



Orientación Psicológica y Psicoterapia: ¿Una misma profesión?

Por: Maria Andrea Coronado Angulo y Alejandra López Vázquez

Introducción

Podría pensarse que el debate acerca de la definición de los términos <<counseling>>¹ y <<psicoterapia>> es cosa del pasado y que ya se ha dicho todo lo que hay que decir al respecto. En México, sin embargo, como señalan Calva y Jiménez (2005), “la orientación psicológica, al menos llamada de esta manera apenas está comenzando”, por lo que el poner sobre la mesa tal debate se considera no sólo pertinente sino necesario.

Es el propósito del presente texto revisar las distinciones que se han hecho entre el counseling y la psicoterapia como profesiones, señalar cuáles podrían ser las ventajas y desventajas de separar el counseling de la psicoterapia específicamente en el contexto mexicano, y, finalmente, que estas aportaciones puedan servir para profundizar en la reflexión de la identidad del orientador psicológico mexicano.

El debate

En nuestras sociedades contemporáneas la idea de que una persona con alguna preocupación o problema busque a un profesional que le escuche y ayude a analizar y resolver sus dificultades es ampliamente aceptada. Sin embargo, ha existido gran debate y conflicto alrededor de la pregunta de cómo denominar esta actividad, existiendo muchas posturas diferentes frente a cómo definir y entender los términos <<counseling>> y <<psicoterapia>> (McLeod, 2009). Ya desde 1942 Carl Rogers hacía referencia a este debate semántico en su libro *Counseling and Psychotherapy*, el cual tuvo un gran impacto en la orientación psicológica como profesión (Rogers, 1984).

Gladding (1988) indica que la psicoterapia difiere significativamente del counseling debido a que ésta se enfoca en el abordaje de problemas serios y enfermedades mentales, enfatizando el pasado más que el presente, el insight más que el cambio, el rol del terapeuta como experto y el distanciamiento del terapeuta. Desde su punto de vista, la psicoterapia implica una relación terapéutica de largo plazo y se enfoca en cambio

¹ Usaremos indistintamente los términos <<counseling>> y <<orientación psicológica>> por ser este último el término que se utilizó para nombrar el programa de maestría desarrollado por la Universidad Iberoamericana en colaboración con la University of Scranton, que pretende ser el pionero en México en la formación de counselors profesionales.

“reconstructivo”, mientras que el counseling tiende a ser una relación a corto plazo y se enfoca en problemas situacionales y del desarrollo. Otra diferencia que señala es que el counseling tiende a ofrecerse más comúnmente de manera ambulatoria (en clínicas no residenciales o escuelas) y la psicoterapia puede ser provista en ambientes tanto ambulatorios como de internamiento.

A pesar de que muchos autores coinciden al considerar las anteriores como características básicas del counseling y en establecer una diferencia con la psicoterapia, hay otros tantos que han empleado ambos términos de manera intercambiable por considerar que no puede hacerse una distinción entre ambos (Neukrug, 2003).

Discusión

La diferencia entre counseling y psicoterapia tiene sus raíces en los orígenes históricos de cada una. Sin embargo, actualmente las diferencias son cuestionables y desde ciertos puntos de vista inexistentes (Corsini y Wedding, 1989, Patterson, 1974, Brammer y Shostrom, 1968).

Nosotras, esencialmente, coincidimos con la afirmación de Rogers de que “es evidente que un proceso de orientación psicológica intensa y eficaz no se distingue de un proceso igualmente intenso y eficaz de psicoterapia” (Rogers, 1984, p.20).

Tomando estas consideraciones en cuenta, proponemos comprender la Orientación Psicológica, como una forma de psicoterapia, en el mismo plano que enfoques psicoterapéuticos como el gestaltista, el cognitivo conductual o el psicoanalítico.

Desde este punto de vista, así como una persona que ha cubierto un programa de licenciatura en psicología puede cursar la especialidad en psicoanálisis donde se tiene una visión específica del ser humano, de la relación terapéutica, del encuadre, los alcances, las técnicas, metas y objetivos terapéuticos; así también el orientador psicológico es un profesional que mediante estudios de maestría se puede especializar en el modelo del counseling, que es ecléctico-integrativo, que se basa en las necesidades específicas del cliente para el establecimiento conjunto de metas, que ofrece una relación de colaborativa entre cliente y terapeuta, que tiende a ser breve y con un énfasis en la prevención y la psico-educación.

En México, la gente tiene una idea relativamente clara de lo que hace un psicoterapeuta, a quien percibe como un profesional preparado, confiable, que apoya a las personas a resolver ciertas inquietudes o problemas. No ocurre así con el orientador psicológico por la novedad de la profesión en nuestro país.

Por ello, con esta forma de ver a la orientación psicológica, creemos que aprovecharíamos el conocimiento que tiene la población mexicana de lo que hace un psicoterapeuta y a la vez ofreceríamos la ventaja de deslindarnos de la carga de enfermedad mental con que se ha tendido a asociar a la psicoterapia.

Es decir, creemos que como orientadores psicológicos podemos servirnos del término psicoterapia para ayudarnos a definir nuestra práctica por un lado, y por otro, enriquecer dicha definición con la perspectiva de la salud mental, el enfoque en las fortalezas, la prevención, la relación colaborativa y las ventajas del eclecticismo.

Consideramos que consolidar la identidad del orientador psicológico en México, es una tarea en la que debemos trabajar.

Lewis Carroll (en Corsini y Wedding, 1989, p.2), en su conocido libro *Alicia a través del espejo*, decía: "A word means what you want it to mean"; así, nosotras nos preguntamos: ¿Qué queremos que signifique 'orientación psicológica'?

REFERENCIAS

- Brammer, L. M. y Shostrom, E. L. (1968). *Therapeutic Psychology: Fundamentals of Actualization Counseling and Psychotherapy*. 2nd ed. New Jersey: Prentice Hall.
- Calva, G.R. y Jiménez, N. (2005). En busca de una identidad del Orientador Psicológico en México. *Temas selectos en Orientación Psicológica*, Vol.1.
- Corsini, R. J. y Wedding, D. (1989). *Current Psychotherapies*. Itasca, IL: Peacock.
- Gladding, S.T. (1988). *Counseling a Comprehensive Profession*. Ohio: Merrill.
- McLeod, J. (2009). Counselling: a radical vision for the future. *Therapy Today*, 20, 11-15.
- Neukrug, E. (2003). *The world of the counselor*. Pacific Grove, CA: Thomson-Brooks/Cole
- Patterson, C.H. (1974). *Relationship Counseling and Psychotherapy*. New York: Harper & Row.
- Rogers, C. (1984). *Orientación Psicológica y Psicoterapia*. 3^a ed. Madrid: Narcea.