

APROXIMACIÓN A LA TEORÍA DE LA ELECCIÓN

Juan Wilfredo Choque Medrano
Universidad Adventista de Bolivia

Resumen

La Teoría de la elección o Terapia de la realidad, ha ido ganando espacios en el multifacético mundo de la psicología y la psicoterapia puesto que representa una opción diferente y nueva para todo psicólogo, psicoterapeuta y psicólogo educativo, donde el punto central lo constituye la persona y su capacidad para elegir una determinada conducta. En este artículo se presenta de modo sucinto los rasgos que caracterizan a la Teoría de la elección.

Palabras clave: Teoría de la elección, psicología, terapia.

Inicios de la Teoría de la Elección

El autor de la Teoría de la Elección, William Glasser nació en 1925 y se educó en Case Western Reserve University, Cliveland, Ohio. Estudió Ingeniería química y obtuvo una maestría en Psicología clínica, fue certificado como psiquiatra en 1961 por UCLA Medical School.

Los inicios de la TE se remontan al año 1962 cuando Glasser trabajaba con niñas problema. Sus métodos pronto llamaron la atención por la efectividad en el cambio de con-

ducta. De esta forma, el autor fue invitado a dar conferencias sobre su enfoque y es entonces que lo denomina Terapia de la realidad (TR); posteriormente, también será conocida como Teoría de la elección (TE). Desde entonces la TE/TR ha sido difundida mediante diversas organizaciones en distintos países (Lennon, 2010). Por su parte, Gómez (2012) considera que la TR inició con los aportes de G. L. Harrington y W. Glasser quienes se apartaron de los métodos tradicionales en terapia. El fundamento teórico – clínico recupera las ideas de W. T. Powers (1973). “Partiendo de

un modelo acerca de los sistemas de control derivado de los servomecanismo, Glasser... lo utilizó como análogo conceptual por su adecuado valor explicativo” (Gómez, 2012, p.12).

Al presente se ha constituido en una teoría utilizada por muchos terapeutas para tratar a personas con alteraciones de conducta, asimismo, en el campo de la educación, existen centros educativos que han adecuado su currículum y método de enseñanza a los postulados de la TE. Un elemento clave para este desarrollo lo constituye el Instituto William Glasser que forma profesionales con el enfoque de la TE/TR.

Otro aspecto que ha contribuido a la difusión de la TE son los libros que Glasser ha publicado, entre ellos: *El colegio de calidad* (1992), *Teoría de la elección* (1998), *Salud mental o enfermedad mental* (1960), *Terapia de la realidad* (1965), *Reality Therapy for the 21st. Century* (2000), *Treating Mental Health as a Public Health Problem* (2005).

Características principales

La Teoría de la Elección se caracteriza por mantener sus bases, dirección y aplicación de terapia en un sitio “radicalmente no freudiano” (Bobgan, 2009, p. 327) dentro el espectro de teorías psicológicas. En una aproximación a su concepto, se

puede afirmar que es “una psicología que explica el funcionamiento del cerebro y de la mente humana como sistema de control interno de la conducta” (Muñoz, 2012, 6).

Para la TE/TR la causa de los problemas se encuentra en la falta de relaciones o relaciones insatisfactorias. Un mal manejo de las relaciones ocasiona problemas en varios niveles y desequilibra la vida de las personas. Por ello, es conveniente trabajar primeramente en el restablecimiento o mejoramiento de las relaciones. Esto supondrá un primer paso, y muy importante, para la recuperación del paciente.

La terapia de la realidad actúa en el presente. Glasser considera que aunque los problemas pueden iniciarse en el pasado, las personas no pueden cambiar su pasado. Muchos terapeutas creen que comprender el pasado ayudará a modificar el presente. Sin embargo, la TE/TR ve en esta acción una maniobra de evasión del problema real que es una relación o conexión poco satisfactoria (Hinton, 2011). Aunque los problemas pueden haberse originado en el pasado, no se puede cambiar el pasado, por ello la TE/TR se enfoca en el presente, que sí puede ser modificado en base a la elección de conducta que las personas pueden hacer. Pasar tiempo en recordar el pasado es quitar tiempo valioso en

la construcción del presente y del futuro.

La TE/TR postula que el comportamiento humano se da en función de la satisfacción de las necesidades básicas: supervivencia, amor y pertenencia, poder, libertad, diversión. Por tanto, el comportamiento se origina en el interior de la persona y la motivación es interna, antes que externa. Esto conduce a afirmar que las necesidades se satisfacen mejor a través de la motivación interna en lugar del control externo. En esa dirección, la participación de las personas en actividades significativas que permitan el acercamiento a otras personas proporciona una vida de calidad en la cual el trabajo se convierte en una forma de tener auto – respeto y ganar el respeto por los demás. Por ello, un sentido de respeto por sí mismo conduce a comportamientos responsables.

