

La Catedral de la Catedral Hola, buenas noches, bienvenidos un domingo más a nuestro programa El Tiempo del curso de acceso directo a la universidad para mayores de 25 años, el CAT. Esta noche con variados temas, comenzaremos con introducción a la psicología, hablando de los tratamientos psicológicos, después física y después química. Pasaremos a fundamentos de tecnología.

y por último, introducción a la lengua y cultura latina. Y empezamos ya, porque el tiempo corre, con Introducción a la Psicología. Esta noche en nuestro programa de Introducción a la Psicología vamos a hablar de los tratamientos psicológicos con el profesor José Luis Martorell. Muy buenas noches. Buenas noches, Isabel. Para comenzar, vamos a centrar un poco el tema. ¿A qué nos referimos cuando hablamos de tratamientos psicológicos? Bien, pues cuando hablamos de tratamientos psicológicos, a lo que nos referimos es a modos específicamente psicológicos que están diseñados para tratar las alteraciones mentales, también algunas alteraciones físicas y determinados estados de sufrimiento y malestar de los seres humanos. ¿Por qué decimos que son específicamente que son específicamente psicológicos? Porque son específicamente psicológicos. ¿Por qué decimos que son específicamente psicológicos? Porque son específicamente psicológicos.

psicológicos? Pues en primer lugar porque estos tratamientos están basados en teorías y en concepciones concretas de la mente y de la conducta, es decir, están derivados a partir de teorías psicológicas. Y por otro lado, en segundo lugar, son específicamente psicológicos porque los instrumentos que utilizan para los diferentes tratamientos son la comunicación, es decir, tanto la comunicación verbal como la no verbal entre el terapeuta y el paciente, la interacción también entre terapeuta y paciente y el diseño en algún caso de estrategias de comportamiento que se proponen para la resolución de determinados problemas. Como se ve, todas son maneras, instrumentos específicamente psicológicos de tratar pues toda esta amplia gama del sufrimiento humano que es la que lleva a cabo en el tratamiento. ¿Y qué es lo que va a hacer la gente que va a las personas a pedir demanda psicológica? Pues de todo esto hablaremos a lo largo del programa.

Pero primero me gustaría saber si el alumno de una asignatura de Introducción a la Psicología que todavía no se ha acercado demasiado al tema, bueno, lleva este curso, que ya estamos acabando, pero no tiene por qué ser ni experto ni saber prácticamente nada de ello. ¿Qué rasgos son de los tratamientos psicológicos de los que debe fijarse en primer lugar? Bueno, pues en primer lugar un alumno que se introduce en el campo de los tratamientos psicológicos y que a lo largo de la carrera, como toda una gran área de la psicología aplicada, como son los tratamientos, pues irá viendo los diferentes tratamientos que se proponen. Yo diría que el rasgo fundamental en el que debe fijarse es en la diversidad. Es decir, el campo de los tratamientos psicológicos no es un campo unificado, ni siquiera desde dentro de la psicología. Es decir, se va a encontrar con diferentes propuestas que en algún caso se presentan como excluyentes, es decir, que no solo se hace una propuesta de cómo tratar...

las dificultades de adaptación, las alteraciones mentales, el sufrimiento, sino que también esa propuesta excluye otras de las propuestas que se han hecho o que están, digamos, vigentes en el campo de los tratamientos. Es decir, que debe aprender, yo creo, como una primera actitud del futuro psicólogo a ser crítico con las propuestas de los tratamientos psicológicos, puesto que no están unificados, son diferentes, parten de concepciones

diferentes del ser humano y, por lo tanto, pues esta actitud crítica que le permita no solamente atenerse a las conclusiones que cada uno de estos sistemas presenta, sino a los modos como han llegado a ellas, por qué modos llegan, con qué tipo de argumentos defienden sus posiciones, pues probablemente sea algo que a lo largo no solo de la carrera, en este caso lo importante es que... que sea mientras está estudiando la carrera, pero después en su ejercicio profesional.

va a ser yo creo que un factor muy importante. Eso quiere decir que cada psicólogo debe elegir un campo, debe elegir una escuela, debe elegir excluyendo a las demás de manera individual, me refiero. A eso me refiero, con la actitud crítica. Probablemente tenga la impresión de que cuando se le presentan las diferentes opciones lo que tú acabas de comentar sea lo que uno tiene que hacer, es decir, elegir y excluir. La actitud crítica yo creo que a lo que lleva es primero escuchar. En el campo de la psicología, si hay algo de lo que digamos podemos estar orgullosos los psicólogos corporativamente es la cantidad de inteligencia que hay en él. Algunos de los psicólogos, como cualquiera sabe, no hay nada más que nombrar, pues a Freud, a Skinner, han trascendido el campo de la propia psicología y han influido. En algún caso, de un modo...

