Episodio 16 - ¿Por qué en Argentina ir al psicólogo NO es algo tabú?

POCKET SPANISH PODCAST

Introducción

Hola y bienvenidos al episodio número 16 de *The Pocket Spanish Podcast*, un podcast para estudiantes de español de nivel intermedio-avanzado.

Mi nombre es Nicolás, y en este podcast también podés encontrar las transcripciones de cada episodio en www.thepocketspanishpodcast.wordpress.com.

Si te gusta el podcast y querés ayudarnos, podés recomendarlo a tus amigos, dejar cinco estrellas y activar la campanita para enterarte de los nuevos episodios.

Si te gustaría ser miembro exclusivo del podcast para practicar español conmigo y con otros miembros, te invito a sumarte a la comunidad. Cada semana tenemos un encuentro en el que podés mejorar tu capacidad de expresión. Para más información, visitá el enlace de Patreon que está disponible en la descripción.

Presentación del tema

Hola a todos y bienvenidos a un nuevo episodio. Espero que estén muy bien.

Acá en Argentina es domingo, 26 de marzo. Está un poco nublado, así que en estos días a veces me dan ganas de quedarme en mi departamento y no salir. A la vez, me gustan los días nublados, cuando no hace mucho calor. Ya se está sintiendo el cambio de temperatura: acá estamos en otoño, mientras que en muchos países está empezando la primavera.

Antes de empezar, quiero recordarles que pueden seguirnos en la página de Instagram del podcast. La idea es interactuar y tener otro medio de comunicación. Cada vez que publique un episodio, voy a compartir algunas preguntas para que ustedes puedan responder. También pueden enviarme mensajes por ese medio.

Seguramente muchos ya escucharon la conversación con Antonella, el episodio

número 14. Tuvimos una conversación muy interesante y próximamente vamos a hacer nuevos episodios con ella. También seguramente voy a conversar con otros amigos, porque les gusta la idea y creo que a ustedes también.

La idea es siempre hablar sobre temas interesantes que nos importan a todos.

En este podcast no vas a encontrar episodios sobre gramática ni explicaciones gramaticales o de frases. Si estás buscando eso, te recomiendo otros podcasts. La idea es hablar en español de Argentina, pero tratando temas interesantes y culturales.

A mí me gusta explicar gramática, pero considero que cuando una persona ya tiene un nivel intermedio o avanzado, lo importante es escuchar y poder hablar.

Hoy vamos a hablar sobre algo que caracteriza a Argentina: **por qué tanta gente va al psicólogo**. En otros países, ir al psicólogo puede ser un tema más tabú, algo de lo que las personas intentan no hablar. En Argentina, en cambio, no es así.

Si te interesa conocer por qué sucede esto, te invito a seguir escuchando.

La importancia de la ayuda psicológica

En algunas culturas o países, hablar sobre los problemas emocionales o buscar **ayuda profesional** se considera algo extraño. Para algunas personas, puede ser un signo de debilidad. Es decir, pueden sentirse débiles al ir al psicólogo porque creen que no tienen la fuerza necesaria para resolver sus propios problemas y necesitan que otra persona las ayude.

En otros países, los sistemas de salud mental pueden ser insuficientes o no tan accesibles. Esto dificulta que las personas puedan ir al psicólogo cuando lo necesitan.

Sin embargo, la ayuda psicológica puede ser muy beneficiosa para cualquier persona que esté teniendo problemas emocionales, de comportamiento o de relación.

A través de la terapia, las personas pueden aprender a **manejar el estrés**, identificar patrones de pensamientos negativos y desarrollar habilidades para mejorar su **bienestar emocional**.

Ahora vamos a hablar del caso de Argentina.

Ir al psicólogo en Argentina

Antes de grabar este podcast, ya sabía que Argentina es uno de los países con más psicólogos del mundo y que es muy común ir al psicólogo.

Hablar de ir al psicólogo puede ser una conversación muy común entre amigos. Es habitual juntarse con alguien y que te cuente que mañana tiene que ir al psicólogo, que la semana pasada fue y le dijo algo, o que está pensando en empezar terapia.

En Argentina es algo que vemos cotidianamente, y por eso creo que está muy **naturalizado**. Esto significa que para nosotros es algo totalmente natural.

Lo que no sabemos es por qué en Argentina es tan común ir al psicólogo y por qué está tan naturalizado.

Antes de continuar, me gustaría preguntarles cómo es la situación en sus países. ¿Es común ir al psicólogo en Estados Unidos, Francia, Polonia o Brasil?

Conozco más o menos la situación de algunos países porque tengo estudiantes de Estados Unidos, Polonia y Brasil, pero no conozco todos los casos. Me gustaría saber cómo es en sus países.

Argentina es el país con mayor **proporción** de psicólogos en todo el mundo, según un estudio publicado en 2012 y dirigido por el licenciado Modesto Alonso.

