

EL PSICÓLOGO Y NUESTRA SALUD

El 13 de octubre se celebró, como todos los años en Argentina, el Día del Psicólogo. Nuestro país tiene la mayor proporción de psicólogos por habitante del mundo, y este hecho que llama la atención de la prensa nacional y extranjera, nos motiva a pensar si conocemos lo suficiente acerca de qué es lo que la psicología, y lo que los psicólogos pueden hacer por nuestra salud, nuestra calidad de vida y nuestra sociedad.

Porque si bien es habitual encontrar en los medios de comunicación notas que nos informan sobre cómo ve la psicología distintos aspectos de nuestra vida cotidiana, todavía no aprovechamos bien el capital en recursos profesionales que tenemos, y para que eso se traduzca en acciones concretas de beneficio social, hacen falta políticas adecuadas que es necesario que se actualicen y que se apliquen adecuadamente.

¡Yo no estoy loco...!

Poco a poco va disminuyendo el prejuicio y el temor que hace relacionar al psicólogo sólo con la tan temida locura. “Yo ni loco voy a un psicólogo” dijo sinceramente un señor que tiempo después se reía de su expresión, por haber sido ayudado por una psicóloga a superar una crisis ante un tema laboral.

Para muchos el tema es relativamente nuevo y desconocido, recién en 1985 se sancionó la Ley de Ejercicio de la Psicología, carrera que fue declarada de interés público el año pasado. Y desde el Ministerio de Educación una resolución de 1985 determinó las incumbencias del psicólogo, o sea, qué es lo que un profesional de la psicología puede hacer por nosotros.

¿Qué hace un psicólogo?

Allí donde hay gente, el psicólogo tiene tarea ante la complejidad del mundo interior de las personas y de la relación de ellas entre sí.

Por ejemplo, mientras usted lee esta nota hay psicólogos, -más precisamente psicólogas, dado que ellas son en nuestro país el 84% del total-, estudiando cómo somos y cómo vamos cambiando a través de las distintas etapas de la vida, en los distintos ámbitos en los que vamos actuando, qué es lo que nos ayuda a desarrollarnos y a tener bienestar, o qué es lo que nos enferma y detiene nuestra evolución.

Muchos psicólogos, están estudiando cómo diagnosticar, -o sea tratar de entender más que poner un rótulo-, qué le pasa a una persona, a una pareja, a un grupo familiar o de trabajo, a una organización o una comunidad. Pero no estudian sólo lo enfermo, lo que no anda bien, al contrario, les interesa mucho ver que es lo bueno que sucede y como hacer que aumenten los factores que ayudan al bienestar, como hacer para promocionar salud, cómo prevenir enfermedades y malestares.

Otros, están más centrados en investigar y aplicar las formas de responder a diversos pedidos que reciben donde trabajan, por ejemplo de cómo ayudar a un niño con fobias, a una docente agotada por su estrés laboral, a una pareja en crisis que trata de poder mantenerse unida, a una familia que afronta un angustiante cambio, a un grupo de trabajo que de tanto pelear se desvió de sus metas, a una organización que no logra funcionar con eficacia y bienestar, o a una comunidad que requiere asesoramiento para ayudar a sus jóvenes ante la violencia o la droga.

El psicólogo tiene herramientas y conocimientos para trabajar en equipo con otros profesionales, y juntos, intentar comprender, predecir y resolver los problemas que se presentan en una fábrica, una escuela, un hospital o un barrio, con especial atención a los

problemas de relación entre la gente y a la forma particular en la que cada uno vive las cosas que puedan ser obstáculos para el bienestar.

Tenemos que tener en cuenta que en la vida lo “normal” es que todo el tiempo haya cambios, conflictos, incertidumbres, vulnerabilidades, miedos, angustias, que, en general los vamos resolviendo razonablemente bien. Cuando no podemos resolverlos, o si al intentarlo, las cosas empeoran, un psicólogo nos puede asesorar.

¿Dónde trabajan los psicólogos?

En una escuela podemos ver a un psicólogo estudiando cómo se aprende, haciendo psicodiagnósticos para saber qué le pasa al niño que no aprende, ayudando con sus problemas a los niños que tienen dificultades, asesorando a los docentes sobre las relaciones con los alumnos, atendiendo el servicio de orientación vocacional, programando con la dirección de la escuela actividades de la institución y con la comunidad para el bienestar de padres y alumnos.

En una fábrica el psicólogo puede trabajar diseñando el modo de conocer cómo elegir a las personas más adecuadas para cada tarea, cómo capacitarlas, cómo hacer que en el diseño del ambiente y de las condiciones de trabajo se favorezca el bienestar, cómo resolver conflictos en el área de recursos humanos, cómo ayudar a los jefes a mejorar procesos de toma de decisiones y de liderazgos más efectivos, como coordinarse con el médico para combatir factores de riesgo y promocionar salud.

En un centro de salud, gremial, comunitario, hospitalario, integrados al equipo de salud, los psicólogos reciben consultas de sus colegas y de otros profesionales del equipo, hacen estudios diagnósticos, hacen psicoterapia individual, o en grupo, o a parejas o a familias, orientan a familias sobre temas puntuales, preparan emocionalmente a una persona para una operación quirúrgica, trabajan con quienes sufrieron daños irreversibles, y también en rehabilitación y en cuidados paliativos.