tremendo radical en la concepción que el hombre moderno tiene de sí mismo. Por lo tanto, empezar con la idea de que debe excluir a algunas de estas personas que han pensado tan profundamente y tan bien, porque alguno de los argumentos de los otros le convence más, pues yo creo que es un error. Desde luego, como alumno lo es. Va a ser una actitud que va a tener que tener él. A veces, incluso los propios profesores, nos dejamos llevar por nuestra propia preparación, por nuestra orientación, y no facilitamos del todo este retraso de la opción. Es decir, que vea mucho, que oiga mucho, que lea mucho sobre todo, y después que decida. Específicamente, es muy probable que cuando sí se decide, por esta rama de la profesión, la psicología clínica, pues vea que estas opciones que se presentan tan cuadradas, tan pequeñas, tan pulidas, esta escuela, esta universidad,

otra escuela, la de más allá, luego en la práctica no es tan cierto que sea así. Es decir, cuando uno está tratando con un ser humano que viene con un determinado problema, poco favor se le va a hacer si nosotros le imponemos nuestro esquema para tratarlo. Y por otro lado, la diversidad de problemas, la diversidad de temáticas, de circunstancias, de las demandas de atención psicológica que hacen las personas, pues es muy probable que le hagan ver que necesita no un poco de todo en el sentido de ahora cojo un poquito de aquí, otro poquito de allá, sino estar mentalmente abierto a aprovechar lo que las diferentes corrientes han propuesto de hecho de útil. Primer rasgo entonces, la diversidad. La diversidad. Otro rasgo. Derivado del primero. La proliferación de escuelas hace que, sobre todo al principio, sea difícil de hacer un trabajo de diversidad. Es difícil distinguir cuáles son, digamos, las grandes ideas que...

han llevado los tratamientos psicológicos adelante de los ecos. Es un poco la tarea de Antonio Machado, de distinguir las voces de los ecos. Hay unas poquitas voces, muchos ecos y en algún caso ecos de ecos. Es decir, alguien que con una mínima idea de una pequeña técnica para aplicar en algún problema específico, pues de ahí pretende derivar una teoría. De hecho, en principio, y en un curso de introducción, así se lo proponemos al alumno, pues se lo que nosotros hemos hecho ha sido comentar, si quiera brevemente, las cinco grandes escuelas de psicología dentro del campo de los tratamientos psicológicos que

han dado lugar a las más importantes ideas en este terreno. Porque por lo que escucho, habrá gran proliferación de escuelas. Es decir, de un nombre, ecos y ecos y ecos. Tiene que ser muy difícil también distinguir el grano de la paja. Es muy difícil. Le tienes que decir, amigos, lo que está como este psiquiátrico, sin serneas, solamente a las personas que están pendientes y que se lo prop transforma en algo que es realmente 뽀ismo y de crítica. Y que no essis para Career? ¿Qué estamos planteando con este escuelas de influencer artists? Blend Zach. Ah, es preventing a productos de la vida TOP IP y cuando 내가, Gal Into Industry delcuta un video de Reddit. Bueno, eso 혹시 ho스 te si te gustaría saberemся Berkeley, iras a esos restaurantesól

En parte, por la propia estructura del campo. Estamos hablando de la naturaleza humana. Desde el principio de la historia, las teorías sobre la naturaleza humana son casi tantas como seres humanos, de acuerdo a la propia manera de verlo. Por otro lado, el objeto nuestro, el ser humano, es tan complejo que incluso de un modo lícito, si eliges un punto de vista para estudiarlo, va a dar lugar a una serie de ideas que, en cierto modo, excluyen las que aparecerían si tú eligieras otro punto de vista igualmente lícito. Por eso le va a ser difícil al alumno al principio y por eso, sin ocultar la dificultad, que viene derivada de lo que ha elegido estudiar. Ha elegido estudiar psicología. Es un campo complejo. Nuestra propuesta de que afine el espíritu crítico, que primero lea, primero escuche, primero se mueva entre todas las opciones que hay y no decida demasiado.

