



# Día de la y el **Psicólogo**

**20 de mayo**



Gobierno de Puebla  
Hacer historia. **Hacer futuro.**



Secretaría  
de Salud

Un gobierno **presente**





## ÍNDICE

- I. ¿Qué es la psicología?
- II. Psicología y estigma
- III. Áreas de la psicología
- IV. Psicología y psicoterapia
- V. ¿Cómo puedo evaluar si la terapia está funcionando bien?
- VI. Psicología y psiquiatría
- VII. Psicología y salud mental
- VIII. ¿Por qué se celebra el Día de la y el Psicólogo?
- IX. Estrategias de cuidado y autocuidado de la salud mental
- X. Directorio de unidades con servicios de psiquiatría y psicología de la Secretaría de Salud



Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

## I. ¿Qué es la psicología?

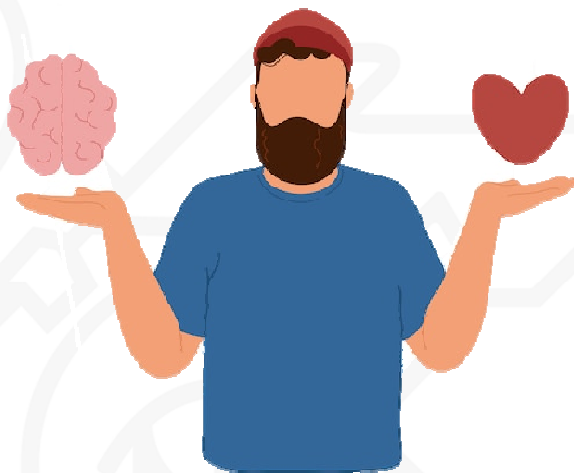
La palabra psicología proviene del griego *psico* o *psykhé*, que significa **alma o psique**, y *logía*, que significa **estudio o tratado**, por tanto, psicología significa **estudio o tratado del alma**.

La **psicología** es la ciencia que **estudia los comportamientos del ser humano**. La psicología 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. Mientras **que el conocimiento psicológico es empleado frecuentemente en la evaluación o tratamiento de las psicopatologías**. En las últimas décadas, las y los psicólogos también laboran en los departamentos de recursos humanos de las organizaciones y en áreas relacionadas con el desarrollo infantil y el envejecimiento, los deportes, los medios de comunicación, el mundo del derecho y las ciencias forenses.

Los **profesionales de la psicología estudian funciones relacionadas con la biología**, como son el aprendizaje, la memoria, el lenguaje, el pensamiento, las emociones, los sentimientos, la percepción, la atención, el sexo, el sueño y los motivos. También **analizan temas de tipo social**, como el racismo, el machismo, la violencia, el medio ambiente, para determinar las influencias sociales y del grupo sobre los individuos.



## II. Psicología y estigma



Entre las **enfermedades que producen mayor discapacidad** se encuentran las enfermedades **mentales**, específicamente la depresión; sin embargo, se ha documentado que en nuestro país, menos del 20% de quienes presentan un trastorno afectivo, como la depresión, buscan algún tipo de ayuda, y se estima que quienes sí la buscan, pueden tardar hasta *14 años* en llegar a un tratamiento especializado ([Berenzon, 2013](#)), dicha brecha de atención, puede conducir a un considerable deterioro emocional en sus relaciones familiares, laborales y sociales.

Una de las barreras en la atención de salud mental suele ser la creencia de que las y los profesionales de salud mental (psicólogos/as y psiquiatras) son quienes atienden a personas “locas”, situación que además de no ser real, desalienta a las personas a buscar ayuda. Un elemento que ha contribuido a desestigmatizar la búsqueda de ayuda para atender problemas mentales, ha sido la implementación de servicios de salud mental en Centros de Salud y Hospitales Generales en donde las personas pueden ser atendidas en la consulta externa sin tener que acudir necesariamente a un Hospital Psiquiátrico.



