

## Anexo 11. Psicoterapias

En 1993, F. Guattari decía textualmente: “Las prácticas psicoterapéuticas y sus formulaciones teóricas se hallan actualmente en un estado de dispersión casi total. Esta situación no puede considerarse como un signo de libertad, un estímulo a la invención y a la creatividad, sino que es la consecuencia del sectarismo que reina en este ámbito y del desconocimiento, que en ocasiones alcanza extremos irritantes, acerca de todo cuanto sucede en el interior de cada uno de esos cotos cerrados.”

Quince años después, esta cita no sólo no ha perdido su vigencia, sino que podría decirse que esas palabras han resultado proféticas. La cantidad de escuelas y subescuelas, modelos y meta-modelos, es tan amplia, que la tarea de poner un poco de orden en el campo supone un esfuerzo tan importante, como controvertido. Tal cantidad de nombres de escuelas y la variedad de sus apellidos -que hacen referencia a matices, a menudo intrascendentes- probablemente obedezca a intereses ajenos al rigor científico o a la precisión conceptual<sup>195</sup>. En cualquier caso, supone una dificultad a la hora de evaluar el resultado que se puede esperar de las intervenciones psicoterapéuticas; con el potencial perjuicio que ello supone para los usuarios.

El objeto de estas páginas es el de ser una guía para que el lector pueda orientarse y sepa situarse en la complejidad de las propuestas que hacen las diferentes escuelas de psicoterapia. Con este fin se han clasificado en cuatro grandes categorías los diferentes términos que hacen referencia a procedimientos psicoterapéuticos y que en los MeSH Database se incluyen dentro de la categoría Psychotherapy. Éstas se corresponden con los cuatro grandes enfoques psicoterapéuticos tradicionales. Dentro de cada uno de ellos se describen los términos incluidos en los MeSH Database clasificándolos, cuando resulta posible, en Escuelas de Psicoterapia y en Técnicas. Las primeras se distinguen por ofrecer un marco teórico más o menos estructurado; las segundas son procedimientos psicoterapéuticos a través de los que se pretenden conseguir los cambios psicoterapéuticos guiados desde la teoría. De esta manera algunas escuelas de psicoterapia comparten las mismas técnicas, que pueden usar con similares o diferentes propósitos.

En los MeSH Database se define la Psicoterapia como un término genérico para el tratamiento de la enfermedad mental o de los trastornos emocionales, fundamentalmente a través de la comunicación verbal y no verbal.

En 1993, Feixas y Miró<sup>196</sup> decían que había más de cuatrocientas escuelas de psicoterapia diferentes. Probablemente la mayor parte de ellas puedan encuadrarse en alguno de los cuatro grandes grupos que se describen a continuación; o estar a caballo entre dos de ellos; o usar técnicas provenientes de cualquiera de ellos; o inclinarse más hacia los presupuestos y metas de uno u otro en función de los casos y las circunstancias en las que se tenga que aplicar.

### 1. El Enfoque Psicodinámico

Su pensamiento básico es que el comportamiento de las personas está influido por conflictos de naturaleza inconsciente -a los que el propio paciente no tiene acceso sin el concurso del psicoterapeuta-, que es necesario resolver como forma de liberarse de la tiranía de los síntomas. Éstos no son más que el pico del iceberg y, por tanto, no es necesario prestarle más atención que la imprescindible.

## 1.1.El Psicoanálisis.

Definición: Procedimientos de psicoterapia, basados en los principios freudianos, que pretenden disminuir los efectos indeseables de los conflictos inconscientes haciéndolos más conscientes, identificando su origen, reconociendo la expresión inadecuada de las emociones y comprendiendo el significado de los comportamientos actuales.

