

SALUD MENTAL

1 

Cómo se forma un psicoterapeuta

Nuestro país exige el “estudio y entrenamiento en habilidades terapéuticas desde etapas tempranas de la formación como psicólogo, junto con la supervisión clínica por parte de terapeutas expertos”, sostiene el autor. Según OMS, en 2050, la depresión será la principal causa de enfermedad.



. | Redes sociales

1 

Tomás Torres Barbero y Cinthia Vanessa Ortiz*

Ayer 18:32

Les proponemos un pequeño experimento. Pregunte a quienes tenga cerca (vale hacerlo también a través de redes sociales): qué es y [qué hace un psicoterapeuta](#) y anote las respuestas que obtuvo. Léalas todas. Rápidamente se dará cuenta de que rara vez se define al psicólogo como alguien que ejerce una práctica científica y que estudia, entrena e implementa estrategias terapéuticas validadas para mejorar la **salud mental** de quienes solicitan sus prestaciones.

La escasa aparición de ese tipo de respuestas es el más superficial de los indicadores de un desafío que, en cierto grado, se encuentra aún pendiente de abordaje en nuestra disciplina a nivel local. Replantearnos cuál sería el perfil profesional deseable de los psicólogos clínicos en nuestro país, no en base a las preferencias personales respecto a un modelo teórico, sino acorde a los desarrollos actuales de la ciencia y la investigación en psicoterapia que enmarcan nuestra **práctica**.

También, cómo los estudiantes de grado y los terapeutas noveles (principiantes) [aprenden y entrenan las habilidades terapéuticas básicas](#) asociadas a dicho perfil para el ejercicio profesional adecuado en el ámbito de la clínica.

ESTO NO LES GUSTA A LOS AUTORITARIOS

EL EJERCICIO DEL PERIODISMO PROFESIONAL Y CRÍTICO ES UN PILAR FUNDAMENTAL DE LA DEMOCRACIA. POR ESO MOLESTA A QUIENES CREEN SER LOS DUEÑOS DE LA VERDAD.

HOY MÁS QUE NUNCA SUSCRIBITE



Demos un vistazo fugaz al panorama en salud mental en nuestro país, Latinoamérica y el mundo para comprender la importancia de lo anterior.

¿Reemplazará la IA al psicoanálisis y a las psicoterapias?

En un relevamiento epidemiológico de la República Argentina publicado en 2018, se estimaba que el 29,1% de la población sufría al menos un trastorno mental a lo largo de la vida, siendo los jóvenes adultos los más afectados. A fines de 2022, tras la pandemia por COVID-19, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) advirtió un aumento de la prevalencia de trastornos mentales graves en un 20% durante los últimos tres años en Latinoamérica, y de un aumento de la mortalidad por consumo problemático de sustancias asociada a trastornos mentales de un 26.2%.

Finalmente, la Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que para **2050** la depresión será la principal causa de enfermedad en el mundo. Según la misma entidad, a cuatro años de la pandemia, la prevalencia global de trastornos de ansiedad y depresión asciende de manera alarmante a un **25%**, siendo los adolescentes los mayormente afectados.

Cabe destacar que, si bien las inclemencias propias de los 200.000 años de evolución de nuestra especie han dotado a nuestro cerebro de **una extraordinaria capacidad de resiliencia** por obra de la selección natural, debido en gran parte a las condiciones de la cultura y sociedad actual, en mayor o menor medida existe una elevada tendencia al malestar y sufrimiento inherentes a la esfera de la salud mental en todas las poblaciones.



La OMS estima que para 2050 la depresión será la principal causa de enfermedad; a cuatro años de la pandemia, la prevalencia global de trastornos de ansiedad y depresión asciende de manera alarmante a un 25%; los adolescentes, los mayormente afectados"

Con este resumen en mente, observamos que existen: el Plan de Acción Integral de Salud Mental 2013-2030 de la OMS; el plan de Salud Mental de la OPS; el Plan Nacional de Salud Mental 2023-2027 establecido en la última reunión de COFESA y varios modelos de formación universitaria actuales orientados al desarrollo de competencias.

Todos ellos coinciden en la importancia de la formación y entrenamiento para el desarrollo de habilidades clínicas basadas en la evidencia como principal promotor de resultados en **salud mental**.

Héctor Fernández Álvarez, un ferviente promotor de la psicoterapia científicamente informada y referente internacional de la psicoterapia argentina, cuya memoria honramos quienes hemos tenido el privilegio de formarnos bajo su tutela, reconocía que “en la clínica no existen fórmulas universales y quienes buscan ayuda son una población de inagotable diversidad”. Sin embargo, “la psicoterapia es, efectivamente, una disciplina aplicada, destinada a promover principios de cambio y sujeta a los principios de la ciencia empírica” y, como tal, “viene realizando progresos sostenidos en relación con los beneficios que produce, aunque su eficiencia no es homogénea; varía de acuerdo con las situaciones clínicas y contextos en los que se aplica”.

Considerando que en nuestro país la carrera de grado en psicología habilita al ejercicio profesional en el ámbito clínico como psicoterapeuta, se evidencia la importancia del reconocimiento, estudio y entrenamiento en habilidades terapéuticas desde etapas tempranas de la formación como psicólogo, junto con la supervisión clínica por parte de terapeutas expertos y adecuadamente formados a lo largo de las distintas etapas del desarrollo profesional.



La psicoterapia es, efectivamente, una disciplina aplicada, destinada a promover principios de cambio y sujeta a los principios de la ciencia empírica' " (Héctor Fernández Alvarez)

El fin último es, sin lugar a duda, la obtención de mejores resultados para quienes solicitan nuestros servicios y la consolidación de la psicoterapia argentina como un mecanismo pluralista, dinámico, articulado con la investigación y sensible a las demandas actuales de la comunidad, que promueva una asistencia de calidad en salud mental en un panorama nacional y mundial cada vez más desafiante.

Ahora, ¿qué debo tener en cuenta como consultante o usuario de salud mental? En el marco legal actualmente vigente se sustenta el derecho de los usuarios de saber su diagnóstico y cuál es el marco teórico al que adscribe el terapeuta, así como conocer su número de matrícula profesional (cuestión sumamente importante dado que **el intrusismo es un problema cada vez más frecuente**). También cuentan con derecho a conocer, dialogar y consensuar cuáles son los objetivos y metas del tratamiento en que nos encontramos trabajando, así como la naturaleza, alcances, alternativas y cómo se evaluarán los resultados.

En un contexto donde las presiones diarias y los desafíos emocionales resultan cada vez más frecuentes, buscar ayuda es un acto de valentía. Elegir un psicoterapeuta no debería ser una apuesta al azar, sino una decisión fundamentada en priorizar el cuidado de tu bienestar como merecedor de las mejores prácticas posibles en función de la evidencia. En síntesis, lo que muchas veces buscamos es alguien que no sólo nos escuche, sino que con conocimientos sólidos y a través de una buena relación terapéutica, nos acompañe a navegar las tormentas internas y nos ayude a lograr un mayor grado de bienestar y autodeterminación.

*Investigadores en psicología y docentes de la Licenciatura en Psicología de UADE Costa

Disfrutá nuestra newsletter



Recibí en tu email todas las noticias, coberturas, historias y análisis de la mano de nuestros periodistas y editores especializados.

Quiero recibirla

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR



De Mendoza a Mar-A-Lago: dentro de la campaña presidencial de Donald Trump



La banana más cara de la historia



Eduardo Lonardi: ni vencedores ni vencidos

