

XVI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXXI Jornadas de Investigación. XX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. VI Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. VI Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2024.

La perspectiva de la Teoría del Control Perceptual (PCT) y el método de niveles (MOL) sobre el malestar psicológico - guía para consultantes y público general.

Salgado, Matias.

Cita:

Salgado, Matias (2024). *La perspectiva de la Teoría del Control Perceptual (PCT) y el método de niveles (MOL) sobre el malestar psicológico - guía para consultantes y público general*. XVI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXXI Jornadas de Investigación. XX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. VI Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. VI Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-048/544>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/evo3/ncp>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

LA PERSPECTIVA DE LA TEORÍA DEL CONTROL PERCEPTUAL (PCT) Y EL MÉTODO DE NIVELES (MOL) SOBRE EL MALESTAR PSICOLÓGICO - GUÍA PARA CONSULTANTES Y PÚBLICO GENERAL

Salgado, Matias

GCBA. Centro de Salud Mental N° 1 “Dr. Hugo Rosarios”. Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

El Método de Niveles (MOL) es un enfoque clínico innovador basado en la Teoría del Control Perceptual (PCT), que se enfoca en los principios de control, conflicto y reorganización, y en los niveles perceptuales. Desde 2023, hay material disponible en español para consultantes y el público en general que explica la perspectiva de la PCT y el MOL sobre el origen y tratamiento del malestar psicológico. Este artículo presenta una nueva versión de dicho material con los siguientes objetivos: (1) servir como material de divulgación general, (2) utilizar un lenguaje accesible para el público no académico, (3) evitar términos técnicos, y (4) mantener la mayor fidelidad posible a los conceptos científicos de la PCT y el MOL. La intención es seguir desarrollando material de divulgación que ofrezca mayor claridad y capacidad explicativa sobre esta perspectiva innovadora.

Palabras clave

Método de Niveles - Teoría Control Perceptual - MOL - PCT

ABSTRACT

THE PERSPECTIVE OF PERCEPTUAL CONTROL THEORY (PCT) AND METHOD OF LEVELS (MOL) ON PSYCHOLOGICAL DISTRESS - A GUIDE FOR CLIENTS AND THE GENERAL PUBLIC

The Method of Levels (MOL) is an innovative clinical approach based on Perceptual Control Theory (PCT), based on the principles of control, conflict, and reorganization, as well as on the concept of perceptual levels. Since 2023, there has been material available for clients and the general public that explains the PCT and MOL perspective on the origin and treatment of psychological distress. This article presents a new version of this material with the following objectives: (1) to serve as general outreach material, (2) to use accessible language for a non-academic audience, (3) to avoid technical terms, and (4) to maintain the greatest possible fidelity to the scientific concepts of PCT and MOL. The aim is to continue developing outreach material that offers greater clarity and explanatory power regarding this innovative perspective.

Keywords

Method of levels - MOL - Perceptual Control Theory - PCT

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo tiene como objetivo ofrecer material de divulgación accesible para consultantes y el público en general, ofreciendo una explicación sobre la perspectiva de la Teoría del Control Perceptual (PCT) y el Método de Niveles (MOL) en relación con el malestar humano y su resolución. Este contenido se basa en una versión inicial (38), la cual ha sido significativamente modificada. Se promueve continuar el desarrollo de nuevas versiones para lograr un mayor nivel de claridad y alcance en la divulgación.

RESOLVIENDO PROBLEMAS

Vivimos en un mundo lleno de cambios y desafíos que nos ponen a prueba todo el tiempo. Estas dificultades nos tocan a todos, sin importar quiénes seamos, dónde vivamos o qué hagamos. Todos tenemos problemas - algunos lidian con pequeños “problemitas”, mientras que otros enfrentan cosas mucho más graves. Pero mirá lo que dicen los científicos: tenemos una enorme capacidad para enfrentar un montón de obstáculos y problemas en la vida diaria, ¡y muchas veces ni nos damos cuenta! (1). Ya sea tomar agua cuando tenemos sed, organizarnos para llegar a fin de mes, o darle una mano un amigo cuando la está pasando mal, todos los días superamos un montón de desafíos para cumplir nuestros objetivos, ¡y a veces ni nos enteramos! Frecuentemente subestimamos la cantidad de cosas que resolvemos en el día a día. Es impresionante cómo las cosas que manejamos más fácilmente se nos vuelven “como un andar en bici”, es decir, funcionan como en “automático”, y las mantenemos alineadas con nuestros deseos y objetivos con mínimo esfuerzo - o incluso sin darnos cuenta (2). En resumen, estamos constantemente resolviendo problemas - tratando de que las cosas salgan como queremos y tratando de sentirnos como queremos (3). Ojo, esto no es ser un “egoísta”. De hecho, nuestro deseo puede ser solidario, por ejemplo, compartir y ayudar a nuestros amigos y familiares. En esos casos, buscamos sentir la satisfacción de compartir y

