**ASOCIACIÓN PEDRO FABRO DE PERSONAS JUBILADAS DE DEUSTO**

**RESUMEN**

**Ciclo de Salud Integral. 2ª charla**

**PONENTE:** Pablo Gómez de Maintenant

**LUGAR:** Sala Gárate (Universidad de Deusto – Bilbao)

**DÍA:** 12 de noviembre de 2024

**TÍTULO**: “Salud mental y modelo biopsicosocial: la psicoterapia como elemento vertebrador e integrador”.

**ASISTENCIA:** 40 personas

Gómez de Maintenant comienza su charla con la formación de psicólogo. Éste debe buscar factores integrales: psicológicos, biológicos y sociales. Los dos grandes libros categorizan trastornos, pero no el origen psicológico (*Trastornos mentales y del comportamiento* y *DSM-5*). Hay que tener en cuenta que hay mucha unión entre la alimentación, la obsesión, la ansiedad y la depresión. La crítica que da razón a la psicoterapia: a nivel común hay un encuentro con el que sufre psicológicamente. Es un encuentro entre dos personas: el psicoterapeuta que escucha, que mira. Es algo que tiene que darse después de un diagnóstico.

¿Qué está pasando en España? La psicoterapia no está regulada.

La psicoterapia: en el cerebro es emoción y sentimiento. ¿Cómo me siento hacia una emoción, enfermedad, etc.? La emoción es más intensa y aparece primero. Luego aparece el sentimiento.

El acto de un buen médico o juez es psicológico. Hay que integrar muchas técnicas psicológicas: foco individual, grupal o familiar.

Las dimensiones de cambio más relevantes en psicoterapia: mejorar la capacidad comunicativa y social. El sujeto reflexiona, comprende, lo identifica, lo exterioriza y luego la persona se empodera. Aprender a desaprender nos hace volver a aprender y llegar a la comprensión (emocional y racional). Conecta pasado con presente. Todos arrastramos traumas. Es dar un nuevo sentido a la vida. Empiezan a soñar, a ser optimistas; esa esperanza en el aquí y ahora y hacia el futuro.

La psicoterapia es una experiencia única. Un trabajo en el que hay un nuevo proyecto de vida y vida interfamiliar.

En una psicoterapia se produce cambios en las neuronas y transmisiones de una neurona a otra. Produce una impregnación de la vida que puede durar mucho o poco.

Cuando un psicoterapeuta conecta con un paciente es parecido a la relación de los tres años de vida con los padres y es la base de mejor o peor base psicológica. La neuronas son un espejo. Nuestro cerebro esta unida a la conciencia, que no es una conciencia moral.

Por esta razón, la neurociencia tiene una enorme importancia. Hay que moderar el uso de los fármacos. Pueden ser importante, pero no es lo único para la salud mental. En este momento más de 300 millones de personas están medicadas y algunas de ellas por el médico de cabecera, que no es psicólogo y parte de los trastornos de una persona son psicológicos. Así, la importancia de la intervención psicológica y no solamente tratar a la persona de una forma puramente biológica, como se hace en la Atención Primaria.

El sentido de la vida se está perdiendo. El aislamiento es un factor muy importante: es un aislamiento existencial. Todo se puede trabajar en psicoterapéutica, pero con personas suficientemente preparadas, lo cual va más allá de los estudios universitarios.

Acaba con unas palabras de Ramón y Cajal: “todo hombre puede ser, si se lo propone, escultor de su propio cerebro. La mente que se abre a una nueva idea jamás volverá a su tamaño original”.