Tiene toda una carrera por delante y bueno, ya está en el ejercicio profesional supongo que también se seguirá aprendiendo siempre. Siempre, desde luego no hay nada más que ir a la literatura científica para ver que cada muy poco tiempo aparecen nuevas ideas o nuevos puntos de vista para las viejas ideas que hacen que también el rasgo de la flexibilidad sea un rasgo requerido para un psicólogo clínico. Sin embargo, os estás comentando que hay cinco grandes escuelas. ¿Cuáles son estas grandes escuelas?

los grandes paradigmas de la psicología y estas escuelas lógicamente tienen que ver con esos grandes paradigmas. Por ejemplo, dentro del paradigma mentalista que ya ha estudiado, pues se puede encuadrar la primera históricamente escuela de tratamientos psicológicos que es el psicoanálisis. Es decir, los tratamientos psicológicos tal como los conocemos actualmente, el primero de ellos, es decir, formalizado con una teoría completa del psiquismo humano, de las alteraciones psíquicas y por lo tanto de los tratamientos, es el sistema propuesto por Sigmund Freud que, como comentaba antes, pues su influencia ha ido más allá que dentro del campo de la psicología, puesto que en la cultura, en lo que es la idea del hombre moderno de sí mismo, pues ha influido. Es decir, esta sería la primera gran escuela. El concepto básico de esta escuela es el concepto de un psiquismo incontrolable, consciente.

Y en términos de los tratamientos psicológicos, la alteración, el malestar vendría dado por un conflicto que está dentro del ámbito de lo inconsciente. De un modo obviamente simplificadísimo, el analista, como se llaman los terapeutas de esta escuela, lo que trataría es por medio de una serie de técnicas y un cierto planteamiento de lo que es el proceso terapéutico, sacar a la luz, hacer consciente aquello que es inconsciente. Un elemento básico que dará lugar por oposición a lo que es la segunda gran escuela es que el síntoma, aquello por lo que la persona va a pedir un tratamiento, aquello que se le manifiesta, que puede ser la depresión, una fobia, fracasos continuados, el síntoma es un signo de algo que

es inconsciente. Es decir, hay un conflicto inconsciente al que el sujeto no tiene acceso, la propia definición, y genera un síntoma por medio de hacer...

ayudar a hacer consciente ese conflicto, la propuesta psicoanalítica, insisto, simplificada, haría que desapareciera ese síntoma. La segunda gran escuela no acepta esto, muchas veces sin entrar en el fondo de la cuestión, sino porque considera que el psicoanálisis es una teoría tautológica, es decir, que se confirma a sí misma que es difícil de probar sus presupuestos, desde el punto de vista de la psicología científica, que empieza, digamos, a principios de siglo y se va desarrollando, lo que va a considerar que es una manera radicalmente diferente. Lo que va a considerar que es una manera radicalmente diferente de ver lo que es un tratamiento psicológico es que todos estos síntomas son aprendizajes desadaptativos, es decir, la persona, por las mismas reglas, por las mismas leyes que se aprende, la conducta adaptada, la conducta...

que produce bienestar, ha aprendido una serie de comportamientos que le producen malestar. Entonces, no se supone que el síntoma sea signo de ningún conflicto interior de ningún tipo, sino que se incide directamente sobre él por medio de la modificación de conducta, que es como se conoce a esta escuela. Y, por resumirlo mucho, uno de sus grandes autores, Eysenck, tenía un acerto que decía deshazte del síntoma y te habrás deshecho de la neurosis. Entonces, psicoanálisis no aceptaría esto, pensaría que al ser el síntoma un signo de otra cosa, si te deshaces del síntoma, aparecería otro síntoma por otro lado. Es justamente lo opuesto. Lo opuesto. Y, además, tiene un calado muy grande en la historia de la psicología, en lo que el álbum no va a estudiar, porque está basada en el desarrollo de la psicología científica, es decir, de someterse a los criterios del método científico, me refiero, estoy refiriendo ahora al conductismo, el tratamiento sería la modificación de conducta, y,

