

## El negocio del malestar emocional y psicológico

Por: Maria Rovira Torrens. 23/01/2024

**Nos encontramos con que tenemos muchas personas que han decidido hacer negocio con lo que debería ser, por un lado, una atención totalmente pública, sin ánimo de lucro, al alcance de todos, y que además, no tienen suficiente conocimiento ni formación para ejercer como lo que ellos denominan *terapeutas*.**

Últimamente, se ha puesto sobre la mesa la necesidad de cuidar de nuestra salud mental; este hecho, imprescindible y necesario, ha propiciado que muchas de las personas que no pueden acceder a este cuidado a través del sistema de salud (de forma regular o con la celeridad que preveían) —en gran medida debido a la falta de psicólogos y a la poca inversión actual para revertir esta situación— hayan empezado a realizar terapias a través de la atención privada.

En paralelo, se han desplegado una serie de *influencers* e *instagrammers*; personas con muchos seguidores y voces propias, que apelan a la cultura del autoconocimiento y eslóganes y frases vacías que llegan a miles de personas a través de las redes sociales. Este hecho supone un **clarísimo intrusismo laboral en el ámbito de la psicología**, pero lo más grave es que generan discursos y difunden contenidos que, en muchísimas ocasiones, no están validados científicamente ni apelan a los sistemas de opresión —y por tanto, nos responsabilizan única y exclusivamente a nosotros de nuestro bienestar—, y tampoco nos aportan una visión que pueda ayudarnos en un momento concreto de nuestras vidas.

De esta forma, nos encontramos con muchas personas que han decidido hacer negocio con lo que debería ser, por un lado, una atención totalmente pública, sin ánimo de lucro, al alcance de todos y que, además, no tienen suficiente conocimiento ni formación para ejercer como lo que ellos denominan *terapeutas*.

Este hecho genera dos derivadas: la primera es que **para hacer negocio todo vale**, y por tanto, estos eslóganes, esas frases vacías que nos responsabilizan de forma individual, sin abordar la raíz de los sistemas de opresión, generan un impacto en

cada uno de nosotros que, paradójicamente, van en contra de nuestra salud mental. Al mismo tiempo, una segunda derivada es que tenemos personas que han hecho algunos cursillos “*online* o vivenciales” que se sienten con suficiente legitimidad —propia y colectiva— para **atreverse a abordar problemas complejos como son los malestares psicológicos y emocionales de las personas** a las que atienden y que necesitan de una perspectiva biopsicosocial para ser abordados.

No seré yo quien diga que cuando tienes una carrera de Psicología ya puedes ejercer y abordar la complejidad de los mundos emocionales y mentales de las personas, pero sí me parece necesario poner sobre la mesa que la carrera te ayuda a ver la complejidad de la realidad, los distintos sistemas que operan en el bienestar de un individuo y de un colectivo. Al mismo tiempo, **la formación específica en psicología social te da las herramientas necesarias para entender las causas de las diferentes problemáticas sociales que nos acaban impactando como sociedad** y, por tanto, para comprender que lo que nos está pasando no es única y exclusivamente responsabilidad nuestra sino que existen unos sistemas sociales y económicos —de valores, de creencias, de desigualdad— que nos afectan y que, por tanto, no estamos solas con nuestros malestares. De la misma forma, la psicología clínica nos da herramientas para abordar desórdenes de origen biológico en nuestro organismo; para entender su funcionamiento, así como aplicar un abordaje biopsicosocial de la realidad de las personas con el trabajo interdisciplinar, cuando es necesario.

Al mismo tiempo, nos encontramos en un momento en el que **parece que cualquier cosa es una patología**, es decir, lo estamos psicopatologizando todo. Y esto implica poner etiquetas a los diferentes malestares, cuando, de hecho, vivir y sentir emociones que no nos gustan —tristeza, rabia, ira, enfado— es precisamente un síntoma de salud; estas emociones deben estar ahí para darnos información sobre lo que nos impacta. Todas nos dicen algo y la clave es qué hacemos con ellas; con qué intensidad y frecuencia las sentimos, si nos permiten orientarnos hacia la acción o, por el contrario, nos inmovilizan. A menudo, **las etiquetas que ponemos a nuestros malestares, más que aportarnos soluciones, nos estigmatizan y empeoran nuestro proceso de recuperación** hacia una vida en la que el bienestar esté presente.

Y, si en un momento dado, sentimos que necesitamos un profesional que nos acompañe porque queremos cambiar cosas y no sabemos cómo, o porque nos encontramos en una situación de desorientación o malestar constante, es importante

saber quién es la persona que nos acompañará. Por eso, **es necesario contar con profesionales con una formación y experiencia en el campo de la psicología**, que nos aseguren que las terapias que llevarán a cabo funcionan —que están validadas científicamente, porque las hay, y muchas, que cuentan con evidencia científica que demuestra su impacto en las personas y en el tratamiento—. También cabe preguntar desde qué perspectiva trabajará la persona con nosotros; delimitar cuál será el objetivo del acompañamiento, cómo lo evaluaremos y desde qué perspectiva en relación a las cuestiones sociales y sistémicas actuará (¿tendrá perspectiva interseccional, feminista y comunitaria?). Finalmente, necesitaremos saber cuál será el plan de trabajo, la duración de la intervención o, sobre todo, cuáles serán los indicadores que habrá que tener en cuenta para acabar la relación de acompañamiento.

Así pues, teniendo en cuenta que los sistemas de opresión nos vulnerabilizan, necesitamos, por un lado, estrategias comunitarias para hacer frente a las consecuencias emocionales y psicológicas que esto implica, y al mismo tiempo, que todas nosotras nos aseguremos de que en un momento dado contaremos con una persona cualificada y con el conocimiento científico y social necesario para acompañarnos en un momento de nuestras vidas. **Es imprescindible tener y tejer herramientas de empoderamiento y debemos luchar para que existan los profesionales necesarios y para que el acceso a ellos y ellas sea público y universal.**

[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: El diario de la educación. Gettyimages

**Fecha de creación**

2024/01/23