

Por qué las personas no asisten a terapia psicológica, análisis mediante el estado del arte.

Iztaccíhuatl Suárez Varela

Centro Universitario UAEM Valle de Teotihuacán

isuarezv@uaemex.mx

Anabell Gómez Vidal

Centro Universitario UAEM Valle de Teotihuacán

agomezv@uaemex.mx

Área temática: Evaluación del aprendizaje y del desempeño escolar

Resumen

La terapia psicológica auxilia al sujeto para encontrar el bienestar mental, que es buscado por el ser humano sin embargo, en momentos de crisis suele evitar ir a terapia psicológica. Derivado de lo anterior, en el presente trabajo se elabora el estado del arte que contextualiza, clasifica y categoriza el sustento teórico para evidenciar y concluir los factores que intervienen en las posibles razones que influyen para que las personas eviten asistir a terapia psicológica. Se utiliza la metodología bibliográfica, desarrollando sus fases y conjuntando por medio del estado del arte información de manera sintetizada, para dar como resultado que, aunque existe la necesidad en la sociedad de asistir a terapia psicológica, esta, decide no ir, derivado de los mitos, prejuicios, además de la falta de información sobre el desempeño del profesional de la salud mental.

Palabras clave: psicólogo, terapia psicológica, salud mental.

Justificación

El estudio y planteamiento la presente investigación corresponde a la necesidad de saber y conocer que no basta el conocimiento que se adquiere en la universidad como parte de la profesión, sino que es necesario dar mayor peso a la práctica en la formación de los universitarios para que al momento de ser profesionistas tenga la experiencia óptima para desarrollarse en el campo laboral público o privado de manera individual o como parte de una institución. Así de manera implícita estima la Evaluación del aprendizaje y del desempeño escolar.

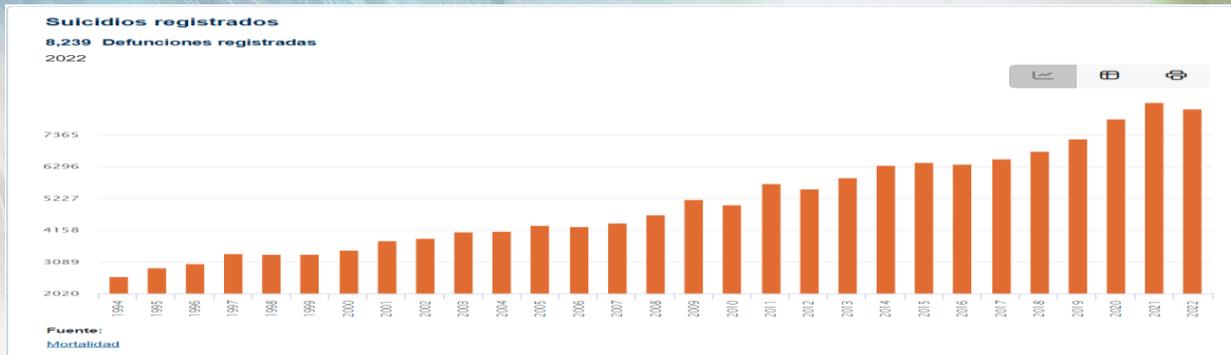
Enfoque conceptual

La presente investigación surge del análisis realizado que deriva de los motivos que orillan a las personas a no acudir a terapia psicológica, de alguna manera dudan al decidir acudir al psicólogo, aunque exista una situación emocional o mental, compleja o simple. Los prejuicios que se tienen sobre la terapia psicológica han ocasionado la negación para buscar ayuda profesional, también existen diversos mitos alrededor de la psicoterapia que hacen que las personas tengan desconfianza o duden para asistir, por ello, el objetivo de este trabajo es mostrar algunas cuestiones teórico - analíticas que podrían estar influyendo para recurrir servicios de psicoterapia. La psicoterapia la refieren como un método de curación, que procura el “cuidado del alma”, vista si desde los antiguos griegos. Otros autores, mencionan que la psicoterapia da herramientas para describir experiencias personales que ayudaron a visualizar y comprender al sí mismo [self] y al ser [being]. Algunos otros consideran que es una modalidad que esconde y alberga prácticas de culto, camuflajeadas en un lenguaje médico (Marks, 2017). El prestigioso psicólogo clínico P. Meehl en 1960, describía a la psicoterapia como “el arte de aplicar una ciencia que todavía no existe”, poco tiempo después la Asociación de Psicología Americana (APA) en 1969, la define con el término genérico para cualquier tipo de tratamiento basado principalmente en la comunicación no verbal o verbal con el paciente, haciendo la diferenciación con los procedimientos electrofísicos, farmacológicos o quirúrgicos (Feixas y Miró, 2004).