En el país hay 202 psicólogos por cada 100.000 personas, un total de 81.000. El 46 % está en la ciudad de Buenos Aires.

En los países desarrollados, la proporción es tres veces menor. Es decir, en Europa, Norteamérica y Australia hay una proporción de psicólogos mucho menor que en Argentina.

¿Por qué hay tantos psicólogos en Argentina?

Varios autores relacionan este fenómeno con el hecho de que Argentina es un país de inmigrantes.

Si recuerdan mi episodio sobre la inmigración italiana en Argentina, pueden recordar que el país recibió a muchísimos inmigrantes europeos, no solamente de Italia, sino también de muchos otros países.

Muchos argentinos dicen que nuestra cultura es una cultura en la que la gente habla de sus problemas personales más abiertamente. Nos saludamos con un beso en la mejilla, incluso entre personas que no se conocen, y hablamos sobre nuestros sentimientos.

Los argentinos nos reunimos con amigos a tomar café o mate, con placer y sin límite de tiempo.

El mate es una bebida típica de Argentina. Es muy diferente del café, pero no quiero irme del tema.

Estoy de acuerdo con esta idea: en Argentina es muy común hablar sobre nuestros problemas entre amigos.

Creo que esto depende un poco de la edad. Estamos hablando de adultos, porque los niños y adolescentes tal vez hablan de otras cosas.

También es común juntarse con un amigo sin tener que planificarlo con mucha anticipación. En algunos países de Europa, quizás algunas personas necesitan programar toda su semana y ver a un amigo es un compromiso más.

En Argentina, en cambio, podemos decir: “Bueno, ¿nos juntamos esta tarde?”. Muchas veces organizamos una reunión con pocas horas de anticipación.

Cuando nos juntamos, podemos hablar sobre nuestros problemas, compartir un mate y conversar sobre nuestra vida. Creo que esto es algo muy característico de Argentina.

Según la información que encontré en internet, la mayoría de los argentinos **recurren al** tratamiento del psicoanálisis.

El psicoanálisis, fundado por Sigmund Freud en el siglo XIX, utiliza las fantasías, los sueños y la asociación libre para descubrir ideas reprimidas en el inconsciente y ayudar al paciente a obtener nuevos conocimientos sobre sus emociones y experiencias.

La historia del psicoanálisis y otros factores

Un profesor de historia de una universidad argentina explicó que, aunque el psicoanálisis era conocido en Buenos Aires desde la década de 1910, experimentó un verdadero **auge cultural** después de que el gobierno de Juan Domingo Perón fuera derrocado en 1955.

A partir de la década del 50, aumentó el interés por el psicoanálisis. Esto abrió un período de rápida modernización cultural en Argentina.

En esa época había una recepción de todo lo proveniente de Europa. Muchas cosas europeas eran consideradas buenas o positivas, y por eso el psicoanálisis creció muchísimo.

Argentina tiene una de las mayores tradiciones psicoanalíticas del mundo, y esto se considera una de las principales causas por las que es tan común ir al psicólogo.

Otro factor son los **problemas socioeconómicos**.

Argentina ha pasado por muchísimas crisis socioeconómicas en las últimas décadas. Esto hace que las personas estén preocupadas por su futuro y su presente.

Además de los problemas personales o familiares, tenemos problemas en común relacionados con la economía y la sociedad.

Los problemas socioeconómicos abundan en Argentina. Todas las décadas hay alguna dificultad económica o social.

Creo que, a diferencia de otros países, los argentinos estamos acostumbrados a superar problemas, no solamente personales, sino también relacionados con nuestro país.

Tal vez, por tener tantos problemas socioeconómicos y personales, tenemos la capacidad de hablar sobre ellos y compartir con otras personas lo que nos pasa.

También hay que mencionar que la educación universitaria en Argentina es pública y gratuita. Todos tienen acceso a la universidad.

Esto cambió con el tiempo, porque antes solamente las clases altas podían ir a la universidad. Ahora muchas personas tienen la posibilidad de terminar sus estudios de psicología o de otras carreras.

La influencia de la universidad pública también contribuyó a que haya muchos psicólogos en Argentina.

En definitiva, es la suma de muchos factores lo que hizo que Argentina sea uno de los países con más psicólogos del mundo y que, poco a poco, se reduzca el **estigma social** relacionado con hablar de salud mental.

¿Por qué es importante hablar de salud mental?

La salud mental es un elemento fundamental de nuestra salud general y está relacionada con nuestro bienestar emocional.

La salud mental se refiere a nuestra capacidad para manejar nuestros pensamientos, emociones y comportamientos de una manera saludable y adaptativa.

Considerar la salud mental como un tema tabú puede generar dificultades a la hora de buscar ayuda. También puede hacer que las personas se sientan avergonzadas, aisladas o discriminadas.

