

ESTADO DE LA CUESTIÓN SOBRE LAS RAZONES DEL DESINTERÉS EN LA TERAPIA PSICOLÓGICA.

STATE OF THE QUESTION ON THE REASONS FOR DISINTEREST IN PSYCHOLOGICAL THERAPY.

Anabell Gómez Vidal, Iztaccíhuatl Suárez Varela.

Universidad Autónoma del Estado de México

Correspondencia: agomezv@uaemex.mx

Resumen

La psicología reconoce la necesidad que tienen las personas de hablar sobre eventos que les resulta difícil comprender, lo que se traduce en malestar psicológico cotidiano. Sin embargo, las personas, especialmente en momentos de crisis, pueden reconocer la necesidad de ayuda pero resistirse a buscar terapia. Antes de abordar el problema, es necesario elaborar el estado de la cuestión para delimitar el enfoque del estudio, contextualizar el problema en la investigación psicológica para la salud emocional y justificar su relevancia. La metodología fue cualitativa y el método hermenéutico, los documentos se obtuvieron principalmente de repositorios universitarios y bases de datos de acceso abierto. El principal hallazgo es que no se encontraron documentos dentro del margen temporal señalado, por lo que se trabajó con 12 documentos disponibles sin considerar el año de publicación. El segundo hallazgo relevante es que no se encontraron resultados al respecto del objeto de estudio, pero sí en relación con éste. Frente a estas carencias se concluye que es importante realizar una investigación exploratoria sobre por qué las personas no acuden a terapia psicológica.

Palabras clave: psicólogo, terapia psicológica, salud mental, bienestar, estado de la cuestión.

Abstract

Psychology acknowledges people's need to talk about events they find difficult to understand, which translates into daily psychological distress. However, individuals, especially during crises, may recognize the need for help but resist seeking therapy. Before addressing the issue, it's necessary to elaborate on the state of affairs to delineate the study's approach, contextualize the problem within psychological research for emotional health, and justify its relevance. The methodology was qualitative, employing a hermeneutic approach; documents were mainly sourced from university repositories and open-access databases. The primary finding is that no documents were found within the specified timeframe, thus working with 12 available documents regardless of publication year. The second significant finding is the absence of results concerning the study object but findings related to it. Faced with these shortcomings, it is concluded that conducting exploratory research on why people do not seek psychological therapy is important.

Keywords: psychologist, psychological therapy, mental health, well-being, state of affairs.

Introducción

El presente artículo se deriva de una investigación más amplia sobre las razones por las cuáles algunas personas no acuden a los servicios de atención psicológica cuando enfrentan problemas de salud mental y emocional. El principal objetivo es elaborar un estado de la cuestión que permita identificar y analizar las diferentes perspectivas, enfoques, debates y controversias relacionadas con este problema en específico.

Para lograr la meta es importante en primer lugar contextualizar la problemática en el marco de las sociedades del siglo XXI caracterizadas por el cansancio (Han, 2016), la vida de consumo, el amor y la sociedad líquidos (Bauman, 2016). Para Han (2016) el sujeto se encuentra constantemente agobiado por las demandas de rendimiento y productividad, de tal forma que la cultura del rendimiento impulsa a las personas a estar siempre activas, a “llevar una agenda”, lo que deriva en estrés y agotamiento crónico. Por su parte, Bauman (2016) afirma que la vida de consumo es una característica predominante de las sociedades actuales, en las cuales el consumo se convierte en una forma central de identidad y satisfacción. Dado que esta sociedad se caracteriza por un consumo voraz y una cultura de la instantaneidad, donde la gratificación se busca de manera inmediata, entonces predominan las relaciones líquidas, caracterizadas por su fragilidad y temporalidad.

El amor líquido implica la incapacidad de compromiso a largo plazo y la tendencia a buscar relaciones que sean fácilmente descartables o cambiables, lo cual deriva en incertidumbre y ansiedad; en este sentido, la sociedad del siglo XXI tiende a promover el individualismo, donde el valor del sujeto se enfatiza sobre el bien común. Lo anterior puede generar un sentido de aislamiento y desconexión social, a pesar de la aparente hiper conectividad proporcionada por la tecnología que, si bien facilita la comunicación, el consumo y el entretenimiento, también contribuye a la atomización social y al aislamiento, así como a la creación de una realidad virtual que se aleja de la experiencia humana directa. Por lo anterior, se afirma que la sociedad del siglo XXI se caracteriza por la prevalencia del cansancio, el rendimiento, el consumismo, las relaciones efímeras, la fluidez social, el individualismo, el papel dominante de la tecnología y la

virtualidad, características que representan desafíos significativos para la vida, la salud mental y emocional de los sujetos.

