Día de la y el PSICÓLOGO

20 de mayo

GOBIERNO DEL ESTADO 2024 - 2030 | Salud Secretaría de Salud | POR AMOR A PUEBLA

ÍNDICE

I. ¿Qué es la psicología?

II. Psicología y estigma

III. Áreas de la psicología

IV. Psicología y psicoterapia

V. Psicología y psiquiatría

VI. Psicología y salud mental

VII. ¿Por qué se celebra el Día del Psicólogo/a?

VIII. Estrategias de cuidado y autocuidado de la salud mental

IX. Psicología y bienestar

X. Directorio de unidades con servicios de psiquiatría y psicología de la Secretaría de Salud

I. ¿Qué es la psicología?

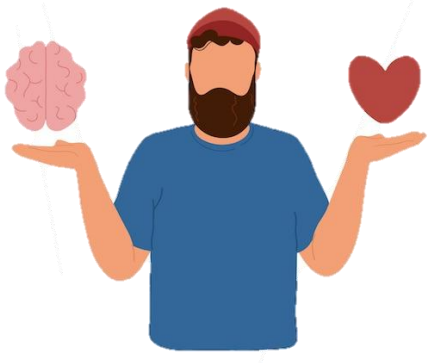
La psicología es la ciencia que estudia los comportamientos, actitudes, percepciones, pensamientos, emociones y relaciones del ser humano. Explora conceptos como la percepción, la atención, la motivación, la emoción, el funcionamiento del cerebro, la inteligencia, la personalidad, las relaciones personales, la consciencia y el inconsciente. Aunque el conocimiento psicológico se emplea con frecuencia en la evaluación y tratamiento de psicopatologías, en las últimas décadas las y los psicólogos también han comenzado a desempeñarse en departamentos de recursos humanos de organizaciones, así como en áreas relacionadas con el desarrollo infantil y el envejecimiento, los deportes, los medios de comunicación, el ámbito jurídico y las ciencias forenses, entre otros.

Los profesionales de la psicología estudian procesos relacionados con el aprendizaje, la memoria, el lenguaje, el pensamiento, las emociones, los sentimientos, la percepción, la atención, la sexualidad, el sueño y las motivaciones, entre otros aspectos. Asimismo, analizan fenómenos sociales como el racismo, el machismo, la violencia y las problemáticas ambientales, con el fin de comprender cómo influyen las dinámicas sociales y grupales en la construcción de la realidad.

II. Psicología y estigma

Entre las enfermedades que producen mayor discapacidad se encuentran las enfermedades mentales, particularmente la depresión. Sin embargo, se ha documentado que en nuestro país menos del 20 por ciento de las personas que presentan un trastorno afectivo, como la depresión, buscan algún tipo de ayuda. Además, se estima que quienes sí la buscan pueden tardar hasta 14 años en acceder a un tratamiento especializado (Berenzon, 2013). Esta brecha en la atención puede conducir a un considerable deterioro emocional que afecta sus relaciones familiares, laborales y sociales.

Una de las principales barreras para acceder a servicios de salud mental es la creencia de que los y las profesionales en esta área (psicólogos/as y psiquiatras) solo atienden a personas "locas". Esta idea, además de ser falsa, desalienta a muchas personas a buscar apoyo. Un elemento clave que ha contribuido a desestigmatizar la atención en salud mental ha sido la implementación de servicios especializados en Centros de Salud y Hospitales Generales, donde las personas pueden recibir atención en consulta externa sin necesidad de acudir a un hospital psiquiátrico.



III. Áreas de la psicología

A lo largo de la historia, la psicología ha experimentado importantes transformaciones y, durante varias décadas, se ha enfocado en buscar soluciones a problemas y necesidades relacionadas con la salud mental y las adicciones.

Estas necesidades pueden surgir en los distintos contextos en los que las personas nacen, crecen, viven y mueren.

En la actualidad, debido a la amplitud del campo psicológico, esta disciplina se ha dividido en diversas áreas de especialización, ya que resulta imposible que una sola persona domine todas ellas.

Asimismo, se han desarrollado diferentes enfoques o maneras de comprender a las personas, siendo uno de los más relevantes el que se orienta hacia la prevención y la promoción de la salud mental.