ayudar. Normalmente tenemos referencias internas de cómo preferimos que se den las cosas y de cómo queremos sentirnos (4). Y te sorprendería saber lo seguido que logramos que nuestras experiencias salgan tal cual las esperábamos. Esta búsqueda constante de que las cosas sean como queremos es incesante. En definitiva, es una parte de la experiencia humana (5).

¿Podés identificar aspectos de tu vida diaria que salen como esperás gracias a lo que hacés? Por ejemplo, viajar de un lado a otro cuando lo necesitás, asegurarte de tener algo para comer cuando tenés hambre, o mantenerte conectado con tus amigos para saber cómo andan.

HACIENDO QUE LAS COSAS ESTEN EN SU “PUNTO JUSTO”

Cuando estamos experimentando algo, naturalmente lo comparamos con nuestras expectativas - nuestra idea de lo que lo convierte a una experiencia en “ideal” (6). Pensemos en el ejemplo de comer pasta. Apenas le damos el primer bocado, sentimos enseguida aspectos tal como “cuán salada” está. Si le falta sal, le agregamos un poquito; si está demasiado salada, quizás la balanceamos agregándole más pasta o pensamos en preparar otro plato. Esta comparación constante de nuestras experiencias actuales con referencias internas le da forma a nuestras acciones. Lo que estamos viviendo en el momento influye en lo que hacemos. Y al revés también: nuestras acciones intentan influenciar lo que vivimos. Es un bucle de retroalimentación continuo. Hay un ida y vuelta constante entre cómo percibimos la experiencia, la comparación con referencias internas, y las acciones que llevamos a cabo en nuestro entorno. Este proceso nos permite moldear las experiencias según nuestras preferencias a través de lo que hacemos (7). Básicamente, nuestras acciones responden a nuestros propósitos, modificando al mismo tiempo nuestras experiencias actuales -como agregarle una pizca de sal a la pasta para que esté “perfecta”.

¿Te acordás de algo que hayas hecho hoy que cambió lo que estabas viviendo? Ya sea agregarle azúcar al mate para que esté lo dulce que te gusta, o simplemente mandarle un mensaje a una amiga para sentirte más conectado con ella.

CENTRARSE EN LO NEGATIVO

A pesar de que solemos tener éxito en moldear muchas experiencias para que coincidan de cerca -o exactamente- con nuestros deseos, nuestra atención suele centrarse en las situaciones en las que eso se vuelve un desafío (8,9). Por ejemplo, alguien que está atravesando dificultades económicas puede encontrarse en el trabajo, en la cama a punto de dormir, o intentando leer un libro, pero sintiendo que su mente se desvía constantemente hacia sus “problemas de dinero”. Es una tendencia común que parte de nuestra atención se centre en lo que “no va bien” en nuestras vidas en lugar de celebrar lo que manejamos “sin dramas”. A primera vista, uno podría pensar que este aspecto de nuestra mente -centrarse en lo negativo en lugar de los éxitos-

“vino fallado”. Sin embargo, este funcionamiento peculiar de la mente puede resultar muy beneficioso. Profundizaremos en este aspecto más adelante.

A lo largo del día, ¿te diste cuenta de que tu mente se enfocó a veces en cosas que no eran como las querías? ¿En qué se centraban esos pensamientos?