De acuerdo con los resultados de la Primera Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE) para el 2021 el 19.3% de la población mexicana adulta presenta síntomas de ansiedad severa (INEGI, 2021); Arenas, et. al. (2022) reportan un incremento de los niveles de estrés, ansiedad y depresión como consecuencia de las experiencias originadas en la pandemia; en este sentido los psicólogos atestiguan en la consulta el aumento en los casos de depresión, ansiedad, burnout, trastornos del sueño, déficit de atención e hiperactividad, sólo por mencionar algunos. Derivado de estos, Cerecero, et. al. (2022) reportan que en México quienes presentaron problemas de salud mental perdieron en promedio 27 días productivos; Ramírez, et. al. (2015) encontraron que los altos niveles de ansiedad están asociados también a la depresión y esta con la deserción escolar. La sintomatología preponderante irrumpe la cotidianidad del sujeto afectando su desempeño laboral y escolar; sus relaciones sociales, comunitarias y amorosas, porque el sujeto por sí solo no logra nombrar su malestar, sin embargo, persiste una profunda resistencia de acudir a terapia psicológica. De acuerdo con Duncan, et. al. (2010) existen los mitos terapéuticos que constituyen barreras para buscar ayuda profesional. Particularmente los mitos terapéuticos aunque son creencias comunes e inexactas sobre la psicoterapia y los terapeutas, son altamente efectivos para establecer razones aparentemente válidas para no acudir a terapia psicológica; estos mitos pueden incluir ideas como la percepción de que la psicoterapia es solo para personas con trastornos mentales graves, o que solo hablar con amigos y familiares es suficiente para resolver problemas emocionales, por ello los mitos terapéuticos son la base de la negación para acudir a terapia psicológica, lo cual merma el bienestar en la salud mental

individual y colectiva. En este orden de ideas, Valdez en entrevista para el *Heraldo de México* con relación al estigma de acudir al psicólogo, afirma que “nadie está loco, no tenemos locura, simplemente somos personas que necesitamos apoyo” (2020: s/página).

Otro factor que complica la problematización de la asistencia a los servicios de terapia psicológica como objeto de estudio, es la falta de estadísticas confiables, por ejemplo, *Publimetro* en su versión online menciona que solo el 1% de la población mexicana asiste al psicólogo (Alcocer, 2018) pero no reporta la fuente de información. Por su parte el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) si bien sus estadísticas son confiables, los módulos de información se enfocan en los aspectos que epidemiológicamente son relevantes, por ello en la encuesta nacional de hogares en el módulo demografía y sociedad se incluye el rubro de salud mental, en el cual se reporta un incremento en la cifra de suicidios para 2021 que fue de 7,365 casos, en comparación con 1994 donde se reportaron únicamente 2,020 casos. Al respecto de los integrantes del hogar de 12 años o más, se identificó que en el año 2017 el 32.5% de la población había experimentado sentimientos de depresión (INEGI: 2022), información que revela que las personas a pesar de la gravedad de sus síntomas no está optando por acudir a los servicios de atención psicológica.

Derivado de lo anterior, se observa la existencia de un déficit en el bienestar mental y emocional de la población mexicana, aunado a que en ocasiones se toma la decisión de no acudir a servicios de atención psicológica a terapia psicológica; por lo tanto, la pregunta de investigación que da sentido a este artículo es ¿qué se ha investigado, con qué perspectivas y cuáles han sido los hallazgos al respecto de las razones por las cuáles, las personas tienen desinterés en acudir a terapia psicológica?

Algunas consideraciones sobre la terapia psicológica

Pese al creciente reconocimiento de la importancia de la salud mental y emocional, la búsqueda de ayuda psicológica enfrenta una serie de desafíos en la sociedad contemporánea, si bien cada vez se reconoce la necesidad de abordar las cuestiones relacionadas con el bienestar emocional, persiste un notable desinterés en acudir a terapia psicológica. Lo anterior se deriva de la persistencia del estigma social para quienes deciden acudir al psicólogo; de la falta de programas sociales que amplíen el acceso limitado que se tiene a los servicios de atención psicológica en los sistemas de salud pública y finalmente al desconocimiento sobre los abordajes terapéuticos y sus beneficios. De acuerdo con la Secretaría de Salud (2023), en el año 2023 México contaba con más de 350 mil profesionales de la psicología; sin embargo, de acuerdo con un informe de la Asociación Mexicana de Industrias de Investigación Farmacéutica (AMIIF, 2023) la falta de atención a la salud mental en las instituciones de salud pública se debe principalmente a la falta de presupuesto, capacitación insuficiente en el personal de primer contacto, ausencia de políticas públicas y el estigma social hacia las enfermedades mentales; de acuerdo con Contreras y et. al. (2021) reportaron correlación entre los estigmas de las enfermedades mentales y la asistencia al tratamiento psicoterapéutico.