Desde la perspectiva de algunos teóricos es el referente de cualquier otra escuela de psicoterapia<sup>197</sup>. Cuando se habla de Psicoanálisis a secas suele referirse al Psicoanálisis Freudiano ortodoxo, con distintas escuelas dentro de ésta -casi una escuela por maestro psicoanalista-, pero frecuentemente el Psicoanálisis necesita de algún apellido para identificar la escuela a la que se refiere. En todos ellos hay un fondo teórico y epistemológico común y suelen diferir en la centralidad que dan a un concepto como “explicador” casi universal del comportamiento de las personas.

Entre las Escuelas de Psicoanálisis más conocidas, además de la ortodoxia freudiana, pueden citarse las clásicas: Psicoanálisis Individual o Adleriano, Psicoanálisis Junguiano -las dos primeras y más importantes disensiones de la ortodoxia freudiana-, y el Psicoanálisis Lacaniano que, tal vez sea el más extendido en la actualidad en España, Francia y otros países europeos.

Las técnicas y procedimientos psicoterapéuticos más habituales son:

- ~ La Asociación Libre (Free Association): Verbalización espontánea de lo primero que se viene a la cabeza, que es lo que se considera importante. Puede considerarse la técnica central de la escuela psicoanalítica. A través de ella, precisamente por la libertad y falta de crítica consciente del procedimiento de asociar, el paciente revela a su psicoanalista los contenidos y vivencias inconscientes.
- ~ Transferencia (Transference (Psychology)): Hace referencia a atribuir al psicoterapeuta, de manera inconsciente, sensaciones y actitudes que originalmente fueron asociadas en la infancia a figuras familiares importantes.
- ~ Contratransferencia (Countertransference (Psychology)): Reacción emocional, consciente o inconsciente, del psicoterapeuta hacia el paciente, que puede interferir con el tratamiento psicoterapéutico. Es el concepto complementario de la “Transferencia”, aunque como se deduce de la propia definición con algunos matices: la “Contratransferencia” puede ser consciente, la “Transferencia” no. Ambas conforman la bidireccionalidad propia de las relaciones y, desde esta perspectiva, pueden considerarse el equivalente a la “Relación Terapéutica”, que es un factor común a todas las escuelas de psicoterapia.

La curación desde el punto de vista del Psicoanálisis consiste en una “reacción lúcida” -Abreaction- que se produce cuando se consigue que el paciente verbalice un conflicto inconsciente y reprimido -Catharsis-.

Algunas formas de psicoterapia como la Terapia a través del juego -Play Therapy- o la Musicoterapia -Music Therapy- utilizan como marco de interpretación del comportamiento de los pacientes las diferentes teorías psicoanalíticas.

## 1.2. La Psicoterapia Dinámica Breve (*Psychotherapy, Brief*).

Mención especial merece la Psicoterapia Dinámica Breve, que supone un esfuerzo de acercar la intervención Psicoanalítica a los tiempos y recursos limitados de los usuarios y de los Servicios Sanitarios Públicos.

Bajo esta denominación se agrupan una serie de escuelas que se proponen producir el cambio psicoterapéutico dentro de un periodo temporal mínimo; generalmente no más de 20 sesiones. Se consideran como un sustitutivo del Psicoanálisis propiamente dicho, que desde esta perspectiva sería el tratamiento apropiado e ideal. Estas psicoterapias se aplican, 1) cuando el paciente no tiene suficientes recursos -temporales o económicos- para seguir un tratamiento de larga duración y 2) cuando se puede definir un "foco" afectado por la perturbación y éste es limitado.

Entre las Psicoterapias Breves de orientación psicoanalítica se pueden nombrar la Psicoterapia focal de Balint, la Psicoterapia de tiempo limitado de Mann, la Psicoterapia dinámica de corta duración de Davanloo y la terapia dinámica breve de Sifneos, como las de más tradición.

## 2. El Enfoque Conductual<sup>1</sup>.

Parten de la idea de que lo que hay que cambiar es el comportamiento y para ello se basan en la Psicología del Aprendizaje. Interesa sólo lo que se puede observar, entendiendo que las cogniciones y las emociones se expresan también a través del comportamiento y, por tanto, también pueden ser objeto de tratamiento.

