

Salud Mental y la labor del psicólogo

En una época tan cambiante, ¿qué tipo de pacientes, usuarios, alumnos, individuos y grupos de una organización, del barrio, etc., encuentra el psicólogo en su quehacer profesional? Problemas referidos a quiebres vinculares, problemas académicos, estrés en el trabajo, dificultades en la crianza de los hijos, comportamientos inadecuados, temas relacionados con enfermedades, sufrimientos variados, entre otros, son materias frecuentes que el psicólogo aborda. Su labor, en cualquier ámbito en el que se encuentre, consiste en escuchar e intervenir. Lo que devuelve al paciente, a las parejas, a las familias, a los grupos, se enlaza con los textos que recibe de las personas con los cuales interactúa en su ejercicio profesional. Cabe preguntarse, ¿qué le va sucediendo al psicólogo con lo que ha recibido? Aunque tenga herramientas para abordar el tratamiento del paciente, así como las intervenciones con individuos y grupos, ¿cómo se procura el autocuidado?

Si pensamos en la salud mental pública y privada, la sobredemanda de pacientes es muy alta. Las horas son escasas para brindar atención y las listas de espera se acrecientan. Asimismo, en los otros ámbitos de ejercicio profesional, también hay un sinnúmero de requerimientos que producen agotamiento. Nos encontramos en un mundo en el que predomina la vorágine y un sin número de exigencias que conllevan la valoración de lo cuantitativo. Lo anterior, influye en el ejercicio profesional viéndose reflejado en el síndrome de Burnout de muchos psicólogos, quienes evidencian agotamiento físico, mental y emocional provocado por el cansancio y el estrés. Además de las recomendaciones que pueden servir a los psicólogos, tales como equilibrar su vida, desarrollar algunas habilidades, buscar psicoterapia, etc., ¿cómo el sistema cuida a los profesionales de la salud?

Reflexionemos en la delicada labor de los profesionales dedicados a la psicología en cualquiera de sus ámbitos. Los Programas académicos de las Escuelas y Carreras de Psicología, van mostrando la complejidad que conlleva la disciplina al presentar distintas corrientes en sus mallas curriculares, miradas que especifican cómo abordar a los individuos y a los grupos dependiendo de sus contextos. De esta manera, en nuestra época actual, hablar de psicología clínica, psicología organizacional, psicología jurídica, psicología forense, psicología social, psicología comunitaria, psicología educativa, neuropsicología, psicología sistémica, psicología conductual, psicología gestáltica, psicoanálisis, sólo por mencionar algunos de sus campos específicos dentro de este vasto conocimiento. Esta profesión que implica leer y entender al individuo, a los grupos y sus respectivos contextos, escuchar e intervenir, también requiere del apoyo que le pueda entregar su propio lugar de trabajo, el cual debiera realzar su quehacer al interactuar con tantas personas a partir de su delicado ejercicio profesional.

Dra. Miriam Pardo Fariña, académica de la Escuela de Psicología, Universidad Andrés Bello, Sede Viña del Mar.