

¿EL PSICÓLOGO PUEDE SER UN SUPERHÉROE DE LA SALUD MENTAL?

Dra. Oralía Espinoza Montiel

Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM

ID

Resumen

Cuando se evoca el término superhéroe, probablemente viene a nuestra mente la imagen de un personaje de ciencia ficción con superpoderes. Sin embargo, un superhéroe, también puede ser una persona común y corriente, pero que, formada desde la ciencia psicológica, puede emplear sus conocimientos y habilidades terapéuticas como superpoderes para vencer a los diversos enemigos que atacan la salud mental. Entiéndase por enemigos no a personajes fantásticos sino a los pensamientos disfuncionales y un conjunto de estresores que pueden llevar a un consultante a manifestar gran dolor e incluso a desear morir. En este escrito, se emplea la metáfora “superhéroe” como un recurso simbólico para explicar el quehacer del psicólogo clínico de manera accesible. De ninguna manera se sugiere atribuirles “poderes sobrenaturales”. En este contexto, los “superpoderes” serán concebidos como competencias profesionales necesarias para el ejercicio de la profesión, que además se activan con la participación y corresponsabilidad del consultante.

Palabras clave: psicólogo clínico, salud mental, superhéroe, formación.

Profesora de Asignatura en la carrera de psicología a distancia (SUAYED).

Correo electrónico:

oralia.espinoza@iztacala.unam.mx



Recibido: 29 de abril de 2025

Aceptado: 22 de agosto de 2025

Cita recomendada:

Espinoza, O. (2026). ¿El psicólogo puede ser un superhéroe de la salud mental? *Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja*, 8(1), 55-60. <https://doi.org/10.22402/j.rdcfp.unam.8.1.2026.643.55-60>



RECOMENDACIONES



EL PSICÓLOGO CLÍNICO COMO SUPERHÉROE

De acuerdo con la Real Academia Española (RAE, 2024), la palabra superhéroe se refiere a aquel personaje con poderes extraordinarios (casi siempre innatos o bien adquiridos por algún experimento científico) que lucha contra la maldad que hay en el mundo; no obstante, el origen del término se encuentra en la cultura norteamericana, donde a través de la industria del cómic se ha popularizado. El superhéroe, es un modelo de vida con apego a valores universales y lleva una vida virtuosa. Según Graves (1985, como se citó en Santana, 2020), el superhéroe también puede ser equiparado a un semidios que siempre elige el bien por encima del vicio y antepone su vocación para con los demás, pese a poner en riesgo su propia vida. En éste, casi siempre hay una fuerza interior que lo impulsa a vencer a sus enemigos, los denominados “supervillanos”. Los supervillanos, al igual que los superhéroes también tienen superpoderes e inteligencia, sin embargo, la diferencia estriba en que éstos son egoístas, ambiciosos y aman tener el control sobre otros. Son la contraparte, en lugar del bien, buscan el mal.

Desde esta narrativa, de forma análoga y meramente ilustrativa como metáfora, se puede pensar al psicólogo clínico (a), como un superhéroe; si bien, éste no vino al mundo como un *salvador* con poderes sobrenaturales (como Supermán) ni es superior a otros seres humanos (as) como los dioses griegos, sí manifiesta un genuino interés por ayudar a

otros como lo hacen los mismísimos superhéroes. Claro que, para poder llevar a cabo esta misión de querer ayudar, acompañar y salvaguardar la integridad física y mental de otros seres humanos, requiere de un proceso formativo de carácter científico, para obtener herramientas para vencer a lo que también metafóricamente hablando serían los “supervillanos” de la salud mental. En este contexto de ideas, llámese “supervillanos” al conjunto de distorsiones cognitivas, rumiaciones, estresores, manías, miedos, culpas y/o vergüenzas que pueden acorralar a cualquier persona y llevarla a ver disminuida su calidad de vida y sus relaciones interpersonales.

De acuerdo con la Asociación Americana de Psicología (APA, 2011) los psicólogos, en especial aquellos que trabajan en el ámbito clínico, son personas expertas que no solo diagnostican y evalúan numerosos problemas de la salud mental, sino que poseen la competencia para proporcionar una intervención basada en evidencia científica que mejor responda a las necesidades de los pacientes. Asimismo, puntualiza la importancia de la actualización y de la especialización, una vez que se ha egresado de la Universidad, esto con el fin de ofrecer un servicio ético y profesional.

¿CÓMO ACTIVAR LOS SUPERPODERES DE LOS PSICÓLOGOS CLÍNICOS?

