriana confía más en el hombre porque lo concibe como un individuo dirigido connaturalmente hacia la madurez, aunque esta tendencia, en algunos casos, sea latente. Concibe la vida como "proceso dinámico y cambiante", en el que nada está congelado. Tiende por tanto a la actualización y al desarrollo

Todo lo anteriormente expresado nos lleva a la percepción de la tremenda y muy compleja dificultad a la hora del abordaje de un simple caso en psicoterapia, que bien podría resumirse en una especie de DECÁLOGO, constituido por principios que podrían ser perfectamente compartidos, a pesar de la enorme diversidad de teorías sobre el desarrollo y el cambio de la personalidad. Haciendo sinónimo de personalidad a conducta y comportamiento, alejándonos de complejos y grandilocuentes términos academicistas.

Primero.

El problema ya antiguo de la supremacía de la herencia o el medio en el comportamiento humano carece de sentido. Las características heredadas están siempre en interacción con las estructuras ambientales. Podríamos decir que todos poseemos de todo, pero en distintos grados, e incluso esos grados variarán en un mismo individuo en función de su propia evolución. Evolución que va acompañando al desarrollo físico, intelectual, emocional y social, fijando con ello un grado de desarrollo en base a los siguientes ejes:

- *Dependencia- Autonomía.*
- *Despersonalización-identificación, conciencia de sí.*
- *Inadaptación- Adaptación.*

Segundo.

Toda persona es paciente y agente. Paciente de sus limitaciones estructurales y agente de sus propios cambios. Es cierto que el principal problema con el que se encuentra la psicoterapia quizás sea convencer al paciente de que él es y será el

principal agente de su propia evolución o superación de sus propios conflictos. Sin olvidar la influencia e importancia de los distintos sistemas y subsistemas de los que forma parte, como bien nos demuestra la Teoría Sistémica, basada a su vez en la Teoría general de Sistemas.

Tercero.

Sin llegar al pesimismo psicoanalítico freudiano, la persona tendría que asumir en su vertiente de paciente, que una de sus condiciones de aprendizaje será aprender a vivir con sus impulsos irracionales. Aceptarse a sí mismo y llegar a comprender que su vida será objeto de una permanente batalla entre la razón y la sin razón. Todo aderezado con las múltiples contradicciones que tendrá que asumir como algo inherente a la persona humana.

Cuarto.

El sujeto necesita ser comprendido y aceptado, de ahí la imperiosa necesidad de la interacción orientador-cliente, al objeto de que éste abandone los mecanismos de defensa y de este modo pueda comenzar a avanzar hacia su propia maduración. La empatía será una de las dimensiones que estarán en el centro de toda relación facilitadora del desarrollo.

Con independencia de cualquier técnica o de la teoría en que se apoye la actuación del orientador, la del profesor o las de los padres, la interacción humana establecida –dependiente de las dimensiones que aquellos posean– condiciona el que se realice un desarrollo completo o se produzca el cambio en los orientandos. (Repetto, 1977a).

Quinto.

Aceptar un caminar tambaleante entre el mayor o menor margen de libertad que las propias condiciones vayan determinando a través de la vida y el mayor o menor grado de fatalidad, en su más estricto sentido de halo, destino o factum. Objetivo prioritario para la preparación o formación hacia el cambio, hacia lo imprevisto, para lo cual no se deberá marcar excesivamente el futuro, pues éste tendrá que ser objeto de múltiples reajustes para ir adaptándose permanentemente a través del feed back que la propia vida le ofrecerá.

Sexto.

Re-organizando el yo, habría que incrementar la congruencia entre el auto-concepto y la experiencia, estableciendo una relación interpersonal que favoreciera el desarrollo de la persona. Ello producirá como consecuencia un aumento en su nivel de aspiraciones y posterior incremento en su nivel de esfuerzo.

Autoconcepto	Nivel de aspiraciones	Esfuerzo
+	+	+
-	-	-

Cabría aquí referirse al autocumplimiento de las profecías o considerar que “la relación orientadora debe ser factor de personalización, ya que aporta una mayor confianza en su propio ser y en las posibilidades humanas que tiene”. Repetto(1977b)

Séptimo.

Que la psicoterapia ayude al sujeto a valorar lo social y le lleve al compromiso e implicación con los valores de orden social o moral de la sociedad que le ha tocado vivir. Pues el sujeto, no sólo tiene necesidad de sentirse satisfecho en sus necesidades básicas, sino también de ser valorado en aquello que sería su contribución a la misma.