En la actualidad, en diversos medios de comunicación se menciona la necesidad que existe en la población por recibir atención psicológica, por ejemplo, el Publimetro en su versión online menciona que solo el 1% de la población mexicana asiste al psicólogo (Alcocer, 2018). El Heraldo de México publicó una nota que lleva por título “Día de la salud mental: el estigma de acudir al psicólogo” (Heraldo, 2020), que indica que en México existe un estigma social sobre la atención psicológica debido al desconocimiento del trabajo de los profesionales de la salud, en donde la psicóloga clínica Alejandra Valadez egresada de la UNAM, refiere “nadie está loco, no tenemos locura, simplemente somos personas que necesitamos apoyo”. Por otro lado, la revista Forbes México (2022), reseña que “el 70% de mexicanos con problemas de salud mental no recibe ayuda” ya que consideran que pueden solos son estos padecimientos. El INEGI (2022), con respecto a la salud mental presenta gráficas que muestran como los casos de suicidio han aumentado del año 1994 en donde se presentaba una cifra de aproximadamente 2,020 suicidios) en comparación con el año 2021 (que presenta una cifra aproximada a más de 7,365 suicidios), mismo que se pueden observar a continuación (figura 1).

Figura 1

Suicidios registrados

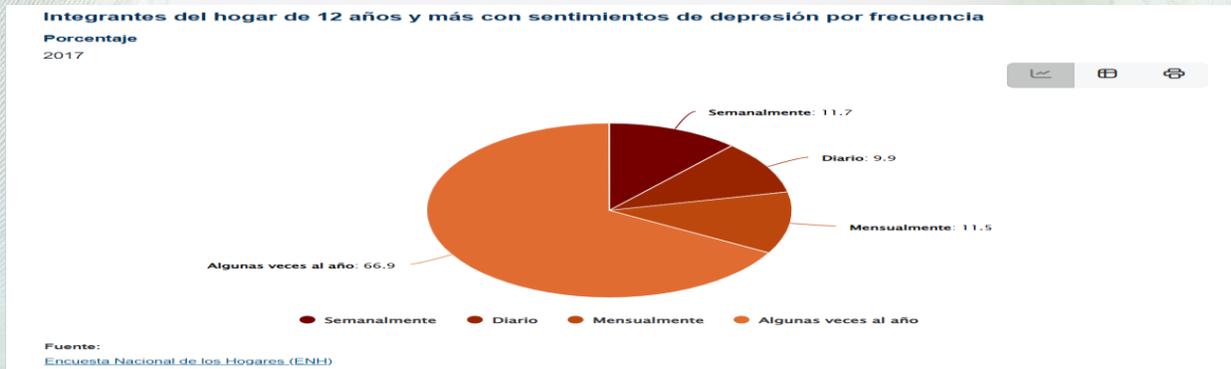


Nota: INEGI, 2022.

De igual manera el INEGI muestra mediante una gráfica como los integrantes del hogar de 12 años y más, presentan depresión con frecuencia (figura 2), siendo este un síntoma que puede solventarse acudiendo a psicoterapia. A continuación, se muestran las gráficas que revelan datos alarmantes en cuanto a la salud mental, el suicidio y la depresión en la población mexicana.

Figura 2

Salud mental



Nota: el INEGI (2022), con respecto a la salud mental muestra en las gráficas que los casos de suicidio han aumentado del año 1994 (aproximadamente a más de 2020) en comparación con el año 2021 (aproximadamente más de 7365), también ilustra que integrantes del hogar de 12 años y más presentan sentimientos de depresión por frecuencia.

Derivado de lo anterior, se puede observar que existen situaciones que requieren de acudir al psicólogo o a psicoterapia, ya que los datos evidencian una carencia de bienestar en la salud mental de la población mexicana. Es por ello por lo que la pregunta de investigación es ¿Cuál podría ser el origen que provoca que las personas eviten asistir a terapia psicológica?