Vale la pena recalcar que cuando las cosas van acorde a nuestros objetivos, deseos, necesidades y valores, nos sentimos bien y satisfechos. Por el contrario, cuando las circunstancias se alejan de nuestras aspiraciones, provocando un desajuste con nuestras metas, necesidades, deseos o valores, surge el malestar emocional (10). Esto se aplica a varios aspectos de la vida como el trabajo, las relaciones, la salud, el tiempo libre, las finanzas y más, básicamente, cualquier cosa que percibamos como importante para nosotros. El malestar emocional surge cuando hay una diferencia entre lo que queríamos y lo que estamos viviendo. Cuanto más importante sea el asunto y mayor sea la diferencia entre lo que queríamos y lo que estamos viviendo, mayor será el malestar (11).

PERDIENDO EL CONTROL

Frecuentemente encontramos formas efectivas de enfrentar nuestros problemas y desafíos, y de volver a alinearlos con nuestros deseos y objetivos, recuperando así una sensación de control. Sin embargo, hay ocasiones en las que nuestros esfuerzos se quedan cortos. Es ahí cuando sentimos que estamos estancados, bloqueados, o incluso paralizados. A veces, puede parecer que estamos “saboteando” nuestros propios esfuerzos. En estas situaciones, es fundamental entender que es probable que estemos experimentando un conflicto entre objetivos (12). Este tipo de conflicto surge del choque entre nuestras diversas metas y deseos. ¿A qué nos referimos con esto? No es raro que la gente quiera cosas incompatibles al mismo tiempo. Por ejemplo, querer estar en dos lugares a la vez, desear tanto estar en pareja como estar solos, o buscar la estabilidad de un trabajo mientras se anhela la libertad de ser autónomo. En términos más simples, a veces deseamos que ocurran dos (o más) cosas simultáneamente, pero que resultan incompatibles, tal como reza el sofisticado dicho: “Querés la chancha y los 20”.

A veces atrapados en este baile del “quiero y no quiero” con la misma experiencia. Por ejemplo, quiero que me ayuden, pero por otro lado, no quiero que me ayuden. Quiero ir a trabajar, pero por otro lado, no tengo muchas ganas; o tal vez quiera contar mis problemas, pero también hay una parte de mí que simplemente no quiere. El dicho, “Morder la mano que te da de comer”, resume bastante estos conflictos internos. Y luego, puede haber momentos en los que ninguna de las opciones que tenemos nos parezca atractiva, como esa sensación de estar “entre la espada y la pared”. Es como si, sin importar para dónde mires, hay un desafío (13). Cuando nos enredamos en estos conflictos, perde-

mos un poco el control de lo que está pasando. Sentimos una pérdida de control sobre lo que es importante para nosotros. Es similar a intentar ir en direcciones opuestas al mismo tiempo, dar un paso hacia un lado y luego hacia el otro, pero sin avanzar realmente. Como se mencionó anteriormente, sentir malestar se vuelve algo habitual cuando la vida no se alinea con nuestros objetivos. Estar en conflicto con nuestros deseos, necesidades, prioridades, valores o principios puede provocar malestar emocional, a veces bastante profundo (14).

¿Te sentís estancado con algún problema? Tal vez quieras seguir adelante con tus estudios, pero también quieras un cambio de carrera. O quizás haya algo que te molesta en el trabajo y estás indeciso entre querer comentarlo con la jefa y no querer arriesgarte a que te salga mal. Es como estar parado en una encrucijada sin saber cuál es el mejor camino a seguir, ¿no?

