



¿Quién ejerce la psicoterapia?

Con frecuencia se tiende a asociar el concepto de «psicólogo» con el de «psicoterapeuta»; sin embargo, resulta indispensable aclarar las semejanzas y diferencias entre ellos. La Maestra en Psicoterapia Humanista, María Inés Gómez del Campo, Coordinadora de Posgrados en Psicoterapia en la Universidad Vasco de Quiroga, plantea una argumentación al respecto.

María Inés Gómez del Campo del Paso

En ocasiones existe confusión sobre quién es un psicoterapeuta, quién es un psicólogo y cual es la diferencia entre uno y otro. Este ensayo pretende proporcionar alguna información tendiente a aclarar esta situación.

Aquí se aplica el dicho aquel de: "ni somos todos los que estamos, ni estamos todos los que somos". Ni todos los psicólogos son psicoterapeutas, ni todos los psicoterapeutas son psicólogos.

Empecemos por una definición general; tal como establece Thomas Leahey en su libro *Historia de la Psicología* (1982): *"la Psicología representa la empresa de la humanidad por conocerse a sí misma y ordenar sus propios asuntos"* (p. 26). En este sentido, es una rama del conocimiento que se dedica al estudio del comportamiento humano en los distintos ámbitos, y analiza sus causas, sus consecuencias, sus interrelaciones y su posible modificación, de tal suerte que el psicólogo tiene una amplia gama de posibilidades de acción: el ámbito educativo, el ámbito laboral, el ámbito social y el ámbito clínico.

En México la Psicología se estudia a nivel licenciatura, en un rango de duración de entre 4 y 5 años. En algunas universidades se tiene una formación como psicólogo general; es decir, se abarcan aspectos de las cuatro áreas básicas de acción del psicólogo y algunas otras ofrecen la formación especializada: como Psicólogo social (Universidad Autónoma Metropolitana de la Ciudad de México), como Psicólogo educativo (IMCED en Morelia), por citar algunos ejemplos.

En el área clínica, que es donde se presenta la confusión, cuando el psicólogo egresa de la licenciatura es capaz de realizar valoraciones psicológicas, psicodiagnósticos, peritajes dentro de la Psicología forense, realizar programas de intervención para la prevención de problemas de relaciones interpersonales; por ejemplo: mejorar la autoestima, desarrollar comunicación asertiva, manejo de conflictos, entre otros, (Harsh, 1984). Sin embargo, no es un psicoterapeuta ni está preparado para dar psicoterapia. Dedicarse a la psicoterapia con estudios de licenciatura en Psicología es irresponsable, poco ético y se usurpa una función que no le corresponde.



La psicoterapia, de cualquier orientación o corriente que se siga, se basa en la proposición de que el hombre es susceptible de cambio y capaz de producir ese cambio en sí mismo con tal de que se le ayude en su búsqueda (Singer, 1984) y el encargado de esta ayuda es el psicoterapeuta.

Pasando a una definición formal del término, el Código de ética profesional del psicoterapeuta (1995, p.9), establece que la psicoterapia es un *"método de intervención psicológica para problemas de naturaleza intra e interpersonal, en el cual, el especialista calificado establece deliberadamente una relación profesional utilizando recursos psicológicos de diversa índole, que se derivan de distintas corrientes psicológicas"*. De acuerdo con esta definición el psicoterapeuta es un profesional del área de la salud mental, *"cuya formación y práctica clínica lo capacitan para ejercer dentro de un marco teórico-conceptual, la psicoterapia"* (ídem).

Los programas de formación en psicoterapia han ido creciendo en número, amplitud, intensidad y efectividad. De ser inicialmente exclusivos para psicólogos y psiquiatras se han ido extendiendo a otras profesiones. Hoy encontramos cada vez más educadores, sacerdotes, pastores, trabajadores religiosos, sociólogos y trabajadores sociales interesados en recibir esta formación.

El psicólogo y psicoterapeuta Carl Rogers en su libro *Psicoterapia centrada en el cliente* (1993) menciona que parece existir una fuerte tendencia hacia el estudio, desarrollo y empleo de aquellos procedimientos que contribuyen al desarrollo de una mayor tranquilidad mental del hombre moderno. Parecería que como nuestra cultura se ha hecho menos homogénea, proporciona mucho menos apoyo al

El psicoterapeuta es un profesional del área de la salud mental, "cuya formación y práctica clínica lo capacitan para ejercer dentro de un marco teórico-conceptual, la psicoterapia"

individuo. Este no puede simplemente descansar en las modalidades y tradiciones de su sociedad sino que encuentra que muchos de los problemas y conflictos básicos de la vida giran en torno a él mismo. Cada hombre debe resolver dentro de sí mismo problemas con respecto a los cuales su sociedad asumía antes plena responsabilidad. De ahí que la demanda de la psicoterapia como una opción para aclarar los conflictos personales y promover el bienestar individual y colectivo vaya en aumento. Por eso, la adecuada formación del psicoterapeuta es indispensable.

