

Salud Mental y el rol fundamental del Psicólogo

utpl

22/04/2020

Categorías:

Alumnos, Futuros alumnos, Investigación

La salud mental se define como el estado de equilibrio entre una persona y su entorno socio cultural, equilibrio que permite garantizar su participación laboral, intelectual y de relacionamiento social. La Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

A escala mundial, la OMS establece que 50 millones de personas sufren algún trastorno mental. Las principales afecciones son depresión, trastornos generados por el uso de alcohol, esquizofrenia y trastorno bipolar. La organización puntualiza además que una de cada cuatro familias tiene por lo menos un miembro afectado por un trastorno mental.

En América Latina, un informe de 2018 de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) señala que los trastornos depresivos son los más predominantes en la región, seguidos por los trastornos de ansiedad. Ante esta realidad, es esencial tanto atender como prevenir quebrantos en la salud mental para cuidar el bienestar, autonomía, competencia y habilidad de una persona de realizarse intelectual y emocionalmente.

¿Cómo se fomenta la salud mental?

En el ámbito profesional, el [Psicólogo](#) [1] cumple un rol fundamental en la promoción de la salud mental. [Marco Jiménez Gaona](#) [2], **coordinador de la [carrera de Psicología](#) [1] de la Universidad Técnica Particular de Loja (UTPL)**, indica que la salud en general es un derecho humano universal, no un derecho de pocos. La salud no es únicamente ausencia de enfermedad, está estrechamente relacionada con los entornos físico, económico, social, cultural y ambiental.

El profesional señala que en Ecuador, debido a la emergencia sanitaria por la pandemia del coronavirus (COVID-19), actualmente se ha generalizado el estrés, el pánico y el miedo, lo que indudablemente afecta no solo la salud mental de los ciudadanos sino la salud en general.

Resalta que en este contexto **el rol de Psicólogo es promover un conjunto de estrategias positivas encaminadas a evidenciar la importancia de la salud mental** tanto a escala individual como de la sociedad. La [Psicología](#) [1] se orienta a mejorar la calidad de la vida de la persona a través de programas preventivos que favorezcan el autocontrol y la autorregulación física y psicológica.

El trabajo del Psicólogo

Uno de los roles que cumple el profesional en psicología es el trabajo enfocado al desarrollo de campañas para la promoción y prevención de la salud. Los especialistas en esta rama contribuyen analizando en las personas factores conductuales de riesgo (que pueden ser causa de ciertas enfermedades) así como de acciones cognitivas y de comportamiento.

Algunas de las **funciones más importantes que cumple un Psicólogo en el ámbito de la promoción y prevención** son:

- Estudiar los hábitos, conductas y frecuencia de exposición a determinadas actividades de riesgo y la situación ocupacional de individuos.
- Fomentar la calidad de vida con actividades como el deporte, con mensajes sencillos que se puede difundir por radio y televisión, estrategias para ayudar a individuos como parte de las estrategias de prevención.
- Identificar las creencias de los individuos para modificar comportamientos de riesgo.
- Trabajar en la prevención de enfermedades mentales para prevenir su aparición.

Marco Jiménez [2] resalta que la Psicología será cada vez más importante en la planificación de acciones preventivas de salud y de programas comunitarios, entre otros. El Psicólogo debe estar involucrado en todo servicio asistencial y de salud pública o privada pues cumple un papel fundamental frente a las problemáticas de salud. **El Psicólogo es un agente de cambio y debe tener actitud propositiva**, plantear alternativas para la participación de todos los individuos que forman parte de los sectores sociales, incidiendo en su autoestima y desarrollo personal.

Formación en Psicología

Una vez que has conocido la importancia que cumple el Psicólogo en la sociedad y te resulta interesante formarte en esta profesión, la UTPL te ofrece la carrera de Psicología con una duración de cuatro años. En esta se educa a profesionales enfocados en la generación de bienestar personal y social a través de la adecuada evaluación, diagnóstico e intervención, fruto de la asociación de teorías, modelos y postulados sobre la salud mental y la conducta que componen íntegramente a un individuo y a su sistema social.

El profesional en [Psicología de la UTPL](#) [1] se forma con conocimientos en el área de las ciencias sociales y del comportamiento humano para realizar con pertinencia evaluaciones y diagnósticos psicológicos e intervenir en los diferentes contextos de acción de su labor. Así contribuye al bienestar integral del ser humano y de la sociedad en general.

Si tu sueño es contribuir a la sociedad a través de la Psicología, ¡la UTPL te ofrece la gran oportunidad de ser un agente de cambio!



[1]

Source URL: <https://noticias.utpl.edu.ec/salud-mental-y-el-rol-fundamental-del-psicologo>

Links

[1] <https://inscripciones.utpl.edu.ec/presencial/psicologia>

[2] <https://investigacion.utpl.edu.ec/es/majimenez18>