Desde una perspectiva histórica, la estigmatización de los trastornos mentales ha existido durante siglos. Las creencias arraigadas sobre la salud mental, como la asociación de la enfermedad mental con la debilidad moral o la posesión demoníaca, han perpetuado la idea de que buscar ayuda psicológica es un signo de fracaso personal o social (Goffman, 2006). Aunque la comprensión pública de la salud mental ha mejorado considerablemente en los últimos años, aún persisten vestigios de este estigma, lo que puede disuadir a las personas de buscar tratamiento. Pérez y

Ortiz (2021) reportaron que la sociedad mexicana ha construido narrativas estigmatizantes que además trivializan la sintomatología al respecto de la salud mental, razón por la cual, las personas se abstienen de acudir a los servicios de salud psicológica.

A lo largo del tiempo, los trastornos mentales han sido malentendidos y temidos, lo que ha llevado a la discriminación y al rechazo social de aquellos que los padecen. La institucionalización de las personas con trastornos mentales graves en lugar de ofrecerles terapia ha sido una práctica común en el pasado, lo que ha perpetuado la idea de que la psicoterapia es solo para quienes están "mentalmente enfermos". Además, el enfoque histórico en la medicalización de los trastornos mentales ha alimentado la creencia errónea de que los problemas psicológicos solo pueden ser tratados con medicamentos, relegando la terapia psicológica a un segundo plano. En este sentido, desde una perspectiva histórica, la estigmatización de la salud mental ha sido una fuerza poderosa que ha contribuido al desinterés en buscar ayuda psicológica.

Además de las consideraciones históricas, los obstáculos teóricos también influyen en la actitud hacia la terapia psicológica. Diferentes enfoques terapéuticos han surgido cada uno con sus propias teorías sobre la naturaleza del sufrimiento emocional y los métodos para abordarlo.

Dado que la psicología se constituye de diversas escuelas y enfoques teóricos terapéuticos, esto suele suscitar en las personas dudas al respecto de cómo es la terapia, por ejemplo, mientras el psicoanálisis trabaja con los procesos inconscientes a través del síntoma (Freud, 2000); la terapia racional emotiva es un enfoque terapéutico basado en la premisa de que son las creencias irracionales y poco realistas las que causan problemas

emocionales y conductuales en lugar de los eventos externos en sí mismos (Ellis, 1999); por su parte la terapia cognitivo conductual se centra en identificar y cambiar los pensamientos y comportamientos problemáticos del cliente a través de la colaboración, la educación, el cuestionamiento de pensamientos automáticos, el desarrollo de habilidades y la evaluación continua del progreso terapéutico (Beck, 1995); mientras que la terapia humanista se centra en la relación terapéutica, la autoexploración del cliente, la promoción del autoconocimiento y la autenticidad, y el potencial humano para el crecimiento y el cambio positivo (Rogers, 2011); ante esta variedad de abordajes, que desde una perspectiva profesional representa una ventaja para el paciente pues puede optar por el modelo terapéutico con el que se siente más cómodo y que mejor le ayuda a resolver; sin embargo, desde el punto de vista de los consultantes la diversidad de enfoques puede ser abrumadora por la falta de comprensión sobre las diferencias entre los enfoques terapéuticos, junto con la percepción de que la terapia es un proceso prolongado y costoso, lo cual desanima a las personas de buscar ayuda.

Finalmente, las barreras relacionadas con el acceso y costo siguen siendo significativas lo que limita el acceso de la terapia psicológica para muchas personas. Un ejemplo claro de esto es la falta de programas eficientes de atención psicológica en los sistemas de salud pública, si bien en los sistemas hospitalarios del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE) y los Centros de Salud con Servicios Ampliados cuentan con servicios de psicología, a dicho servicio se accede por derivación del médico general, por lo que, se considera un servicio de especialidad de ahí que las listas de espera para consulta abarcan más de seis meses para recibir la atención. En este sentido, el IMSS (2024) cuenta con una norma para la

atención de la salud mental y las adicciones, cuyo enfoque se centra en la promoción, prevención y atención, sin embargo, no establece claramente su aplicación, toda vez que otorga a las unidades de atención médica la decisión de interpretar y aplicar esta norma.

