



Día del
Psicólogo (a)
20 de mayo



Gobierno
de Puebla



Secretaría
de Salud

UN GOBIERNO que siente y piensa
como la gente



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 del Psicólogo/a?
- 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.a



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 la **conducta** o 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 los y las psicólogos también están siendo empleados en los departamentos de recursos humanos de las organizaciones, en áreas relacionadas con el desarrollo infantil y del 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 son la violación, el racismo, el sexismo, la violencia, la contaminación, para determinar las influencias sociales y del grupo sobre los individuos.



II Psicología y estigma

Entre las enfermedades que producirán mayor discapacidad para el año 2020, se encuentran las enfermedades mentales, específicamente la depresión; sin embargo a pesar de lo desgastante de este padecimiento, las personas que lo padecen suelen buscar ayuda psicológica o psiquiátrica, en promedio diez años después de que iniciaron los síntomas, y como resultado la persona ya ha sufrido para ese entonces un considerable deterioro emocional en sus relaciones familiares, laborales y sociales.

Esto suele ser consecuencia de que se ve a los psicólogos y a los psiquiatras como profesionales que trabajan con “locos”, situación que además de no ser real desalienta a las personas a buscar ayuda. Muchos países han sido testigos de un cambio en la atención de tipo hospitalaria a la comunitaria, lo cual conlleva a una implementación de servicios de salud mental en Hospitales Generales y Centros de Salud, en donde las personas pueden ser atendidas en consulta externa para seguir su tratamiento y su vida con normalidad.





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 de todo tipo, sin embargo en la actualidad, debido a la amplitud del campo de la psicología, ésta se ha dividido en diferentes subcampos o áreas, ya que sería imposible que una persona dominara todas las ramas.

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



Psicóloga/o experimental	Efectúa investigación.
Psicóloga/o comunitario	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, la terapia es la relación entre un individuo y un psicólogo capacitado para ayudar a las personas a entender sus sentimientos y ayudarlos con el cambio de su comportamiento.

Según el Instituto Nacional de Salud Mental de los Estados Unidos, un tercio de las y los adultos en ese país, sufren un problema emocional o abuso de sustancias. Casi el 25 por ciento de la población adulta sufre en algún momento de depresión o ansiedad.

La gente a menudo considera la terapia, en las siguientes circunstancias:

- Sienten una sensación abrumadora y prolongada de tristeza e impotencia, que los hace carecer de esperanza en sus vidas.
- Sus dificultades emocionales hacen que les sea difícil funcionar en el día a día. Por ejemplo, no son capaces de concentrarse en las tareas y su desempeño laboral sufre como resultado.





Secretaría
de Salud

Gobierno de Puebla

- Sus acciones son perjudiciales para sí mismos o para los demás. Por ejemplo, beben demasiado alcohol y se comportan agresivos.
- 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 emocional y física están íntimamente ligadas y que la terapia puede mejorar el estado de salud general de una persona.

Hay pruebas convincentes de que la mayoría de las personas que tienen varias sesiones de terapia están mucho mejor que los individuos con dificultades emocionales, no tratados. Un importante estudio mostró que el 50 por ciento de los pacientes mejoró notablemente después de ocho sesiones, mientras que el 75 por ciento de las personas en terapia mejoraba al cabo de seis meses. La psicoterapia con los niños y las niñas es similar en eficacia a la terapia con adultos.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Hay muchos enfoques para el tratamiento ambulatorio y diversos formatos en los que puede ocurrir, incluyendo las terapias individuales, de grupo y familiares. A pesar de las variaciones, toda terapia es un proceso bidireccional que funciona especialmente bien cuando los pacientes y sus psicólogos se comunican abiertamente. La investigación también ha demostrado que el resultado de la terapia se mejora cuando el psicólogo y el paciente están de acuerdo sobre cuáles son los principales problemas.

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.





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

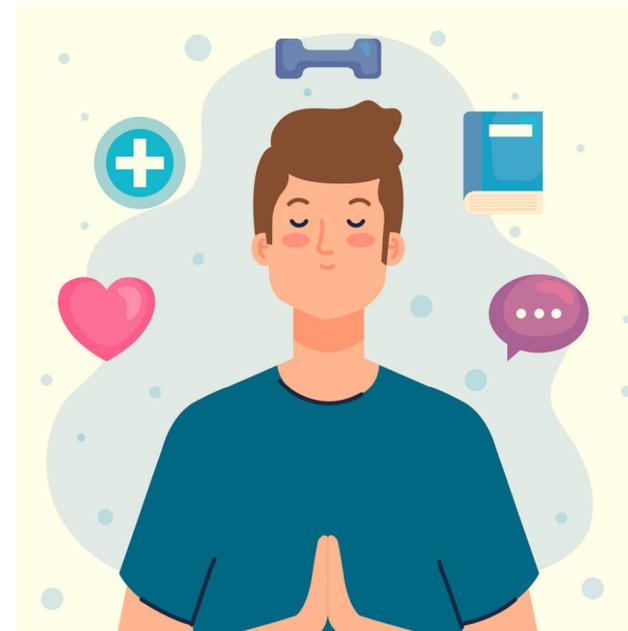
V ¿Cómo puedo evaluar si la terapia está funcionando bien?