Los seres humanos, en cualquier edad, estamos movidos por múltiples necesidades y deseos. Son muchos, pero podemos agruparlos en dos grandes grupos, en dos motivaciones fundamentales: el bienestar y la ampliación de nuestras posibilidades. Necesitamos pasarlo bien, pero necesitamos también hacer algo de lo que nos sintamos orgullosos. (Marina, 2006).

Octavo.

Que por medio de la entrevista terapéutica se pretenda, primero que el sujeto tome conciencia de su propia necesidad, al objeto de conseguir que sea él el primero en desear cambiar. Es decir, “debe desear cambiar antes que otros deseen cambiarlo”. (Martín-Moreno, 1996). La motivación será consecuencia de haber conseguido lo expresado en el párrafo anterior.

Noveno.

El infinito está en lo finito de cada instante, se afirma en toda la filosofía oriental. Sabiendo que el vivir aquí y ahora no significará olvidar el pretérito, ni descuidar el futuro; sencillamente que debemos procurar que ni el pretérito, ni el futuro nos impida tomar conciencia del presente. Presente que debe ser cuidado y mimado como si fuese el último hálito de vida.

Décimo.

Tener siempre presente que el cambio conductual es una tarea permanentemente inacabada, con múltiples retrocesos o contradicciones, como consecuencia de las tres fases que componen su estructura:

- Cambio cognoscitivo.
- Cambio actitudinal.
- Cambio práxico.

Años costará alcanzar el primer peldaño, tanto más cuanto mayor sea la complejidad del problema. Es fácil comprender que nadie acepta en principio que haya otras explicaciones del mundo mejores o más adecuadas que las propias. Conseguida la primera se producirá el cambio a nivel cognoscitivo y se estará en disposición de un cambio de actitudes. Superadas ambas fases, una y otra vez, nuestras raíces nos devolverán a la cruel realidad de las propias contradicciones que la praxis diaria nos irá devolviendo a modo de espejo de las propias percepciones.

Todo ello en un constante y permanente dinamismo.

4. CONCLUSIÓN

De este modo, a través de la psicoterapia se podrá ayudar a la persona a:

- Tener iniciativas propias.
- Elegir (*la vida es una elección permanente*) inteligentemente.
- Aprender críticamente las contribuciones que hacen los demás.
- Adaptarse, flexible e inteligentemente a situaciones problemáticas nuevas.
- Cooperar con los demás
- Trabajar, no sólo para obtener la aprobación de los demás, sino en términos de sus propios objetivos socializados
- Aceptar lo imprevisto, pues ello hará crecer y madurar.
- Comprender que la *felicidad* se conquista *gota a gota* al tomar conciencia de que el sufrimiento está en la mente, al pretender que la realidad se adapte a las expectativas y deseos propios.
- No perder la capacidad e inocencia del asombro.
- Estar en permanente vigilia respecto a su propio quehacer (como afirma el proverbio machadiano *al andar se hace camino*).

5. BIBLIOGRAFÍA

CARPINTERO, Heliodoro, y otros. *Psicología general*. Madrid: UNED, 1974. I.S.B.N. 84-362-0227-9

GARCÍA MEDIAVILLA, Luis; MARTÍNEZ GONZÁLEZ, M^a de Codés. *Orientación educativa en la familia y en la escuela*. Madrid: Dykinson, 2003. I.S.B.N. 84-9772-087-03

MARINA, José Antonio. *La escuela somos todos*. Sevilla: Magazine Diario Sevilla, 2006

MARTÍN-MORENO CERRILLO, Quintina. *La organización de centros educativos en una perspectiva de cambio*. Madrid: Sanz y Torres, 1996

REPETTO TALAVERA, Elvira. *Modelos de orientación e intervención psicopedagógica. Vol.1*. Madrid: UNED, 2002. I.S.B.N. 84-362-4819-8

REPETTO TALAVERA, Elvira. *Fundamentos de orientación. La empatía en el proceso orientador*. Madrid: Morata, 1977a. I.S.B.N.84-7112-033- X

REPETTO TALAVERA, Elvira. *La personalización en la relación orientadora*. Madrid: Miñón, 1997b. I.S.B.N.84-355-0186-8

SÁNCHEZ-BARRANCO RUIZ, Antonio. *Historia de la psicología*. Sevilla: Científico-Técnica Ediciones, 1991. ISBN 84-7754-204-X