



Relación entre Counseling y Bienestar Psicológico en Consultantes atendidos por Counselors de la AAC

Autores: Guillermo Martin y Lucila García Poultier
Colaboradoras: Ana Almeyda, Susana Goñi y Vanesa Lorenzo

Buenos Aires, Argentina.
Octubre 2021

RESUMEN

La investigación describe la relación entre el Counseling y el Bienestar Psicológico de los Consultantes atendidos por Counselors Socios de la Asociación Argentina de Counselors (AAC). El Counseling es una profesión que mediante una forma particular de escucha, facilita un tipo de autoexploración que ayuda a poner en perspectiva el autoconcepto, la autoaceptación, la confianza en los recursos propios, la percepción de autoeficacia en la resolución de problemas o conflictos y en la toma de decisiones. A través de un estudio descriptivo y transversal, se detalla la prevalencia del Bienestar Psicológico en tres grupos de consultantes, quienes están en las etapas inicial, intermedia y avanzada del proceso de Counseling. Para esta medición se utiliza la Escala de Bienestar Psicológico de María Martina Casullo y Colaboradores (BIEPS-A), la cual es completada por un total de 88 consultantes, de los cuales 44 forman parte del Servicio Institucional de Counseling de la AAC. Como resultado se observa que los valores de Bienestar Psicológico son mayores en el grupo de personas que se encuentra en las etapas intermedia y avanzada del proceso de Counseling, mostrando una mayor aceptación de sí mismos, mejores recursos para afrontar situaciones cotidianas, más y mejores habilidades para establecer vínculos y mayor capacidad de valerse por ellos mismos, que aquellos que están en los inicios de este proceso.

Palabras Clave: Counseling, Consultoría Psicológica, Bienestar Psicológico, Adultos, Mejora.

ABSTRACT

The research describes the relationship between Counseling and Psychological Well-being of Counselees receiving counseling by Counselors affiliated to the Argentine Association of Counselors (AAC). Counseling is a profession that, through a particular kind of listening, facilitates a type of self-exploration that helps people to put in perspective their self-concept, their self-acceptance, their confidence in their own resources, their perception of self-efficacy in the resolution of problems or conflicts, and in decision-making. Through a descriptive and cross-sectional study, the prevalence of the Psychological Wellbeing variable will be described in three different groups: initial, intermediate and advanced Counselees. For this measurement, the María Martina Casullo and Collaborators Psychological Well-being Scale (BIEPS-A) is used, which is completed by a total of 88 clients, 44 of them participating in the Institutional Counseling Service of the AAC. As a result, it is observed that the Psychological Well-being values are higher in the groups of people who are in the intermediate and advanced stages of a Counseling process, showing greater acceptance of themselves, better resources to face daily situations, more and better skills to establish relationships and will be better able to fend for themselves than those who are just beginning this process.

Keywords: Counseling, Psychological Wellbeing, Adults, Gets better.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo describe la relación entre el Counseling y el Bienestar Psicológico de los Consultantes atendidos por Counselors Socios de la AAC, compara el nivel de Bienestar Psicológico en las etapas inicial, intermedia y avanzada, determina las dimensiones de Bienestar Psicológico con mejor percepción según distintas etapas, identifica diferencias según edad, identidad de género y convivencia y observa el nivel de Bienestar Psicológico en consultantes del Servicio Institucional de Counseling de la AAC.

La investigación se realiza ante la necesidad de contar con datos nuevos y actualizados sobre el Counseling en Argentina. Investigar resulta una acción relevante que sigue los pasos de Carl Rogers, precursor del Counseling y del Enfoque Centrado en la Persona, quién dedicó una gran parte de su carrera a la investigación a fin de recolectar indicadores que le permitían ir observando en detalle el impacto que este tipo de ayuda psicológica tenía en los consultantes que la elegían.

En Argentina hay antecedentes de investigaciones entre los que se encuentra el trabajo de Sánchez Bodas (2008) con el Equipo Asistencial de Holo San Isidro sobre los procesos, eficiencia y eficacia del Counseling Humanístico y la percepción de consultantes y Counselors en relación al vínculo de ayuda; Cartasso y Lemos (2014) de Epimeleia sobre los espacios de escucha facilitados desde el Enfoque Centrado en la Persona; y Esposito y Montaña Wall Behr (2015) de la AAC sobre el trabajo interdisciplinario y la integración del Counselor en el área de salud, entre otras.

Siguiendo esta línea, la presente investigación se suma a los trabajos previamente realizados, destacando el aporte que hace el Counseling y sus profesionales, en las personas que eligen este tipo de acompañamiento para transitar algún tipo de crisis, superar un conflicto, tomar una decisión o desarrollar su potencial, entre otras tantas causas que las acercan a estos espacios de escucha.