El entrenamiento como psicoterapeuta inicia después de que la persona concluye la licenciatura y abarca un periodo de dos a tres años de formación. Adicionalmente requiere de un tiempo igual de proceso terapéutico personal, es decir ser paciente de un terapeuta de la corriente en que se está formando, lo cual debe hacerse en forma continua por este tiempo. Asimismo, se exigen entre 100 y 200 horas de supervisión clínica. Se conoce como supervisión clínica el proceso en el que un terapeuta en entrenamiento presenta sus casos a otro terapeuta con mayor experiencia y éste le hace recomendaciones respecto a la técnica y a su vez revisa los sentimientos y actitudes del terapeuta en entrenamiento hacia la persona que está atendiendo.

Para ser psicoterapeuta se requiere por tanto -de forma obligatoria- tener concluida una licenciatura, sin embargo, no es indispensable que esta sea en Psicología; es común encontrar dentro de la práctica psicoterapéutica a médicos, pedagogos, sociólogos, profesores y otros profesionales cuyo ejercicio implique relaciones interpersonales continuas.

También hay personas de las más diversas profesiones que por un interés personal y muchas veces por actividades no laborales como servicios asistenciales, participación en grupos religiosos o grupos de



«Atención»

N.O.V.A.





autoayuda, han buscado el entrenamiento en psicoterapia como una opción profesional para darle solidez a un trabajo que de hecho realizaban de forma empírica con las personas con las que tratan. Personalmente conozco a varias de estas personas y son excelentes psicoterapeutas, no sólo por su calidad profesional y humana sino también por su ética y respeto por su profesión.

En este sentido quisiera destacar un comentario que acertadamente me hizo un día mi supervisor terapéutico: *la calidad del psicoterapeuta está más en su perfil personal que en el profesiográfico*. Es decir, hay características personales que nos predisponen a ser buenos psicoterapeutas: ese algo que hace que la gente esté dispuesta a contarnos sus cosas, y que nosotros estemos dispuestos a escucharlas.

Sin embargo, como ya mencionaba anteriormente, tener el interés y las habilidades esenciales no es suficiente, el entrenamiento es esencial. Y la forma de obtener este entrenamiento es variada. Existen diversas universidades que ofrecen maestrías en psicoterapia: Universidad Intercontinental de la ciudad de México, Universidad Iberoamericana en México y Puebla, Universidad Vasco de Quiroga en Morelia, entre otras, también institutos especializados en la formación de psicoterapeutas como son: Instituto de la Familia, Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt, Instituto de Investigación en Psicología Clínica y Social, y muchas asociaciones también poseen sus programas de formación o certifican a institutos que los imparten: Asociación Psicoanalítica Mexicana, Asociación Mexicana de Psicoterapia de Grupo, Asociación de Desarrollo Humano en México, Asociación de Terapia Familiar, por mencionar algunas de las más conocidas.

El tipo de entrenamiento depende en gran medida de nuestras preferencias personales y también de la situación económica, familiar y personal del interesado, sin embargo, cualquier entrenamiento formal en psicoterapia incluirá formación teórica, proceso personal y supervisión; los cuales son indispensables para que una persona esté capacitada para impartir la psicoterapia.

Para concluir diremos que la formación como psicoterapeuta es ciertamente una buena opción, no la única, para la superación personal y profesional del licenciado en Psicología, para la cual deberá invertir tiempo, dinero y esfuerzo. Sin embargo, ejercer la psicoterapia sin estar formalmente entrenado para ello no sólo repercute en un desprestigio de ambas profesiones sino también -y lo más importante-, en un perjuicio para aquellas personas que buscan el apoyo psicoterapéutico.

BIBLIOGRAFÍA

- Consejo Mexicano de Psicoanálisis y Psicoterapia, A.C. (2004) *Código de ética profesional*. México D.F.
 Harsch, C. (1984). *El psicólogo, ¿qué hace?* México:Alambra.
 Leahey, T. (1982). *Historia de la Psicología*. España:Debate.
 Rogers, C. (1993). *Psicoterapia centrada en el cliente*. México:Paidós.
 Singer, E. (1984). *Conceptos fundamentales de la psicoterapia*. México:FCE.

