

Psicóloga Paulina Toro, en el programa "Entre Mujeres":

# "La psicología es una ciencia que le ha realizado muchísimos aportes a la sociedad"

● La profesional se refirió a la importancia de la salud mental, las diferencias que existen entre el psicólogo y el psiquiatra y la importancia de la ética en la psicología.

Crónica

periodistas@elpinguino.com

En el programa "Entre mujeres", de los días domingo en Pingüino Multimedia, conducido por la psicóloga Rosa Martínez Sánchez, estuvo presente Paulina Toro, psicóloga de profesión, con formación en el área educacional, quien ha trabajado en proyectos innovadores destinados al apoyo de alumnos universitarios de escasos recursos. Actualmente ejerce el rol de psicóloga clínica.

La profesional se presentó como una mujer realizada, tanto en su vida familiar como profesional, señalando que optó por estudiar psicología "porque sentía la necesidad de entender la complejidad del ser humano. Además, para tener herramientas, para contribuir en el bienestar de las personas".

Para Paulina, "la psicología es una ciencia que le ha reali-

zado muchísimos aportes a la sociedad, porque permite entender los comportamientos de la especie humana en diferentes escenarios y esto facilita ser más empáticos con la más amplia diversidad de personas. Esto mismo ayuda a entenderlos mejor. Además, este conocimiento permite ponerle nombre a lo que sentimos y así es posible expresarnos y comunicarnos mejor. Igualmente, la psicología ayuda a entender los tiempos que la sociedad está viviendo y cómo éstos influyen en el comportamiento humano. También proporciona respuestas acerca de los sucesos vitales que enfrentamos como especie".

Una de las grandes preguntas que muchos se hacen es ¿cuándo consultar a un psicólogo? Ante esto, la joven profesional afirma que "les sugeriría a las personas que consultaran antes de sentir que es la última opción que tienen.

Deberían buscar atención psicológica cuando sienten que es necesario incluir otras herramientas, para abordar de forma más efectiva situaciones de la vida cotidiana que se están escapando de sus manos. En general se debe buscar ayuda psicológica frente a realidades que ya resultan complejas de manejar. Sin lugar a dudas, cuando una persona siente que está perdiendo su bienestar emocional, psicológico o social, ahí debería buscar ayuda psicológica de forma inmediata".

#### Una diferencia

La joven psicóloga fue clara en señalar la diferencia entre psicólogos y psiquiatras, puntualizando que "en el campo de la salud mental, la psicología y la psiquiatría son dos disciplinas que a menudo se confunden. No obstante, un psiquiatra es un médico especialista, por ello se enfoca en el diagnóstico médico y en el tra-

tamiento farmacológico cuando es necesario. Sin embargo, un psicólogo es un profesional de las ciencias humanas, tal como son los sociólogos o antropólogos. Los psicólogos clínicos trabajan en la prevención e intervención terapéutica en personas con problemas del comportamiento con el propósito de devolverle al paciente el equilibrio psíquico. Sin embargo, ambas especialidades son necesarias y complementarias en el abordaje de algunas alteraciones en la salud mental".

Paulina, agrega que "no sólo existen los psicólogos clínicos, existen también los psicólogos laborales, organizacionales, educacional, comunitarios. Porque el campo de acción del psicólogo es tan amplio como el comportamiento del ser humano".

Finalmente, la profesional se refirió a la ética y psicología, tema fundamental al momento en que un paciente acude



La psicóloga Paulina Toro fue entrevistada por la conductora del programa "Entre Mujeres", Rosa Martínez.

a un profesional de estas características, añadiendo que "ambas disciplinas son indivisibles, especialmente cuando como profesionales entramos en la esfera de las emociones y los pensamientos de las personas. Por ello debemos entender que tenemos una responsabilidad enorme que no puede ser

abordada de otra forma que desde un alto sentido de la ética, puesto que esta disciplina establece normas y principios que guían nuestro comportamiento. Nos ayuda a discernir entre lo bueno y lo malo, entre lo correcto e incorrecto y entre lo que es aceptable y lo inaceptable".