Terapia de la TE/TR

Inicialmente la TE/TR proponía tres procedimientos en el tratamiento a los pacientes.

1. La interacción.
2. Ayudar al paciente a identificar el comportamiento ineficaz.
3. Enseñar al paciente a encontrar maneras más eficaces para satisfacer sus necesidades.

Posteriormente, el proceso había desarrollado y alcanzaba siete principios en el tratamiento de pacientes (Derner, 2012).

1. La interacción.
2. La identificación de la conducta actual.
3. Evaluación de la conducta.
4. Planificación de un comportamiento responsable.
5. Hacer un compromiso.
6. No aceptar excusas.
7. No imponer castigos.

En los aspectos concernientes a la terapia misma, la TE/TR, como se mencionó, no se ocupa de la historia pasada de los pacientes ni de la explicación del inconsciente para comprender el comportamiento. Al respecto, Glasser afirma que “ni podemos cambiar lo que le sucedió ni podemos asentar e hecho que esté limitado por su pasado” (1965, p. 44). Por tanto, toda alusión al pasado debe ser enfocada desde el presente y proyectada al futuro, para así sentar las bases para una elección de la conducta. En función de ello, la TE plantea tres fundamentos: realidad, responsabilidad, recto – e – incorrecto.

Realidad

Glasser parte de que el paciente debe, como primera etapa de su recuperación, ser consciente de la realidad. Muchos desórdenes men-

tales pasan porque las personas distorsionan o comprenden mal la realidad. De ahí que el terapeuta deberá conducir al paciente a tener un panorama claro de la realidad. Esto permitirá situarse en el entorno e interrelacionarse con él en términos realistas. Como consecuencia, la persona tendrá un panorama claro a corto y largo plazo, hecho que lo ayudará a elegir la conducta más adecuada. Puede ser que la elección realizada sea satisfactoria a corto plazo; pero que sea insatisfactoria a largo plazo, entonces, ese será un buen criterio para tomar una decisión basada en la comprensión de la realidad.

Responsabilidad

Al contrario de otras terapias en las que el terapeuta procura ver el origen del comportamiento en hechos pasados o en otras personas, en la TE/TR el paciente es conducido a elegir una determinada conducta porque esa es su responsabilidad. Glasser considera que las personas que actúan responsablemente tienen más posibilidades de ser felices. Por tanto, en la terapia, el centro no son los pensamientos ni las emociones, la TE/TR opera con el comportamiento externo considerando que un comportamiento responsable forma pensamientos y emociones positivas. Por el contrario, “un comportamiento irresponsable origina

actitudes y emociones insalubres (Bobgan, 2009, p. 239). Con relación a las emociones, en la TE/TR, éstas “no son vistas como condiciones estáticas sino como comportamientos que son generadas desde dentro” (Burdenski, & Wubbolding, 2011, p. 17).

Recto e incorrecto

La actuación de una persona requiere tener en claro los conceptos de recto e incorrecto. Mientras que otros enfoques terapéuticos advierten que los parámetros morales de la sociedad tienen efectos negativos en la persona, y, en consecuencia se deben disminuir dichos parámetros para mejorar la salud mental; la TE/TR plantea que las personas deben mejorar su comportamiento social. Al respecto, Glasser afirma que “para ser dignos debemos mantener un parámetro satisfactorio de comportamiento. Para lograrlo debemos aprender a corregirnos a nosotros mismos cuando hacemos lo incorrecto y a reconocer cuando hacemos lo correcto” (Glasser, 1965, p. 10). Para la TE/TR los deseos biológicos deben estar supeditados a las necesidades sociales de la persona y la sociedad, “la moral, los parámetros, los valores, o el comportamiento recto e incorrecto, todo está íntimamente relacionado con la satisfacción de la necesidad de valor propio” (Glasser, 1965, p. 11).

Hábitos destructivos y hábitos constructivos

Dentro de la TE/TR se considera que existen siete hábitos destructivos y siete hábitos constructivos. La tarea de la persona consiste en elegir los hábitos constructivos y abandonar los destructivos.

Los hábitos destructivos que se debe cambiar son:

- Criticar.
- Culpar.
- Regañar.
- Quejarse.
- Amenazar.
- Castigar.
- Sobornar o recompensar.

