

## Psicoterapia y Asistencia Psicológica: similitudes y diferencias

Con frecuencia, las personas, igual que los estudiantes de Psicología, se preguntan si los términos “psicoterapia” y “asistencia psicológica” son maneras diferentes de describir lo mismo, o bien si representan procedimientos diferentes de los profesionales de la psicología.

Clarificar ambos términos requiere dejar claro que la psicología, en el momento actual de su desarrollo como ciencia social o ciencia de la salud, tiene como objeto de su estudio la conducta de las personas. Este nuevo término “conducta”, que tenemos que incluir en esta exposición, requiere una clarificación: la conducta, en psicología, no se refiere a lo que una persona “hace” o “dice” en determinado momento o situación. Para describir las acciones de las personas la psicología emplea el término “comportamiento”.

Sin embargo, el comportamiento, las acciones de las personas, consideradas sin relación con su entorno, es un fenómeno meramente físico; esto es: se explica por la física, pero no por la psicología.

La psicología pretende explicar la relación que existe entre lo que sucede en el entorno de una persona y sus acciones con respecto a tales sucesos. Este procedimiento es el análisis, estudio y comprensión de la conducta.

De acuerdo a esta explicación de lo que constituye la conducta para la psicología, podemos analizar las diferencias y similitudes entre los términos antes mencionados.

Así:

**Asistencia psicológica** es la denominación de *cualquier tipo de procedimiento que tenga por objetivo analizar determinadas conductas de una persona que conllevan un grado de malestar emocional notable y frecuente, con la finalidad de asesorar, orientar y/o enseñar habilidades, tanto cognitivas (formas de pensar, valores,...) como instrumentales (llevar a cabo determinadas acciones de un modo concreto) que favorezcan o aseguren la recuperación o el incremento del dicho malestar.*

El malestar emocional se refiere a *estados de ansiedad, tensión, angustia, rabia, ira, tristeza, vergüenza, y otros.*

Véase que la asistencia psicológica no tiene como objetivo mejorar el bienestar físico de las personas.

Cuando alguien sufre dolores, picores, indigestiones, acidez gástrica, cefaleas u otras dolencias físicas que pueden constituir una enfermedad temporal o una patología crónica (insuficiencia cardíaca, hepatitis, esquizofrenia, etc.) que pueda requerir medicación, cirugía o medidas físico-químicas sanitarias, tales como diálisis en cualquiera de sus modalidades, la psicología no puede hacerse cargo de cualquier tratamiento de naturaleza estrictamente médico.

El papel que puede desempeñar la asistencia psicológica a personas enfermas, bajo cuidados y tratamientos médicos, consiste en proporcionarles recursos cognitivos y habilidades para la vida diaria que pueden reducir o mejorar su bienestar emocional, pero no su patología.

El caso más frecuente y trascendental de asistencia psicológica a personas con dolencias físicas, lo constituyen los trastornos funcionales por estrés crónico. En estos casos, las reacciones de estrés de las personas, a lo largo de varios meses, suele llevar a éstas a necesitar asistencia médica, pero diversos entrenamientos en habilidades para el control del estrés, consistentes en cambios de hábitos de vida, sugeridos por profesionales de la psicología, reducen no solo el malestar emocional, sino, incluso, la frecuencia o la intensidad de las lesiones que resultan de sus reacciones de estrés: hiperacidez gástrica, cefaleas tensionales o migrañas, alopecia, depresiones, fibromialgias, desajustes ginecológicos y otras)

Por otra parte, el término “**psicoterapia**”, que procede de los comienzos de la psicología aplicada a la salud mental, se refiere a diversos tipos de procedimientos, llevados a cabo por profesionales de esta ciencia, que tienen por objetivo colaborar con profesionales médicos para la recuperación de lesiones o patologías de personas con enfermedades o dolencias de naturaleza similar a las descritas en los dos párrafos anteriores.

Si bien el término suele emplearse para describir cualquier tipo de actuación profesional psicológica, constituye un grave error de denominación que perjudica el conocimiento y la comprensión de la actividad de quienes se auto-denominan “psicoterapeutas”; titulación, por otra parte, inexistente a nivel oficial. Esto es: ningún organismo oficial emite títulos de Psicoterapeuta.

El empleo de este término conlleva implícitamente la idea de que quien practica la psicoterapia:

- Es un profesional de la salud
- El beneficiario de la misma es una persona enferma
- El profesional psicoterapeuta tiene como objetivo “curar una enfermedad”

La realidad es muy diferente. A saber:

- a) Tienen la consideración legal de profesionales sanitarios sola y exclusivamente aquellos psicólogos/as que poseen el Título de Psicólogos/as Especialistas en Psicología Clínica, emitido por el Ministerio de Sanidad. Además de estos “titulados”, tienen la misma consideración legal quienes posean un Título de Máster Oficial en Psicología General Sanitaria, emitido por el Ministerio de Educación.

De manera excepcional se proporcionaron “habilitaciones de Psicólogos/as Sanitarios/as” a determinados profesionales que cumplían unos requisitos concretos.

Absolutamente nadie más tiene la consideración de profesional sanitario, exhiba el documento que sea, diferente a cualquiera de los anteriores.

Numerosos profesionales de la psicología exhiben una membresía acreditada por **Colegios Oficiales de Psicólogos** y/o la denominada **Federación Europea de Asociaciones de Psicoterapeutas (FEAAP)**. La realidad es que esta titulación carece de cualquier valor legal, diferente a la de “socio/a de un club deportivo” y, por lo tanto, no pueden considerarse profesionales sanitarios. Pueden, eso sí, prestar todo tipo de servicios de “asistencia psicológica” a las personas que lo deseen.

- b) Los/as Psicólogos/as no atienden a personas con una enfermedad o patología con el objetivo de lograr su “curación”. Ni disponen de conocimientos para ello, ni están cualificados legalmente para hacerlo. Si una persona tiene una enfermedad o dolencia, requiere imprescindiblemente los cuidados de un profesional de la medicina (no tan solo de un “profesional sanitario”)

Al respecto de las “enfermedades mentales”, cabe decir que tales “enfermedades” no son *tales*; es decir, una persona con ansiedad, fobia a las alturas, miedo a las relaciones sociales, irritabilidad,..., no está “enferma”. Si su “sintomatología” pudiera explicarse por una patología cerebral, el profesional que la debe atender es un Neurólogo. Y si no existe patología cerebral, no existe enfermedad alguna.

- c) Finalmente, como, legalmente, ningún profesional de la psicología, sea cual sea su titulación (oficial o privada) puede realizar acciones dirigidas a la “curación de enfermedades”, el objetivo de cualquier “psicoterapeuta” nunca puede ser “curar nada”: ni las *heridas del cuerpo*, ni las *heridas del alma*.

En última instancia, quien se denomina “psicoterapeuta” o afirma practicar la “psicoterapia”, no lleva a cabo otra cosa diferente a la “asistencia psicológica” a personas en situación de *malestar emocional*, con el objetivo de proporcionarles asesoramiento, orientación y enseñanza de diversas habilidades (cognitiva e instrumentales) para que recuperen y mejoren dicho bienestar.