El trabajo está estructurado de modo tal que, se presenta y se abordan los antecedentes del Counseling en el mundo y en la Argentina, se detalla la herramienta de recolección de datos con la que se trabajó, se comparten los resultados obtenidos cumpliendo así con los objetivos propuestos, se esbozan las conclusiones del trabajo realizado y finalmente se abre un espacio para la discusión con la invitación a seguir investigando.

MARCO TEÓRICO

El Counseling

Las descripciones más antiguas del Counseling, teniendo como base la definición tradicional de “dar consejos”, se remontan al momento en que las personas buscaron por primera vez y recibieron algún tipo de ayuda verbal o de enseñanza, marcando así el surgimiento de lo que hoy constituye la Consultoría Psicológica. Desde ese entonces, filósofos, orientadores vocacionales, trabajadores sociales, psicólogos, educadores y diversos profesionales a lo largo de todas las épocas y lugares del mundo, fueron influenciando y dando forma a esta disciplina tal como hoy la conocemos.

En la actualidad el Counseling es una profesión de ayuda que se encuentra presente en más de 35 países y cuenta con el reconocimiento de los más importantes organismos nacionales e internacionales. La Organización Mundial de la Salud en 1989 describe el Counseling como:

...un proceso que, a través del diálogo y la interacción, ayuda a las personas a resolver y gestionar problemas y tomar decisiones; involucra a un cliente y un Counselor: el primero es un sujeto que siente la necesidad de ser ayudado, el segundo es un experto, imparcial, no relacionado con el cliente, capacitado en escucha, apoyo y orientación.

La UNESCO (1997) en uno de sus documentos resalta el hecho de que las personas buscamos entendernos, desarrollar nuestro potencial y tomar conciencia de las oportunidades, con lo que, en condiciones adecuadas, “las personas pueden ayudar a otros con sus problemas, ayudarlos a encontrar formas de tratar, resolver o trascender sus problemas”. En este marco recomienda el Counseling como primordial para el bienestar, para mejorar la autoimagen, para facilitar el éxito en las tareas de la vida, para participar plenamente y beneficiarse del desarrollo económico y social de la nación.

En Argentina, el Counseling es una carrera oficial desde 1992. En la reciente Resolución Ministerial 72/SSPLINED/19 de CABA para la Tecnicatura Superior en Consultoría Psicológica (Counseling), se puede leer que esta formación “tiene como finalidad la promoción de las capacidades y de los potenciales humanos, asesorando en la facilitación de cambios y transformaciones que permitan a las personas psicológicamente sanas la superación de conflictos que dificultan su desarrollo”.

Sánchez Bodas (2008), quien crea esta carrera en nuestro país adecuando la misma al contexto e idiosincrasia argentina, en su libro “¿Qué es el Counseling?” comenta que la labor del Counselor es la de quien “toma consultas de personas o grupos que necesitan orientación o proceso de ayuda para tomar decisiones, resolver algún problema, o destrabar algún conflicto que dificulta su transcurrir vital” (p.17).

La Asociación Argentina de Counselors (Consultores Psicológicos) entidad que nuclea a los profesionales de esta disciplina desde 1991 con la misión de difundir y promover el Counseling en la sociedad, en su Código de Ética (2019) sostiene:

El Counseling es una disciplina cuyo objetivo fundamental es promover el desarrollo personal de quien consulta, facilitando el autoconocimiento y el cambio, a través de procesos dialécticos de orientación, y acompañando a las personas en situaciones de crisis vitales y/o conflictos en la búsqueda del bienestar y el sentido; previniendo así dificultades cognitivo-emocionales graves.

Todas estas miradas concuerdan en que el Counseling es una profesión que se propone como un ámbito de escucha por excelencia para habilitar o facilitar un tipo de autoexploración que ayuda a poner en perspectiva el autoconcepto, la autoaceptación, la confianza en los recursos propios, la percepción de autoeficacia en la resolución de problemas o conflictos y en la toma de decisiones, para lograr su desarrollo y bienestar.

El proceso de Counseling

El Counseling tiene sus bases en la Psicología Humanística, en la Fenomenología y en el Existencialismo. Todas corrientes que consideran a la persona como un ser dinámico en constante cambio.

La Psicología Humanística, con Maslow y Rogers entre sus grandes exponentes, “postula que el hombre puede alcanzar la felicidad mediante su estilo y sentido de vida, dando importancia a los valores como la autorrealización, la interrelación, la libertad, las necesidades y el sentirse propiamente humano” (García Arias, 2014). Las personas son responsable de su crecimiento y de sus elecciones.

