

*TÍTULO DEL TALLER: Counseling e Intervención en Crisis: Teoría de Elección y Terapia de la Realidad*

*EJE TEMÁTICO: Salud y Psicoterapia*

*PROFESOR: Dr. Jesús Miranda Páez. Universidad de Málaga*

TEMÁTICA DEL TALLER:

Tras los primeros auxilios psicológicos, el Counseling puede ser una herramienta para contribuir a restaurar la capacidad de los individuos para afrontar situaciones estresantes. Esta asistencia se enfoca a ayudar a las personas para reorganizar e integrar sus nuevos mundos.

Este taller presenta los fundamentos del modelo de Counseling que se incluye en dicha formación: la Terapia de la Realidad desarrollada por W. Glasser (1965, 1984, 1998) y su modelo teórico conocido como Teoría de la Elección (Glasser 1998).

*RESUMEN:*

Numerosos intentos por separar y delimitar los términos Counseling y Psicoterapia muestran lo artificial de dicha distinción. Ni en las técnicas, métodos, objetivos o relaciones que se establecen en los procesos que llevan a cabo los terapeutas o los consejeros, se pueden apreciar diferencias esenciales (Patterson, 1974). El Counseling interviene en aquellos conflictos que se presentan difíciles de superar por parte del sujeto en el presente. La Psicoterapia se centra en aspectos más crónicos del problema y la Educación se encamina a atender el proceso continuo de aprendizaje con carácter evolutivo y enfocado hacia el futuro del sujeto. El Counseling se presenta como una intervención de carácter relativamente breve e inmediato.

La Terapia de la Realidad es un enfoque aparentemente sencillo que se centra básicamente en "lo consciente" y en el momento actual de la vida del sujeto. Con base en un modelo de necesidades psicológicas, la finalidad fundamental de esta técnica es ayudar al cliente a conseguir un mayor control sobre su comportamiento, orientándole y enseñándole a elegir, de forma más responsable y adaptativa, entre diferentes opciones de conducta para satisfacer sus necesidades básicas psicológicas.

La finalidad de la Terapia de la Realidad es ayudar al cliente a conseguir un mayor control sobre su comportamiento, enseñándole a elegir de forma más responsable y adaptable sus diferentes opciones para satisfacer sus necesidades básicas. En este sentido, el papel que mejor define a un terapeuta de R.T. es el de consejero-orientador.

Se parte de la base de que por muy irracional que pueda parecer el comportamiento del sujeto, para él es válido y tiene significado, es su mejor intento en ese momento de satisfacer sus necesidades básicas. El conjunto de las conductas ineficaces que pueden presentar los individuos que demandan orientación, comparte un factor común: la negación parcial o total de la realidad; el sujeto no evalúa correctamente la eficacia de su conducta como forma o procedimiento para satisfacer sus necesidades.

En resumen, el cambio en la conducta, en el "hacer" como primer paso en el proceso de Counseling, irá seguido de cambios en la cognición, los sentimientos y la fisiología. Todo este proceso estará presidido por la autoevaluación del cliente y centrado en el momento presente

de su vida; abandonando cualquier referencia a procesos inconscientes anclados en la infancia o etapas anteriores que no se pueden modificar.