

## NO TODO ES PSICOTERAPIA

### NOT EVERYTHING IS PSYCHOTHERAPY

Vicente Godoy Descazeaux<sup>a</sup>

<sup>a</sup>Estudiante de Enfermería, Facultad de Medicina Clínica Alemana de Santiago - Universidad del Desarrollo.

Artículo recibido el 16 de mayo, 2024. Aceptado en versión corregida el 28 de junio, 2024.

Estimada Editora:

La presente carta surge luego de escuchar una frase digna de reflexión. Al final del segundo día de mi práctica en el ramo de Cuidados de Enfermería Psicosocial, correspondiente al primer semestre del tercer año de la carrera de Enfermería en la Universidad del Desarrollo en Santiago, un profesional de Psicología dijo con mucha seguridad: “No todo es psicoterapia.” Hizo esta aseveración mientras reflexionábamos sobre cómo se ha reducido el concepto de atención psicológica, limitándolo exclusivamente a la sesión formal de terapia como solución a las alteraciones psicológicas, incluso aquellas de baja complejidad.

La psicoterapia se puede definir como el tratamiento proporcionado por un profesional capacitado que depende en gran medida de la discusión e interacción para evaluar, diagnosticar y curar reacciones emocionales disfuncionales, formas de pensar y patrones de comportamiento<sup>1</sup>. Ahora bien, esta definición deja de lado algo tan relevante como la contención emocional que pueden proporcionar los profesionales de Enfermería (y otras especialidades de salud) en la atención intra o extrahospitalaria, más allá de una sesión formal de terapia.

Según cifras del documento de Dotación de Personal del Sistema Nacional de Servicios de Salud, confeccionado por la Subsecretaría de Redes Asistenciales del Ministerio de Salud de Chile (MINSAL) en 2023<sup>2</sup>, en Chile se cuenta con 76.986 Enfermeras y Enfermeros registrados. Es decir, considerando solo la especialidad de Enfermería, hay más de 70.000 profesionales capacitados para hacer una contención de crisis emocional *in situ*, sin necesidad de derivar a un especialista en salud mental, evitando así congestionar el sistema de atención específico para los casos más delicados o que realmente lo requieran. Si incluimos otras especialidades en contacto directo con los usuarios de los servicios de salud (Cirujanos Dentistas, Matronas, Fonoaudiólogos, Kinesiólogos, Médicos Cirujanos, Nutricionistas y Terapeutas Ocupacionales), contamos con una dotación superior a los 280.000 profesionales que podrían solucionar problemas de baja complejidad, evitando congestionar innecesariamente el sistema.

No todo es psicoterapia. A veces el simple hecho de escuchar activamente, aconsejar si es solicitado y reforzar factores protectores como el deporte, las actividades de las juntas de vecinos, los clubes

municipales, las reuniones familiares o la reflexión espiritual, pueden contribuir más de lo que uno se imagina. Es de suma relevancia recalcar que esta idea no busca relativizar los problemas de salud mental que deben ser atendidos por profesionales de salud especializados en atención psicológica. Solo pretende ofrecer una perspectiva sobre la contención que pueden proporcionar los profesionales de cada área

A modo de cierre, es crucial reconocer la capacidad y el papel de los profesionales de la salud en todas sus áreas, en la contención emocional y en la atención psicológica de baja complejidad. Esta perspectiva no solo alivia la carga del sistema actual orientado a la derivación hacia profesionales de Psicología, sino que también promueve un enfoque más holístico y humanizado del cuidado. Entendiendo el Cuidado Humanizado como el trato sin discriminación, empático, no paternalista, y que considera de forma integral a la persona, según lo destaca Dubournais en su presentación “Humanización en Salud”<sup>3</sup>, recomiendo que las instituciones académicas que ofrecen programas de salud incorporen e impulsen capacitaciones sobre la importancia de la contención emocional como una herramienta más de cada profesional. La importancia radica en el potencial que tiene esta idea para optimizar la atención en salud mental y la utilización de recursos, sin dejar de lado la atención humana, competente y empática que puede ofrecer cada profesional.

Finalmente, invito a que las futuras cartas al editor sigan explorando esta temática y otras relacionadas de forma aplicada, por ejemplo, intentando dilucidar la manera en que la integración de un enfoque interdisciplinario en las estrategias nacionales en salud mental podría favorecer la situación actual, sin comprometer la calidad. Es decir, cartas en las que podamos ver ejemplos aplicados de dónde “no todo es psicoterapia”.

#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. American Psychological Association. Psychotherapy [Internet]. Washington, DC: APA; 2023 [citado el 27 de junio de 2024]. Disponible en: <https://dictionary.apa.org/psychotherapy>
2. Ministerio de Salud de Chile. Dotación de Personal del Sistema Nacional de Servicios de Salud [Internet]. Santiago: Subsecretaría de Redes Asistenciales; 2023 [citado el 27 de junio de 2024]. Disponible en: <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2021/05/Glosa-01-d-Ano-2023.pdf>
3. Sanhueza MCD. Humanización en Salud [Internet]. 2023 dic 5. Disponible en: <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2024/03/Humanizacion-de-Salud.pdf>

\*Correspondencia: [vgodoyd@udd.cl](mailto:vgodoyd@udd.cl)  
2024, Revista Confluencia