



1. DESCRIPCIÓN GENERAL

Desde hace siglos, el hombre ha buscado comprender y estudiar el comportamiento humano, así ha surgido la psicología con diferentes enfoques, lo que ha propiciado el surgimiento de escuelas y modelos interpretativos; en la época contemporánea por supuesto continúan estos estudios y siguen surgiendo nuevas visiones al respecto. Una de ellas la que desarrollaremos en este trabajo la denominada psicología realista; ahora bien, independientemente del enfoque existe un acuerdo claro sobre la psicología como disciplina y una de las definiciones que tomo afirma que *la psicología es el estudio científico del comportamiento y de los procesos mentales* (Feldman, 2001); esta definición es lo suficientemente amplia pero describe la naturaleza de esta disciplina e insisto, se encuentra en continuo desarrollo.

Dada la naturaleza del hombre, es normal que existan inquietudes y curiosidad por conocer más de temas que le parecen interesantes, prueba de ello es la cantidad de investigación que se realiza en el mundo con muy interesantes aportaciones que han permitido profundizar en el conocimiento del hombre, particularmente en psicología, donde se busca explicar, predecir, modificar y en última instancia mejorar la calidad de vida de la gente y el mundo en el que vive (Feldman, 2001).

Para mi ha existido un especial interés por profundizar en el conocimiento de la psicología realista, ya que he tenido oportunidad de adentrarme en ella y me llamó la atención conocer con sus bases filosóficas y su método práctico busca



ayudar a las personas a crecer y resolver la problemática que les afecta, todo ello basado en modelos de la terapia racional emotiva y el análisis transaccional.

Uno de los aspectos que ha llamado mi atención es que para los realistas como también otras corrientes, el psicólogo como especialista en el área de los procesos mentales del ser humano, no debe tener tan solo una formación técnica, que en sí es muy importante, sino que debe complementarse con una formación sólida en aspectos de ética, ya que su tarea es tratar con y a seres que buscan la realización plena de su ser, no sólo en el plano emocional sino también en el ontológico.

El psicólogo de hecho, no es un facilitador para mejorar uno o varios aspectos de la vida del hombre, sino que es una persona experta que tiene frente a sí, a personas que buscan respuestas de vida, de plenitud, que le hagan entender quien es y quien ha de querer ser, así que la responsabilidad sobre la vida de otros está presente y debe realizarse con un sólido código de valores y principios que normen su actuación.

Uno de los autores que han fundamentado la psicología realista es Hôffner, de orientación humanista basada en la doctrina social cristiana y el establece que la diferencia entre los animales y el hombre es que los primeros se configuran por sus disposiciones naturales y por el medio ambiente; mientras que el hombre no solo por esos dos factores, ya que este recibe educación y enseñanza de las experiencias y conocimientos que se transmiten de generación en generación, de hecho, para el autor toda cultura se basa en la posesión común de bienes espirituales de las generaciones pasadas y presentes. Así que a partir de ese



principio, todos estamos comprometidos a recibir y aprender, tanto de los que existieron antes que nosotros como de los que viven con nosotros y los que vendrán, así es que necesitamos apoyar sobre todo la conservación y protección de la sociedad y especialmente las normas del orden moral.

Este tipo de afirmaciones dimensionan el modelo de la psicología realista y se vuelve un reto conocer esta relativamente nueva, forma de psicología para poderla ponderar y rescatar sus aportaciones.

Como futura psicóloga y persona abierta al conocimiento, estoy interesada en incorporar enfoques que me ayuden a ofrecer la mejor práctica para mis futuros pacientes, afortunadamente tenemos una gran variedad de corrientes en las cuales apoyarnos, sin embargo, a mi me llamó la atención la psicología realista porque considero que un psicólogo no puede conformarse en hacer bien el trabajo, debemos pensar en ir más allá de una simple técnica; y es por eso que considero importante el estudio de este enfoque de la psicología realista ya que busca la ética en la psicología y además me parece percibir que tiene bases bien planteadas.