LUCHANDO CONTRA UNO MISMO

Si bien somos muy buenos para resolver problemas, a veces nos enfrentamos a desafíos que parecen clavos muy duros de sacar, quizás hasta imposibles. Esto suele suceder porque nos emperramos en ver una sola “cara” del asunto. Es como mirar los problemas de un solo “lado” y olvidarnos de otros aspectos importantes o “lados” diferentes que también importan (15). Pensemos, por ejemplo, en clavarte en el laburo a full, dejando de lado el estar con la familia o los amigos, y de repente sentirte solo y aislado. A veces nos concentramos en una sola pieza del rompecabezas, como alcanzar el éxito laboral, mientras pasamos por alto otros objetivos que también son importantes para nosotros, como en este ejemplo, la necesidad de conexión emocional con nuestros seres queridos. Cuando estamos peleando con un conflicto que no desaparece, puede ser porque no le hemos “dado bolilla a otros lados” del problema que también son importantes para nosotros (6). Suele pasar que dejamos de lado estos aspectos porque nos hacen sentir incómodos, quizás hasta sentimos un poco de dolor o vergüenza al pensar en ellos. Entonces tratamos de mantenerlos a raya, fuera de nuestra cabeza. Por ejemplo, cuando un recuerdo nos pone mal, tenemos la tentación de “borrarlo de nuestra mente”. Como consecuencia, nuestros objetivos, deseos, necesidades, prioridades o valores quedan relegados. Así, no obtienen la atención, el espacio y el tiempo que necesitan en serio. Pensemos en una situación en la que un recuerdo de una discusión fuerte con alguien te genera malestar. Sentís la tentación de “borrarlo de tu mente” pero, al mismo tiempo, no querés olvidarte de que te lastimaron, con un sentimiento de “que no se salgan con la suya”. Entonces, cuando el recuerdo vuelve a aparecer, te distraés rápido, cambiás de foco y “puff”, la incomodidad desaparece por un rato. Pero acá está el tema clave: los aspectos importantes del malestar atado a ese recuerdo no reciben la atención y el tiempo que se merecen. Hasta que nuestra conciencia no vuelva a esos aspectos cuando sea necesario, el problema sigue dando vueltas, sin resolverse (15).

¿Se te ocurre algún tema que te gustaría pensar y resolver pero que, al mismo tiempo, te da cosa ponerte a pensar?

VER EL BOSQUE Y NO SOLO EL ÁRBOL

En nuestra vida diaria somos capaces de navegar un montón de cuestiones, desde las cosas más simples como preparar un mate o ir de un lado a otro, hasta las experiencias emocionales más complejas, como la disfrutar del calorcito de compartir un mate con alguien querido, o también la de meterte de lleno en tus tristezas y alegrías. Nuestra mente tiene esta habilidad impresionante de entrelazar los elementos más simples con los más profundos de nuestras experiencias. Pensemos, por ejemplo, en el gustito y la temperatura del mate combinándose perfecto con el calorcito y la intimidad de una charla con un ser querido. Podemos vivir las cosas así porque las experiencias vienen de dan en varias capas o “niveles”, y nuestra mente tiene una capacidad extraordinaria para percibir las (16). A veces, lo único que se necesita es un empujoncito para que nuestra mente mantenga algunos de esos niveles de nuestra experiencia en el primer plano de nuestra conciencia. Cuando nos enfrentamos con un problema que parece no tener solución, suele pasar que nuestra mente se centra en una sola de esas capas, olvidándose de lo que está pasando en las otras. Lo que necesitamos es una conciencia flexible que pueda explorar y captar los matices que suceden en estos diferentes niveles de nuestra experiencia (17). Pensemos en esto: quizás me fije en que el mate se enfrió y me moleste porque ya no está como me gusta, en vez de poder reconocer que se enfrió porque estuve disfrutando de una charla con un amigo y pasó el tiempo. Para resolver problemas, es importante que la mente pueda captar todos los niveles de nuestras experiencias, y no quedarse enganchada en solo algunos, permitiendo que nuestra conciencia se mueva y los recorra libremente (15).

VIVIR Y APRENDER

Mencionamos antes que la tendencia de la mente a centrarse en lo que no funciona puede ser beneficiosa, y ahora es momento de develar el misterio: ¿por qué es que la mente tiene esta inclinación? Teniendo en cuenta todo lo que hemos dicho, exploremos una idea innovadora sobre cómo la mente aborda los problemas que enfrenta. Cuando nos enfrentamos a un conflicto que parece no tener solución, como ya dijimos, se reduce a que nuestra conciencia no les presta suficiente atención a todos los aspectos importantes del problema. A menudo, las personas luchan para resolver su malestar porque no se ha dado cuenta de los pensamientos, sentimientos y comportamientos que juegan un papel crucial en su experiencia (18). ¡Y qué mejor guía que nuestra propia mente llevándonos a esas áreas que demandan más atención! En otras palabras, el enfoque innato de la mente en lo que no funciona se convierte en una brújula que nos dirige a aspectos cruciales que requieren nuestra cuidadosa consideración. La mente actúa como un perro guardián