Algunas de las áreas de la Psicología son las siguientes:

Áreas	Actividades principales
Psicología clínico	Evalúa y atiende personas con problemas psicológicos; hace investigación.
Psicología laboral	Promueve logros en ambientes laborales y educativos, asesora personas con dificultades de adaptación. Combina la investigación, la evaluación, la asesoría y la terapia.
Psicología educativo	Desarrolla, diseña y evalúa materiales y procedimientos para programas educativos.
Psicología social	A través de la investigación y experimentación, analizan la influencia del grupo en los individuos, se centran en procesos tales como la actitud, la comunicación, la percepción, entre otros.
Psicóloga/o experimental	Efectúa investigación en la que controlar las variables, es una tarea fundamental.
Psicóloga/o comunitario	Atiende a personas con problemas dentro de una comunidad y desarrolla programas comunitarios para promover la salud mental.

IV. Psicología y psicoterapia

De acuerdo con la Asociación Americana de Psicología (APA, por sus siglas en inglés), la psicoterapia es un tratamiento colaborativo que se basa en la relación o vínculo establecido entre una persona y un profesional de la psicología. A través del diálogo, permite que quienes acuden se encuentren en un ambiente de apoyo, en el que puedan expresarse con alguien objetivo, neutral e imparcial.

Según información del Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz (INPRFM), en México el 25 por ciento de la población de entre 18 y 65 años presenta algún problema de salud mental. Sin embargo, solo el 3 por ciento de estas personas busca atención médica.

Las personas suelen considerar acudir a psicoterapia por diversas razones, entre ellas:

- Sentimientos de tristeza o desamparo persistentes y dolorosos.
- Problemas que no logran resolverse, a pesar del esfuerzo personal o del apoyo de familiares y amistades.
- Dificultad para concentrarse o para funcionar adecuadamente en la vida diaria (en la escuela, el trabajo, el hogar, etc.).

- Sentir preocupación en exceso, con frecuencia esperar lo peor o sentirse nervioso.
- Tener conductas de riesgo que le hayan dañado o a otras personas como consumir alguna sustancia, actuar de forma violenta, entre otras.
- Preocupación por las dificultades emocionales que enfrentan los miembros de la familia o amigos cercanos.

Diversos estudios sugieren que la terapia reduce eficazmente la depresión y la ansiedad de los pacientes y los síntomas relacionados como el dolor, la fatiga y las náuseas. La psicoterapia también se ha encontrado útil para aumentar el tiempo de supervivencia para las y los pacientes de cirugía cardíaca y el cáncer, y puede tener un efecto positivo en el sistema inmunológico del cuerpo.

La investigación apoya cada vez más la idea de que la salud mental y física están íntimamente ligadas y que la psicoterapia puede mejorar el estado de salud general de una persona.

Es importante mencionar que el tipo de tratamiento durante la psicoterapia, dependerá de diversos factores, entre ellos: los hallazgos más recientes en investigaciones psicológicas, la orientación teórica del profesional de psicología y lo que el o la paciente requiera de acuerdo con su situación.

Hay muchos enfoques para el tratamiento ambulatorio de salud mental y adicciones, que es un tipo de atención que se otorga cuando la problemática no es severa, por tanto la integridad de la persona no está en riesgo y no requiere internamiento para su atención.

Hay diversos tipos de atención: psicoterapia individual, de grupo y de familia.

Es importante mencionar que toda psicoterapia es un proceso bidireccional entre las personas y sus psicólogas/os. Tiene como propósito mejorar la calidad de vida de las personas, lo cual, significa que no solamente busca tratar enfermedades sino fortalecer la salud mental a partir de los propios recursos (habilidades, redes de apoyo, conocimientos, experiencias, etc.) de las personas.

La psicoterapia es un procedimiento útil para promover el desarrollo, afrontar las crisis vitales y favorecer cambios inherentes al crecimiento mental y a la afirmación de la salud, es decir en la prevención y promoción de la misma.

La psicoterapia no siempre es un proceso fácil, pero las y los pacientes que están dispuestos a trabajar de manera cercana y constante con su psicóloga o psicólogo, con frecuencia encuentran alivio a su malestar emocional y comienzan a llevar vidas más satisfactorias y productivas.

V. Psicología y psiquiatría

Las y los psicólogos clínicos y los psiquiatras tienen formaciones académicas muy distintas. Los primeros cursan la licenciatura en Psicología, mientras que los psiquiatras estudian la carrera de Medicina y posteriormente se especializan en Psiquiatría.