Entre las principales fuentes del humanismo están el existencialismo y la fenomenología. Esta última sostiene que el mundo es aquello que se percibe a través de la conciencia del individuo y se propone interpretarlo según sus experiencias. A su vez el existencialismo tiene una concepción de la persona como libre y responsable, consciente de su vida y hacedora constante de su destino, no como un “ser” estático sino como un “siendo”, que elige su propio camino y su manera de seguirlo. La persona está en un estado de permanente devenir. Teniendo en cuenta que la persona está en constante cambio y movimiento, el Counseling, en tanto proceso, acompaña ese devenir.

La palabra proceso comunica una de las características esenciales del Counseling, es un ámbito de escucha y de ayuda que se constituye como tal a lo largo del tiempo. Es un proceso, una secuencia identificable de eventos que se pueden observar en la práctica profesional, y es eso lo que facilita la autoexploración, el autoconocimiento, la aceptación de sí mismo, el proceso de cambio, el desarrollo y el bienestar.

Las características de cada proceso dependen de los aspectos únicos del Consultante y su situación, así como de las particularidades de cada relación Consultante-Counselor. En consecuencia, se puede observar que el proceso de Counseling puede tener una duración variable que depende de estos aspectos y de la problemática que trae la persona.

Para la investigación que se llevó a cabo se consideraron tres etapas del proceso de Counseling: inicial, intermedia y avanzada. La etapa inicial contempló a aquellos consultantes que habían participado de 1 a 3 encuentros estando dentro del 1er mes del proceso; la etapa intermedia contempló a quienes habían participado de entre 4 y 23 encuentros estando entre el 1er mes y los 6 meses de proceso; y la etapa avanzada, en que los consultantes había participado de más de 23 encuentros, con un proceso 6 meses o más.

MARCO METODOLÓGICO

Hipótesis de Investigación

Los consultantes que están en una etapa avanzada del proceso de Counseling muestran un mayor Bienestar Psicológico que aquellos que están en una etapa inicial o intermedia.

Objetivo General

- Describir la relación entre el Counseling y el Bienestar Psicológico en los Consultantes atendidos por Counselors Socios de la AAC.

Objetivos Específicos

- Comparar el nivel de Bienestar Psicológico en consultantes atendidos por Counselors Socios de la AAC en las etapas inicial, intermedia y avanzada.
- Determinar las dimensiones de Bienestar Psicológico con mejor percepción según distintas etapas.
- Identificar diferencias según edad, identidad de género y convivencia.
- Observar el nivel de Bienestar Psicológico en consultantes atendidos por el Servicio Institucional de Counseling de la AAC.

Tipo de estudio

El trabajo tiene un diseño no experimental, debido a que las variables que intervienen en el mismo no son susceptibles de manipulación o dosificación por el experimentador. No se construye situación alguna, sino que se observan las ya existentes, no provocadas o inducidas intencionalmente por el investigador.

El estudio es descriptivo, porque busca especificar cuáles son los niveles de Bienestar Psicológico en los tres grupos sometidos al análisis. Se describe entonces cómo se manifiesta la variable de estudio en cada uno de ellos. Luego se comparan los resultados de los tres grupos en busca de diferencias o coincidencias importantes entre ellos.

Es un estudio de corte transversal o de prevalencia, ya que está diseñado para medir la prevalencia de una variable en una población definida en un momento determinado, sin continuidad en el eje del tiempo.

En rigor, las conclusiones de este estudio son no generalizables más allá del grupo de sujetos investigados: Consultantes atendidos por Counselors Socios de la AAC. No obstante, permite establecer algunas pautas acerca de cuándo y cuánto (bajo qué circunstancias internas y en qué medida) las personas en general podrían beneficiarse con el Counseling.

Selección de la muestra

El muestreo es no probabilístico e intencional o de conveniencia ya que está constituido por consultantes voluntarios que realizan Counseling con profesionales socios de la AAC. A su vez, la muestra está constituida por un total de 88 consultantes, de los cuales 44 forman parte del Servicio Institucional de Counseling de la AAC, lo cual representa un 94% de dicho universo. El detalle de la composición de la muestra se observa en la Tabla 1.

Rango Etario	Personas		%		Total	
	Mujer	Varón	Mujer	Varón	Pers.	%
<30	18	4	20%	5%	22	25%
30-39	16	9	18%	10%	25	28%
40-49	15	5	17%	6%	20	23%
>49	18	3	20%	3%	21	24%
Total	67	21	76%	24%	88	100%

Tabla 1

Los Counselors profesionales que decidieron participar de la investigación, invitaron a sus consultantes a realizar una encuesta voluntaria, sumando a esos resultados la fecha en que se completó el formulario, fecha en que el consultante inició el proceso de Counseling y cantidad de encuentros compartidos. Con esa información se determinó la etapa del proceso en que se encuentran los consultantes y se los asignó a uno de los tres grupos para su posterior análisis y comparación.