Metodología

La metodología fue cualitativa y el método hermenéutico que incluyó la técnica del análisis de contenido para examinar y cateorizar la información encontrada. Se trata de una investigación documental y explotaria, pues se centra en la recopilación y análisis de artículos académicos y tesis de grado; así mismo, se busca comprender y contextualizar el tema, como refiere Hernández (2010), dado que existe poca infrmacion sobre el tema objeto de estudio, se han de buscar todos los estudios relacionados periféricamente, para que, de acuerdo con Danke (1986) se aumente el grado de familiaridad con el fenómeno poco investigado, de tal forma que se explorarán las posibles perspectivas y enfoques para identificar la pertinencia del objeto de estudio para una investigación más amplia.

Diseño metodológico

El diseño constó de cuatro pasos, creados a partir del modelo de tres fases propuesto por Danke (1986) para quien primero se debe buscar la información, después organizarla y finalmente redactar el artículo. Para el caso de esta investigación se consideró que el diseño debe contemplar cuatro pasos descritos a continuación.

Primero la definicion del campo de estudio a fin de identificar el objeto de estudio, área de investigación, objetivos y parámetros para evaluar el conocimiento existente en el campo al respecto del desinterés por acudir a terapia psicológica.

Segundo, fase heurística, búsqueda y recopilación de información relevante sobre el objeto de estudio, incluyendo los artículos publicados en los últimos cinco años en repositorios institucionales y bases de datos de acceso abierto. Siguiendo a Vera (2009) la búsqueda de información se realizó en tres fases, en la primera se acordó una estrategia de búsqueda de información que implicó la determinación de las palabras clave a partir del tesauro de la UNESCO, para este caso salud mental, terapia psicológica, rol del psicólogo, práctica psicológica y psicología clínica; en la segunda se acotaron los repositorios universitarios, bases de datos y buscadores especializados que incluyeran la disciplina de la psicología, por lo que, se determinaron RedAlyC, Dialnet, Scielo y Google Scholar. En la tercera, se definieron los criterios de selección de la información que consistió en atender el objeto de estudio de este artículo, a saber la resistencia a acudir a terapia psicológica, así como mostrar rigor metodológico.

Tercero análisis y valoración de la información para identificar tendencias, vacíos y limitaciones. En esta fase se extrajeron los datos e información relevante de los textos, particularmente lo relativo a los hallazgos, métodos y conclusiones. Este análisis también permitió la clasificación, organización y análisis de contenido a fin de identificar las perspectivas, los temas, las discrepancias y las lagunas existentes.

Finalmente, el cuarto paso consistió en la sistematización de la información a fin de organizar la información. De acuerdo con Aranda (2009) para este proceso se requiere del acopio de documentos que contienen información sobre el tema abordado para sintetizar y reflexionar el conocimiento de estos en sus puntos significativos. Por lo tanto, se enlistan los documentos encontrados y un breve análisis de sus aportaciones; se presenta una tabla

de tipo de artículos; se presenta una lista de temas circundantes al objeto de estudio y finalmente se presenta una lista de hallazgos.

Resultados

Estado del conocimiento sobre el desinterés de asistir a terapia psicológica. Derivado de la fase heurística, a continuación, se presentan las referencias de los 12 documentos (ordenados alfabéticamente) encontrados en los diferentes repositorios, bases de datos y buscadores especializados.

1. Froján Parga, M. X., Montaña Fidalgo, M., & Calero Elvira, A. (2006). ¿Por qué la gente cambia en terapia? Un estudio preliminar. *Psicothema*, 18(Número 4), 797–803. <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/8379>
2. García-Haroa, J. y Fernández-Briz, N. (2015). Necesidad de criterios específicos para la derivación a psicoterapia: una propuesta en Semergen, 41(4):214-220 DOI: 10.1016/j.semerg.2014.01.011
3. Magallares Sanjuan, Alejandro. (2011). El estigma de los trastornos mentales: discriminación y exclusión social en *Quaderns de Psicologia*, Vol. 13, núm. 2 <https://quadernsdepsicologia.cat/article/view/vxx-nx-magallares>
4. Martínez Farrero, Pau. (2006). Del motivo de consulta a la demanda en psicología. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 26(1), 53-69. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352006000100004&lng=es&tlng=es.