El psiquiatra se enfoca en la evaluación de los aspectos fisiológicos y químicos relacionados con los problemas psicológicos y conductuales. Su labor se centra principalmente en el diagnóstico y tratamiento farmacológico de los distintos trastornos mentales. Por su parte, el psicólogo clínico está capacitado para ofrecer tratamiento psicoterapéutico ante diversas alteraciones de la personalidad y la conducta.

Ambos profesionales de la salud pueden trabajar de manera coordinada para ofrecer una valoración más completa y un tratamiento integral que favorezca el bienestar de las personas.

AQUÍ PLASMAMOS ALGUNAS DE LAS PRINCIPALES DIFERENCIAS:

	PSIQUIATRAS	PSICÓLOGOS
FORMACIÓN PROFESIONAL	MEDICINA + ESPECIALIDAD EN PSIQUIATRÍA	PSICOLOGÍA
PRESCRIBEN MEDICAMENTOS	SÍ	NO
ATIENDEN A PACIENTES	SÍ AUNQUE ALGUNOS PUEDEN DEDICARSE A OTRAS RAMAS DE LA MEDICINA, COMO LA INVESTIGACIÓN.	SÍ AUNQUE ALGUNOS PUEDEN DEDICARSE A OTRAS ÁREAS COMO RECURSOS HUMANOS O PSICOLOGÍA ORGANIZACIONAL.
EJEMPLOS DE SITUACIONES PARA CONSULTAR A UN PROFESIONAL DE LA SALUD MENTAL	* DEPRESIÓN MODERADA/GRAVE * TRASTORNOS DE ANSIEDAD * PSICOSIS (ALUCINACIONES/DELIRIOS) * TRASTORNO BIPOLAR * TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO * TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA	* SÍNTOMAS DEPRESIVOS Y DE ANSIEDAD * FOBIAS * DUELO * MEJORAR MOTIVACIÓN Y RENDIMIENTO * MEJORAR HABILIDADES SOCIALES
SE ENFOCAN EN	REALIZAR DIAGNÓSTICOS, ENTENDER Y TRATAR LOS TRASTORNOS MENTALES RELACIONADOS CON LA BIOQUÍMICA Y NEUROQUÍMICA CEREBRAL Y SU RELACIÓN CON LOS PENSAMIENTOS, EMOCIONES Y CONDUCTAS	ENTENDER Y TRATAR LAS CONDICIONES RELACIONADAS A LOS PENSAMIENTOS, LAS EMOCIONES Y LA CONDUCTA
PUEDEN DAR PSICOTERAPIA	SÍ DEBEN RECIBIR ENTRENAMIENTO ESPECIALIZADO	SÍ DEBEN RECIBIR ENTRENAMIENTO ESPECIALIZADO

ILUSTRACIÓN: CARMEN GUARNER DISEÑO: FERNANDA MOTA

Fuente de la imagen:
https://m.facebook.com/INPRFM/photos/a.1436373013328528/2581994635433021/?type=3&p=30

VI. Psicología y salud mental

Los profesionales de psicología nos podrán ayudar en el proceso de alcanzar la salud mental y emocional necesaria en las diferentes etapas de la vida y que por diferentes circunstancias se puede ver afectada.

Pero primero debemos entender qué es la salud mental. De acuerdo con la OMS, "la salud mental es un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad".

En este sentido, la Ley General de Salud de nuestro país, define a la salud mental como "el estado de bienestar que una persona experimenta como resultado de su buen funcionamiento en los aspectos cognoscitivos, afectivos y conductuales, y en última instancia el despliegue óptimo de sus potenciales individuales para la convivencia, el trabajo y la recreación".

Como se observa, ambas definiciones establecen una relación directa entre la salud mental y el aprovechamiento óptimo de las capacidades que cada persona posee, de tal manera que, si una persona se encuentra por debajo de ese aprovechamiento debido a algún problema físico o mental, el profesional de psicología podría ayudarle a alcanzar su mejor funcionamiento.

VII. ¿Por qué se celebra el Día del Psicólogo/a?

- La Federación Nacional de Colegios, Sociedades y Asociaciones de Psicólogos de México A.C. estableció en 1996 el Día del Psicólogo, que se celebra cada 20 de mayo, en reconocimiento al primer Encuentro Nacional de Colegios de Profesionales de la Psicología, realizado el 20 de mayo de 1994 en Guadalajara, Jalisco. En este encuentro, diversas organizaciones de profesionales de la psicología de varios estados del país fueron convocadas a trabajar en favor del desarrollo de la profesión en México.