### III. Áreas de la psicología

En un principio, cuando la psicología era parte de la filosofía, **sirvió fundamentalmente para responder a las inquietudes intelectuales y espirituales, más tarde comenzó a buscar soluciones más concretas a los llamados trastornos mentales;** sin embargo, en la actualidad y debido a la amplitud del campo de la psicología, ésta se ha dividido en diferentes áreas, ya que sería imposible que una persona domine todas las ramas, algunas de ellas son las siguientes:

Áreas	Actividades principales
<b>Psicóloga/o clínica</b>	Evalúa y atiende personas con problemas psicológicos; hace investigación.
<b>Psicóloga/o industrial/organizacional</b>	Promueve logros en ambientes laborales y educativos; asesora a personas con dificultades de adaptación. Combina la investigación, la evaluación, la asesoría y la terapia.
<b>Psicóloga/o educativo</b>	Desarrolla, diseña y evalúa materiales y procedimientos para programas educativos.
<b>Psicóloga/o social</b>	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.



Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

<b>Psicóloga/o experimental</b>	Efectúa investigación en la que controlar las variables es una tarea fundamental.
<b>Psicóloga/o comunitario</b>	Atiende a personas con problemas dentro de una comunidad y desarrolla programas comunitarios para promover la salud mental.

# Ψ





## 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 psicología** que, a través del diálogo, permite que la o las personas que acuden, se encuentren en un ambiente de apoyo en el que puedan hablar abiertamente con alguien, objetivo, neutral e imparcial.

Se ha documentado, de acuerdo con información del Instituto Nacional de Psiquiatría “Ramón de la Fuente Muñiz” ([INPRFM](#)), que **en México, el 25% de la población entre 18 y 65 años, presenta algún problema de salud mental y que sólo el 3% de ellas y ellos busca atención médica.**

La gente a menudo considera la psicoterapia en las siguientes circunstancias:

- Sentir desamparo y tristeza de forma prolongada y abrumadora.
- Que los problemas que padecen no se logren resolver pese a sus esfuerzos y/o recibir ayuda de familiares y amigos.
- Dificultad para concentrarse y que le dificulte funcionar en el día a día (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 terapia **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 y diversos formatos en los que puede ocurrir, incluyendo las psicoterapias individuales, de grupo y familiares. A pesar de las variaciones, toda psicoterapia es un proceso bidireccional que funciona especialmente bien cuando las y los pacientes y sus psicólogos/os se comunican abiertamente.

La terapia funciona mejor cuando se asiste a todas las sesiones programadas y da un poco de previsión a lo que usted quiere discutir durante cada una.





## V ¿Cómo puedo evaluar si la terapia está funcionando bien?

Al comenzar el tratamiento, se deben **establecer objetivos claros con su profesional de psicología**. Tal vez usted quiere superar sentimientos de desesperanza asociados con la depresión, o tal vez le gustaría controlar el temor que altera su vida cotidiana. Tenga en cuenta que ciertas situaciones requieren más tiempo para superarse que otras.

Por otra parte, debe **ser abierto con su psicólogo**, si después de haber estado en psicoterapia un tiempo usted se siente "atrapado" o siente que carece de dirección. Usted debe **revisar periódicamente con el psicoterapeuta su progreso o su preocupación**. El éxito en el logro de los objetivos planteados debe ser un factor importante para decidir cuando su psicoterapia debe de terminar.

Si usted se encuentra pensando en suspender el tratamiento, hable con el especialista.

**La psicoterapia no es fácil, pero las y los pacientes que están dispuestos a trabajar en estrecha colaboración con su psicóloga/o a menudo encuentran alivio a su angustia emocional y comienzan a llevar vidas más productivas y satisfactorias.**





## VI Psicología y psiquiatría



Psicólogas/os clínicas/os y psiquiatras poseen una formación académica muy distinta. Los primeros realizan la licenciatura en psicología, mientras que los psiquiatras estudian la carrera en medicina para especializarse en la rama de la psiquiatría.

El **psiquiatra** está orientado a la evaluación de la fisiología y la química de los problemas psicológicos y conductuales, enfoca su labor hacia el diagnóstico y tratamiento farmacológico de los diferentes trastornos mentales que existen. Mientras que el **psicólogo clínico** está capacitado para el tratamiento psicoterapéutico de diferentes trastornos de la personalidad y conducta.