En cambio los hábitos constructivos son:

- Apoyar.
- Animar.
- Escuchar.
- Aceptar.
- Confiar.
- Respetar.
- Negociar las diferencias.

Labor del terapeuta

La actividad del terapeuta en la TR/TE es conducir al paciente a hacerse responsable y para ello, el terapeuta se convierte en un amigo y en un modelo de conducta. El terapeuta rechaza el comportamiento irresponsable y ayuda a su paciente a elaborar planes que lo conduzcan

a un cambio positivo. En el entendido de que las conexiones no satisfactorias o inexistentes con personas que necesitamos son la fuente de casi todos los problemas humanos, el objetivo de la Terapia de la Realidad es ayudar a las personas a reconectarse. De tal manera que, para crear una conexión entre las personas, el terapeuta de la Terapia de Realidad, maestro o entrenador toma las siguientes acciones:

- Concentrarse en el presente y evitar discutir el pasado, porque los problemas humanos son causados por relaciones insatisfactorias del presente.
- Evitar discutir los síntomas y quejas tanto como sea posible ya que estas son las formas en que los aconsejados eligen para hacer frente a relaciones insatisfactorias.
- Entender el concepto de comportamiento total, lo que significa que se centran en lo que los aconsejados pueden hacer directamente - actuar y pensar. Dedicar menos tiempo a aquello que no pueden hacer directamente: sus sentimientos y fisiología. Los sentimientos y la fisiología se pueden cambiar, pero sólo si hay un cambio en el actuar y de pensar.

- Evitar criticar, culpar y/o de quejarse, y ayudar a los aconsejados a hacer lo mismo. De esta manera, aprenden a evitar algunos comportamientos de control externo extremadamente perjudiciales que destruyen las relaciones.
- Permanecer sin prejuicios y no actuar coercitivamente, sino animar a la gente para juzgar todo lo que están haciendo: ¿Lo que estoy haciendo me acerca a la gente que necesito? Si la elección de comportamientos no funciona, entonces el consejero ayuda a los pacientes a encontrar nuevos comportamientos que lo conducen a una mejor conexión.
- Centrarse en aspectos específicos. Averiguar por qué los aconsejados están desconectados y ayudarles a elegir comportamientos que los volverán a conectar. Si están completamente desconectados, centrarse en ayudarlo a encontrar una nueva conexión.
- Ayudar a los pacientes a hacer planes concretos y viables para volver a conectarse con la gente que necesitan, y luego seguir adelante con lo que estaba previsto, ayudándoles a evaluar su progreso.

Basado en su experiencia, los consejeros pueden sugerir planes, pero no deben dar el mensaje de que sólo hay un plan. Un plan siempre está abierto a revisión o rechazo por parte del aconsejado.

- Tener paciencia con el paciente y continuar brindando apoyo, pero seguir haciendo hincapié en el origen del problema: la desconexión. Los aconsejados que se han desconectado durante mucho tiempo tendrán dificultades para volver a conectarse. A menudo han perdido de vista el hecho de que tienen que volver a conectarse.

La TE en educación

Desde la concepción de que el cerebro de las personas tiene la capacidad de elegir constantemente aspectos que lo conduzcan a satisfacer sus necesidades básicas, se puede realizar un planteo que permita adaptar este principio al ámbito pedagógico.

Según la TE/TR las personas se comportan en base a lo que quieren, esto demuestra su poder de elección. Las elecciones que se toman siempre conducirán a una consecuencia y saber esto debe producir un acto de responsabilidad. Para Glasser, la tecnología y la ciencia han avanzado sustancialmente; sin

embargo, las relaciones humanas no lo hicieron y, por el contrario, han empeorado.

En ese sentido, la educación puede constituirse en el lugar donde se forman personas equilibradas, felices que se hacen cargo de su vida al tomar las decisiones correctas.

Los jóvenes que asisten a la escuela sufren la consecuencia de la desconfianza, debido a las malas experiencias, han aprendido a no confiar en otros. Por ello, el docente es el responsable de que exista una conexión con los estudiantes. Para ello, es necesario “construir relaciones basadas en el respeto y la dignidad. Esto los estimulará a trabajar por la felicidad a largo plazo en sus vidas, en vez de optar por la gratificación a corto plazo” (Sequeira, 2011, p.27).

