

Reflexiones sobre la psicología posracionalista¹

Reflections on post-rationalist psychology

José L. Álvarez-Posada*

Recibido: 28 de noviembre del 2010 Aprobado: 8 de agosto del 2011

RESUMEN

Artículo de reflexión derivado de la investigación “Estudio descriptivo de las investigaciones en psicología posracional en la ciudad de Medellín”, adscrito al grupo “Neurociencia y cognición” de la Facultad de Psicología de la Universidad Cooperativa de Colombia, sede Medellín, financiada por el Comité Nacional para el Desarrollo de la Investigación (Conadi) y llevada a cabo en el periodo 2010-2011. Hasta el momento los métodos positivistas han sido el eje fundamental del trabajo psicológico y de la construcción de terapias de intervención, asumiendo que la búsqueda objetiva de la verdad y de resultados estaría acorde con la naturaleza de lo psíquico en los seres humanos. No obstante, desde hace algunas décadas, destacados psicólogos e investigadores internacionales, han invitado a una importante reflexión acerca de la viabilidad del uso de los métodos positivistas como único recurso en la aproximación al conocimiento de la psicología. La psicología posracionalista es considerada por importantes psicólogos, como Michael Mahoney, Vittorio Guidano e Isabel Caro, como la expresión de la evolución de la psicología en la posmodernidad. Las reflexiones derivadas de esta investigación están orientadas a ilustrar el lugar y la importancia de este enfoque psicológico que permite abordar las experiencias del ser humano desde la postura de complejidad y trascendencia que ameritan.

Palabras clave: constructivismo, esquemas maladaptativos tempranos, posracionalismo, psicología cognitiva, vínculo terapéutico.

ABSTRACT

This reflection paper stems from the research project “Descriptive study of the research on postrational psychology in the city of Medellín”, subscribed to the Neuroscience and Cognition Group of the faculty of Psychology of the Universidad Cooperativa de Colombia, Medellin branch, funded by the National Committee for the development of Research (Conadi) undertaken on the 2010-2011 period. Until recently, positivist methods have been the main axis of psychological research and therapeutic intervention, assuming that the objective search for truth and results mirrors the psychic dimension of human beings. Nevertheless, in the last few decades, renowned psychologists and researchers at an international level, have promoted the review and further inquiry on the viability of positivism as the only approach to psychological research. Important psychologists like Michael Mahoney, Vittorio Guidano and Isabel Caro consider post-rationalist psychology as the evolution of psychology in post-modern times. The thoughts stemmed from this research project are aimed to illustrate the place and importance of this psychological approach to deal with the experiences of the human being with the complexity and importance they deserve.

Keywords: constructivism, early maladaptive scheme, post-rationalism, cognitive psychology, therapeutic attachment.

Cómo citar este artículo: Álvarez-Posada, José L. (2011), “Reflexiones sobre la psicología posracionalista”, en *Revista Pensando Psicología*, vol. 7, núm. 13, pp. 139-145.

¹ Artículo de reflexión derivado de la investigación “Estudio descriptivo de las investigaciones en psicología posracional en la ciudad de Medellín”, adscrito al grupo “Neurociencia y cognición” de la Facultad de Psicología de la Universidad Cooperativa

de Colombia, sede Medellín, financiada por el Comité Nacional para el Desarrollo de la Investigación (Conadi) y llevada a cabo en el periodo 2010-2011.

* Psicólogo de la Universidad de San Buenaventura. Doctorando en neurociencias de la Universidad Maimónides de Argentina. Docente de la Universidad Cooperativa de Colombia, sede Medellín. Correos electrónicos: jlappat@gmail.com, jose.alvarez@campusucc.edu.co

Introducción

La psicología posracionalista es considerada por importantes psicólogos, como Michael Mahoney, Vitorio Guidano e Isabel Caro, como la expresión de la evolución de la psicología en la posmodernidad.