5. Oblitas, Luis A. (2008). El estado del arte de la Psicología de la Salud. *Revista de Psicología (Lima)*, 26(2), 219-254. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472008000200002&lng=pt&tlng=es.
6. Páez-Blarrina, M., Gutiérrez-Martínez, O., Valdivia-Salas, S., & Luciano-Soriano, C. (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*, 6(1), 1-20. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56060101>
7. Pérez Álvarez, M., & Fernández Hermida, J. R. (2008). Más allá de la salud mental: la psicología en atención primaria. *Papeles del Psicólogo*, 29 (3), 251-270. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77829302>
8. Pérez Álvarez, Marino. (1993) Avisos para el psicólogo de la salud en *Revista psicología de la salud*, 5 (1) https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/97169/1/RevPsicolSalud_5_1_04.pdf
9. Piña López, J. A. (2010). El rol del psicólogo en el ámbito de la salud: de las funciones a las competencias profesionales. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 15(2), 233-255. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29215980001.pdf>
10. Rodríguez Vázquez, Lorena. (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 Design Thinking. Tesis. <https://hdl.handle.net/20.500.11777/4904>

11. Rondón Benítez, Á. P., Otálora Bastidas, I. L., & Salamanca Camargo, Y. (2009). Factores que influyen en la deserción terapéutica de los consultantes de un centro universitario de atención psicológica. *International Journal of Psychological Research*, 2(2), 137-147. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=299023513007>

12. Yela, Mariano (1980). El psicólogo, los otros y la gente. *Estudios de psicología*, no. 1. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=65796>

A partir de la revisión de los documentos enlistados anteriormente, se puede observar que existe evidencia significativa que avala la necesidad de que las personas asistan a psicoterapia. Desde la perspectiva del profesional de la salud, se destaca que el psicólogo debe ofrecer conocimientos que ayuden a la comprensión del ser y de los demás, facilitando el encuentro personal (Yela, 2014). Además, se ha documentado que el comportamiento del psicoterapeuta puede influir en la conducta del cliente durante las sesiones, aunque esta área aún está poco estudiada, según el artículo "¿Por qué la gente cambia en terapia? Un estudio preliminar" (Froján, et al., 2006).

En "Más allá de la salud mental: la psicología de la atención primaria" Pérez y Fernández, (2008), se discute cómo la salud mental podría mejorarse si contara con consultores que motivaran a la sociedad a cultivarla de manera más accesible y menos protocolar. Pérez (1993) en "Avisos para el psicólogo de la salud" resalta las habilidades necesarias que deben poseer los psicólogos de la salud para que las personas acudan a terapia, subrayando que, aunque mundanas, son esenciales para la práctica profesional.

Martínez (2006) en "Del motivo de consulta a la demanda psicológica" explica que los pacientes suelen acudir a terapia por síntomas específicos, pero a lo largo de las sesiones emerge una "demanda" que refleja una necesidad subjetiva de ayuda. Oblitas (2008) describe en su estado del arte cómo se ha manejado la psicología de la salud mediante el modelo biopsicosocial para una mejor comprensión de la salud y la enfermedad en la sociedad contemporánea.

Piña (2010) en "El rol del psicólogo en el ámbito de la salud: de las funciones a las competencias profesionales" enfatiza la importancia de la formación teórica y metodológica para una práctica de calidad. Por otro lado, en "Terapia de aceptación y compromiso (ACT) y la importancia de los valores personales en el contexto de la terapia psicológica" Páez-Blarrina (2006), se destaca la necesidad de que los terapeutas reconozcan cuando los valores de los clientes se convierten en barreras en el proceso terapéutico.

Magallanes (2011) en "El estigma de los trastornos mentales: discriminación y exclusión social" señala que el estigma puede complicar la vida del individuo y llevar a la exclusión social, lo que a su vez puede dificultar el inicio de la psicoterapia. Rondón, Otálora y Salamanca (2009) en "Factores que influyen en la deserción terapéutica de los consultantes de un centro universitario de atención psicológica" analizan que la deserción terapéutica puede estar relacionada con la edad del paciente, la fase del proceso terapéutico y los prejuicios sociales.

García-Haro y Fernández-Briz (2013) en "Necesidad de criterios específicos para la derivación a psicoterapia: una propuesta" argumentan la importancia de establecer criterios específicos para derivar a psicoterapia

en los servicios públicos. Finalmente, en su tesis "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", Rodríguez (2017) destaca los beneficios de la terapia psicológica y recomienda mejorar los contextos y espacios terapéuticos para optimizar la experiencia del usuario.

