

SALUD MENTAL:

Cuándo se hace necesario acudir al psicólogo y qué considerar para escoger un buen terapeuta

Ya sea para conocerse mejor o para buscar solución a problemas o situaciones que alteran el bienestar cotidiano, la psicoterapia es una herramienta que cada vez se normaliza más. Sentirse cómodo y en confianza en la consulta es clave.

C. GONZÁLEZ

La salud mental es un tema que ha cobrado relevancia en los últimos años y, si bien aún persisten algunos prejuicios al respecto, cada vez está más normalizado pedir ayuda o acudir a una terapia psicológica. El punto es que no siempre es fácil tomar la decisión de hacerlo o identificar cuándo ya llegó el momento.

Una respuesta que depende de varios factores, a juicio de los especialistas en el tema.

“No siempre es necesario que haya síntomas o un trastorno evidente; hay quienes pueden acudir a terapia como una forma de conocerse más profundamente y entender muchos procesos o conductas”, afirma Macarena Norambuena, directora de la Clínica de Atención Psicológica (Capsi) de la U. Andrés Bello, sede Viña del Mar.

No obstante, en términos generales, “lo habitual es que frente a la sensación de tener un problema que no puedo solucionar por mí

mismo, en que no funcionan las estrategias habituales, entonces es momento de pedir ayuda”, plantea Olga Fernández, psicóloga clínica e investigadora adjunta del Núcleo Milenio Midap.

A lo anterior suelen asociarse indicadores corporales, como “insomnio o exceso de sueño diurno, pérdida de apetito, dolor de cabeza o de estómago sin una causa aparente, menor rendimiento o sobre-reaccionar a ciertas situaciones que no lo ameritan”, agrega Pablo Vergara, director de la Sociedad Chilena de Psicología Clínica y académico del Departamento de Psiquiatría de la U. de Concepción y de la Sociedad Chilena de Desarrollo Emocional.

También hay que prestar atención a “pérdida de interés en las cosas que gustaban, cambios de humor, como irritabilidad o labilidad emocional”, complementa Norambuena.

En el caso de los niños, los adultos deben estar atentos si se presentan estos cambios en sus hijos,

por ejemplo, si se vuelven más irritables o experimentan conductas regresivas, precisa Fernández, quien además es doctora en psicoterapia y profesora asociada del Departamento de Psiquiatría de la Infancia y la Adolescencia de la U. de Chile.

Éxito de la terapia

“Así como uno va al dentista para mantener los dientes sanos, también debería ir al psicólogo para invertir en la salud emocional y mental”, dice Fernández.

Una vez tomada la decisión, un paso importante es escoger al terapeuta y la orientación teórica más adecuada a lo que uno busca.

“Lo esencial es sentirse cómodo con el profesional. Se debe dar lo que llamamos una ‘buena alianza terapéutica’, donde la persona se sienta en confianza, en intimidad y dispuesta a contar todo lo que siente”, dice Norambuena.

De hecho, agrega Fernández, “la evidencia muestra que el factor que mejor predice el éxito de una terapia es la relación que se establece con el tratante”.

Si bien todos los tipos de terapias se pueden adaptar a cada paciente y lo que necesita, cada una tiene ciertas características que la pueden hacer más atractiva para una persona.



“Para quienes son más estructurados, la terapia cognitivo-conductual, con protocolos estandarizados, puede ser la opción”, comenta Vergara. Esta terapia considera que las dificultades del ser humano tienen su origen en la conducta y en los pensamientos. En cambio, para los que buscan una mirada más desde el origen y “entender su propia historia”, dice Norambuena, el psicoanálisis, que plantea que los conflictos psíquicos tienen causas de tipo inconsciente, es la herramienta más adecuada, por ejemplo.

Si bien cada corriente psicológica se basa en una concepción diferente del ser humano, en la actuali-

dad, agrega Fernández, muchos profesionales integran conocimientos de cada corriente y “se van creando técnicas propias que van adaptando a cada paciente”.

Los especialistas enfatizan que se debe tener claro que estas terapias toman tiempo. “Los cambios nunca se empieza a ver antes de la 8ª sesión en promedio”, dice Fernández.

Asimismo, es un error pensar que los problemas se resolverán por arte de magia en la consulta: un buen terapeuta no es el que le dice al paciente todo lo que debe hacer, sino que “lo orienta y le da recursos para encontrar respuestas o soluciones”, precisa Vergara.

La buena relación que se establece con el psicólogo es el factor que mejor predice el éxito de una terapia, dicen los expertos.

Consulta online

Producto de los confinamientos y la distancia social durante la pandemia, las atenciones psicológicas virtuales se masificaron y en la actualidad se han mantenido como una alternativa terapéutica.

“Pese a la reticencia de los terapeutas más tradicionales, la terapia virtual es absolutamente válida”, dice Olga Fernández. “El vínculo personal se construye y no es necesario que sea físico”, agrega.

Pablo Vergara plantea que durante la crisis sanitaria se convirtió en una herramienta

potente “que suple lo presencial, pero no lo reemplaza”. A su juicio, hay elementos de contacto humano que no se obtienen a través de la pantalla”. Pero, reconoce, todo depende de cómo se sienta más cómodo el paciente.

En relación con eso, Macarena Norambuena estima que la utilidad de la terapia virtual está muy de la mano con la personalidad de cada paciente. “Hay algunos que les acomoda lo virtual, pero otros que necesitan la cercanía física. La persona es la que debe decidir qué prefiere”.