Actualmente la autora del libro *Manual de terapias cognitivas*, Isabel Caro (1997), ofrece una interesante clasificación de los modelos cognitivos teniendo en cuenta sus características y evolución.

Por un lado, existen los *modelos simples*, los cuales son modelos de la psicología cuyo objetivo es ayudarle a los pacientes a encontrar un mayor nivel de adaptación con respecto al medio en el cual se desenvuelven, generando los llamados *cambios de primer orden*, caracterizados por buscar la *adaptación*: aprender nuevas conductas y habilidades; reducir la ansiedad y el malestar emocional; razonar de manera efectiva para resolver problemas, y aprender nuevas y mejores estrategias de afrontamiento. Por otro lado están los llamados *modelos complejos*, los cuales tienen como objetivo favorecer *cambios de segundo orden*, caracterizados por el autoconocimiento profundo, el desarrollo de la inteligencia emocional y la generación de procesos de individuación y emancipación (Caro, 1997). De acuerdo con Caro (1997), los modelos simples y complejos son los siguientes:

Modelos simples de la psicología cognitiva

- Terapia racional emotiva.
- Modificación de la conducta cognitiva.
- Modelo cognitivo para niños.
- Modelo de solución de problemas e inoculación del estrés.
- Otros modelos cognitivos.

Modelos complejos de la psicología cognitiva

- Terapia centrada en esquemas.
- Terapia procesal sistémica.
- Modelos constructivistas.

Los *modelos complejos* poseen una característica interesante: integran elementos de varios modelos psicológicos, lo que hace algunos años

era intolerado por la comunidad académica, al menos en nuestro país. En mayor o menor medida retoma elementos de las teorías de Beck, Perls, Lakatos, Leventhal, Greenberg, Safran y Bowlby, entre otros.

Teniendo en cuenta lo anterior, la concepción de “psicología cognitiva” es ampliada y actualizada. Según Caro (1997, p. 43), es:

La terapia cognitiva busca alterar las construcciones que hace un paciente sobre sus experiencias. Implica al paciente en un proceso mediante el cual se plantea la influencia que tienen los sistemas cognitivos, emocionales, lingüísticos y conductuales, de organización de la experiencia en su visión de las cosas y se buscan formas alternativas, validas, viables de conocer el mundo, y de aportar nuevos significados, transformando todos los sistemas de funcionamiento personal.

La propuesta de clasificación expuesta no busca en ningún momento afirmar que unos modelos son mejores que otros, solo pretende tener en cuenta que la llamada “adaptación” no es la única razón de ser de una psicoterapia, ni la única razón por la cual una persona buscaría realizar un proceso psicoterapéutico.

Desarrollo de la terapia cognitiva constructivista

Desde hace algún tiempo las personas se sienten atraídas cada vez más hacia el conocimiento de su interior, sus motivaciones personales y expectativas, tal vez agotadas de dedicar su vida y energía permanentemente a la satisfacción de las exigencias del medio.

Otro aspecto importante que merece ser mencionado en esta reflexión tiene que ver con las metodologías utilizadas por los psicólogos durante los últimos 20 años, y cómo también allí se está dando un proceso evolutivo que comienza a integrar otras posibilidades, asunto que en más de un profesional de la psicología genera duda y confusión.

Hasta el momento los métodos positivistas han sido el eje fundamental del trabajo psicológico y de la construcción de terapias de

intervención, asumiendo que la búsqueda objetiva de la verdad y de resultados estaría acorde con la naturaleza de lo psíquico en los seres humanos. No obstante, desde hace algunas décadas, destacados psicólogos e investigadores internacionales han invitado a una importante reflexión acerca de la viabilidad del uso de los métodos positivistas como único recurso en la aproximación al conocimiento de la psicología y el abordaje de la psicoterapia.