Así, podríamos seguir enumerando acciones tales como el rol del psicólogo en el estudio y prevención de accidentes, algo que es decisivo en aeronáutica, y que es de aplicación en otras industrias complejas. Pero la atención más evidente en prevención de accidentes se debería orientar hacia un drama de influencia continua en nuestra sociedad, el que tiene que ver con nuestra alta tasa de accidentes viales.

Los psicólogos trabajan en ámbitos muy diversos, también con la problemática de los derechos humanos en su sentido más amplio, en cómo protegerlos y en cómo proteger a quien sufrió violación de sus derechos. Las normas educativas, laborales, de salud, así como los programas de salud y los planes sociales cuentan con la psicología para su diseño, su puesta en práctica y su evaluación, y en éstas y en otras tareas encontrarán a profesionales que se guían además por un claro código de ética.

¿Cuándo tendría que consultar?

Más allá del prejuicio, la idealización, y el temor que puede haber hacia el psicólogo, la gente a menudo pregunta si todos necesitan recibir psicoterapia, y si no es así, cuándo consultar. En realidad no todos necesitamos psicoterapia, aunque en algún momento de nuestra vida nos puede aliviar alguna encrucijada, pero sin que estemos enfermos, podemos consultar simplemente buscando asesoramiento para tomar mejor las decisiones, o para optimizar estrategias de vida que nos den más bienestar. Si estoy triste porque perdí un ser querido, eso no es enfermedad, si estoy angustiado y estresado porque me paso algo grave, dentro de ciertos límites eso tampoco es enfermo, pero puedo consultar para sobrellevar mejor lo que me pasa, o por prevención, para promover salud, no sólo para combatir la enfermedad.

Ahora bien, si aquélla tristeza o “bajón” profundo no se me va aunque pase el tiempo, si no me recupero de ese estrés de hace unos meses, si mi angustia no cede día a día, si tengo una fobia que me limita en varios aspectos de mi vida, si mis problemas de relación son intensos y continuos, si aunque yo no lo vea así, todos los que me rodean me sugieren que consulte, si me llevo mal conmigo mismo y actúo como si me odiara, si en mi pareja hay amor pero no

conseguimos entendernos, si la familia gira sobre discusiones crónicas, sin salida, con angustia y hasta con violencia, si un hijo pequeño no logra dormir bien y vive con temores, si un adolescente no encuentra placer en nada, se aísla y fracasa en su estudio. Estos son sólo algunos ejemplos de cuando nuestro sufrimiento desbordó nuestra capacidad natural para cuidarnos y una consulta oportuna nos puede ayudar.

Obviamente que el psicólogo evalúa cuándo está indicado que además funcione en equipo con el médico clínico o psiquiatra, y otros profesionales que trabajando juntos ayuden mejor y más rápido a quien o quienes consultan.

Sabemos que aún en forma involuntaria aparecen muchos obstáculos en el camino de conocernos, conocer a otros y comunicarlo. Pues a pesar de querer cambiar, es normal que haya resistencias a los cambios, aunque sepamos que son beneficiosos. Los seres humanos somos así.

Otro tema importante es el de tratar de ayudar a quienes ayudan, o sea cómo acompañar desde lo psicológico a quienes por su profesión, médicos, educadores, bomberos, personal de diversas instituciones, y aún psicólogos, conviven con formas extremas, por su intensidad o su duración, del dolor, el estrés y el daño que sufren otros.

El futuro...

He querido orientar a nuestros lectores acerca de la amplitud del campo de la psicología y de lo que los psicólogos pueden hacer por nuestro bienestar.

Teniendo en cuenta que en nuestro país, para el común de la gente, predomina la imagen de que un psicólogo es un clínico, que hace psicoanálisis, y en realidad, el psicoanálisis es una de las muchas formas de psicoterapia, y la clínica es muy importante, pero es sólo una de las áreas de la psicología.

Nuestra salud, en sentido amplio y nuestra sociedad, en general, se benefician también de la psicología educacional, la laboral, la forense, la social, la comunitaria, la política, la de la salud, la aeronáutica, la neuropsicología, etc.

El desafío para la psicología es poder analizar cada vez con más riqueza cuáles son los factores que influyen sobre la salud de nuestra sociedad, y cuáles serían los conocimientos, políticas, programas y herramientas que mejor pueden contribuir a la prevención de la enfermedad en sentido amplio y a la promoción de la salud en su sentido más integral. Sin olvidar que perseguir esas metas contraculturales, proactivas y preventivas, implica prever y estudiar el modo de superar los fuertes obstáculos, individuales y organizacionales, que se habrán de oponer a los cambios de actitudes, aún cuando sean concientemente buscadas.

Modesto M. Alonso

Pastilla 1

Recién en 1985 se sancionó la Ley de Ejercicio de la Psicología, carrera que fue declarada de interés público el año pasado.

Pastilla 2

Nuestra salud, en sentido amplio y nuestra sociedad, en general, se benefician también de la psicología educacional, la laboral, la forense, la social, la comunitaria, la política, la de la salud, la aeronáutica, la neuropsicología, etc.