Instrumento

Se utilizó la escala BIEPS-A Evaluación del Bienestar Psicológico (Adultos) en Iberoamérica de María Martina Casullo y colaboradores (2002). Esta escala consta de 13 ítems, que evalúan el Bienestar Psicológico desde una perspectiva de múltiples dimensiones. Puede administrarse en forma individual o colectiva y se responde en 5 minutos, aproximadamente. Constituye una técnica autoadministrable válida para la evaluación del Bienestar Psicológico autopercebido en la población adulta, utilizable en la evaluación individual y/o trabajos de investigación.

Esta escala fue utilizada anteriormente en estudios que buscaron conocer, por ejemplo, la relación entre Felicidad y Bienestar Psicológico en migrantes y no migrantes adultos (Dziwka, 2017); o determinar las relaciones recíprocas entre el Bienestar Psicológico y la práctica regular de ejercicio físico/deportivo en general (Zuñiga, 2010); o entre el Bienestar Psicológico y nadadores, otros deportistas y no deportistas (Soria, 2016); u observar la vinculación entre el Bienestar Psicológico en el trabajo y el afrontamiento de situaciones conflictivas (Marsollier y Aparicio, 2011); o estudiar las estrategias de afrontamiento y Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios de primer y segundo semestre académico (García Moreno, 2015).

Fundamentación

María Martina Casullo y colaboradores realizaron una serie de investigaciones en Argentina, Cuba, España y Perú que les permitió inferir que el Bienestar Psicológico podía ser objeto de estudio empírico. El presupuesto básico de estas investigaciones fue que si evaluaban los distintos aspectos del Bienestar Psicológico podrían tener un indicador con el cual hacer comparaciones del grado en que las personas están o no satisfechas con su forma de vivir.

Se fundamenta teóricamente en la concepción multidimensional del Bienestar Psicológico de Carol Ryff (Ryff y Keyes, 1995), quien plantea su conformación por seis dimensiones:

apreciación positiva de sí mismo, capacidad para manejar de forma efectiva el medio y la propia vida, la calidad de los vínculos interpersonales, la creencia de que la vida tiene un propósito y significado, el sentimiento de que la persona va desarrollándose en la vida y el sentido de autodeterminación.

Desde una perspectiva salutogénica, la autora propone vincular las teorías del desarrollo humano óptimo, el funcionamiento mental positivo y las teorías del ciclo vital. Considera que el Bienestar va tener variaciones importantes según la edad, el sexo y la cultura y que el constructo trasciende la creencia popular del mismo, concebido como la estabilidad de los afectos positivos a lo largo del tiempo.

En consecuencia, su propuesta general es evaluar la percepción que una persona tiene sobre los logros alcanzados en su vida y el grado de satisfacción personal con lo que hizo, hace o puede hacer, desde una mirada estrictamente personal y subjetiva.

Para esto, la Escala evalúa las siguientes *dimensiones*:

Control de Situaciones: implica tener una sensación de control y de auto-competencia. Las personas con control pueden crear o moldear contextos para adecuarlos a sus propias necesidades e intereses. En cambio aquellos que presentan una baja sensación de control, tienen dificultades en el manejo de los asuntos de la vida y creen que son incapaces de modificar el ambiente en función de sus necesidades.

Aceptación de sí mismo: se refiere a poder aceptar los múltiples aspectos de sí mismo, incluyendo los que considera buenos y malos, así como sentirse bien acerca de las consecuencias de los eventos pasados. No tener aceptación de sí mismo sería estar desilusionado respecto de la vida pasada y querer ser diferente de cómo se es.

Vínculos Psicosociales: consisten en la capacidad para establecer buenos vínculos con los demás; tener calidez, confianza en los demás, capacidad empática y afectiva. Tener malos vínculos significa tener pocas relaciones interpersonales, sentirse aislado y frustrado y no poder establecer compromisos con otros.

Autonomía: implica poder tomar decisiones de modo independiente y ser asertivo, así como confiar en el propio juicio. Ser poco autónomo supone depender de los demás para tomar decisiones y preocuparse por lo que ellos dicen, piensan y sienten.

Proyectos: se relaciona con la capacidad de tener metas y proyectos en la vida, como así también considerar que la vida tiene significado y asumir valores que otorgan sentido a la vida.

