

Mente sana, vida plena: cuidemos nuestra salud mental.

Clínica de Atención Psicológica
Integral para el Bienestar

Diana Carolina García Ruiz
Gerardo Vázquez Murillo

De acuerdo con la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS), para que un individuo goce de plena salud es imprescindible tener en cuenta el estado en el que se encuentra su salud mental. De esta afirmación se deriva el lema “no hay salud sin salud mental”, el cual nos hace recordar el enorme impacto que el bienestar psicológico tiene en el estado de salud general de las personas, y de ello se desprende la importancia de su cuidado.

Las estadísticas posteriores a la pandemia de COVID-19 reflejan que la necesidad de atención a la salud mental de la población ha cobrado una relevancia sin precedente, en un contexto donde previamente ya había un rezago en el acceso a servicios de atención a la salud mental en la población en general. Se ha mostrado un aumento considerable en problemas como la ansiedad, depresión, ideación suicida, el consumo de alcohol, tabaco, drogas, así como de situaciones de violencia intrafamiliar.



Por ello resulta cada vez más relevante la existencia de servicios de atención que cuenten con recursos humanos especializados en salud mental, profesionales que colaboren en la generación de bienestar y la creación de condiciones que tengan impacto positivo en la vida de las personas, sus familias y la sociedad en su conjunto.

Ante este panorama, el Centro Universitario de Ciencias de la Salud a través del Departamento de Clínicas de Salud Mental cuenta con la Clínica de Atención Psicológica Integral para el Bienestar (CAPIB), la cual es una clínica-escuela que funge como escenario de prácticas profesionales de la Licenciatura en Psicología, en la que se brindan servicios de atención psicológica a bajo costo en modalidad individual y grupal, tanto a miembros de la comunidad universitaria como a público general. La clínica se encuentra ubicada en el edificio H, planta baja, brindando atención de lunes a viernes de 9:00 a 19:00 hrs.

La clínica de atención psicológica es un espacio seguro para la atención de necesidades de salud mental, que permite a los usuarios apropiarse de recursos valiosos para la adaptación gradual a sus entornos académicos, familiares, laborales y sociales, en los que presentan alguna vulnerabilidad. Adquieren una mayor capacidad de introspección, se vuelven capaces de mirar con una nueva perspectiva las diferentes esferas de su vida, desarrollan objetivos paso a paso de la mano de su terapeuta y de otros profesionales que se suman a este camino.

La clínica tiene especial interés en que la atención brindada a los usuarios sea de la mayor calidad, por lo que han desarrollado protocolos de atención multidisciplinarios a partir de los cuales se fortalece el acceso a la salud. Se invita a asistir de manera conjunta a valoraciones médicas y psiquiátricas, que potencian el proceso de recuperación, al ser una intervención que nace de una visión biopsicosocial hacia las personas y busca opciones de abordaje desde esta perspectiva.

También ofrece el apoyo a través de los primeros auxilios psicológicos a usuarios que presentan

crisis emocionales agudas, en las cuales existe una importante activación emocional con una pérdida parcial de la capacidad para autorregular estas reacciones. Este servicio es otorgado de forma inmediata tras el conocimiento de su ocurrencia dentro de la clínica por los profesionales que en ella participan, brindando un espacio para la expresión emocional, el desahogo de necesidades de diferente índole, el acompañamiento en el restablecimiento de su estado de equilibrio, la conformación de un plan a corto plazo que brinde certeza ante la crisis, la activación de su red de apoyo, así como la derivación a entidades externas a la universidad en caso de ser necesario.

Los primeros auxilios psicológicos son para la clínica una oportunidad para brindar apoyo a alumnas y alumnos, trabajadoras y trabajadores o población en general, que por alguna razón se encontraban en riesgo o vulnerables y no recibían asistencia profesional al no identificar esta necesidad o desplazarla; esto abre la puerta para el inicio de su tratamiento psicológico formal dentro de este espacio, posterior a la resolución de la fase aguda de la crisis.

Es de esta forma que la CAPIB del Centro Universitario de Ciencias de la Salud busca fortalecer las capacidades y recursos con los que ya cuenta la comunidad universitaria, además de empoderarlos de nuevas rutas para gestionar los retos que supone nuestro contexto día a día, que su autoeficacia crezca y les acerque a gozar cada vez más de estados de bienestar y alcanzar metas valiosas. 🍎

Diana Carolina García Ruiz Maestra en Psicoterapia, Departamento de Clínicas de Salud Mental, Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Universidad de Guadalajara.

Gerardo Vázquez Murillo Maestro en Psicología de la Salud, Departamento de Clínicas de Salud Mental, Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Universidad de Guadalajara.

Contacto: diana.garcia5244@academicos.udg.mx