### 2.1. La Terapia de Conducta o Modificación del Comportamiento (*Behavior Therapy*)

Definición: Aplicación de las Teorías del Aprendizaje y Condicionamiento a la modificación del comportamiento. Es una escuela de psicoterapia de larga tradición. Sostiene que la enfermedad mental o los problemas psicológicos derivan de aprendizajes erróneos y el tratamiento psicoterapéutico está destinado a corregirlos, sustituyéndolos por otros más adecuados o adaptativos. Por otra parte, se considera que lo único observable y, por tanto, lo único tratable es el comportamiento.

Como técnicas y procedimientos psicoterapéuticos más de más extensa aplicación pueden enumerarse:

- ~ La Desensibilización Sistemática (Desensitization, Psychologic), que consiste en asociar la relajación muscular con estímulos ansiógenos a fin de inhibir la ansiedad que producen a la persona. Esta técnica se aplica en los trastornos de ansiedad y es una valiosa ayuda para la exposición al estímulo temido en los trastornos fóbicos.
- ~ La Implosión (Implosive Therapy), que es un procedimiento para extinguir la ansiedad por exposición a la situación o estímulo temido o a otro sustitutivo en su máxima expresión o hasta la saciedad. Esta técnica constituye una alternativa a la Desensibilización Sistemática para el tratamiento del mismo tipo de casos, fobias generalmente.
- ~ La Terapia Aversiva (Aversive Therapy), que se aplica para suprimir el comportamiento indeseable exponiéndolo a consecuencias desagradables.
- ~ El Biofeedback (Biofeedback (Psychology)), que consiste en utilizar la información retroalimentada para aumentar el control voluntario de procesos y funciones que están bajo control autónomo.

---

<sup>1</sup> Feixas y Miró diferencian, siguiendo a Mahoney, entre modelos conductuales y cognitivos. Estando de acuerdo en que son dos Escuelas de Psicoterapia diferentes, pueden considerarse e incluirse en el mismo "grupo de escuelas" por la coincidencia en presupuestos teóricos y por su compromiso con la fundamentación empírica.

## 2.2. Terapia Cognitiva o Terapia Cognitivo-Conductual (*Cognitive Therapy*)

Definición: Se basa en la interpretación de las situaciones (estructura cognitiva de las experiencias) que influyen en los sentimientos y en los comportamientos de las personas. Asume la premisa de que la forma de aprender y las creencias son un determinante primario del estado de ánimo y del comportamiento.

El desarrollo que ha adquirido este procedimiento hace que pueda considerarse una escuela de psicoterapia independiente de la Terapia de Conducta, aunque está emparentada con ella y ésta puede considerarse una derivación o un desarrollo ulterior de aquélla. A menudo se hace referencia a ella con el nombre de Terapia Cognitivo-Conductual.

Las Terapias Cognitivas se proponen como meta actualizar y modificar los esquemas cognitivos que están contribuyendo a provocar distorsiones en la manera de percibir a los demás y al ambiente en el que se vive en general. Son terapias breves, de aproximadamente veinte sesiones de periodicidad semanal.

Dentro de esta escuela cabe nombrar como más conocidas a la Terapia Cognitiva de Beck, que se diseñó inicialmente para el abordaje de los pacientes deprimidos y a la Terapia Racional-Emotiva de Ellis (*Psychotherapy, Rational-Emotive*). Se trata de sustituir las ideas irracionales por otras más realistas como resultado de la confrontación directa por parte del terapeuta.

## 3. El Enfoque Sistémico.

Se caracteriza por aplicar la Teoría General de los Sistemas<sup>198</sup> -los problemas de salud mental son el resultado de la perturbación de un sistema y las estrategias terapéuticas se aplican y diseñan con el fin de restablecer el equilibrio del sistema- y la Teoría de la Comunicación Humana<sup>199</sup> -identifican comportamiento con comunicación: toda conducta tiene un valor de mensaje y todo mensaje es un comportamiento susceptible de ser modificado-.