Administración.

Los sujetos deben leer cada ítem y responder basándose en lo que sintieron y pensaron durante el último mes. Tienen tres opciones de respuesta:

- De acuerdo (se asignan 3 puntos)
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo (se asignan 2 puntos)
- En desacuerdo (se asigna 1 punto)

La escala tiene todos sus ítems directos, obteniéndose una puntuación total a partir de la suma de las puntuaciones asignadas a cada ítem, de forma que la puntuación máxima es 39 y la mínima 13. No admite respuestas en blanco. La puntuación global directa se transforma a un nivel percentilar.

Interpretación de la escala.

Puntuaciones inferiores al percentil 5: indican que la persona auto-percibe un Bienestar Psicológico muy bajo y que están comprometidas varias de sus áreas vitales.

Percentil 25: Indicaría un nivel bajo de Bienestar Psicológico, sin un compromiso muy grande en las dimensiones evaluadas.

Puntuaciones correspondientes al percentil 50: indican un bienestar promedio señalando que el sujeto se siente satisfecho con su vida, en términos generales.

Puntuaciones correspondientes a los percentiles 75 a 95: indican un alto nivel de bienestar, señalando que el sujeto se siente muy satisfecho con su vida, considerándola globalmente.

RESULTADOS

Según el planteo de la investigación, y en base a los *datos generales* recabados, se observa que el resultado BIEPS para quienes están en una etapa inicial del proceso de Counseling es de 30,73 puntos, para quienes están en la etapa intermedia es de 33,75 y para quienes están en la etapa avanzada de 33,79. Esto resulta en una mejora del 9,82% entre la etapa inicial y la intermedia y del 0,11% de la intermedia a la avanzada, lo cual totaliza una percepción de mejora del 9,94% de la etapa inicial a la avanzada.

Se observa que quienes están en la etapa inicial del proceso muestran valores de BIEPS-A en el rango Bajo, esto es entre los percentiles 5 a 25, mientras que quienes están en la etapa intermedia y avanzada superan el percentil 25, ubicándose en el rango de valores Medios de BIEPS-A. El gráfico que representa este dato es el correspondiente a la Figura 1.

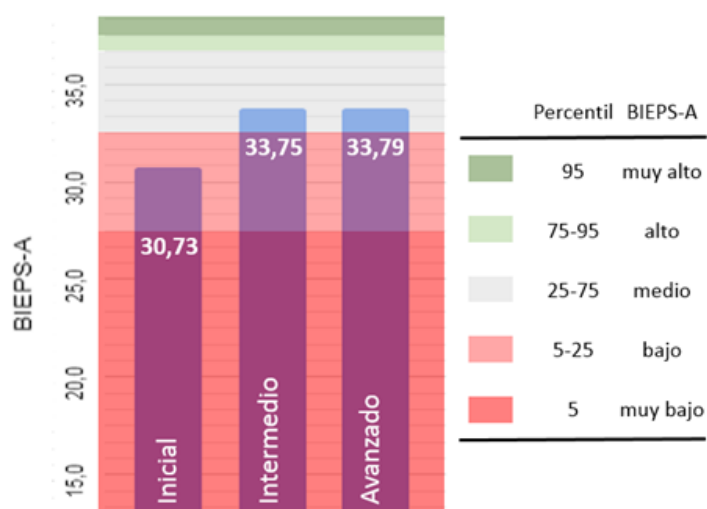


Figura 1

Teniendo en cuenta la *distribución* de los valores obtenidos para los participantes en las distintas etapas consideradas, se puede observar que la *moda* para la etapa inicial corresponde a un valor de Bienestar Psicológico de 33 puntos, mientras que para la etapa intermedia es de 36 puntos y para la etapa avanzada de 37 puntos. Esto indica el valor que más se repite o la respuesta en la que coincidieron más personas en la etapa, el cual va en ascenso en la medida que aumenta el número de encuentros en los procesos de Counseling.

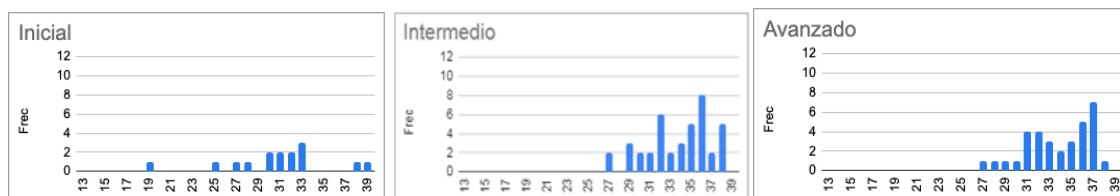


Figura 2

La *media* de las distribuciones para las distintas etapas, por supuesto, coincide con los valores antes mencionados, 30,73 puntos para la etapa inicial, 33,75 puntos para la etapa intermedia y 33,79 puntos para la etapa avanzada, mostrando una mejora promedio en el Bienestar Psicológico de los consultantes con el número de encuentros de Counseling.