1.1 Planteamiento del Problema

Esta tesis realiza un análisis de los fundamentos teórico-prácticos de la psicología realista para avanzar en la reflexión y comprensión de ese modelo y verificar si existen en ella bases sustentables y que tipo de aportaciones ofrece a la psicología moderna y una decisión personal es que quiero estudiar este enfoque como herramienta para mi práctica clínica.

Un elemento distintivo es que la psicología realista toma en cuenta cinco



dimensiones en las que desde su óptica está envuelto el ser humano y que son: la ecológica, biológica, psicológica, social y trascendente.

Esta concepción de los realistas asevera que el ser humano no está formado por la suma de partes, sino que considera que una persona es ser humano en toda su esencia, en sus funciones y en todos sus aspectos y ello incluye las cinco dimensiones descritas a diferencia de las tres que tradicionalmente se han manejado (Abascal 2001).

Otros elementos constitutivos en la metodología de la escuela realista, es que se aplican fundamentos y técnicas de las técnicas cognitivo conductuales, donde se hace especial énfasis en la manera en que el individuo percibe la realidad, y en la manera en la que está estructurada su cognición; también le da importancia a la interacción del Yo con el enfoque del Análisis Transaccional, ambas corrientes son fundamento de la psicología realista como se detalla más adelante, un tercer elemento es que se basa en el existencialismo trascendente como filosofía que sustenta su enfoque humanista..

El hecho de que teorías como el existencialismo trascendente, la terapia racional- emotiva y el análisis transaccional le den sustento, apoya la idea de Feldman que menciona que la psicología es tan compleja y diversa, que tomar varias perspectivas sirve como un medio para explicar la extraordinaria amplitud del comportamiento.

Es interesante destacar que los profesionales que aplican este modelo lo están realizando en tres campos principales que son las organizaciones, en terapia individual y en terapia de pareja, aunque en este documento no se revisa



su aplicación organizacional.

Ante estos planteamientos, se define como pregunta de investigación: ¿la psicología realista es un modelo de eclecticismo más o aporta un modelo conceptual independiente?

Y los objetivos que se busca alcanzar son los siguientes:

- ◆ Explicar en que consiste la psicología realista, mencionar a sus principales teóricos y su proceso terapéutico.
- ◆ Revisar los fundamentos teórico- prácticos de la psicología realista.
- ◆ Analizar la metodología de la psicología realista la cual comprende a las técnicas cognitivo conductuales y al análisis transaccional.
- ◆ Revisar las aplicaciones de la psicología realista en casos de terapia individual, terapia de pareja.

Como hipótesis de trabajo he definido que la psicología realista es un modelo conceptual independiente que ofrece a partir de recuperar técnicas y principios del existencialismo trascendente, de las técnicas cognitivo conductuales y el análisis transaccional; una opción, aplicable en los procesos de desarrollo humano.

Para poder comprobar esta hipótesis en esta tesis se realiza una revisión teórica y se analiza un caso de terapia como se detalla en el siguiente apartado.

1.2 Descripción de los Capítulos

En el apartado dos se analizan las bases filosóficas de la psicología realista la cual se encuentra en el modelo de pensamiento conocido como personalismo, se habla de sus principales fundamentos, así como algunos de sus principales



teóricos.

En el apartado tres se describe la metodología de la psicología realista la cual está fundamentada como se ha mencionado en gran parte en las técnicas cognitivo conductuales y en el análisis transaccional, de las cuales se mencionan sus premisas, sus principales autores y el proceso terapéutico de estas.

En el apartado cuatro se presentan algunos comentarios sobre las aplicaciones prácticas de la psicología realista tanto en terapia individual como en la de pareja y se incluye la descripción breve de un caso de una aplicación en terapia individual

Finalmente en el quinto capítulo se incorpora una discusión las aportaciones de la psicología realista. A continuación se presenta el desarrollo de los mismos.