Categorías de artículos

Al respecto de las categorías de los artículos encontrados, la siguiente tabla muestra la frecuencia de los tipos de documentos.

Tabla 1. Clasificación de los artículos encontrados por tipo de documento.

Tipo de documentos	Número de documentos
De revisión	6
Ensayos	5
Tesis	1
Total de documentos	12

Temas circundantes

A continuación, se enlistan los temas circundantes abordados por los autores en los documentos encontrados.

- Formación profesional -teórica y metodológica- del psicólogo.
- Habilidades del psicólogo.
- Comportamiento del psicoterapeuta.
- Accesibilidad al servicio de psicología.
- Asistencia al psicólogo para resolver síntomas específicos.
- Modelo de salud - enfermedad.
- Valores del psicólogo y del paciente.
- Estigmas, prejuicios y exclusión social.
- Servicios públicos de psicoterapia

Hallazgos

Finalmente, a continuación, se enlistan los hallazgos más relevantes derivados de esta investigación.

- Derivado de la fase heurística, identificamos que en los últimos cinco años no se han publicado artículos sobre el objeto de estudio resistencia a acudir a terapia psicológica. De los 17 documentos se identifica que fueron publicados entre los años 1980 y 2017. Consideramos que esta es una de las vicisitudes que se afrontan en temas poco explorados.
- En este orden de ideas y al respecto del interés de construir el estado del conocimiento, se debe considerar que si bien se habla del desinterés de acudir a terapia psicológica en diversos portales universitarios y especializados sobre psicología así como diarios y otros portales de divulgación (Espinoza, Zavaleta y Mendoza: 2018; Palomares: s/f; Delgadillo: 2018; Flores: 2020; Mandiola: 2021; Soler: 2019; Menéndez: 2023; Menéndez: s/f; De la Rosa: 2018; y Lín: 2020), no se han encontrado investigaciones que aborden directamente el tema, pero sí de forma indirecta.

Conclusiones

Finalmente los hallazgos al respecto del estado de la cuestión permiten trazar las vías temáticas para definir la investigación sobre los factores relacionados con el por qué las personas no acuden al psicólogo, destacando las barreras de acceso a la atención psicológica; el estigma asociado con la salud mental y la terapia; las creencias culturales sobre la salud mental y la búsqueda de ayuda; el costo económico de la terapia, así como la disponibilidad y accesibilidad de servicios de salud mental; el conocimiento y la preferencia por otros métodos de tratamiento.; las percepciones sobre la eficacia de la terapia; las dificultades para identificar problemas de salud mental; y, las experiencias previas negativas con la terapia o el sistema de salud mental.

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.
- Arenas-Landgrave, Paulina, de la Rosa-Gómez, Anabel, Carreón-Martínez, Alfredo E., Esquivel-González, Daniela, Martínez-Luna, Sofía C., Hernández-Aguirre, Oscar, Olivares-Avila, Sandra M., Plata-Ochoa, Angelica Y., González-Santiago, Edith, & Domínguez-Rodríguez, Alejandro. (2022). Psychological care via chat from a mental health platform to COVID-19. Revista de Investigación en Psicología, 25(2), 185-202. Epub 19 de diciembre de 2022.<https://doi.org/10.15381/rinvp.v25i2.22916>
- Asociación Mexicana de Industrias de Investigación Farmacéutica (2023) Enfrentando los desafíos de la salud mental y la demencia: una perspectiva multidisciplinaria. Nota de prensa Semana de Innovación 2023. <https://amiif.org/en-mexico-solo-el-20-de-las-personas-con-enfermedades-mentales-reciben-atencion-profesional/#:~:text=atenci%C3%B3n%20profesional%20%2D%20AMIIF-,En%20M%C3%A9xico%2C%20s%C3%B3lo%20el%2020%25%20de%20las%20personas%20con,enfermedades%20mentales%20reciben%20atenci%C3%B3n%20profesional>
- Bauman. Zygmunt. (2016) Vida líquida. Planeta.
- Beck, Judith, S. (1995) Terapia cognitiva. Conceptos básicos y profundización. Gedisa.
- Cerecero-García, Diego, Macías-González, Fernando, Arámburo-Muro, Tania, & Bautista-Arredondo, Sergio. (2020). Síntomas depresivos y cobertura de diagnóstico y tratamiento de depresión en población mexicana. Salud Pública de México, 62(6), 840-850. Epub 15 de agosto de 2022.<https://doi.org/10.21149/11558>