Por otro lado, la *mediana* indica el valor central de una distribución entre los extremos de los valores obtenidos. En las distribuciones de los tres grupos, se observa que la mediana de quienes están en la etapa inicial se encuentra en 29 puntos mientras que la de los que están en la etapa intermedia y avanzada lo hacen en 32,5 puntos, mostrando un corrimiento hacia valores más altos de Bienestar Psicológico. Estos datos surgen de la Figura 2.

Si analizamos los resultados generales por *identidad de género*, los números finales son levemente más altos en los varones con un valor total de 33,52 puntos, frente a las mujeres con un valor total de 33,16 puntos. A su vez, hacia adentro de estos resultados se puede observar que las mujeres perciben una mejora más significativa en su proceso de Counseling que los varones. Las mujeres parten de un valor de 29,7 en la etapa inicial, luego se observa un valor de 33,8 en la etapa intermedia, y concluyen con un valor de 33,7 en la etapa avanzada, mostrando un 13,54% de mejora de la primera a la última etapa. Los varones parten de un valor de 32,8 en la etapa inicial, luego se observa un valor de 33,5 en la etapa intermedia y concluyen con un valor de 34,0 en la etapa avanzada. Los varones parten de un valor más alto y llegan a un valor más alto comparado con las mujeres, sin embargo se trata de un 3,66% de mejora de la primera a la última etapa.

Género	BIEPS-A General	BIEPS-A por Grupo		
		Inicial	Intermedio	Avanzado
Mujer	33,2	29,7	33,8	33,7
Varón	33,5	32,8	33,5	34,0

Tabla 2

Si observamos los resultados generales por *rango etario*, encontramos que las personas menores de 30 años parten de un valor de 28,0 en la etapa inicial, 32,9 en la etapa intermedia y

concluyen con un valor de 33,8 en la etapa avanzada, mostrando una mejora entre la etapa inicial y avanzada de 20,54%. Quienes tienen entre 30 y 39 años parten de un valor de 30,7 en la etapa inicial, 32,6 en la etapa intermedia y concluyen con un valor de 33,1 en la etapa avanzada, mostrando una mejora entre la etapa inicial y avanzada de 7,91%. Quienes tienen entre 40 y 49 años parten de un valor de 32,3 en la etapa inicial, 33,4 en la etapa intermedia y concluyen con un valor de 34,2 en la etapa avanzada, mostrando una mejora de 6,12% entre la etapa inicial y la avanzada. Quienes tienen 50 años o más parten de un valor de 32,0 en la etapa inicial, 36,1 en la etapa intermedia y concluyen con un valor de 34,2 en la etapa avanzada, mostrando una mejora entre la etapa inicial y avanzada de 6,94%.

Rango etario	BIEPS-A General	BIEPS-A por Grupo		
		Inicial	Intermedio	Avanzado
<30	32,4	28,0	32,9	33,8
30-39	32,4	30,7	32,6	33,1
40-49	33,6	32,3	33,4	34,2
50+	34,9	32,0	36,1	34,2

Tabla 3

Si nos referimos a los resultados generales por *grupo de convivencia*, las personas que viven con sus padres y/o hermanos/as parten de un valor de 28,33 en la etapa inicial, 32,10 en la etapa intermedia y concluyen con un valor de 33,17 en la etapa avanzada, mostrando un 17,06% de mejora de la primera a la última etapa. Las personas que viven con su pareja parten de un valor de 31,25 en la etapa inicial, 32,50 en la etapa intermedia y concluyen con un valor de 33,86 en la etapa avanzada, mostrando un 8,34% de mejora de la primera a la última etapa. Las personas que viven con su pareja e hijos/as parten de un valor de 32 en la etapa inicial, 34,10 en la etapa intermedia y concluyen con un valor de 33 en la etapa avanzada, mostrando un 3,13% de mejora de la primera a la última etapa. Las personas que viven solas parten de un valor de 31,20 en la etapa inicial, 35,08 en la etapa intermedia y concluyen con un valor de 35,13 en la etapa avanzada, mostrando un 12,58% de mejora de la primera a la última etapa. Las personas que viven solo con sus hijos/as parten de un valor de 31 en la etapa inicial, 34,25 en la etapa intermedia y concluyen con un valor de 33,33 en la etapa avanzada, mostrando un 7,53% de mejora de la primera a la última etapa.