### 3.1 La Terapia Familiar (*Family Therapy*)

Es un tipo de psicoterapia de grupo. Implica que en la sesión de psicoterapia están simultáneamente más de un miembro de una familia.

Como en Terapia Sistémica se considera que los problemas de las personas dependen de la naturaleza de las relaciones en las que la persona se comporta y como la familia es el grupo humano en el que, habitualmente, ocurren las relaciones más intensas, la Terapia Familiar es por definición una Terapia Sistémica<sup>2</sup>.

Sin embargo el campo de la Terapia Familiar está particularmente confuso por la multiplicidad de escuelas que se han desarrollado bajo esta denominación.

Hay quien considera que Terapia Familiar alude sencillamente a un formato de intervención psicoterapéutica que implica que asisten a la sesión dos o más miembros de una misma familia. Este es el concepto que parece desprenderse de la definición de MeSH Database. Desde este punto de vista, el formato familiar es utilizado por casi todos los enfoques de psicoterapia, pudiendo hablarse de Terapia Familiar psicodinámica, conductual, sistémica...

---

2 Por este motivo se incluyen las Terapias Familiares dentro del apartado de Terapias Sistémicas. Aunque ni todas las Terapias Familiares son sistémicas, ni todas las Terapias Sistémicas son familiares.

Otros, en cambio, piensan que la Terapia Familiar es un enfoque diferente, que se caracteriza por centrar el foco de su intervención en las relaciones familiares y considerar que la patología no es tanto algo personal, cuanto interpersonal o, en el peor de los casos, la patología personal afecta y es afectada por la calidad de las relaciones interpersonales. Se amplía así el foco, interés e intervención de la persona y lo intrapsíquico, a lo relacional.

En esta segunda acepción tienen cabida formatos dispares: desde el formato familiar conjunto -acuden todos los componentes de la familia-, hasta formatos individuales -acude una sola persona y a través de ella se provocan cambios en la totalidad de la familia-, pasando por formatos en los que acuden familiares sin el paciente identificado -así se conoce en algunos enfoques de Terapia Familiar al miembro de la familia que se identifica con "el enfermo"- para conseguir determinadas metas referidas a éste.

Entre las escuelas de Terapia Familiar que más influencia han tenido entre los psicoterapeutas pueden citarse: la llamada Escuela de Palo Alto, la Terapia Familiar Estructural de Minuchin, la Terapia Familiar Estratégica de Haley, la Escuela de Milán de Selvini, la Escuela de Roma de Andolfi, o la Terapia Centrada en Soluciones de S. de Shazer. Todas ellas coinciden en aplicar el enfoque sistémico a la Terapia Familiar. Son psicoterapias breves con un número de sesiones en torno a diez, como máximo.

Estas escuelas de psicoterapia se piensan breves porque así tiene que ser el tratamiento; consideran que enfocan y resuelven la totalidad del problema presentado, desarrollan estrategias apropiadas para conseguir este objetivo y no creen que la psicoterapia breve sea una psicoterapia de menor entidad para problemas más leves o focales -como sucede con la Psicoterapia Dinámica Breve-; más bien al contrario, piensan que si consiguen lo mismo que otros procedimientos psicoterapéuticos en menos tiempo, esto les otorga cierta ventaja en cuanto a eficiencia.

Con un desarrollo desde planteamientos psicoanalíticos puede hablarse de las Terapias Familiares Analíticas, que parten de psicoanalistas particularmente innovadores, como lo fueron Bowen, Whitaker o Ackerman -este último pasa por ser el primer terapeuta familiar-, y que, dentro de Europa, ha sido en Francia donde han tenido mayor desarrollo. De la misma manera puede hablarse de Terapias Familiares Conductuales, cuyo exponente más conocido es Liberman.