- Contreras, A.; Nieto, A.; Parra, D.; Revelo, L; y Rincón, M. (2021) Estigmas sobre la psicología clínica y su influencia en la decisión de asistir a psicoterapia en la población rural de la Capilla, Boyacá. Universidad Piloto de Colombia. Disponible en <https://repository.unipiloto.edu.co/bitstream/handle/20.500.12277/11079/Art2-Cont24.pdf?sequence=1>
- Dankhe, G. (1986). La comunicación humana: ciencia social. McGraw Hill.
- De la Rosa, Alicia. (2018) ¿Por qué no vamos al psicólogo? Psicocare, psicología a tu alcance. <https://www.psicocare.es/resistencias-psicologo/>
- Delgadillo, Ana. (2018). ¿Por qué nos da vergüenza ir al psicólogo? En Psico <https://www.psico.mx/articulos/por-que-nos-da-verguenza-ir-al-psicologo>
- Duncan, Miller, Wampold y Hubble. (2010). The heart and soul of change : delivering what works in therapy . APA
- Ellis, Albert. (1999) Una terapia breve más profunda y duradera: enfoque teórico e la terapia racional emotivo-conductual. Paidós.
- Espinosa, Magali; Zavaleta, Jimena y Mendoza, Damián. (2018) Los mexicanos no van al psicólogo. En UNAM Global. <https://unamglobal.unam.mx/la-importancia-de-la-salud-mental/>
- Flores, Mariana. (octubre 10, 2020). Día de la Salud Mental: El estigma de acudir al psicólogo [en línea]. El Heraldo de México. <https://heraldodemexico.com.mx/estilo-de-vida/2020/10/10/dia-de-la-salud-mental-el-estigma-de-acudir-al-psicologo-213794.html>
- Freud, Sigmund. (2000) Conferencias de introducción al psicoanálisis. Obras completas. Volumen 15. Amorrortu.
- Froján Parga, M. X., Montañó Fidalgo, M., & Calero Elvira, A. (2006). ¿Por qué la gente cambia en terapia? Un estudio preliminar. *Psicothema*, 18(Número 4), 797–803. <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/8379>
- García-Haroa, J. y Fernández-Briz, N. (2015). Necesidad de criterios específicos para la derivación a psicoterapia: una propuesta en *Semergen*, 41(4):214-220 DOI: 10.1016/j.semERG.2014.01.011

- Goffman, Erving. (2006) Estigma: la identidad deteriorada. 1ª ed. 10" reimp. Amorrortu.
- Han, Byung-Chul. (2016) La sociedad del cansancio. Herder.
- Hernández-Pozo, M. D. R., Ramírez-Guerrero, N., López-Cárdenas, S. V., & Macías-Martínez, D. (2015). Relación entre ansiedad, desempeño y riesgo de deserción en aspirantes a bachillerato. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 9(1), 45-57.
- Hernández Sampieri, R., et. al. (2010). Metodología de la investigación. McGraw- Hill
- Instituto Mexicano de Seguridad Social (2024) Norma para la atención integral de salud mental y adicciones en el IMSS. <https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/pdf/manualesynormas/2000-001-033.pdf>
- Instituto Nacional de Geografía y Estadística. (2017, 2022). Salud mental. Recuperado el 8 de enero 2024, de <https://www.inegi.org.mx/temas/salud/>
- Instituto Nacional de Geografía y Estadística. (2021) Resultados de la primera encuesta nacional de bienestar autorreportado. Comunicado de prensa núm, 772/21. Recuperado de <https://www.inegi.org.mx/programas/enbiare/2021/>
- Lín, Shénhui. (2020) ¿Por qué evitamos ir a psicoterapia? Una reflexión sobre los miedos infundados habituales en quienes se niegan a ir a psicoterapia. *Psicología y mente*. <https://psicologiaymente.com/clinica/por-que-evitamos-asistir-psicoterapia>
- Magallares Sanjuan, Alejandro. (2011). El estigma de los trastornos mentales: discriminación y exclusión social en *Quaderns de Psicologia*, Vol. 13, núm. 2 <https://quadernsdepsicologia.cat/article/view/vxx-nx-magallares>
- Mandiola, Javi (2021) ¿Por qué no se acude al psicólogo? Blog. <https://javimandiolapsicologo.com/por-que-no-se-acude-al-psicologo/>