Al comenzar el tratamiento, se deben establecer objetivos claros con su psicólogo. 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.

Después de algunas sesiones, es una buena señal si se siente que ha realizado un esfuerzo conjunto y si usted y el terapeuta disfrutan de una buena relación. Por otra parte, debe ser abierto con su psicólogo, si después de haber estado en terapia un tiempo usted se siente “atrapado” o siente que carece de dirección. Usted debe revisar periódicamente con el terapeuta su progreso o su preocupación. El éxito en el logro de los objetivos planteados debe ser un factor importante para decidir cuando su terapia debe de terminar.

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

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





VI Psicología y psiquiatría

Psicólogos clínicos y psiquiatras poseen una formación académica muy distinta. Los primeros realizan la licenciatura en psicología, mientras 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 médico psiquiatra como el psicólogo clínico trabajan en coordinación para una mejor valoración y tratamiento integral del paciente.





VII Psicología y Salud Mental

El psicólogo nos podrá 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 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 podemos observar ambas 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 alguna situación física o mental, él psicólogo podría ayudarle a alcanzar su mejor funcionamiento.





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

- En 1998 la Federación Nacional de Colegios, Sociedades y Asociaciones de Psicólogos de México estableció la conmemoración del día del Psicólogo, el cual se festeja cada 20 de mayo debido a que en ese día se otorgó la primera licencia para ejercer la profesión en nuestro país.
- En el año de 1960 la Universidad Autónoma de México aprobó el primer plan de estudios de la Licenciatura en Psicología. No obstante, fue hasta 1974 que se reconoció oficialmente a la carrera de Psicología, evento que permitió a los estudiantes tener derecho a una cédula profesional.
- Los psicólogos cada vez ganan más reconocimiento dentro del ámbito profesional como especialistas que pueden aportar mucho a la salud de un individuo para que ésta sea íntegra. La psicoterapia contribuye a lograr una mejoría y un mayor equilibrio personal lo cual beneficia a nivel 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 para cuidar la salud; estas prácticas son destrezas aprendidas a través de toda la vida, con el objetivo de prevenir la enfermedad.
- El autocuidado en salud mental implica estrategias básicas cotidianas y el manejo de éstas incluso en emergencias y desastres.
- Esta experiencia del covid19 nos ha confirmado que un estilo de vida lo mas saludable posible ofrece mayores recursos de afrontamiento ante situaciones difíciles y disminuye su riesgo en salud mental.
- En las estrategias básicas cotidianas se encuentra la generación de estilos de vida saludable, fortalecer las redes de apoyo y buscar el apoyo y acompañamiento de los servicios de salud mental.
- En el autocuidado en emergencias y desastres es importante que durante la situación busquemos cuidar de nosotros mismos y si podemos apoyar lo realicemos de manera donde 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.

Hospital Psiquiátrico «Dr. Rafael Serrano» (222) 2 16 13 99	<ul style="list-style-type: none">•Adultos.•Psicología y psiquiatría.
Centro Estatal de Salud Mental (222) 2 16 20 66	<ul style="list-style-type: none">•Niña/os, adolescentes y adultos.•Psicología, Psiquiatría y paidopsiquiatría.
Hospital General de Cholula (222) 2 14 43 00	<ul style="list-style-type: none">• Adultos.•Psicología y Psiquiatría.
Hospital General del Norte (222) 3 67 92 84	<ul style="list-style-type: none">•Adultos.•Psicología y psiquiatría.
Hospital General del Sur (222) 6 23 10 00	<ul style="list-style-type: none">•Adultos.•Psicología.
Hospital para el Niño Poblano (222) 2 14 03 00	<ul style="list-style-type: none">•Niña/os y adolescentes.•Psicología y paidopsiquiatría
Hospital de Traumatología y Ortopedia (222) 1 22 2030	<ul style="list-style-type: none">•Adultos•Psicología y psiquiatría

**Atención y asesoría psicológica para la población debido a la contingencia de COVID - 19:
Centro de Atención**



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 Puebla**

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

Alfonso Humberto García Córdova
**Subdirector 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