### 3.2. La Terapia Marital y de Pareja (*Couples Therapy & Marital Therapy*)

Es una forma de psicoterapia que implica al esposo y la esposa y tiene como objetivo mejorar la relación de pareja. Hay quien considera que la Terapia de Parejas es un caso particular de la Terapia Familiar: cuando se interviene preferentemente sobre la relación entre la pareja de progenitores.

Parece que la única diferencia entre "Marital Therapy" y "Couples Therapy" es que la pareja esté unida por un vínculo matrimonial o no. Los procesos psicológicos de pareja no se diferencian, en principio, ni por el estatuto legal que tenga la pareja, ni por el sexo de sus componentes. Al margen de consideraciones ideológicas, se propone unificar ambos términos.

Por otra parte, tal y como se ha comentado para las terapias familiares, hay múltiples terapias de pareja con orientaciones diferentes: desde las terapias de pareja de orientación psicodinámica, hasta las terapias de pareja de orientación conductual, pasando por las de orientación sistémica.

## 4. El Enfoque Humanista.

Se caracteriza por promover el crecimiento personal. Todas las escuelas que se agrupan bajo este epígrafe sostienen una concepción de "existencia ideal" hacia la que todas las personas deben tender. No pretenden curar patologías, cuanto desarrollar capacidades.

### 4.1. La Terapia Gestáltica (*Gestalt Therapy*)

Esta escuela de psicoterapia enfatiza la interacción entre el organismo y el ambiente. Se propone como meta fundamental el desarrollo personal, del conocimiento, de la madurez y de la confianza en sí mismo, más que resolver un conflicto o corregir un déficit.

### 4.2. Terapia No-directiva (*Nondirective Therapy*)

Se trata de un procedimiento en el que el psicoterapeuta refleja al cliente lo que le dice como procedimiento para evitar dirigir al "cliente". Es una escuela de psicoterapia que ha tenido una amplia influencia en los presupuestos de otras escuelas de psicoterapia, que asumen posiciones cercanas a la no-directividad, dando protagonismo al rol que juegan los clientes sobre el de los psicoterapeutas. Así, por ejemplo, las Terapias Narrativas o Colaborativas de Anderson y Golishian, que podrían enmarcarse mejor entre los modelos familiares sistémicos, proponen que el psicoterapeuta asuma posiciones sumisivas para dar mayor protagonismo a los clientes.

Hablar de "cliente" en lugar de "paciente" es un cambio que deriva de la influencia de la Terapia No-directiva para significar que no lo consideran como un enfermo que "padece" un malestar, cuanto una persona competente y dueña de su propia vida, que hace una demanda.

### 4.3. Consejo u Orientación (*Counseling*)<sup>3</sup>

Son tratamientos que tienen un objetivo pedagógico y de apoyo para lo cual ofrecen información e intercambio de experiencias. Es discutible y discutido si el Consejo u Orientación es o no una intervención psicoterapéutica. Quienes piensan que no subrayan que su fin último no es "curar", sino orientar, apoyar e informar y argumentan que los tiempos y el formato están muy lejos de las psicoterapias regladas de larga duración en la que un terapeuta -que sabe- cura o ayuda a curar a un paciente enfermo -y que, por tanto, no sabe curarse a sí mismo-. En el polo opuesto están los que no encuentran diferencias entre las formas y los fines del "Consejo" con los de algunas escuelas de psicoterapia breve -entre éstas y el Consejo no hay diferencias de tiempos- no directivas -éstas consideran que los que demandan ayuda psicológica, no son personas enfermas que necesiten cura, y sí personas con problemas y con los recursos suficientes para resolverlos ellos mismos. El psicoterapeuta sólo facilita el cambio como lo hace un catalizador en Química-.