Cabe anotar que lo psíquico en términos de lo cognitivo y lo afectivo no puede explicarse de una única manera por fórmula de causa-efecto, pues las implicaciones a nivel de las particularidades y diferencias personales hacen que lo psíquico sea, en cada ser humano, único e irrepetible, requiriendo así de una aproximación del orden de lo cualitativo, hermenéutico y fenomenológico.

Esta situación particular del país, que se observa de manera muy fuerte en Medellín, ha dificultado la posibilidad de que la psicología vaya al ritmo de evolución que se da en otros países suramericanos como, Chile, Brasil y Argentina, en Estados Unidos y en países europeos, como Italia.

Aún así, ha habido un creciente número de psicólogos de Medellín que se han formado en los modelos posracionalistas de una manera admirable, y que, al estar desempeñándose como docentes en algunas facultades de la ciudad, han favorecido el aprendizaje de dichos modelos en estudiantes y en otros colegas que han encontrado la riqueza invaluable de dichas propuestas en la psicología.

Si bien hace algunos años se observaron grandes resistencias frente a las propuestas psicológicas posmodernas, hoy en día muchos psicólogos de visión muy tradicional comienzan a reconocer que el posracionalismo “existe” y que más que convertirse en una amenaza frente a los modelos establecidos, propone una visión más integradora, participativa e incluyente para con las diferentes formas de trabajar en psicología.

Los modelos posracionalistas se fundamentan en las teorías de la complejidad, en las que se

asume que cada persona, grupo o comunidad tiene la posibilidad de proponer y trabajar de formas diferentes dependiendo de sus objetivos buscados y de la viabilidad para el desarrollo de la autorrealización de dichas personas o grupos.

Los modelos posracionalistas nacen como una propuesta integradora en la psicología, en la que cabe no solo el aspecto racional de la persona, sino, y de forma muy importante, su aspecto afectivo, interpersonal y trascendente, aspectos que habían sido sistemáticamente negados y marginados por los modelos tradicionales de la psicología, o que se les daba un mínimo espacio en un estatus muy inferior frente a la idealizada capacidad racional de los seres humanos. Esto teniendo en cuenta también lo mencionado antes y que tiene que ver con expectativas diferentes por parte de la población consultante.

Lo anterior se ilustra con la terapia centrada en esquemas de Jeffrey Young (1993), un modelo integrador que inicialmente buscaba optimizar la terapia cognitiva de Beck (citado en Young, 2001) para los trastornos de personalidad retomando elementos de la terapia procesal sistémica de Guidano (1995) y la teoría del apego de John Bowlby (1969), pero con el tiempo ha demostrado su valor para trabajar una amplia gama de problemáticas gracias al abordaje de los esquemas maladaptativos tempranos y la dimensión afectiva e interpersonal de los seres humanos. Como afirmaría el posracionalismo: la razón es un elemento importante en la vida psíquica de los seres humanos, pero no es el único.

Algunos conceptos de la psicología posracional

La teoría del apego fue desarrollada por John Bowlby, quien asegura que el vínculo temprano que un ser humano tenga en su infancia –más precisamente en sus primeros tres años de vida– con su figura de apego marcará unas fuertes tendencias en la manera en que este se vinculará posteriormente en su vida adulta. Esta teoría surge de investigaciones realizadas con bebés humanos y con chimpancés Bowlby (1969).

Por otro lado, Vittorio Guidano expresa que los seres humanos cumplen un papel activo en la construcción de su realidad personal, a partir también de las experiencias tempranas con las figuras de apego. Para esto propone las que denomina *organizaciones de significado personal*, que serían diferentes maneras de otorgarle sentido a las experiencias vividas (Guidano, 1994). Estas dos teorías, la de Bowlby y la de Guidano, serán de inspiración para la formación de la terapia centrada en esquemas de Young, y la conceptualización de los Esquemas Maladaptativos Tempranos realizada por él.