(19), controlando constantemente que “todo esté bien”. Cuando nota algo que no está bien, se centra en eso, se acerca, lo olfatea, ¡le ladra! Si algo es importante para nosotros y no está como lo esperábamos, la conciencia se siente atraída hacia eso, precisamente para prestar atención, entenderlo y así resolverlo. Este proceso se convierte en una forma de “aprender” algo nuevo sobre el problema (20). Siempre aprendemos algo cuando nuestra conciencia se mantiene enfocada en el problema y en esos aspectos que habíamos dejado de lado, rechazado o no habíamos considerado antes. Es fascinante que esta forma de “aprendizaje” sea inherente a nuestra naturaleza humana. Todos la poseemos. Lo único que tenemos que hacer es ayudar a nuestra mente a capturar los diferentes niveles de nuestra experiencia, permitiéndole el tiempo para concentrarse donde sea necesario. Es similar a estudiar para un examen, aprender a tocar una canción en la guitarra o a manejar un auto o andar en bicicleta. Estas actividades exigen concentración sostenida en el tiempo y, sin dudas, involucran una buena cuota de “prueba y error” (12). Aprender a tocar la guitarra o andar en bicicleta no sucede instantáneamente; requiere intentar, equivocarse y persistir hasta alcanzar nuestro objetivo. De ahí la necesidad de atención y tiempo. Así es como adquirimos nuevos conocimientos. Esto explica por qué, a veces, cuando intentamos resolver nuestros problemas por primera vez, incluso podemos sentirnos peor (21). Es muy probable que no resolvamos un problema de mucho tiempo al primer intento. Necesitamos ajustar las piezas, con concentración y tiempo, hasta descubrir una solución que nos funcione. Esto se alinea con el sentimiento común compartido por algunos en terapia: que, al principio, hablar de sus problemas los hace sentir peor. Es similar a la fase inicial de aprendizaje de conducir, nadar o andar en bicicleta: al principio no se siente genial, pero sabemos que podremos lograrlo al final. Es importante entender que esto es parte del proceso de aprendizaje, que allana el camino para finalmente resolver problemas y sentirnos mejor.

¿Te acordás de algún problema que hayas resuelto después de pensarlo desde diferentes perspectivas, y que te haya llevado tiempo e intentos llegar a una solución? Como decidir qué carrera estudiar, dónde ir de vacaciones, o incluso decidir “seguir adelante” con un trabajo o una relación que no te sumaba.

UNA RECETA PARA EL CAMBIO

Pero entonces, si los problemas se resuelven a través de esta capacidad que todos los seres humanos tenemos, y solo requiere que le dediquemos tiempo y atención, ¿cómo me puede ayudar la terapia psicológica? Las terapias psicológicas entran en juego cuando te das cuenta de que no puedes resolver un problema por tu cuenta, y a medida que pasa el tiempo, el asunto persiste. Muchas veces, enfocarse en un problema y “quedarse enganchado” con él por un tiempo puede ser todo un desafío porque puede generar un gran malestar emocional. En estos

momentos, a menudo “abandonamos” el problema, con miedo de lo que pueda pasar si lo seguimos pensando. A veces, cuando conectamos con el problema, puede dejarnos devastados, dejándonos incapaces de concentrarnos en nada más por el resto del día, ya sea estudiar, trabajar o cuidar a nuestros hijos. La lucha radica en cómo dedicarle tiempo y foco al problema sin que se apodere del resto de nuestro día. Aquí es donde entra la terapia psicológica, ofreciéndote un espacio para concentrarte en el problema de una manera que te funcione. Te ayuda a conectar con los aspectos desafiantes o dolorosos de tu vida sin la sensación abrumadora de perder el control (15). Las terapias psicológicas, cuando son efectivas, constan de 4 ingredientes fundamentales (22):