Grupo de convivencia	BIEPS-A General	BIEPS-A por Grupo		
		Inicial	Intermedio	Avanzado
Padres/Padres y hermanos/as	31,8	28,3	32,1	33,2
Pareja	32,8	31,3	32,5	33,9
Pareja con hijos/as	33,5	32,0	34,1	33,0
Sola/o	34,3	31,2	35,1	35,1
Solo/a con hijos/as	33,5	31,0	34,3	33,3

Tabla 4

Si se realiza un análisis por *dimensión*, se puede observar que en la referida a Aceptación de sí y Autopercepción de Control de Situaciones, hay una mejora de 9,82% de inicial a intermedia, y de -1,33% de intermedia a avanzada, totalizando una mejora de 8,36% de inicial a avanzada. En la dimensión Autonomía, se observa una mejora del 12,07% de inicial a intermedia, y de 4,90% de intermedia a avanzada, totalizando una mejora del 17,55% de inicial a avanzada. En la dimensión Calidad de los Vínculos, se observa una mejora del 4,87% de inicial a medio, y una caída de -1,93% de medio a avanzado, totalizando una mejora del 2,85% de inicial a avanzado. En la dimensión Proyectos, se observa una mejora del 12,50% de inicial a medio, y una caída de -0,11% de medio a avanzado, totalizando una mejora del 12,37% de inicial a avanzado.

Dimensiones	General	BIEPS-A por Grupos		
		Inicial	Intermedio	Avanzado
Aceptación y control	8,03	7,5	8,2	8,1
Autonomía	6,50	5,8	6,5	6,8
Vínculos	8,13	7,9	8,3	8,1
Proyectos	10,59	9,6	10,8	10,8

Tabla 5

Finalmente, en lo que respecta exclusivamente a los resultados del *Servicio Institucional*, quienes están en la etapa inicial parten de un valor de 29,18, en la etapa intermedia muestran un valor de 34,29 y en la etapa final un valor de 33,87, lo cual indica una mejora entre la etapa inicial y la avanzada de 16,08%.

CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN

Las personas que transitan por procesos de Counseling, más allá de su duración, muestran una mejora en su Bienestar Psicológico. Estos resultados corroboran parcialmente la hipótesis de este trabajo que plantea que *los consultantes que están en una etapa avanzada del proceso de Counseling muestran un mayor Bienestar Psicológico que aquellos que están en una etapa inicial o intermedia*. En líneas generales y por dimensiones, pero también según edad, identidad de género, convivencia, así como en el recorte del Servicio Institucional, los resultados muestran que hay una mejora en la percepción del Bienestar Psicológico de los consultantes que están en una etapa intermedia y avanzada respecto de los que están en una etapa inicial.

A su vez, y retomando la interpretación de la escala BIEPS-A utilizada, hay una mejora en el nivel de Bienestar Psicológico. En las dimensiones evaluadas: Control de Situaciones, Aceptación de sí mismo, Vínculos Psicosociales, Autonomía y Proyectos, se pasa de un nivel bajo de bienestar, sin un compromiso muy grande en estas dimensiones, a un nivel de bienestar promedio; lo cual señala que las personas se sienten satisfechas con su vida en términos generales luego de transitar sus procesos de Counseling.

Sin embargo, los resultados nos son parejos en lo que refiere a la percepción de mejora en el proceso de Counseling entre las etapas intermedia y avanzada. En el análisis de algunos cortes, como en mujeres, en quienes viven en pareja con hijos/as o personas solas con hijos/as, en las dimensiones Aceptación de sí mismo, Control de Situaciones, Vínculos y Proyectos, así como en el Servicio Institucional, se observa que la percepción de mejora en todos los casos aumenta entre las etapas inicial e intermedia, pero baja levemente entre la etapa intermedia y avanzada.

Esto puede deberse a que, al ser este estudio transversal y no longitudinal, es decir, al ser una foto de la percepción de bienestar de varios consultantes en un determinado momento de su proceso, y no la percepción del mismo consultante a lo largo de todo su camino, hay personas que en menos tiempo han podido trabajar aquellas problemáticas que las acercaron al proceso de Counseling, mientras que otras por sus propias características, por los temas que las acercaron o por nuevas problemáticas que van surgiendo en el transcurso del proceso y de la vida, han precisado y precisan de mayor tiempo para ello.

Lo recién expuesto coincide con los resultados de una encuesta realizada por la AAC (2019) que muestra que el 31% de los consultantes finalizan su proceso de Counseling dentro de los seis meses, por lo que en la etapa que aquí se consideró como intermedia hacia adentro del propio proceso del consultante podría considerarse como avanzada.