La teoría de los esquemas maladaptativos tempranos nace en 1993 gracias a la creatividad y el interés por el desarrollo de la psicología cognitiva de Young (1993). Inicialmente él buscaba desarrollar aún más la terapia cognitiva tradicional, pues consideraba que a esta le hacían falta componentes que le permitieran un mayor nivel de eficacia frente a personas con trastornos de personalidad y otras a los que la terapia cognitiva sencillamente “no les funcionaba”.

Para lograr su objetivo, Young integra elementos de otras perspectivas teóricas tales como la Psicología de la Gestalt, la teoría del apego de John Bowlby, las Teorías del Sí Mismo de Vittorio Guidano y, en su empeño por mejorar la teoría cognitiva, termina generando toda una nueva manera de abordar a los pacientes. A esta propuesta la denomina “terapia centrada en esquemas” (Young, 1993), más conocida sencillamente por el nombre de “terapia cognitivo-afectiva”.

Los esquemas maladaptativos tempranos (EMT) hacen referencia a estructuras mentales que se crean en los primeros años de vida (Young, 1993), más específicamente de los 0 a los 3 años, y se consolidan de los 3 a los 12 años de edad. Cabe anotar que las estructuras cerebrales del ser humano continúan desarrollándose durante mucho tiempo después del nacimiento. Las primeras estructuras que van alcanzando su maduración son las encargadas del procesamiento de la información emocional, tales como el sistema límbico y la ínsula. Es por esto que

los EMT, al desarrollarse en esos primeros años, coinciden con el desarrollo emocional del infante y por esta razón terminan teniendo una enorme connotación emocional para la persona que los posee. Igualmente, recordemos que Piaget (1978) habla de unos estadios del desarrollo cognitivo del ser humano, y el primero de estos es el denominado “sensorio-motor”, que hace referencia a los primeros condicionamientos del sistema nervioso, es decir los primeros aprendizajes que el sujeto va construyendo en su existencia; estos dependen en gran medida de su interacción con el ambiente a través de sus percepciones físicas y su acción motora directa.

Young hace referencia a que solo existe una única predisposición biológica que podría favorecer la aparición de los EMT, específicamente el Esquema de Abandono-pérdida (Young, 2001). Esta es la capacidad de tolerancia que un bebé pueda tener para soportar la ausencia o separación momentánea de la figura de apego o cuidadora, es decir que habrían bebés con organismos más tolerantes y otros menos tolerantes a la separación, traduciéndose esto en la vivencia de ansiedad frente a la posible pérdida. Según Young, no existirían predisponentes biológicos para los otros esquemas maladaptativos tempranos, lo cual dejaría entonces la causa de estos a la calidad del vínculo afectivo que tenga el bebé gracias a su cuidador (Young, 2001).

Ya Bowlby (1969) había afirmado que, dependiendo de las características del estilo parental de los cuidadores, habría consecuencias en el desarrollo afectivo y de la personalidad del sujeto, determinándose tendencias bastante fuertes en la manera en que la persona se relacionaría el resto de su vida. Sin pretender asumir una posición reduccionista frente a este aspecto, vale la pena mencionar que estas tendencias se soportan en estructuras cerebrales desarrolladas en etapas preverbales, las cuales tenderán a dominar el procesamiento automático cerebral del sujeto sin que necesariamente dicho procesamiento pase a nivel del neocórtex.

Las investigaciones de Rygaard (2006, p. 78) confirman que

la ausencia de cariño y estimulación producen trastornos en la organización cerebral... si el bebé no es suficientemente acariciado, se lo toma solo a veces en brazos y no se le mece, no se produce la estimulación vestibular necesaria para estimular interconexiones neuronales y el proceso de mielinización.