Estrategia metodológica

Es un estudio exploratorio ya que el objetivo a examinar es un tema poco estudiado, existen ideas vagamente relacionadas al problema de estudio. Los estudios exploratorios sirven para aumentar el grado de familiaridad con fenómenos relativamente desconocidos, obtener información para investigar problemas del comportamiento humano que consideren cruciales los profesionales de determinada área, entre otras. (Danke, 1986). Los estudios exploratorios buscan tantas manifestaciones del fenómeno estudiado como sea posible (Hernandez Sampieri, 2010, p 70). Esta clase de estudios son comunes en la investigación donde hay poca información. Los estudios exploratorios en pocas ocasiones constituyen un fin en sí mismo, por lo general determinan tendencias, identifican relaciones potenciales entre variables y establecen un "tono" de investigaciones posteriores rigurosas (Danke, 1986, p. 412).

La metodología utilizada en el presente artículo es bibliográfica que corresponde a varios artículos de revisión descriptiva. El cual, de acuerdo con Danke (1986) se desarrolla en tres fases. La primera, "búsqueda de información"; la segunda, "organización de la información", y, por último, "redacción del artículo". La primera fase "búsqueda de información" se desarrolló en tres etapas. En primer lugar, la de establecer una estrategia de búsqueda de información; en segundo lugar, la de búsqueda bibliográfica en fuentes primarias, secundarias y terciarias; por último, la de crear un criterio de selección de la información (Vera, 2009)

Para llevar a cabo la primera etapa de la primera fase Según Oscar Vera, "establecer la estrategia de búsqueda de información" (Aranda, et. al, 2009, sección III, p.117), primero se eligieron las palabras que iban a ser determinantes para la búsqueda de información. En este estudio se seleccionó: salud mental, terapia psicológica, rol del psicólogo, práctica psicológica, psicología clínica. En este caso, las principales bases de datos consultadas fueron Scielo, Redalyc, Dialnet, entre otras. Uno de los principales metabuscadores fue Scholar Google. La segunda etapa seguida fue diferenciar las fuentes de información. Esta consistió en distinguir entre las fuentes primarias, secundarias y terciarias. Las fuentes primarias hacen referencia a la fuente de primera mano como estudios científicos publicados, artículos científicos entre otros. Las fuentes secundarias, hacen referencia a listas de bibliografía utilizadas en publicaciones y compilaciones. Este tipo de fuentes es una de las más utilizadas que contribuye también a hallar fuente primaria de información. Las fuentes terciarias hacen referencia a las publicaciones como libros, artículos de revisión que permiten encontrar información primaria y secundaria. La última etapa de acuerdo con Oscar Vera es "establecer criterios de selección". Estos criterios se establecieron en relación con el objetivo principal de artículo que es conocer las cuestiones que favorece que las personas

se nieguen a asistir a psicoterapia. El segundo criterio fue cumplir con la rigurosidad científica y metodológica. Es decir, establecer como los resultados, conclusiones, bases teóricas y metodológicas fueron validadas, confiables y relevantes para la consecución objetivos. Continuando con las fases para el desarrollo del presente artículo, la siguiente fase “organización de la información” (Aranda, et. al, 2009, sección III, p.117), consistió en elaborar un estado del arte, que permite el estudio del conocimiento acumulado, acopiado en documentos que contienen información sobre el tema abordado para contextualizar, clasificar y categorizar los puntos significativos de las investigaciones consultadas, así se estructura el dato que contiene el autor o autores, año de publicación, el título y una síntesis de este. Por último, la fase de “redacción del artículo” consistió en la preparación de un esquema que de acuerdo con Alejandra Merino (2011) debe incluir algunos datos como: el resumen, palabras claves, introducción, metodología, discusión, conclusiones y referencias a utilizar para posteriormente desarrollar el artículo (p. 38).

Desarrollo

A continuación, se presenta el estado del arte del tema “Por qué las personas no asisten a terapia psicológica, análisis mediante el estado del arte”.

Estado del arte del Por qué las personas no asisten a terapia psicológica.