1. *Centrarse en el problema:* La terapia te ayuda a concentrarte en un problema que te ha estado resultando difícil de resolver. Como hemos visto, poder dirigir y mantener la atención es crucial cuando se trata de problemas desafiantes.
2. *Expresión externa:* La terapia brinda un espacio dedicado para que te expreses abiertamente sobre tu problema. Esto te permite conectar con diferentes capas del problema, en contraste con mantenerlo confinado en tus pensamientos e intentar resolverlo únicamente “en tu cabeza”. Si bien pensar y hablar sobre un problema pueden parecer similares, involucran procesos mentales distintos. ¿Alguna vez pensaste en contarle algo a alguien y te resultó mucho más difícil cuando llegó el momento? Hay diferentes formas de expresión, y muchas terapias psicológicas generalmente se centran en la expresión verbal.
3. *Cambio en el estado emocional:* Centrarse en un problema y articular tus pensamientos al respecto a menudo desencadena la aparición espontánea de emociones. Las emociones sirven como indicadores de lo que realmente nos importa, por lo que su aparición indica que la terapia se está moviendo en la dirección correcta. Actúan como una especie de “GPS”, guiando tu atención a áreas que merecen consideración. La terapia crea un espacio seguro donde puedes tener el mayor control posible, permitiéndote conectar con emociones desafiantes sin sentirte abrumado.
4. *Desarrollo de nuevas perspectivas:* El enfoque continuo, la expresión y la exploración emocional en terapia conducen naturalmente a la aparición espontánea de nuevas perspectivas sobre el problema en tu mente. Es un fenómeno totalmente natural: cuando nos expresamos sobre algo, otros pensamientos de varias capas de nuestra experiencia surgen brevemente a la vez. La terapia facilita la captura de todos estos pensamientos, dándoles el tiempo y la atención que necesitan. Este proceso se alinea con nuestros mecanismos de aprendizaje inherentes para la resolución de problemas, fomentando el desarrollo de nuevas perspectivas.

DEL CONFLICTO A LA RESOLUCIÓN: EL MÉTODO DE NIVELES (MOL)

En los últimos años, la psicoterapia ha dado un salto significativo con el desarrollo de un enfoque conocido como el Método de Niveles (MOL) (13). MOL pone énfasis en los cuatro aspectos fundamentales que mencionamos anteriormente, optimizando las sesiones al enfocarse en lo que es más terapéutico para resolver conflictos. A través de estos elementos esenciales, MOL enfoca nuestra capacidad innata para resolver problemas y conflictos brindándonos el tiempo y el espacio necesarios para concentrarnos y expresarnos, y para hacer la conexión emocional suficiente con nuestras dificultades, permitiendo así la generación de nuevas perspectivas que contribuyen a un mayor bienestar (23). En MOL, el terapeuta adopta un enfoque único, principalmente haciendo preguntas que te otorgan el máximo control posible sobre la sesión. Al mismo tiempo, estas preguntas facilitan la exploración de los detalles del problema, explorando cualquier pensamiento, sentimiento, recuerdo o impulso que surja durante el proceso. El terapeuta se abstiene de juzgar, expresar opiniones, dar consejos o dictarte cómo debes vivir tu vida. De esta manera, este enfoque asegura un alto respeto por la diversidad. En lugar de imponer juicios o instrucciones, las intervenciones del terapeuta apuntan a ayudarte a conectar con tus propios principios, valores, deseos, necesidades, prioridades y objetivos, permitiéndote encontrar soluciones utilizando tus recursos internos y personales (24). La esencia de este enfoque radica en el hecho de que la nueva forma de entender y resolver tus problemas emerge de tu interior, totalmente alineada con tus experiencias y visión de la vida. Esto asegura que las soluciones derivadas no solo sean significativas sino también duraderas en el tiempo (25). En MOL, vos ocupas el centro del escenario como protagonista del cambio. Por eso no hay frecuencias de sesión predeterminadas; puedes asistir a terapia según lo necesites. Además, en MOL tenés la libertad de discutir cualquier problema que desees. Si lo preferís, incluso podés discutir diferentes temas con diferentes terapeutas según tus preferencias (21, 26, 27). En resumen, en MOL vas a poder explorar tus problemas en profundidad, observando todos los “lados” que forman parte del conflicto, y logrando entonces alcanzar una nueva perspectiva sobre lo que te sucede desde los “niveles” más altos de tu consciencia.

CONCLUSIONES

La ciencia demuestra que podemos superar una amplia gama de obstáculos. Sin embargo, nuestras mentes tienden a enfocarse en lo que “no está yendo bien”. Aunque esto puede parecer un defecto, nos ayuda a identificar y resolver conflictos. Cuando enfrentamos problemas irresolubles, es probable que nuestra mente esté centrada solo en un aspecto del problema. Necesitamos flexibilizar nuestra conciencia para abarcar todos los niveles de nuestras experiencias. El Método de Niveles (MOL) es un enfoque terapéutico que te ayuda a concentrarte en tus problemas, expresarte y experimentar emociones, permitiéndote

descubrir nuevas perspectivas. Es un método efectivo y eficiente para una variedad de problemas psicológicos, incluso en situaciones no relacionadas con trastornos mentales. MOL ofrece una forma accesible y no estigmatizante de activar y reenfocar tu proceso interno de aprendizaje y resolución de problemas, logrando así un mayor bienestar.