Si la ausencia de contactos y estímulos perturban los procesos de maduración, el desarrollo posterior del sistema nervioso estará atravesado por estas dificultades:

La falta de afecto y empatía parental altera el desarrollo del cerebro emocional o sistema límbico, el funcionamiento de las redes que constituyen las zonas funcionales del cerebro emocional y sus conexiones con otras zonas cerebrales son imprecisos e inestables [...] Finalmente la desorganización de las regiones prefrontales no permite un buen equilibrio entre el cerebro emocional y la corteza cerebral (IFIV-EXIL, 2001, párrafo 21).

Recordemos que la ínsula es la parte de nuestro cerebro que integra los procesos emocionales del sistema límbico con los procesos racionales de la corteza cerebral (figura 1).

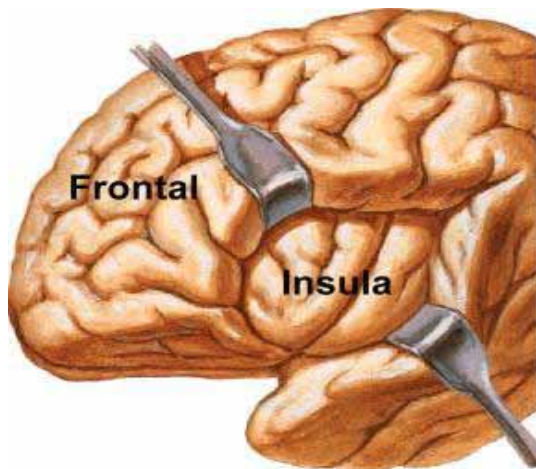


Figura 1. Parte emocional del cerebro

Fuente: <http://arturogoicoechea.blogspot.com>

Las consecuencias son bastante amplias y negativas: trastornos de las capacidades sensoriales; trastorno del reconocimiento de las emociones (esquema maladaptativo temprano de temor a perder el control emocional); memorias

emocionales traumáticas (esquemas maladaptativos de desconfianza/abuso, abandono/pérdida); trastornos de la empatía, regulación del apetito, agresividad, frustración y excitación sexual (esquema maladaptativo temprano de límites insuficientes y autoengrandecimiento).

Durante bastante tiempo las teorías cognitivas tradicionales han tendido a entender los procesos emocionales como resultado de los procesos de la razón (Ellis, 1976). Teorías como la de Young abordan el asunto de lo emocional de una manera diferente. Podríamos afirmar que algunas emociones son activadas directamente desde el sistema límbico a partir de estímulos, como un intento del organismo por abordar un problema en particular; otras emociones se activarían gracias a los procesos de la razón, a partir de conclusiones e inferencias que no siempre pasan por la conciencia (pensamientos automáticos). Sin embargo, habría otra manera de entender por qué se activan emociones tan fuertes como las que están relacionadas a los esquemas maladaptativos tempranos. Para esto es necesario ampliar la visión desde la perspectiva constructivista (Mahoney, 2006).

Si partimos de la base de que los seres humanos co-construimos la realidad a partir de la organización perceptual que realiza nuestro cerebro, y que el mismo cerebro busca permanentemente la coherencia en dicha percepción con respecto al ambiente, se podría afirmar que el cerebro mismo buscaría que las vivencias sean consistentes con el orden perceptual que los patrones cerebrales preaprendidos tempranamente (estructuras del sí mismo) se mantengan a lo largo de la existencia (Mahoney, 2006). Si esto es así, el cerebro del sujeto de manera automática no solo buscaría “interpretar” los acontecimientos de una manera particular para “confirmar” los esquemas, sino que la realidad que sería capaz de generar estaría limitada directamente por las estructuras preestablecidas y que constituirían la base, es decir los mapas a partir de los cuales se entiende a sí mismo, al mundo y su lugar en este. Las emociones resultantes serían la expresión de una manera particular del sujeto de entenderse

y asumirse. Por esta razón, se haría tan difícil el cambio emocional en este nivel, pues no implicaría solamente una cuestión de “interpretar la realidad racionalmente”, sino que implicaría una manera diferente en que el sujeto se concibiera a sí mismo, y por ende al mundo. Es un problema de identidad personal.