Existen reseñas significativas que documentan que las personas necesitan y acuden a terapia psicológica, así, desde la perspectiva del profesional de la salud que refiere las funciones que el psicólogo debe tener, en donde desde su calidad de experto ofrece conocimientos que ayudan a la comprensión del ser y de los demás, destacando así el encuentro personal (Yela, 2014). Después encontramos que cuando se inicia un proceso terapéutico de alguna manera la conducta del psicoterapeuta modifica la del cliente en las sesiones, esta situación se menciona en el artículo ¿Por qué la gente cambia en terapia? Un estudio preliminar de Parga et. al. (2006) en donde también refieren que ha sido poco estudiada a pesar de que existe un campo basto para realizar investigación. Por otro lado en “más allá de la salud mental: la psicología de la atención primaria de Pérez y Fernández (2008), hacen mención de la salud mental y como ha sido tratada en la actualidad y que esta puede ser mejor si se contara con un consultor de la salud mental que motivara a las sociedad a cultivar la misma de manera sencilla y sin tanto protocolo como lo es en la actualidad. En Marino Pérez (1993), se puede encontrar en “Avisos para el psicólogo de la salud”, que cuenta sobre las habilidades que el psicólogo en el campo de la salud debe tener o contar ya que ello cuenta como una variable para que las personas acudan a

terapia, menciona que puede ser de carácter mundano profesional sin embargo son habilidades profesionales que cuentan para la sociedad en un especialista de la salud mental. Es bien sabido dentro del campo de la salud mental que todo ser en algún momento pasa por una crisis que conllevan a lo que Pau Martínez (2006) etiquetó “Del motivo de consulta a la demanda psicológica”, en este artículo refiere que las personas acuden a terapia por síntomas o problemas sin embargo durante las sesiones va cambiando hasta lo que se ubica como la “demanda” que implica en esencia la necesidad que tiene el sujeto de forma subjetiva para pedir ayuda. Dentro del estado del arte que describe el Dr. Oblitas (2008) se puede conocer como se ha manejado la psicología de la salud, que a grandes rasgos manejan el modelo biopsicosocial para una mejor comprensión de la salud y la enfermedad de la sociedad contemporánea de la cual ningún ser está exento. De igual manera Julio Alfonso Piña (2010), explica en “El rol del psicólogo en el ámbito de la salud: de las funciones a las competencias profesionales” donde hace énfasis en los psicólogos de la salud para la formación, el dominio teórico y metodológico para una aplicabilidad de calidad de la antes mencionada. En contraste en el artículo “Terapia de aceptación y compromiso (ACT) y la importancia de los valores personales en el contexto de la terapia psicológica”, de Páez – Blarrina (2006), se describen los valores de los clientes que asisten a tratamiento psicológico y como este, debe aprender a reconocer cuando estos se convierten en una berrera que le impide avanzar en el proceso clínico, de esta forma se busca tener una visión objetiva en las sesiones y en lo que implica estar en terapia. En Magallanes (2011), se encuentra la consecuencia común y significativa de la asistencia a psicoterapia “El estigma de los trastornos mentales: discriminación y exclusión social”, donde lo primero que se complica en el sujeto es llevar a cabo una vida normal y a partir de ello, es que vienen las consecuencias sociales, que inician por la exclusión, el señalamiento y la discriminación por padecer algún trastorno o enfermedad mental que va desde el ámbito familiar, laboral e incluso el hospitalario, razón por la cual también interferiría para solicitar o asistir de inicio a psicoterapia. Aunado a lo anterior encontramos el artículo de Rondón y Salamanca (2009), que se titula “Factores que influyen en la deserción terapéutica de los consultantes de un centro universitario de atención psicológica”, donde analizan factores asociados con las características del paciente, el terapeuta, la terapia y el contexto en donde de manera superficial identifican que el abandono sucede por la edad del sujeto, la fase del proceso en el que se encuentra el consultante y determinantes del contexto, podría describirse que en estos 3 rubros que

la inmadurez, la negación a aceptar lo acontecido dentro del proceso terapéutico y el contexto que podría tener que ver con el prejuicio que se genera acudir a psicoterapia coadyuban a abandonar el proceso terapéutico. Y es a partir de lo anteriormente expuesto que justo en el artículo “Necesidad de criterios específicos para la derivación a psicoterapia: una propuesta” de García -Haroa y Fernández -Briz (2013), refieren que existe la necesidad de establecer criterio específicos para derivar a psicoterapia en los servicios públicos, lo cual indica que si se observa ciertas conductas en los sujetos se debería de posibilitar ejercer la práctica de la psicoterapia en el sistema de salud para mejorar la salud mental de la sociedad y la reputación de las instituciones públicas. Por ultimo en la tesis de Lorena Rodríguez (2017), que lleva por nombre “Optimización de los resultados de las terapias psicológicas mediante el mejoramiento de la experiencia del usuario a través de la aplicación de herramientas y técnicas utilizadas en el Design Thinking” cuenta los beneficios que se obtienen en todas las áreas (laboral, personal y social) si se asiste a terapia psicológica y aclara que las estadísticas evidencian que son pocas las personas que acuden al psicólogo para tratar sus problemas personales y da a conocer las razones por las que el usuario no asiste a terapia o la abandona, a su vez recomienda modificar el contexto de la misma y de los espacios para que el usuario tenga una mejor experiencia.