De la misma manera que pasaba con la Terapia Familiar y con el Psicoanálisis, también pueden distinguirse diferentes formas de Consejo: desde el método Gordon de carácter no directivo e inspirado en la Terapia Centrada en el Cliente de Rogers o el Co-consejo de Jackins, que es una forma de terapia sin terapeuta, hasta los métodos directivos de consejo en el que se dice al cliente exactamente lo que tiene que hacer para resolver los problemas que consulta. El Consejo Matrimonial, que en España

<sup>3</sup> Buena parte del Consejo u Orientación parte y se fundamenta en las enseñanzas y en los presupuestos de la Terapia No-directiva de Carl Rogers. Este es el motivo de incluirlo entre los enfoques humanistas y justo a continuación de las Terapias No-directivas.

suele aplicarse en los Centros de Orientación Familiar, a menudo ligados a instituciones confesionales, se propone orientar para que la pareja mejore su relación y el Consejo Sexual, que es un caso particular de aquél.

#### 4.4. Análisis Transaccional (*Transactional Analysis*)

Tratamiento Psicoanalítico donde cada transacción social se analiza para determinar qué aspecto del yo está implicado (Padre, niño o adulto) como base para entender el comportamiento.

Aunque en la definición que ofrece MeSH Database lo incluyen como un tratamiento psicoanalítico y aunque es obvio el paralelismo entre las teorizaciones de Freud y las de Berne, más que como subescuela dentro del psicoanálisis, puede enmarcarse mejor como un Enfoque Humanista de Psicoterapia. Los procedimientos y técnicas que se utilizan en Análisis Transaccional se proponen el crecimiento personal de los pacientes mediante la toma de conciencia de sus experiencias y posiciones vitales que se consideran en gran medida inconscientes.

#### 4.5. Psicodrama

Es una técnica de Psicoterapia de Grupo que consiste fundamentalmente en dramatizar o escenificar los problemas personales y emocionales del paciente. Aunque inicialmente parte de las posiciones teóricas freudianas, el psicodrama se distancia lo suficiente del psicoanálisis como para que pueda ser considerado una escuela de psicoterapia independiente. Se aplica casi siempre en grupo, pero también hay abordajes psicodramáticos individuales, por lo que no siempre se puede considerar una forma de psicoterapia de grupo.

El Juego de Roles (Role playing) es una de las técnicas fundamentales del Psicodrama, técnica que ha exportado a otras escuelas de psicoterapia y a otros contextos, como el docente. Consiste en adoptar o ejecutar el papel de otra persona significativa para aumentar la comprensión del comportamiento de esa persona y está al servicio, tanto de la comprensión, como del entrenamiento de determinadas habilidades y comportamientos.

### 5. Comentarios finales.

Hay dos términos incluidos en los MeSH Database que no han sido descritos hasta el momento porque se caracterizan por utilizar un formato y modo de aplicación especiales, y no tanto por la pertenencia a una escuela. Se trata de la Psicoterapia de Grupos y la Biblioterapia.

- ~ La Psicoterapia de Grupos (Psychotherapy, Group<sup>4</sup>) Es una forma de psicoterapia en la que participan dos o más pacientes dirigidos por un o más psicoterapeutas con el fin de tratar problemas emocionales, desequilibrios sociales o estados psicopáticos.
- ~ La Psicoterapia de Grupo es un formato en el que tiene cabida todo el espectro de Escuelas de Psicoterapias; desde las analíticas, hasta las conductuales, pasando por las humanistas, que utilizan el grupo como experiencia para promover el crecimiento personal.

---

<sup>4</sup> En MeSH Database se incluye a la Terapia Familiar, a la Terapia Marital y de Pareja y al Psicodrama dentro de las Terapias de Grupo. Todos estos son enfoques o formatos psicoterapéuticos que han dado lugar, igual que la Psicoterapia de Grupos a múltiples escuelas, por lo que se propone que el concepto de Terapia de Grupos se reserve para aquellos grupos que no están unidos por ningún lazo familiar, ni de convivencia y que se juntan únicamente porque comparten la misma patología o los mismos fines terapéuticos.