Otra explicación puede deberse a lo dinámico de los procesos de Counseling y de la vida misma, donde la percepción de bienestar puede avanzar en determinados momentos y ante diferentes situaciones, para luego tener retrocesos o recaídas hasta lograr un mayor bienestar y un equilibrio sostenido.

Lo dicho anteriormente nos lleva a considerar y pensar que el próximo paso en investigación de Bienestar y Counseling sea la complementación con un estudio longitudinal que pueda ir acompañando a los consultantes a lo largo de todo su proceso, e ir chequeando en el transcurso del mismo su percepción de bienestar para observar los aspectos más particulares de esta percepción de mejora.

Solo resta agradecer a todos los Counselors y consultantes que participaron activamente para llevar a cabo este estudio, en especial al Servicio Institucional de Counseling, ya que sin su compromiso esta investigación no hubiese sido posible.

REFERENCIAS

Asociación Argentina de Counselors (2019) *Código de Ética Profesional y Deontología*. Disponible en: <https://www.aacounselors.org.ar/codigo-de-etica/>

Asociación Argentina de Counselors (2019) *Duración del Proceso de Counseling*. Disponible en: <https://www.aacounselors.org.ar/investigacion/>

Cartasso, G. Lemos, A. (2014) *Una investigación a largo plazo en un espacio de escucha facilitado desde el Enfoque Centrado en la Persona*. Buenos Aires, Argentina: Eplimeleia.

Casullo, María Martina et al. (2002). *Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.

Dziewa, A. L. (2017). *Felicidad y Bienestar Psicológico en migrantes y no migrantes adultos*. UADE, Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales. Disponible en: <https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/6586/DZIEWA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Esposito, V. Montaña Wall Behr, V. (2015) *El trabajo interdisciplinario y la integración del Counselor en el área de salud*. Buenos Aires, Argentina: AAC. Disponible en: <http://www.aacounselors.org.ar/wp-content/uploads/El-trabajo-interdisciplinario-y-la-integracio%CC%81n-del-Counselor-en-el-a%CC%81rea-salud-1.pdf>

García Arias, G. (2014) *Psicología Humanística, existencialismo y fenomenología, en Yo soy los otros*. Buenos Aires, Argentina: Editorial LEA.

García Moreno, J. D. (2015). *Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de primer y segundo semestre académico*. Universidad de Antioquia, Escuela de Ciencias Sociales y Humanas, Departamento de Psicología. El Carmen de Viboral, Antioquia, Colombia. Disponible en: http://200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/179/1/GarciaJuan_estrategiasafrontamientobienestarpsicologicoestudiantesuniversitariosprimerosegudosemestre.pdf

Marsollier, R. y Aparicio, M. (2011) El Bienestar Psicológico en el trabajo y su vinculación con el afrontamiento de situaciones conflictivas. *Psicoperspectivas*, vol 10, número 1, 2011, pp. 209-220. Pontífica Universidad Católica de Valparaíso, Viña del Mar, Chile. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=171017587011>

OMS (1986). *Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud*. Disponible en: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>

OMS (2018). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. Disponible en: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Resolución Ministerial 72/19 (2019) *Tecnicatura Superior en Consultoría Psicológica (Counseling)*. Boletín Oficial de la Ciudad de Buenos Aires, Argentina. Disponible en: <https://documentosboletinoficial.buenosaires.gob.ar/publico/PE-RES-MEIGC-SSPLINED-72-19-ANX.pdf>

Ryff, C. D. y Keyes, C. L. M. (1995). *The Structure of Psychological Well-Being Revisited*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. doi:10.1037//0022-3514.69.4.719

Sánchez Bodas, A. (2008) *¿Qué es el Counseling? Una profesión de ayuda - Cambio y desarrollo personal*. Buenos Aires, Argentina: Ediciones LEA.

Soria, D. (2016). *Bienestar psicológico y deporte: Nadadores, Otros deportistas y No deportistas*. Universidad Siglo 21, Licenciatura en Psicología. Disponible en: <https://repositorio.uesiglo21.edu.ar/bitstream/handle/ues21/13046/SORIA%20YAMIL%20DANIEL.pdf?sequence=1>

UNESCO, Zambia (1997). *Module 2: Counselling*. Disponible en: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000108517>

Zúñiga, M. J. (2010). *Incidencia del Ejercicio Físico/Deportivo sobre el Bienestar Psicológico*. Universidad del Aconcagua, Facultad de Psicología, Mendoza, Argentina. Disponible en: http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos_digitales/51/tesis-995-incidencia.pdf