- Cada vez más, las y los psicólogos ganan reconocimiento dentro del ámbito profesional como especialistas que pueden aportar significativamente a la salud integral de los individuos. La psicoterapia, como una de las muchas formas de intervención, contribuye al bienestar emocional de las personas, lo que, a su vez, impacta positivamente en diversas esferas de la vida, como en el ámbito social, mejorando la convivencia y las relaciones dentro de la comunidad.

VIII. Estrategias de cuidado y autocuidado de la salud mental

- Se entiende como autocuidado a las prácticas cotidianas que una persona es capaz de realizar para estar y sentirse bien; estas prácticas son destrezas aprendidas a través de toda la vida, con el objetivo de prevenir enfermedades y promover la salud.
- El autocuidado en salud mental implica contar con estrategias básicas cotidianas que contribuyan al bienestar emocional, incluso ante emergencias y desastres.
- La pandemia por COVID-19 permitió evidenciar que un estilo de vida lo más saludable posible ofrece mayores recursos de afrontamiento ante situaciones difíciles y, puede incluso, disminuir su riesgo en salud mental.
- En las estrategias básicas cotidianas se encuentra la generación de estilos de vida saludable, fortalecer las redes de apoyo, la búsqueda de ayuda y el acompañamiento de los Servicios de Salud Mental.
- El autocuidado en emergencias y desastres implica que durante la situación busquemos cuidar de nosotros mismos y, si podemos apoyar a otras personas, estemos atentos de que nuestra integridad y la de las demás personas no se vea afectada.
- Existen aspectos importantes para el autocuidado como lo son el alimentarnos de manera balanceada, generar una rutina de ejercicios tanto físicos como de relajación, descansar y dormir lo suficiente, evitar disminuir un malestar con el abuso de alcohol y drogas.
- Estos son algunos puntos a tomar en cuenta para poder generar estrategias adecuadas para el correcto cuidado y autocuidado de nuestra salud mental.

IX. Psicología y bienestar

La psicología se relaciona profundamente con el bienestar porque estudia los procesos mentales, emocionales y conductuales que influyen en cómo las personas piensan, sienten y actúan, por su parte el bienestar se encuentra influido por múltiples factores entre los que se encuentran la salud y desde luego la salud emocional y mental.

Autoconocimiento y crecimiento personal:

La psicología al promover el autoconocimiento permite a las personas identificar sus recursos personales, valores y metas. Esto contribuye a una vida más plena y alineada con los propios deseos y necesidades.

Relaciones saludables:

La psicología proporciona herramientas para mejorar la comunicación, resolver conflictos y establecer vínculos sanos, y las relaciones positivas con los demás son un pilar fundamental del bienestar.

Manejo del estrés:

A través de la psicología se estudian y promueven estrategias para manejar el estrés, como la meditación, la respiración consciente o la reestructuración cognitiva. Esto fortalece el bienestar emocional.

Salud mental:

La psicología atiende trastornos mentales como la ansiedad, la depresión o el estrés, que afectan directamente la calidad de vida de las personas y esta influye directamente al bienestar.

X. Directorio de Unidades con servicio de psiquiatría y psicología de la Secretaría de Salud.

Hospital Psiquiátrico «Dr. Rafael Serrano» **222 216 3642**	•Adultos. •Psicología y psiquiatría.
Centro Estatal de Salud Mental **222 216 2066**	•Niñas, niños, adolescentes y adultos. •Psicología, Psiquiatría y Paidopsiquiatría.
Hospital General de Cholula **222 214 4300**	• Adultos. •Psicología y Psiquiatría.
Hospital de Traumatología y Ortopedia **222 122 2030**	•Adultos •Psicología y Psiquiatría

Línea de la vida: 800 911 2000

Otorga atención a las personas o familiares con algún problema relacionado a salud mental como ansiedad, depresión o riesgo suicida, además de consumo de sustancias.

Directorio

Justino Joaquín Espidio Camarillo
Secretario de Salud y Director General
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Karen de la Cuesta Soria
Coordinadora Estatal de Salud Mental y Adicciones

Crisbel Akaeena Domínguez Estrada
Directora De Salud Pública Y Vigilancia Epidemiológica

Sofía Morales Zurita
Subdirectora de Salud Pública

Elaborado por:
Programa Estatal de Salud Mental
y
Departamento de Promoción de la Salud