- ~ Además de las escuelas clásicas, que pueden ofrecer sus servicios en un formato de grupo interviniendo sobre los mismos y sobre cada uno de sus miembros con las mismas técnicas y los mismos presupuestos teóricos que para el formato individual, hay otras escuelas que sólo son aplicables en un formato grupal (Grupos T, Grupos de Encuentro, ...).
- ~ Los Grupos T (Sensitivity Training Groups) son grupos compuestos por personas que se juntan sin una estructura determinada y con el fin de estimular su crecimiento personal, sus relaciones interpersonales y aprender sobre los procesos del propio grupo y de sistemas sociales más amplios.
- ~ La Biblioterapia (Bibliotherapy). Es una forma de psicoterapia en la que se selecciona material escrito para que el paciente lea con el fin de tratar sus problemas emocionales y de comportamiento. La Biblioterapia puede orientarse desde cualquier enfoque psicoterapéutico. Se considera que la intervención del profesional es mínima y que la lectura de los textos da lugar a un proceso de autoayuda a través de la reflexión del propio paciente. Sólo ocasionalmente se comentan estas reflexiones con el profesional.

Por otra parte, hay un tratamiento psicológico que estudia la Guía NICE y que no se ha definido hasta el momento: la Terapia Interpersonal.

Es una forma de tratamiento de particular interés para esta guía porque tal vez sea el tratamiento psicológico que mejores resultados obtiene con pacientes deprimidos<sup>200, 201</sup> y nació específicamente como terapia de mantenimiento para la depresión mayor. Aborda cuatro aspectos: el duelo, los conflictos interpersonales, la inadaptación a las transiciones de rol y los déficits en las relaciones interpersonales. Prioriza el aspecto interpersonal del comportamiento, pero no es una Terapia Familiar; focaliza los problemas que pueden justificar la depresión, pero no es una Terapia de Resolución de Problemas. Es un enfoque que toma ideas y técnicas de otras escuelas y las organiza de una forma original. Por esta razón puede considerarse una escuela independiente.

El listado precedente de escuelas y técnicas psicoterapéuticas se ha elaborado a partir de los términos que se utilizan en los MeSH Database. Por esta razón hay algunas ausencias dignas de mención:

- ~ Terapias Existenciales: El Análisis Existencial, de Binswanger, propone como central la voluntad y la capacidad de decisión de la persona, su unidad e integración en un todo y el proyecto de futuro como ser humano. La logoterapia de Frankl, propone como núcleo de la intervención psicoterapéutica la voluntad de sentido, o la búsqueda del sentido de la propia existencia.
- ~ Bioenergética: Es un enfoque psicoterapéutico desarrollado por Lowen a partir de las teorías de Reich. El propio Lowen define este tipo de psicoterapia como un psicoanálisis de mediación corporal.
- ~ Programación Neurolingüística: Sus autores Bandler y Grinder proponen este procedimiento psicoterapéutico como un meta-modelo. Lo que hacen es fijarse en determinadas expresiones lingüísticas de los pacientes que denotan visiones del mundo alteradas que se relacionan con una existencia problemática. La terapéutica consiste en "reprogramar" el lenguaje de los pacientes para aumentar las alternativas disponibles en su visión del mundo.
- ~ La Terapia de Aceptación y Compromiso: Es una propuesta psicoterapéutica de Hayes que se ofrece como un desarrollo de la Terapia Cognitivo-conductual

incorporando aspectos propios de algunos enfoques humanistas como el de Frank o el de Roger.

- ~ Seguramente haya otros enfoques dignos de mención que hayan sido omitidos de este listado. Puede considerarse este un documento abierto a incluir otras escuelas y a matizar, reclasificar o redefinir cualquiera otra en aras de una mayor claridad en la revisión bibliográfica para evaluar su estatus científico que, en definitiva, es de lo que se trata.