

***Coaching versus* Terapia: ¿Qué diferencias hay entre ambos y cuándo remitir a nuestros clientes a profesionales terapeutas?**

Dos de las preguntas que con mayor frecuencia plantean los nuevos *coaches* son “¿Cuál es la diferencia entre *coaching* y terapia?” y “¿Cuándo remito a mis clientes a profesionales terapeutas?”. Existen muchos recursos disponibles que ayudan a contestar a estas preguntas. Hay artículos publicados sobre el tema en varias publicaciones, por ejemplo en FEPSM (<http://www.fepsm.org/>) y también ICF ofrece información al respecto en su página web (www.coachfederation.org).

Las lágrimas y la expresión de las emociones pueden llegar a asustar al *coach* principiante. Las lágrimas y las emociones no significan que una persona necesite terapia, sólo significa que tiene sentimientos. Los sentimientos son una parte normal y sana del ser humano. Como *coaches* co-activos®, suscitamos en nuestros clientes la conciencia y la curiosidad por sus las emociones, de manera que puedan elegir mejor y pasar a la acción. Estamos presentes con nuestros clientes en el momento en que expresan sus emociones y llevamos la curiosidad a ese lugar, ya se trate de la grandeza del cliente o de sitios difíciles de su vida interior y exterior. Como *coaches* no abordamos los antecedentes de dichas emociones: eso le corresponde a la terapia. Si las lágrimas, el mal humor y la depresión se prolongan en el tiempo y no remiten, conviene que el *coach* le llame la atención a su cliente sobre este hecho y que juntos exploren la necesidad de recurrir a una terapia externa.

Descubrir que hay algo que debería tratar un o una terapeuta profesional es algo positivo y, como *coaches*, hemos de remitir a nuestros clientes a profesionales de la terapia siempre que sea necesario. Hay muchos escenarios posibles en esta situación; uno de ellos es que como *coach* incitemos a nuestros clientes a asumir la responsabilidad de comprometerse a encontrar un o una terapeuta y finalicemos el proceso de *coaching*. Otra es que *coach*, cliente y terapeuta diseñan una alianza que permite que el *coaching* siga mientras el cliente está en su terapia.

A continuación presentamos algunas diferencias entre el *coaching* y la terapia, así como algunas directrices acerca de cuándo remitir a un cliente a un terapeuta. La información facilitada no es más que una pequeña parte de la que está disponible en los entornos de la profesión. Te recomendamos que, además de leer esto, hagas tus propias investigaciones con respecto a estos temas.

Diferencias entre Psicoterapia y Coaching

Coaching

Considera que ambas partes son por naturaleza creativas, completas y que están llenas de recursos.

No hace diagnóstico ni tratamiento.

Formación para trabajar con clientes operativos.

Trabaja con clientes capaces de crear una alianza y tener metas comunes.

Modelo Co-Activo®.

Coach y cliente son equivalentes, están al mismo nivel.

Alianza diseñada por el coach y el cliente conjuntamente.

Enfoque en la evolución y en la manifestación del potencial.

Énfasis en el presente y en el futuro.

Orientado a la acción y al ser.

Orientado a la solución.

Explora acciones y comportamientos que expresan auto-estima elevada.

Considera y hace *coaching* a las auto-creencias negativas como Saboteadores (obstáculos temporales).

El *coach* y el cliente preguntan: “¿Cuál es el paso siguiente?, ¿Qué viene ahora?”.

Trabaja principalmente con temas externos.

No recomienda la transferencia que considera inapropiada.

La responsabilidad y las “tareas” son importantes entre las sesiones.

Contacto entre las sesiones para dar cuentas, “victorias” esperadas.

Utiliza las habilidades de *coaching*.

Terapia

Tiende a considerar a los clientes desde un modelo médico.

Hace un diagnóstico y propone un tratamiento.

Formación para trabajar con enfermedades mentales graves.

Trabaja con clientes con problemas arraigados o crónicos.

El terapeuta es el “experto”.

Diferencia jerárquica entre terapeuta y cliente.

Plan de tratamiento diseñado principalmente por el terapeuta.

Enfoque en curación y en la comprensión.

Énfasis en el pasado y en el presente.

Orientado al discernimiento de la situación.

Orientado al problema.

Explora el origen de los comportamientos que crean auto-estima baja.

Analiza y trata los orígenes y las raíces históricas de las auto-creencias negativas.

El terapeuta y el cliente preguntan: “¿Por qué y de dónde viene?”.

Trabaja principalmente con temas internos.

Recomienda la transferencia como una herramienta de terapia.

La responsabilidad (entendida como habilidad de *coaching*) no suele ser algo con lo que se cuenta.

Contacto entre las sesiones sólo en caso de crisis o de dificultades.

Utiliza técnicas de terapia.

Hay que reconocer también que la diferencia entre algunos tipos de terapia y el *coaching* personal no siempre es tan clara. Muchos terapeutas trabajan a la manera de los *coaches* en sus orientaciones y ambas profesiones tienen elementos en común.

Ambas disciplinas pueden trabajar con personas individuales o con parejas planamente operativas que están afrontando situaciones difíciles. Ambas profesiones pretenden ayudar a las personas a que hagan cambios en su vida y consigan metas que realmente son importantes para ellas. Veamos ahora examinar algunas similitudes.

Coaching

Utiliza una “Sesión de Descubrimiento”.

Utiliza muchas habilidades parecidas a las de la terapia.

Trabaja con todos los aspectos de la vida del cliente.

Puede trabajar con material emocional.

Terapia

Utiliza una entrevista/historial de diagnóstico.

Utiliza muchas habilidades parecidas a las del *coaching*.

Trabaja con todos los aspectos de la vida del cliente.

Trabaja a menudo con material emocional.

Ahora que hemos visto algunas de las diferencias y similitudes, afirmamos que existen algunas preguntas aclaratorias que se deben hacer el cliente y el profesional para definir todavía mejor esta cuestión. La diferencia entre las dos modalidades suele radicar más en la actitud o punto de vista de las dos profesiones que en las técnicas que utilizan.

- ¿Qué visión del profesional tiene el cliente?
- ¿Para qué viene el cliente a la consulta?
- ¿Qué visión tiene el profesional del cliente?
- ¿En qué rol se ve a si mismo el profesional con este cliente?

Dado que las dos profesiones trabajan codo con codo, es importante tener en cuenta nuestras diferencias y nuestras similitudes y mantener un dialogo respetuoso. Como *coaches*, por ética, tenemos que desarrollar unas pautas claras para determinar cuándo remitir a un cliente a los servicios de profesionales terapeutas. Animamos a los *coaches* a que, además de tener en cuenta las normas deontológicas y la ética profesional del *coaching*, establezcan sus propias pautas. A continuación recogemos algunas orientaciones p puntos críticos que hemos identificado:

Orientaciones para remitir a los servicios de un o una terapeuta:

- El cliente tiene una enfermedad mental activa (depresión, ataques de ansiedad etc.)
- El cliente tiene un problema de drogodependencia
- El cliente está en una situación de malos tratos a nivel emocional o físico, o de amenazas de malos tratos*
- El cliente ha mencionado pensamientos o tentativas de suicidio*
- El *coach* siente que está haciendo *coaching* fuera de sus límites de competencia
- El cliente no está progresando

* En algunos países, la ley exige que se rompa la confidencialidad y que se informe de los intentos de suicidio o de los malos tratos (especialmente del maltrato infantil) a los organismos especializadas. Conoce el contenido de las leyes vigentes en tu zona.