Ambos profesionales de la salud, tanto el de psiquiatría como de psicología, trabajan en coordinación para una mejor valoración y tratamiento integral del paciente.



### 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	<ul style="list-style-type: none"><li>* DEPRESIÓN MODERADA/GRAVE</li><li>* TRASTORNOS DE ANSIEDAD</li><li>* PSICOSIS (ALUCINACIONES/DELIRIOS)</li><li>* TRASTORNO BIPOLAR</li><li>* TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO</li><li>* TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>* SÍNTOMAS DEPRESIVOS Y DE ANSIEDAD</li><li>* FOBIAS</li><li>* DUELO</li><li>* MEJORAR MOTIVACIÓN Y RENDIMIENTO</li><li>* MEJORAR HABILIDADES SOCIALES</li></ul>
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>



Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

## VII 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 individuo 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 ayudarlo a alcanzar su mejor funcionamiento.





## VIII. ¿Por qué se celebra el Día de la y el Psicólogo?

- La [Federación Nacional de Colegios, Sociedades y Asociaciones de Psicólogos de México A.C.](#), en 1996 estableció el Día de la y el Psicólogo, el cual se festeja cada 20 de mayo en reconocimiento a que el 20 de mayo de 1994 se realizó el I Encuentro Nacional de Colegios de Profesionales de la Psicología en la ciudad de Guadalajara, Jalisco, fecha en que diversas organizaciones de profesionales de psicología de varios estados del país fueron convocados a trabajar en favor del desarrollo de la profesión del psicólogo(a) en México.
- Los psicólogos cada vez ganan más reconocimiento dentro del ámbito profesional como especialistas que pueden aportar mucho a la salud integral de un individuo, siendo la psicoterapia una de las diversas formas de contribuir al bienestar emocional de las personas, lo cual tiene impacto en las diversas esferas de la vida; por ejemplo, en la social, mejorando la convivencia entre los miembros de una comunidad.





## IX. 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 enfermedad 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 mas 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 saludables, 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.



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

<b>Hospital Psiquiátrico «Dr. Rafael Serrano»</b> 222 216 3642	<ul style="list-style-type: none"><li>• Adultos</li><li>• Psicología y psiquiatría</li></ul>
<b>Centro Estatal de Salud Mental</b> 222 216 2066	<ul style="list-style-type: none"><li>• Niñas, niños, adolescentes y adultos</li><li>• Psicología, psiquiatría y paidopsiquiatría</li></ul>
<b>Hospital General de Cholula</b> 222 214 4300	<ul style="list-style-type: none"><li>• Adultos.</li><li>• Psicología y psiquiatría</li></ul>
<b>Hospital General Zona Norte</b> 222 367 9284	<ul style="list-style-type: none"><li>• Adultos</li><li>• Psicología y psiquiatría</li></ul>
<b>Hospital General del Sur</b> 222 623 1000	<ul style="list-style-type: none"><li>• Adultos</li><li>• Psicología</li></ul>
<b>Hospital para el Niño Poblano</b> 222 214 0300	<ul style="list-style-type: none"><li>• Niñas, niños y adolescentes</li><li>• Psicología y paidopsiquiatría</li></ul>
<b>Hospital de Traumatología y Ortopedia</b> 222 122 2030	<ul style="list-style-type: none"><li>• Adultos</li><li>• Psicología y psiquiatría</li></ul>

**Línea de la vida:  
01800 911 2000**

Atención a las personas o familiares con algún problema relacionado a salud mental, como ansiedad, depresión o riesgo suicida, además de consumo perjudicial de sustancias psicoactivas, a través de intervenciones breves.





Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

## Directorio

José Antonio Martínez García  
**Secretario de Salud y Director General  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**

José Fernando Huerta Romano  
**Subsecretario de Servicios de Salud Zona B  
de la Secretaría de Salud  
y Coordinador de Servicios de Salud  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**

Virginia Vital Yep  
**Directora de Salud Pública y Vigilancia Epidemiológica  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**

Claudia Salamanca Vázquez  
**Subdirectora de Salud Pública  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**

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