REFERENCIAS y BIBLIOGRAFÍA

1. Powers WT. The world according to PCT. In: Mansell W, editor. *The Interdisciplinary Handbook of Perceptual Control Theory Living Control Systems IV*. Academic Press; 2020. p. 3-8.
2. Powers WT. *Making sense of behavior: The meaning of control*. Benchmark Publications; 1998.
3. Powers WT. *Behavior: The control of perception*. Benchmark Publications; 2005.
4. Carey TA. Conflict, as the Achilles heel of perceptual control, offers a unifying approach to the formulation of psychological problems. *Couns Psychol Rev [Internet]*. 2008;23(4):5-16. Available from: <http://dx.doi.org/10.53841/bpscpr.2008.23.4.5>.
5. Marken RS. The nature of behavior: Control as fact and theory. *Behavioral Science*. 1988;33(3):196-206. <https://doi.org/10.1002/bs.3830330304>
6. Carey TA, Mansell W, Tai SJ. *Principles-Based Counselling and Psychotherapy: A Method of Levels approach*. London, England: Routledge; 2015.
7. Mansell W, de Hullu E, Huddy V, Scholte T. *The Interdisciplinary Handbook of Perceptual Control Theory, Volume II*. Elsevier; 2023.
8. Mansell W. An integrative control theory perspective on consciousness. *Psychological Review*. 2022. <https://doi.org/10.1037/rev0000384>
9. Powers WT. Reorganization and MOL. 2009. *Living Control Systems*. Available from: <https://www.iapct.org/pct/reorganization-and-method-of-levels-mol/>
10. Tai SJ. *An Introduction to Using the Method of Levels (MOL) Therapy to Work with People Experiencing Psychosis*. Published Online: April 30, 2018. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.2016.70.1.125>
11. Powers WT. The Tank that Filled Itself. 2010. *Living Control Systems*. Available from: <https://www.iapct.org/pct/the-tank-that-filled-itself/>
12. Grzegorzólka J, Mansell W. How do we help people regain control over their lives? An introduction to method of levels therapy. *Psychiatria i Psychologia Kliniczna*. 2021;21(1):45-59. <https://doi.org/10.15557/PIP.2021.0005>
13. Carey TA. *The method of levels: how to do psychotherapy without getting in the way*. Hayward, CA: Living Control Systems Pub; 2006.
14. Mansell W. The perceptual control model of psychopathology. *Current Opinion in Psychology*. 2021;41:15-20. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.01.008>.
15. Mansell W, Carey TA, Tai SJ. *A transdiagnostic approach to CBT using method of levels therapy: Distinctive features*. Routledge; 2012.
16. De Hullu E. Exploring the perceptual control hierarchy. In: Mansell W, de Hullu E, Huddy V, Scholte T, eds. *The Interdisciplinary Handbook of Perceptual Control Theory, Volume II: Living in the loop*. Academic Press; 2023. p. 3-28.