Esto puede tener consecuencias negativas, como el empeoramiento de los síntomas y una reducción de la calidad de vida.

Por eso es importante no tener un estigma relacionado con la salud mental, no considerarla un tema tabú y fomentar la aceptación y el apoyo a quienes enfrentan desafíos de salud mental.

Es importante que hablemos de salud mental y de nuestros problemas.

Personalmente, nunca fui al psicólogo porque nunca sentí que lo necesitara. Tal vez en algún momento vaya.

Aunque a veces cuento algunos problemas a mis amigos y los hablo con ellos, también me cuesta abrirme y hablar con otras personas.

En ese sentido, no me considero muy representado por “la mayoría de los argentinos”.

Creo que también puede haber una cuestión de género. No sé si es verdad, pero tengo la percepción de que es más común que las mujeres vayan al psicólogo. Por supuesto, también hay hombres que van, pero la mayoría de mis amigos que me contaron que iban al psicólogo fueron mujeres.

Creo que tiene que ver con muchos factores, no solamente con las ganas o la necesidad de ir. También depende de cada persona.

De todos modos, considero que es importante y que, si algún día lo necesito, puedo ir y tengo acceso a un psicólogo.

Me gustaría saber qué piensan ustedes. ¿Cómo es la situación en sus países? ¿Es un tema tabú? ¿Es similar a Argentina o es lo contrario?

Me interesa mucho conocer lo que pasa alrededor del mundo. Pueden escribirme o enviarme un mensaje de voz.

Despedida

Bueno, hemos llegado al final de este episodio. Espero que les haya parecido interesante.

Nos vemos en el próximo episodio. Que tengan una muy buena semana. ¡Chau!

📚 Vocabulario

1. **ayuda profesional** – professional help
   Apoyo brindado por una persona especializada en un área.
   A veces es importante buscar ayuda profesional.

2. **bienestar emocional** – emotional well-being
   Estado en el que una persona puede reconocer y manejar sus emociones.
   Hablar con amigos puede contribuir al bienestar emocional.

3. **manejar el estrés** – to manage stress
   Encontrar maneras de controlar o reducir la tensión.
   Hago ejercicio para manejar el estrés.

4. **naturalizado/a** – normalized
   Algo que se considera normal o habitual dentro de una sociedad.
   En mi familia, hablar de los sentimientos está naturalizado.

5. **proporción** – proportion / ratio
   Relación entre una cantidad y otra.
   La proporción de estudiantes que hablan inglés es bastante alta.

6. **recurrir a** – to turn to / resort to
   Buscar o utilizar algo para resolver una situación.
   Muchas personas recurren a sus amigos cuando tienen un problema.

7. **auge cultural** – cultural boom
   Período en el que una actividad o idea gana mucha popularidad e importancia.
   El cine nacional tuvo un auge cultural en esa época.

8. **problemas socioeconómicos** – socioeconomic problems
   Dificultades relacionadas con la economía y las condiciones sociales.
   Los problemas socioeconómicos pueden afectar la vida cotidiana.

9. **estigma social** – social stigma
   Rechazo o prejuicio de la sociedad hacia una persona o situación.
   Todavía existe un estigma social relacionado con la salud mental.

10. **abrirse** – to open up
    Compartir sentimientos o experiencias personales con otra persona.
    Me cuesta abrirme, pero con mis amigos tengo confianza.

✏️ Actividad 1 – Completá las oraciones

Usá las expresiones del vocabulario. Conjugá los verbos cuando sea necesario.

1. Cuando una persona siente que no puede resolver algo sola, puede buscar _____.
2. Dormir bien y tener tiempo para descansar ayuda al _____.
3. Algunas personas hacen yoga o meditación para _____.
4. En esa sociedad, hablar de terapia está completamente _____.
5. La _____ de estudiantes que participa en las actividades aumentó este año.
6. Cuando tengo dudas, suelo _____ mis compañeros para pedirles ayuda.
7. Durante esa década, la música tuvo un verdadero _____.
8. La falta de empleo y el acceso limitado a la educación son algunos _____.
9. Es importante reducir el _____ que existe alrededor de los problemas emocionales.
10. A algunas personas les cuesta _____ y hablar de lo que sienten.

Respuestas

1. ayuda profesional
2. bienestar emocional
3. manejar el estrés
4. naturalizado
5. proporción
6. recurrir a
7. auge cultural
8. problemas socioeconómicos

9. estigma social
10. abrirse

💬 Actividad 2 – Hablemos de salud mental y cultura

1. ¿Es común ir al psicólogo en tu país? ¿Se habla abiertamente de eso?
2. ¿Qué factores pueden influir en que una sociedad naturalice la terapia?
3. ¿Creés que todavía existe un estigma social relacionado con la salud mental?