Evidentemente es más “fácil” aprender a pensar racionalmente teniendo como guía unas reglas inspiradas en la lógica, que reinventarse a sí mismo. Esto ya sería otra cosa muy distinta, pues pensar de manera racional no necesariamente transforma los procesos de la identidad personal, y más teniendo en cuenta que estos están anclados en estructuras cerebrales muy poderosas creadas en los primeros años de vida antes de que el sujeto aprendiera a hablar y con contenidos que tal vez nunca han pasado por la corteza cerebral de manera consciente para el sujeto.

Imaginemos por un momento que la identidad personal es un núcleo que se protege a sí mismo del cambio (Mahoney, 2006), como una cuestión de supervivencia del organismo humano. ¿Qué pasaría si usted, señor lector, un día se despertara y al mirarse al espejo la imagen observada no tuviera sentido? ¿Cómo se sentiría si no se reconociera ni en su imagen, ni en su cuerpo, ni en su espacio? ¿Si de repente su cerebro ya no pudiera darle sentido a lo que observa? ¿Si su historia personal se hubiera desvanecido mientras dormía? Sin historia ni conocimiento previo, ¿cómo haría para entenderse y entender su mundo? Es muy probable que bajo estas circunstancias se sintiera profundamente angustiado y “perdido” y trataría de aferrarse a “algo” que lo tranquilice, que le dé algún tipo de certeza de alguna cosa, seguramente su cerebro se esforzaría por “entender” lo que sucede, pero... ¿entenderlo desde dónde? ¿A partir de qué? En este momento le pregunto si conoce a alguien con la enfermedad de Alzheimer. Su personalidad se ha diluido. Ahora es un organismo errante.

Como se observará, la memoria y la historia personal juegan un papel fundamental en la vida de los seres humanos. La identidad se sustenta en la memoria y el cerebro se inspira en esta para entenderse a sí mismo.



Figura 2. Hombre juzgado

Fuente: <http://ilusionesdelibertador.blogspot.com>

Para abordar estos complejos procesos se requiere una terapia en la que las personas logren ampliar su noción de identidad. En este orden de ideas, la terapia cognitivo-afectiva, sugiere que este proceso debe ser realizado de una manera muy cuidadosa. Para ello recurre principalmente al vínculo terapéutico, entendiendo que a través de este la persona puede vivenciar experiencias emocionales positivas facilitadas por el terapeuta, en contraposición de aquellas que quedaron programadas en su cerebro temprano (Caro, 1997). Atrás quedarían los días en los que los terapeutas eran entes pasivos supuestamente “imparciales” y “objetivos” frente a los pacientes. Dentro del enfoque cognitivo-afectivo es necesario que el terapeuta establezca un vínculo auténtico con su paciente, ofreciéndole lo que Bowlby (1969) denominaría como un *apego seguro* a través de las tres características esenciales: disponibilidad, sensibilidad y colaboración. Darle la oportunidad al cerebro del paciente de que experimente el vínculo afectivo esta vez de una manera más feliz, tranquila y satisfactoria. Sin embargo, para ejercer esta tarea el terapeuta debe tener claro lo que hace y, por supuesto, estar inspirado en la ética, de otra manera el resultado podría ser catastrófico.

Panorama internacional

En el panorama internacional frente al desarrollo de la psicología posracional se destacan países como Chile, que se ha posicionado como uno de los países a la vanguardia de la psicología posracionalista y donde existe el Instituto

de Terapia Cognitiva INTECO, el cual ofrece estudios de posgrado en posracionalismo. En Estados Unidos se encuentra el Instituto de Terapia Cognitiva, dirigido por el doctor Jeffrey Young, el cual ofrece estudios de posgrado en la Terapia Centrada en Esquemas. En Italia está el Centro de Terapias Cognitivas, que ofrece estudios de posgrado en posracionalismo desde la perspectiva procesal sistémica de Vittorio Guidano.