Resultados y Conclusiones

A pesar que existe la necesidad multiproblemática de requerir terapia psicológica y evidencia que se publica en medios de comunicación sobre el tema, las personas deciden no hacerlo, el INEGI muestra datos alarmantes sobre el suicidio y la depresión que padece la población, que sirven para avalar lo que las noticias periodísticas refieren sobre como se encuentra el estado anímico en general de la sociedad, aunado a esto, existe poca información que estudie de manera concreta y específica las razones del por que las personas evitan ir a psicoterapia, sin embargo a partir del análisis aquí realizado, con ayuda del estado del arte, se pudo observar que existe necesidad en general de las personas y de la sociedad para que se ocupen dicho servicio, sin embargo se hace notar que hace falta la preparación práctica en terapia psicológica, ya que no solo basta con tener un título en psicología, sino saber y conocer la ejecución de la parte clínica – psicológica e incluso una especialidad en el rubro. Los servicios del sector público en materia de salud mental han impactado negativamente a la población ya que la atención que se brinda, a dado como resultado la poca o nula solicitud de este servicio, por que la manera en como han

sido tratados se ha diseminado y la población prefiere abstenerse del uso del mismo. Otro factor que impacta en la no solicitud de servicios psicoterapéuticos es el prejuicio que se tiene a causa de la desinformación de la profesión, así como de las ventajas que se pueden obtener si se llega a utilizar la terapia psicológica. La mayoría de las personas ha estigmatizado y creado mitos sobre los psicólogos y su trabajo terapéutico que ha desvirtuado la profesión, se suma a esta posición la existencia de charlatanes poco preparados que consideran que un curso o algunos cursos los hace especialistas en el ramo, esto afecta al profesional de la salud mental, a la profesión y al profesionalismo de quienes han estudiado verdaderamente para impartir psicoterapia y que tienen vocación de servicio. A pesar de que la necesidad está latente en cuanto a las enfermedades mentales y el cuidado de la salud mental en los sujetos, ya que no se encuentran exentos de padecer en algún momento alguna enfermedad o crisis psicológica. La psicoterapia en general no solo es para personas que padecen alguna situación psicológica, sino también sirve para potenciar la salud mental. Se puede concluir que aún se duda de asistir a psicoterapia ya sea porque no se confía en el profesionalismo del psicoterapeuta o por los señalamientos que se realizarán si se decide asistir, así como también de no aceptar que se tiene un padecimiento leve o grave en el que se necesita de este tipo de intervención. También abre la posibilidad a seguir investigando del tema en específico.

Referencias

- Alcocer, J. (Octubre 10, 2018). Solo el 1% de los mexicanos acude al psicólogo [en línea]. Publimetro. [Sólo 1% de la población mexicana acude al psicólogo | Publimetro México](#)
- [Aranda, E, Mitru, N., Costa, R. \(2009\). ABC de la redacción y publicación médico - científica. Elite impresiones.](#)
- Dankhe, G. (1986). La comunicación humana: ciencia social. México, DF.
- El Heraldo de México. (octubre 10, 2020). Día de la Salud Mental: El estigma de acudir al psicólogo [en línea]. El Heraldo de México. [Día de la Salud Mental: El estigma de acudir al psicólogo | El Heraldo de México \(heraldodemexico.com.mx\)](#)
- Feixas, G. y Miró, T. (2004): Aproximaciones a la psicoterapia. Paidós.
- Forbes México. (octubre 10, 2022). El 70% de mexicanos con problemas de salud mental no recibe ayuda. [en línea]. Forbes Staff México. [El 70 % de mexicanos con problemas de salud mental no recibe ayuda \(forbes.com.mx\)](#)
- Froján- Parga, M. & Calero -Elvira, A. (2006). ¿Por qué la gente cambia en terapia? Un estudio preliminar. ¿Por qué la gente cambia en terapia?: un estudio preliminar (uam.es)
-