Ahí se generaría una polémica que llega hasta nuestros días. Además el tratamiento sería, supongo, no tengo mucha idea, el tratamiento sería justamente lo opuesto, una cosa es tratarlo desde dentro y otra cosa es tratarlo de fuera. Efectivamente, muchas veces, insisto, simplificando en una introducción de este tipo, desde el punto de vista de la modificación de conducta sería muchas veces como un entrenamiento de los comportamientos que a la persona le están haciendo sufrir o incapacitarle para determinado grado de éxito. Entonces son planteamientos radicalmente diferentes. Detrás de ellos están concepciones del ser humano radicalmente diferentes. Ahí es a donde me refería. Me refería que un alumno, yo creo que un estudiante con cualquier edad, pero que un alumno, solo con que piense que, por ejemplo, si pone a un lado a Freud y pone a otro lado a Skinner, uno de los grandes psicólogos conductistas, si incorpora a uno y excluye a otro,

el otro habrá hecho probablemente una tontería. Habría que integrar. Probablemente. ¿Difícil? Has adelantado una palabra que es la palabra, digamos, de moda dentro de la psicología, que es la integración. A veces mucho más que como un logro, como una actitud. Es decir, es una actitud de que vamos a escuchar lo que han hecho estas personas, es colocarse en un punto de vista diferente, tomar presupuestos diferentes, probablemente lícitos de como ver a un ser humano, y desarrollar a partir de ahí toda una teoría psicológica. Una parte de ella es un tratamiento psicológico. ¿Y después de estas dos grandes escuelas que podríamos decir contrapuestas? ¿La tercera, por ejemplo? La tercera, que se autodenominó Tercera Fuerza. Ya apareció ahí. Es un movimiento en parte

europeo derivado de las psicologías existenciales y en otra parte norteamericano, que es de donde toma el nombre, que es el movimiento de la psicología. En la psicología humanista, su propuesta fue...

Su punto de partida fue que tanto el psicoanálisis como el conductismo daban una idea negativa o una idea parcial, sesgada del hombre y que les escapaba a los dos, estoy hablando desde el punto de vista de un psicólogo humanista, pues el valor de autenticidad de lo que un ser humano es el sentido, el sentido de la propia vida que se escapaba. Y entonces que hace una propuesta que incluye, por supuesto, unas técnicas de tratamiento en donde lo que se trataría sería de recuperar lo que ellos llaman la totalidad del ser humano o la autenticidad. El terapeuta de esta escuela lo que haría sería relacionarse con el paciente con lo que ellos definen como empatía, congruencia, autenticidad, de tal modo que pudiera provocar eso mismo en el paciente. En el propio paciente. ¿Cómo has hablado tú de integración?

Pues el alumno que siga estudiando la carrera y llegue a la asignatura de modificación de conducta se encontrará un magnífico texto coordinado por un profesor de la UNED, Miguel Ángel Vallejo, que desde el punto de vista de la modificación de conducta integra como alguna de las habilidades del terapeuta la empatía, la congruencia y la autenticidad. Esa sería esa tercera gran escuela que tiene probablemente en número menos seguidores pero que muchas de sus propuestas se han diluido y están asumidas desde otras actualmente. ¿La cuarta escuela? La cuarta, la psicología cognitiva, es muy conocida también como los tratamientos cognitivo-conductuales, es decir, que integrarían cosas de la modificación de conducta y su punto de partida es el tratamiento cognitivo-conductual. ¿Cuál es su punto de partida? El concepto de cognición, es decir, un conjunto de ideas, creencias, pensamientos, actitudes que la persona tiene.

Su punto de partida sería que las cogniciones erróneas sobre uno mismo, sobre los demás, es lo que causaría el malestar, el sufrimiento, la patología. Y que entonces habría que incidir sobre ellas. Por ejemplo, una cognición errónea sería una idea sobre yo como padre debo siempre atender a mi hijo. Debo siempre. Eso sería una cognición errónea en el sentido de que es imposible de cumplir. Está bien, digamos que es socialmente aceptada, pero a lo mejor no poder atenderle en ocasiones le causaría ansiedad y de ahí se derivarían determinadas patologías, por decirlo así. El terapeuta cognitivo pondría en cuestión, trataría de poner en cuestión estas cogniciones y cambiar las cogniciones que serían las ideas sobre el mundo y sobre uno mismo que tiene la persona. Ya digo que actualmente tanto se dice en los tratamientos cognitivos como cognitivo-cognitivo. Y que se apoyan también en la modificación de conducta para, digamos,

como dice alguno de ellos, como Beck, uno de los grandes psicólogos cognitivos, de tratamientos cognitivos, hacer pruebas en donde se vea que las condiciones van cambiando. Porque allí casi parece que se trata el individuo, se trata la conducta del individuo, pero a partir de aseveraciones sociales casi, ¿no? A veces son aseveraciones sociales de lo que hay, por ejemplo, en una cultura o en una subcultura, o sea, a veces, digamos, en la cultura familiar, como se han generado unas ideas sobre uno mismo, sobre los demás, sobre lo que se debe hacer, sobre lo que se espera de uno, por ejemplo. Entonces, bueno, pues todo eso es lo que hace ese núcleo de cogniciones, ¿no? Como se ve, pues el concepto de inconsciente, el concepto de aprendizaje, el concepto de

autenticidad o de sentido de la vida, el concepto de cognición, yo creo que, en sí mismo, nombrándolos así, son conceptos valiosos para estudiar al ser humano. Es decir, que cada uno...