Otro aspecto importante tiene que ver con la posición de las neurociencias. El doctorado en psicología con énfasis en neurociencias de la Universidad Maimónides, en Buenos Aires, Argentina, otorga un alto valor a los modelos posracionalistas, considerándolos como teorías coherentes y útiles y que no riñen con dichos enfoques psicobiológicos.

Es claro que las tendencias de la psicología en la actualidad se mueven hacia los modelos integradores, que retoman elementos de diferentes modelos terapéuticos, buscando así ofrecer metodologías más completas que ofrezcan a la comunidad una psicología más integral.

En cuanto a las personas que buscan terapia, la población de Medellín no se diferencia en esto de la población mundial, que tiende a buscar cada vez de manera más frecuente cambios de segundo orden, como lo pueden constatar muchos de los terapeutas de la ciudad.

A modo de conclusiones

Actualmente las investigaciones en psiquiatría han llegado a una interesante conclusión: que el éxito en los procesos de sanación de una persona se sustentan básicamente en dos elementos: 1) una adecuada medicación, entendiendo por *adecuada* el uso de medicamentos de calidad y el uso prolongado de estos; y 2) el componente afectivo fundamentado en el amor y la calidad de las relaciones interpersonales del paciente, elemento que se aborda de manera central en los modelos posracionalistas, pues estos trabajan a partir del vínculo terapéutico como dispositivo básico de la psicoterapia (Mahoney, 1996).

Humberto Maturana (2002) propone entonces lo que él denomina *terapia desde el amor*, que entiende a la persona que consulta como otro diferente al terapeuta y que es tratado fundamentalmente desde el respeto por su diferencia, sin buscar imponerle estilos de vida o explicaciones teóricas preconcebidas para lo que le sucede, sino, por el contrario, ayudándole a construir un significado propio y particular de su experiencia.

Los modelos posmodernos pueden aportar mucho y su valor radica en la concepción de ser humano tan respetuosa de las diferencias del otro, respetando tanto en el paciente como en el terapeuta su personal e intransferible privilegio de dirigir su propia existencia.

Referencias

- Bowlby, J. (1969), *El vínculo afectivo*, Barcelona, Paidós.
- Caro, I. (1997), *Manual de psicoterapias cognitivas*, Barcelona, Paidós.
- Ellis, A. (1976), *Razón y emoción en psicoterapia*, Bilbao, Descleé.
- Guidano, V. (1994), *El sí mismo en proceso*, Barcelona, Paidós.
- Guidano, V. (1995), *Desarrollo de la terapia cognitiva posracionalista*, Chile, Instituto de Terapia Cognitiva.
- Instituto de Formación e Investigación (IFIV), "Acción sobre las consecuencias de la violencia la promoción de la resiliencia" [en línea], disponible en <http://desastresnuestro.wordpress.com/ifiv-%E2%80%9C-instituto-de-formacion-e-investigacion-accion-sobre-la-violencia-familiar-y-sus-consecuencias%E2%80%9D>, recuperado: 28 de junio del 2011.
- Mahoney, M. (2006), *Psicoterapias cognitivas y constructivistas*, Barcelona, Paidós.
- Maturana, H. (2002), *La visión del otro desde la biología del amor*, Uno Mismo, Web site Instituto Matríztico [en línea], disponible en <http://matriztica.cl/>, recuperado: 28 de junio del 2011.
- Piaget, J. (1978), *La teoría de Piaget*, Madrid, Kapelus.
- Rygaard, N. (2006), *Severe attachment disorder in childhood: a guide to practical therapy*, Springer Verlag, Version Digital.
- Young, J. (1993), *Terapia centrada en esquemas*, Columbia, Universidad de Columbia.
- Young, J. (2001), *Reinventar tu vida*, Barcelona, Paidós.