17. Carey TA. The method of levels: How to do psychotherapy without getting in the way. Hayward, CA: Living Control Systems Publishing; 2006.
18. Churchman A, Mansell W, Al-Nufoury Y, Tai SJ. A qualitative analysis of young people's experiences of receiving a novel, client-led, psychological therapy in school. *Counselling and Psychotherapy Research*. 2019;19(4):409-418.
19. Bruce N. PCT Conversations (Personal Communication). 2023.
20. Mansell W. Method of Levels: Is it the Most Parsimonious Psychological Therapy Available? 2018.
21. Mansell W. The perceptual control model of psychopathology. *Current Opinion in Psychology*. 2021;41:15-20. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.01.008>
22. Carey TA, Mansell W, Tai SJ. Making therapy sessions more therapeutic. In: *Principles-Based Counselling and Psychotherapy: A Method of Levels approach*. Routledge; 2015. p. 102-117.
23. Griffiths R, Huddy V, Eaton S, Waldorf J, Mansell W. Rethinking Secondary Mental Healthcare: A Perceptual Control Theory Perspective. Routledge; 2023. ISBN 9780367485085.
24. Macintyre VG, Mansell W, Pratt D, Tai SJ. The Psychological Pathway to Suicide Attempts: A Strategy of Control Without Awareness. *Frontiers in Psychology*. 2021;12:588683. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.588683>
25. Carey TA. Conflict, as the Achilles heel of perceptual control, offers a unifying approach to the formulation of psychological problems. *Couns Psychol Rev [Internet]*. 2008;23(4):5-16. Available from: <http://dx.doi.org/10.53841/bpscpr.2008.23.4.5>.
26. Carey TA, Mullan RJ. Evaluating the method of levels. *Counselling Psychology Quarterly*. 2008;21(3):247-256. DOI: 10.1080/09515070802396012
27. Carey TA, Tai SJ, Stiles WB. Effective and efficient: Using patient-led appointment scheduling in routine mental health practice in remote Australia. *Professional Psychology: Research and Practice*. 2013;44(6):405-414. <https://doi.org/10.1037/a0035038>.
28. Tai SJ. An introduction to using the method of levels (MOL) therapy to work with people experiencing psychosis. *American Journal of Psychotherapy*. 2016;70(1):125-148. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.2016.70.1.125>.
29. Alsawy S, Mansell W, Carey TA, McEvoy P, Tai SJ. Science and practice of transdiagnostic CBT: A perceptual control theory (PCT) approach. *International Journal of Cognitive Therapy*. 2014;7(4):334-359. <https://doi.org/10.1521/ijct.2014.7.4.334>
30. Bird T, Mansell W, Tai S. Method of Levels: Initial steps in assessing adherence and the development of a qualitative framework for mapping clients' control hierarchies. *Cognitive Behaviour Therapist*. 2009; 2(3):145-166. <https://doi.org/10.1017/s1754470x09990158>.
31. Carey TA, Carey M, Mullan RJ, Spratt CG, Spratt MB. Assessing the statistical and personal significance of the method of levels. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*. 2009;37(3):311-324. <https://doi.org/10.1017/S1352465809005232>.
32. Carey TA, Mullan RJ. Evaluating the method of levels. *Counselling Psychology Quarterly*. 2008;21(3):247-256. <https://doi.org/10.1080/09515070802396012>.
33. Cocklin A, Mansell W, Emsley R, McEvoy P, Preston C, Comiskey J, Tai S. Client Perceptions of Helpfulness in Therapy: A Novel Video-Rating Methodology for Examining Process Variables at Brief Intervals During a Single Session. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*. 2017;45(6):647-660. <https://doi.org/10.1017/S1352465817000273>.
34. Griffiths R, Mansell W, Carey TA, Edge D, Emsley R, Tai SJ. Method of levels therapy for first-episode psychosis: Rationale, design and baseline data for the feasibility randomised controlled Next Level study. *BJP-sych Open*. 2018;4(5):339-345. <https://doi.org/10.1192/bjo.2018.44>.
35. Grzegorzóka J, McEvoy P, Mansell W. Use of the method of levels therapy as a low-intensity intervention to work with people experiencing sleep difficulties. *Journal of Cognitive Psychotherapy*. 2019;33(2):140-156. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.33.2.140>.
36. Griffiths R, Mansell W, Edge D, Carey TA, Peel H, Tai SJ. 'It was me answering my own questions': Experiences of method of levels therapy amongst people with first episode psychosis. *International Journal of Mental Health Nursing*. 2019;28(3):721-734. <https://doi.org/10.1111/inm.12576>.
37. Macintyre V, Brown H, Mansell W. Coding the common and distinctive components of diverse therapies. Paper presented at the Annual Scientific Conference of the British Association for Behavioural and Cognitive Psychotherapies, University of Manchester; 2017.
38. Salgado, M. E. Terapia Método de Niveles (MOL) y Teoría del Control Perceptual (PCT). Información para consultantes y público en general (versión 1.23). En *Memorias XV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXX Jornadas de Investigación. XIX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. V Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. V Encuentro de Musicoterapia*. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires. 2023, 141-145.