Con el fin de promover la conexión en la relación docente – estudiante, la TE/TR establece cuatro principios para construir mejores relaciones y mejorar el rendimiento académico:

1. La motivación humana es interna. Las personas se comportan de una manera con el fin de satisfacer las necesidades humanas básicas.
2. La diferencia entre lo que una persona quiere y lo que tiene es fruto de su comportamiento.

3. Comportamiento total. El comportamiento total está compuesto por el actuar, pensar, sentir y la fisiología.

4. Las personas ven el mundo a través de sus propios sistemas perceptivos.

Estos principios sirven para crear un entorno de sentido y pertenencia y conducen a los estudiantes a sentir que tienen control sobre su vida y su éxito en los estudios. Wubbolding (2002) señala que un entorno seguro y de confianza incrementa las relaciones humanas, permitiendo que los estudiantes alcancen un mayor nivel de rendimiento académico. Por otra parte, se pretende evitar la coacción y el castigo, como formas tradicionales de gestión educativa. Los profesores deben saber que la conducta de un estudiante es producida por la diferencia entre lo que quiere y lo que necesita.

Otra técnica de la terapia de realidad que es utilizada en educación con el fin de conducir cambios es el método WDEP (por sus siglas en inglés) desarrollado por el Dr. Robert Wubbolding (1994; 2000). El método WDEP aborda cuatro cuestiones fundamentales. Los maestros pueden utilizar esta técnica de las cuatro preguntas, QHEP, para conducir a los estudiantes a tomar elecciones relevantes.

- a) **Querer.** ¿Qué es lo que yo quería?
- b) **Hacer.** ¿Qué es lo que hice para obtener lo que quería?
- c) **Evaluar.** ¿Mi comportamiento hizo que obtuviera lo que quería?
- d) **Plan.** ¿Cómo podría haber actuado de manera distinta y obtenido un mejor resultado?

Antes de comenzar la actividad QHEP, es necesario establecer una relación positiva entre el maestro y el estudiante. La Terapia de la realidad comienza por la construcción de una relación con el estudiante, enfatizando el presente, creando un ambiente seguro y cálido, evitando la coacción y el castigo. El docente debe expresar preocupación genuina, empatía, ser positivo y optimista (Davis, 2011). Una vez creada esta relación, el docente y el estudiante pueden evaluar una posible situación que es motivo de preocupación para el estudiante.

Con relación a los contenidos, la aplicación de la TE/TR prioriza más la evaluación del análisis, la creatividad y la utilidad para la vida real que la evaluación de la memoria. “En vez de pedirles a los alumnos que recuerden quién hizo algo, qué es lo que hizo y cuándo y cómo fue hecho, les pido que analicen, evalúen, creen, supongan, apliquen, implementen, pongan en práctica y

muestren el uso” (Sequeira, 2011, p. 29).

Referencias

- Bobgan, Martin & Bobgan, Deidre (2009) *El fin de la psicología cristiana*. Porto Alegre: Llamada de media noche.
- Burdenski, Thomas K. & Wubbolding, Robert E. (2011) Extending Reality Therapy With Focusing: A Humanistic Road for the Choice Theory Total Behavior Car. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy* Vol. XXXI, Number 1.
- Davis, Eric (2011) Drawing Out The Child: Combining the WDEP Method With Drawing To Work With Children. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy* Vol. XXXI, Number 1.
- Dermer, Shannon B.; Robey, Patricia; Dunham, Shea (2012) A Comparison of Reality Therapy and Choice Theory whit solution – focused therapy. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*. Vol. XXXI, Number 2.
- Gómez, Juan Francisco (2012) Anales de la Teoría de la Elección. *Elegir*. Vol. 19, junio a diciembre.
- Glasser, William (1965) *Reality Therapy*. New York: Harper and Row.
- Hinton, Dawn; Warnke, Bridget; Wubbolding, Robert E. (2011) Choosing Success In The Classroom By Building Student Relationships. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy* . Vol. XXXI, Number 1.
- Lenno, Brian (2010) Teoría de la Elección: una perspectiva global. *Elegir*. Vol. 14, julio.
- Muñoz, Sonia (2012) La fundación Elegir hoy. *Elegir*. Vol. 19, junio a diciembre.
- Sequeira, Chris (2011) Teoría de la elección en el aula. *Revista de educación adventista*. Nº32

- Wubbolding, R. (1994). Reality therapy: What is it? *The Journal of the British Association for Counseling*, 5, 117-119.
- Wubbolding, R. (2000). *Reality therapy in the 21st century*. Philadelphia: Brunner – Routledge
- Wubbolding, R. E. (2002). Reality therapy: Encyclopedia of Psychotherapy. Volume 2.
- .