- Martínez Farrero, Pau. (2006). Del motivo de consulta a la demanda en psicología. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 26(1), 53-69. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352006000100004&lng=es&tlng=es.
- Menéndez, Natalia. (2023) Las 8 excusas más frecuentes para no ir al psicólogo y por qué no sirven. *Psicología y Mente*. <https://psicologiaymente.com/clinica/excusas-frecuentes-para-no-ir-al-psicologo>
- Menéndez, Natalia. (s/f) ¿Por qué nos da vergüenza ir al psicólogo? La ciencia nos da la respuesta. *Médico Plus*. <https://medicoplus.com/psicologia/por-que-nos-da-verguenza-ir-psicologo>
- Oblitas, Luis A. (2008). El estado del arte de la Psicología de la Salud. *Revista de Psicología (Lima)*, 26(2), 219-254. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472008000200002&lng=pt&tlng=es.
- Páez-Blarrina, M., Gutiérrez-Martínez, O., Valdivia-Salas, S., & Luciano-Soriano, C. (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*, 6(1), 1-20. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56060101>
- Palomares, Laura. (s/f) Por qué algunas personas rechazan ir al psicólogo. *Avance. psicólogos*. <https://www.avancepsicologos.com/por-que-algunas-personas-rechazan-ir-al-psicologo/>
- Pérez Álvarez, M., & Fernández Hermida, J. R. (2008). Más allá de la salud mental: la psicología en atención primaria. *Papeles del Psicólogo*, 29 (3), 251-270. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77829302>
- Pérez Álvarez, Marino. (1993) Avisos para el psicólogo de la salud en *Revista psicología de la salud*, 5 (1) https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/97169/1/RevPsicolSalud_5_1_04.pdf
- Pérez, J. y Ortiz, V. (2022) Salud mental en México, un desafío de salud pública. *Milenaria, ciencia y arte*, 11(19), 6-8. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9147100.pdf>

- Piña López, J. A. (2010). El rol del psicólogo en el ámbito de la salud: de las funciones a las competencias profesionales. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 15(2), 233-255. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29215980001.pdf>
- Rodríguez Vázquez, Lorena. (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 Design Thinking. Tesis. <https://hdl.handle.net/20.500.11777/4904>
- Rogers, Carl. (2011) El proceso de convertirse en persona: mi técnica terapéutica. Paidós.
- Rondón Benítez, Á. P., Otálora Bastidas, I. L., & Salamanca Camargo, Y. (2009). Factores que influyen en la deserción terapéutica de los consultantes de un centro universitario de atención psicológica. *International Journal of Psychological Research*, 2(2), 137-147. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=299023513007>
- Secretaria de Salud (20 de mayo de 2023) México cuenta con más de 350 mil profesionales de la psicología. Gobierno de México, Nota de prensa. <https://www.gob.mx/salud/prensa/133-mexico-cuenta-con-mas-de-350-mil-profesionales-de-la-psicologia#:~:text=133.,Salud%20%7C%20Gobierno%20%7C%20gob.mx>
- Soler, Ramón. (2019) ¿Por qué no vamos al psicólogo? Las 3 excusas más comunes. *Cuerpo y mente*. https://www.cuerpomente.com/blogs/ramon-soler/no-vamos-al-psicologo-tres-excusas-comunes_5441
- Vera, O. (2009). “Cómo escribir artículos de revisión”. *Revista Médica La Paz* 15(1): 63-69. http://www.scielo.org.bo/pdf/rmcmlp/v15n1/v15n1_a10.pdf
- Yela, Mariano (1980). El psicólogo, los otros y la gente. *Estudios de psicología*, no. 1. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=65796>

Envío a dictamen: 17 febrero 2025

Reenvío: 10 marzo 2025

Aprobado: 30 abril 2025

Anabell Gómez Vidal. Doctorante en filosofía por el Colegio de Morelos. Profesora de tiempo completo en la Universidad Autónoma del Estado de México, campus CU Valle de Teotihuacán. Experta en investigación cualitativa, cultiva las líneas de trabajo de psicología ambiental, política y socioeducativa. Reconocimiento PRODEP vigente. Correo agomezv@uaemex.mx. ORCID 0000-0003-2576-2258.

Iztaccíhuatl Suárez Varela. Doctora en filosofía. Profesora de asignatura y coordinadora de la licenciatura en Psicología en el CU UAEM Valle de Teotihuacán, de la Universidad Autónoma del Estado de México. Investiga sobre temas ambientales, publica en revistas indizadas, es conferencista y ponente en eventos nacionales e internacionales. Actualmente es Candidata SNI. Correo isuarezv@uaemex.mx. ORCID 0000-0001-5456-6745.