- García – Haroa, J. & Fernández – Briz, N. (2013). Factores que influyen en la deserción terapéutica de los consultantes de un centro universitario de atención psicológica. Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN). Publicado por Elsevier España, S. L. U. <http://dx.doi.org/10.1016/j.semerg.2014.01.011>
- Instituto Nacional de Geografía y Estadística. (2017, 2022). Salud mental. Recuperado el 8 de enero 2024, de <https://www.inegi.org.mx/temas/salud/>
- Magallares, A. (2011). El estigma de los trastornos mentales: discriminación y exclusión social. *Quaderns de psicologia. International journal of psychology*. Vol. 13, no. 2, pp. 7-17. El estigma de los trastornos mentales discriminación y exclusión social | *Quaderns de psicologia. International journal of psychology* (raco.cat)
- Marks, S. (2017). Psychotherapy in historical perspective. *History of the Humas Sciences*, vol. 30, no. 2, pp. 3-16. Traducción: Sebastián Eduardo Mendl, cátedra I de Historia de la Psicología, Facultad de Psicología de la UBA.
- Martínez, P. (2006). Del motivo de consulta a la demanda en psicología. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, vol. 26, no. 1, 53-69. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352006000100004&lng=es&tlng=es
- Merino, A. (2011). "Como escribir documentos científicos (Parte 3). Artículo de revisión." *Salud en Tabasco* no.17, pp. 36-40. [48721182006.pdf \(redalyc.org\)](http://redalyc.org/pdf/48721182006.pdf)
- Oblitas, L. (2008). El estado del arte de la Psicología de la Salud. *Revista de Psicología*, vol. 26, no. 2, pp. 219 – 254. [El estado del arte de la Psicología de la Salud | Revista de Psicología \(pucp.edu.pe\).](http://redalyc.org/pdf/10445/1/RevPsicolSalud_5_1_04.pdf)
- Páez-Blarrina, M. et. al. (2006). Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y la importancia de los valores personales en el contexto de la terapia psicológica. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, vol. 6, no. 1, pp. 1- 20. <http://hdl.handle.net/10481/38011>
- Parga, F. et. al. (2006). ¿Por qué la gente cambia en terapia? Un estudio preliminar. Vol. 18, nº 4, pp. 797-803. [72718418.pdf \(redalyc.org\)](http://redalyc.org/pdf/72718418.pdf)
- Pérez, M. (1993). Avisos para el psicólogo de la salud. Vol. 5, no. 1. Pp. 83 – 92. https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/97169/1/RevPsicolSalud_5_1_04.pdf
- Pérez, M. & Fernández, J. R. (2008). Más allá de la salud mental: la psicología en atención primaria. vol. 29, núm. 3, septiembre-diciembre, 2008, pp. 251-270. [77829302.pdf \(redalyc.org\)](http://redalyc.org/pdf/77829302.pdf)
-

- Piña, J. A. (2010). El rol del psicólogo en el ámbito de la salud de las funciones a las competencias profesionales. *Enseñanza e investigación psicológica*, vol. 15, núm. 2, julio- diciembre, 2010, pp. 233 – 255. Consejo nacional para la enseñanza en Investigación en Psicología A.C. Xalapa, México. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29215980001>
- Hernández Sampieri, R., et.al. (2010). *Metodología de la investigación*. Mc Graw Hill
- Rodríguez, L. (2017). Optimización de los resultados de las terapias psicológicas mediante el mejoramiento de la experiencia del usuario a través de la aplicación de herramientas y técnicas utilizadas en el Desing Thinking. [tesis, Universidad Iberoamericana]. Repositorio institucional de la universidad Iberoamericana de Puebla. [Optimización de los resultados de las terapias psicológicas mediante el mejoramiento de la experiencia del usuario a través de la aplicación de herramientas y técnicas utilizadas en el Desing Thinking \(iberopuebla.mx\)](https://iberopuebla.mx)
- Rondón, A. P., Otálora, I. L., & Salamanca, Y. (2009). Factores que influyen en la deserción terapéutica de los consultantes de un centro universitario de atención psicológica. *International Journal of Psychological Research*, vol. 2, no. 2, pp. 137- 147.
- Vera, O. (2009). “Cómo escribir artículos de revisión”. *Revista Médica La Paz* vol.15, no.1. pp. 63-69. [v15n1_a10.pdf \(scielo.org.bo\)](https://scielo.org.bo)
- Yela, M. (1980). The psychologist, people and the others, *studies in Psychology*, vol. 1. No. 1, pp. 110 – 123. Evaluación del aprendizaje y del desempeño escolar *The psychologist, people and the others* - Mariano Yela, 1980 (sagepub.com)
-