lo ha cogido desde un punto de vista, y quizá el problema que tenemos los psicólogos, a lo mejor como seres humanos, necesitaríamos una terapia, para nosotros mismos es una terapia cognitiva, como de una buena idea hacemos un sistema excluyente en ocasiones. También hay que señalar una cosa, y es también una invitación al alumno o al que quiera introducirse en estos temas, si va a leer a Freud o a Skinner o a Rogers, uno de los grandes psicólogos humanistas, o a Beck, o a las personas que realmente han reflexionado sobre estos temas, encontrará posturas mucho menos excluyentes que en sus seguidores. ¿La quinta escuela? La quinta escuela es una escuela que hace un cambio de punto de vista desde otra posición. Las que hemos visto hasta ahora hablan del individuo. La quinta escuela es el modelo sistémico que lo que propone es estudiar al individuo aisladamente, es un error. El individuo está siempre inmerso. Eso en un sistema, su familia, su pareja, sus...

sociedad y las patologías o el sufrimiento viene de patrones de interacción disfuncionales en estos sistemas. De ahí que el campo más conocido de las terapias sistémicas y el más desarrollado sean las terapias de familia, donde el terapeuta convoca a toda la familia, aunque la familia haya llamado por uno de sus miembros. Es decir, tenemos un hijo, no acepta el terapeuta ver solamente a este hijo, llama a toda la familia a la consulta y interviene sobre la interacción, sobre el sistema completo. Nos queda poco tiempo y me gustaría saber en este momento, bueno, qué escuela prevalece, si es que prevalece alguna, sobre otra, ¿cuál es el estado actual? Pues en cierto modo hay una cierta difuminación de algunas de las fronteras entre las escuelas. En cierto modo, porque desde luego estas grandes separaciones siguen existiendo. Hay un cierto cuestionamiento de temas como la eficacia.

Que siempre desde una u otra se ha reclamado para sí la eficacia desde un punto de vista desde otro. Está hasta cierto punto cuestionado que se pueda dar una respuesta tajante, que es más eficaz que esto. También algunos estudios han hecho pensar mucho, por ejemplo, que los terapeutas con más de 15 años de experiencia se parecen mucho más entre sí, aunque sean de escuelas diferentes que los novatos. Quiere decir que parece que cuando uno va trabajando muchos años se va pareciendo unos a otros, como si se confluyera en unas ciertas ideas que todos compartimos cuando tenemos una... Un poco lo que hablábamos antes, la integración, de alguna manera. Y esa es la palabra más actual, la integración. Hay varias vías de cómo integrar, propuestas de cómo integrar los tratamientos psicológicos, pero yo creo que sobre todo es una actitud positiva que es... Aunque uno se mantenga básicamente en una escuela, estar abierto a las ideas que desde otras escuelas se proponen.

tanto para el alumno como para cualquier interesado, cualquier oyente interesado en el tema, que supongo que se llama mucho, pues un tema interesantísimo, lo mejor es leer un poco lo que comentábamos antes, distintas escuelas, distintos autores. Sobre todo en los autores originales. Es verdad que cuando uno se está introduciendo, pues los libros de introducción, los manuales, le permiten orientarse globalmente. Pero después siempre es preferible que vaya a los autores originales que no a sus comentaristas. Porque, entre otras cosas, pues verá actitudes más flexibles, más respetuosas. Por ejemplo, incluso para

muchos profesionales les sorprende, en Ciencia de Conducta Humana, uno de los libros más importantes de Skinner, lo respetuoso que es con el psicoanálisis y con las ideas de Freud de Skinner. Incluso en términos de que les... de que les concede eficacia y un lugar. Esto es sorprendente hasta para gente que está metida en el mundo.

en eso, por eso es bueno ir a leerlo allí, a verlo, a empaparse de lo que dijeron los que realmente crearon una idea que luego ha tenido influencia Pues debemos despedirnos
Muchísimas gracias, muy buenas noches y hasta otra ocasión. Gracias a ti