

Qué diferencia a los distintos profesionales de la salud mental?

Sin embargo, aunque todos comparten el mismo objetivo, **sí existen diferencias importantes que permiten distinguirlos**. Uno de ellos es el *enfoque*, esto es, el conjunto de estudios y métodos con que abordan la psique humana y que por tanto también marca la base de la orientación terapéutica. Pero existen otras variables a tener en cuenta. De todos modos, cabe tener en cuenta que cada país tiene su propia legislación que regula la actividad de estos profesionales, con lo cual este texto solo debe ser tomado como una introducción general.

Por cierto, **no hemos incluido en este post a los psiquiatras**, puesto que las diferencias entre los psicólogos y los psiquiatras ya las explicamos en otro artículo. Puedes consultarlo:

[“¿Cuál es la diferencia entre un psicólogo y un psiquiatra?”](#)



Psicólogo

Un psicólogo ha estudiado la [carrera universitaria de psicología](#) y **trata de enfocar las necesidades o dificultades psicológicas desde una comprensión vasta de la conducta humana, así como de los procesos mentales**.

No todos los psicólogos dan terapia

Hay que aclarar que **no todos los psicólogos se dedican al tratamiento individualizado de sus pacientes**. Por ejemplo, los [psicólogos educativos](#) forman parte del organigrama de las instituciones educativas (colegios, institutos) y, además de tratar con aquellos alumnos que puedan presentar problemas, también ejercen funciones tales

como la adaptación de ciertos currículos escolares a las necesidades de algunos alumnos, gestionan las necesidades grupales, aconsejan al profesorado para mejorar algunas claves pedagógicas, etcétera.

Además de psicólogos educativos, también podemos encontrar [psicólogos de las organizaciones](#), [psicólogos sociales](#), psicólogos que se dedican a investigar... Todos ellos realizan tareas que van más allá del diagnóstico y el tratamiento individualizado a sus clientes.

No es fácil definir a un psicólogo puesto que existen muchas especializaciones

Como vemos, **no es fácil definir a un psicólogo puesto que existen ramas y especializaciones complejas y distintas entre sí**. Además, muchos psicólogos usan enfoques y métodos eclécticos. Lo que sí podemos afirmar es que el psicólogo maneja ciertos aspectos de la conducta humana, como el pensamiento, el comportamiento y las relaciones interpersonales para ayudar a otra persona a comprenderse mejor y a resolver las necesidades psicológicas y relacionales para que pueda gozar de un mayor bienestar psicológico.

Los psicólogos licenciados o graduados son aptos para ofrecer psicoterapia, realizar tests psicométricos y llevar a cabo tratamientos para mejorar los problemas psicológicos de otras personas, aunque en algunos países como España será necesario, además de ser licenciado o graduado, estudiar Másteres específicos que habiliten a ejercer la psicoterapia. Uno de los aspectos que diferencia a un psicólogo de un psiquiatra es que, como vimos en el post dedicado a ello, **los primeros no tienen la facultad de prescribir fármacos a sus pacientes**. Sí puede darse el caso de que psicólogos y psiquiatras trabajen conjuntamente para tratar a un mismo paciente, pero siempre será el psiquiatra quien, si lo cree necesario, suministre medicamentos a los pacientes para regular algún tipo de [trastorno mental](#), mientras el psicólogo ejercerá psicoterapia u otro tipo de tratamiento adecuado a las necesidades del caso.

Más información: [“10 consejos para elegir a un buen psicólogo”](#)

Psicoterapeuta

Es muy importante dejar claro que **un psicoterapeuta debe contar con una especialización en psicoterapia cursada en un instituto privado, pero que no todo aquel que se presenta como psicoterapeuta ha cursado necesariamente la carrera de psicología**. Por esta razón hay que subrayar que el psicoterapeuta que no es psicólogo no se ciñe a ninguna regulación ni protección legal, a diferencia de psicólogos y psiquiatras, que deben cumplir con estrictas normas y convenciones legales y deontológicas.

Un término ambiguo

La [psicoterapia](#) es el conjunto de conocimientos, técnicas y métodos que usan los psicoterapeutas para ayudar a sus pacientes a descubrirse a sí mismos, y a iniciar un proceso de reestructuración cognitiva y de hábitos para mejorar su calidad de vida y

sus relaciones interpersonales. De hecho, hay muchos psicólogos e incluso psiquiatras acreditados que se presentan a sí mismos como psicoterapeutas, probablemente para explicitar que su tarea va enfocada a la terapia individualizada.

Los psicoterapeutas pueden haber recibido formación en varios enfoques terapéuticos, como la [Programación Neurolingüística \(PNL\)](#), la [Terapia Narrativa](#), la [hipnosis](#)... Por norma general, este tipo de terapias de los psicoterapeutas no psicólogos tienen un estilo más directivo que las que usan los psicólogos, que se basan más en el autodescubrimiento, dotando al paciente de un mayor protagonismo.

Otro asunto con el que debes tener cuidado es con el de los coaches de fin de semana: [“Diferencias entre Psicología y Coaching”](#)

Psicoanalista

El **psicoanalista** no es necesariamente un licenciado o graduado en psicología, si bien lo habitual es que posean estudios en psiquiatría, psicología o incluso [filosofía](#). La práctica del psicoanálisis tampoco está regulada por ninguna ley ni organismo oficial.

El psicoanalista lleva a cabo sus estudios en el seno de institutos o bajo la docencia de uno o más especialistas con experiencia. Para ser psicoanalista, **el aprendiz debe realizar sobre su propia persona un análisis personal durante varios años, antes de ser apto para ejercer.**

La importancia del inconsciente

El enfoque técnico y metodológico que usa el psicoanalista es el *análisis*, normalmente con el paciente tumbado en el diván o en un sillón situado frente al terapeuta. La principal diferencia con las demás aproximaciones terapéuticas es que **el psicoanálisis trabaja con el [inconsciente](#) del individuo.**

Por tanto, uno de sus fundamentos teóricos es que los seres humanos no tenemos un control consciente sobre muchos de nuestros recuerdos y pensamientos, con lo cual es **imprescindible que realicemos un análisis riguroso y profundo sobre nuestro inconsciente si queremos resolver los problemas psicológicos actuales.**

El tratamiento basado en el psicoanálisis investiga acerca de la relación entre estos aspectos inconscientes que influyen en nuestras relaciones interpersonales y en los patrones de pensamiento, así como en nuestra conducta y en nuestros sentimientos. En cualquier caso, siempre será preferible contar con un licenciado en psicología con especialización en psicoanálisis a la hora de confiarle nuestro bienestar emocional.

No te pierdas este post sobre el padre del psicoanálisis: [“Sigmund Freud: vida y obra del célebre psicoanalista”](#)