

# La Salud Mental debe estar en manos de profesionales

utpl

11/11/2019

Categorías:

Alumnos, Graduados, UTPL

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que, anualmente, 800 mil personas se suicidan. Esta es la segunda causa de muerte en la población entre 15 y 29 años. En Ecuador, un estudio efectuado por el Ministerio de Salud Pública (MSP) señala que en 2017 existieron 1200 suicidios, la mayoría registrados en el género masculino, en edades entre 10 y 29 años. A escala nacional e internacional, la depresión es una de las principales causas.

En nuestra sociedad es común escuchar términos como “eres bipolar”, “estoy deprimido”, y “me encuentro ansioso”, sin considerar realmente la magnitud de usar estas frases que implican ciertas características propias de un padecimiento mental. Sin embargo, todas **estas alteraciones son previsibles y tratables a través de una atención oportuna.**

[Aranzazú Cisneros](#) [1], docente del Departamento de Psicología y coordinadora de la [Maestría en Psicología Clínica mención Prevención en Salud Mental](#) [2] de la **Universidad Técnica Particular de Loja (UTPL)**, detalla algunos **beneficios de trabajar en la prevención de enfermedades mentales**, actividad que debe ser realizada por el profesional en Psicología Clínica. A continuación, te las contamos:

## 1. Atención en el entorno familiar

La persona que sufre depresión, ansiedad o estrés laboral debe contar con un entorno familiar que reconozca el padecimiento y que entienda la situación. Se debe detectar en los hijos o en la pareja síntomas físicos o de conducta que denoten un cambio para que la persona reciba atención especializada.

La experta señala que la comunicación es fundamental en el entorno en el que nos desarrollamos y, en caso de presentar problemas, hay que comunicarlo a un familiar cercano para que nos brinde su ayuda.

## 2. Relación con el entorno

Ya que a diario estamos conectados con otras personas en el trabajo, es innegable que esta relación

influye en nuestra actitud y en lo que hacemos. La profesional señala que este contacto inclusive nos hace ser quienes somos y, cuando existen situaciones de confrontación laboral, es fundamental analizar su impacto y cómo nos afectan para así resolverlas y enfrentarlas de manera oportuna, evitando caer en depresión o estrés.

### 3. Detección oportuna

El principal síntoma de un problema mental es el cambio de conducta, por ejemplo, si una persona suele ser muy alegre y de repente se comporta de manera callada o triste; o alguien que es muy educado genera respuestas hostiles, constituye un indicador de que algo está sucediendo y es necesario preguntar sobre qué está pasando para que la persona reciba ayuda.

### 4. Formación especializada

El [Psicólogo Clínico](#) [3] recibe formación de tercer nivel para brindar atención en problemas mentales. Pero, para complementar su formación, la UTPL ofrece una [Maestría especializada en Psicología de la Salud](#) [2] en la que se aborda las tendencias en prevención, promoción e intervención en salud mental y bienestar.

En este programa de estudios se ha incluido un módulo de estrés laboral, considerando que este es una consecuencia del exceso de trabajo, de la relación con jefes y compañeros de trabajo, entre otros, en los que puede generarse un problema de Salud Mental.

[Aranzazu Cisneros](#) [1] señala que el ser humano es como una “bomba de tiempo” que acumula situaciones de estrés y en un momento explota, situación que el profesional en [Psicología](#) [3] debe prevenir y afrontar. Esta prevención también se enfoca en niños y adolescentes, ya que en la actualidad son un sector de la población vulnerable que cae fácilmente en consumo de sustancias psicotrópicas o sufre depresión.

Este programa de maestría tiene una duración de un año y seis meses y es de Modalidad Presencial. Las inscripciones están abiertas para el ciclo académico abril-agosto 2020 y está dirigida a profesionales con título de tercer nivel en [Psicología](#) [4] y [Psicología Clínica](#) [3], a quienes se formará en el diseño e implementación de intervenciones preventivas y tratamientos psicológicos a lo largo del ciclo vital, tanto a nivel individual como comunitario.



**ESTUDIA  
Y CONSTRUYE  
TU FUTURO  
CON NOSOTROS**

**Source URL:** <https://noticias.utpl.edu.ec/la-salud-mental-debe-estar-en-manos-de-profesionales>

**Links**

- [1] <https://investigacion.utpl.edu.ec/es/macisneros>
- [2] <https://inscripciones.utpl.edu.ec/posgrado/psicologia>
- [3] <https://inscripciones.utpl.edu.ec/psicologia-clinica>
- [4] <https://inscripciones.utpl.edu.ec/distancia/psicologia>
- [5] <https://inscripciones.utpl.edu.ec/posgrado>