



**Aunque coloquialmente se usan como términos intercambiables, la psiquiatría y la psicología no son lo mismo.** Tenemos que comprender como funcionan ambas profesiones y de qué manera podemos aprovecharlas para vivir mejor.

**¿Cuál es la diferencia entre un psicólogo y un psiquiatra?** Existe una enorme confusión en torno a los roles de cada uno y cómo se pueden aprovechar sus especialidades para vivir más plenamente.

Un ejemplo es el de una paciente que recuerda: “Tuve una temporada en que me sentía muy decaída. Decidí ir al psiquiatra para que me diera un medicamento, pues no me interesaba que me analizaran. Pero en mi primera consulta, el psiquiatra me evaluó y me dijo que no necesitaba de él y me pidió que visitara al psicólogo”.

Aunque coloquialmente se usan como términos intercambiables, la psiquiatría y la psicología no son lo mismo.

**Tenemos que comprender cómo funcionan ambas profesiones y de qué manera podemos aprovecharlas para vivir mejor.**

La diferencia básica, y más conocida entre uno y otro, está en su entrenamiento.

**Esto no significa que uno sea mejor que otro, simplemente son diferentes, y es por eso que hoy quiero platicar contigo sobre ellos.**

**La psiquiatría es una especialidad de la medicina.** Significa que, en primer lugar, el psiquiatra es un médico cuya preparación le califica para el diagnóstico, tratamiento y prevención de problemas emocionales y de salud mental.

**En cuanto a diagnóstico podemos comentar:**

\* Frecuentemente, las personas llegan al psiquiatra a través de su médico general, o de un psicólogo que los ha referido, previa valoración.

\* Trata condiciones relativamente leves y limitantes, como ansiedad y depresión, a las

severas, como esquizofrenia y desorden bipolar, así como adicciones.

\* Puede ordenar o realizar un amplio rango de pruebas médicas o psicológicas para proporcionar un panorama completo tanto del estado mental como del estado físico del paciente que trata.

### Y en cuanto al tratamiento:

\* Comprende la compleja relación entre salud emocional y otras enfermedades médicas.

\* El psiquiatra es el profesional más calificado para distinguir entre las causas físicas y psicológicas del sufrimiento físico y/o mental.

\* El médico puede recetar antidepresivos, ansiolíticos o antipsicóticos, según sea necesario; y combinarlos con otros tratamientos clínicos para ayudar a sus pacientes a llevar una vida más satisfactoria y plena. El psicólogo por ningún motivo puede recetarlos.

**La psicología, por su parte, es el proceso de asistir a los clientes para mejorar su experiencia de vida mediante la corrección de conductas y patrones, y a través de la auto-actualización, para aprovechar sus talentos y fortalezas.**

**Los psicólogos aplican procedimientos científicamente válidos para la creación de hábitos más sanos y eficientes.**

### En qué consiste el diagnóstico:

\* La psicoterapia es un tratamiento de colaboración basado en la relación entre el paciente y el psicólogo. Su base fundamental es el diálogo, por lo que proporciona un ambiente de apoyo que permitirá hablar abiertamente con alguien objetivo, neutral e imparcial.

\* La psicoterapia cuenta con varios métodos como el cognitivo-conductual, el interpersonal y otros tipos de terapia conversacional que ayudan a resolver los problemas. Generalmente, combinan diferentes procedimientos durante el tiempo que dura el tratamiento.

\* El psicólogo y el paciente trabajan juntos para identificar y cambiar los patrones de pensamiento y comportamiento que le impiden sentirse bien a este último.

### Tratamiento:

\* Dependiendo del problema y del enfoque, el tratamiento puede tomar desde unas cuantas sesiones en unos meses, hasta uno o dos años.

\* Reunirse con un psicólogo puede dar una nueva perspectiva y ofrecer alivio al dolor. Muchos encuentran algún beneficio después de unas cuantas sesiones, especialmente si se trata de un problema único y definido.

\* Algunos pacientes eligen continuar las sesiones, pues siguen percibiendo beneficios, aun cuando se ha resuelto el problema inicial que los llevó a la consulta.

En nuestros días, por lo general, está bien aceptado ir al psicólogo; sin embargo, visitar al psiquiatra acarrea un mayor estigma, pues solemos pensar en términos de enfermedad mental, y ello nos asusta.

**Esto es un grave error, tanto uno como otro te pueden ser de gran ayuda dependiendo la situación en que te encuentres. Incluso hay casos en que ambos profesionales pueden trabajar juntos para el bien del paciente.**

Ante todo, te recomiendo que ya sea un psicólogo o un psiquiatra al que acudas, debe ser un profesional ético, honesto y con una preparación firme.