Si bien, APA (2011), no enlista “los superpoderes” para convertirse en un

“superhéroe de la salud mental”, sino más bien describe un conjunto de competencias profesionales que permiten la actuación ética, profesional y responsable del psicólogo clínico, en este orden de ideas, se presenta metafóricamente hablando un listado de los posibles “superpoderes” que neutralizan y debilitan a los supervillanos de la salud mental:

1. Formación teórica-metodológica. Este superpoder, se refiere a la habilidad para integrar en la práctica clínica enfoques, métodos y hallazgos basados en evidencia científica para explicar e intervenir eficazmente en los problemas de salud mental. Se obtiene de asignaturas como psicometría, metodología de la investigación, teorías de la personalidad, neurociencias, entre otras.
2. Comunicación terapéutica efectiva. Este poder presupone la habilidad del psicólogo clínico para estructurar intervenciones verbales que promuevan la reflexión y el cambio conductual. Para esto, se entrena durante su formación en la entrevista clínica, la cual, a través de un diálogo respetuoso, co-construye con el consultante, metas de tratamiento y tareas de seguimiento.
3. Empatía clínica. La empatía, como poder, es la capacidad que posee el profesional de la psicología clínica para comprender el sentir y pensar del consultante sin perder de vista su propio marco de referencia, sin juzgarle ni criticarle. Para López Martínez (2023), la empatía es un acto humano que permite trascender la individualidad para conectar con el universo de quien sufre y más allá de ser una herramienta terapéutica es la vía respetuosa y no invasiva para conectar emocionalmente y ofrecer respuestas ante los sentires que manifiesta quien está en consulta. La empatía también requiere de un entrenamiento.

4. Escucha activa. Este poder se asocia con la maravillosa capacidad de escuchar activamente a la otra persona, pues es a través de ésta que se puede comprender la queja y, por tanto, orientar la intervención terapéutica. Sin escucha, no podría existir ni siquiera una evaluación y tampoco una impresión del origen del problema que lleva a la persona a consulta.
5. Observación conductual y no verbal. Este poder se refiere a la capacidad del psicólogo clínico para observar a detalle a la persona; a través de ésta, se da cuenta de su apariencia física, del cuidado que se provee a sí mismo, del cómo interactúa con otras personas. Este poder es básico para poder observar los cambios cualitativos.
6. Sensible al dolor y sufrimiento humano (Alianza terapéutica). Si bien, el psicólogo clínico se reconoce como otro ser humano, un superpoder sumamente necesario en el ejercicio de la profesión es la sensibilidad, entendida como capacidad para conectar positiva y emocionalmente con el dolor que expresa la otra persona. Gracias a la sensibilidad puede sembrarse confianza, animar al diálogo, facilitar la expresión verbal, así como favorecer el establecimiento de metas. La sensibilidad favorece la alianza terapéutica.



7. Curiosidad filosófica e investigativa (Praxis basada en evidencia). Este superpoder se traduce en la habilidad que desarrolla el psicólogo clínico para cuestionar y reflexionar sobre los problemas de salud mental y a su vez, indagar, diseñar e implementar una praxis clínica que tiene antecedentes en trabajos clínicos previos.

LOS VALORES Y PRINCIPIOS ÉTICOS DEL PSICÓLOGO CLÍNICO

Además de estos “superpoderes”, los psicólogos clínicos, al igual que los superhéroes tienen una base ética que regula su actuación. A continuación, se enumeran los valores que, a nuestro juicio, reflejarían una actuación en beneficio de la salud mental de las personas; para ello se toma como base el código ético del psicólogo propuesto por la Sociedad Mexicana de Psicología (2007):



- a) Respeto a la vida e identidad de la persona. Este principio señala la importancia de procurar en todo momento el bienestar de la persona.
- b) Responsabilidad y honestidad. Estos valores son indicadores de que el psicólogo clínico es un profesional capaz de elegir desde los métodos de evaluación pertinentes hasta la implementación y evaluación del enfoque o tratamiento acorde con el motivo de consulta. También se le relaciona con el reconocer que no lo sabe todo, derivar un caso a tiempo e incluso cuidar de sí mismo.



- c) Humildad y sencillez. Estos valores, denotan la capacidad del psicólogo clínico para mirar con ojos de igualdad a las personas con las que trata en consulta, por tanto, se expresará en términos claros sin tecnicismos, no abusará de su posición y empleará un lenguaje inclusivo y con perspectiva de género.
- d) Libertad para elegir un tratamiento. El psicólogo clínico, si bien posee una formación inicial en el campo de la psicología, se presupone su actualización en enfoques y tratamientos que mejor respondan a las necesidades del consultante. Esto quiere decir, que, para garantizar una intervención eficaz, es necesario contar con una caja de herramientas para vencer a cualquier enemigo que ataque a la salud mental de la persona.

¿Y SU AUTOCUIDADO?

El psicólogo clínico, visto como superhéroe, es una persona con una formación científica capaz de favorecer prácticas que procuren el bienestar de las personas, no obstante, dentro de estas prácticas también es necesario el autocuidado.

Esto va desde mantener hábitos y rutinas saludables hasta aprender a decir no para no sobresaturarse de actividades y algo fundamental: acudir a terapia. La terapia le ayudará a gestionar el desgaste emocional que pudiera presentar al ofrecer sus servicios, asimismo, le permitirá desarrollar habilidades terapéuticas en caso de no contar con ellas, pero, sobre todo, le dará la oportunidad de mantener su bienestar.

CONCLUSIONES

El trabajo del psicólogo clínico es complejo. Está rodeado de enemigos que acechan la salud mental de las personas: estrés, ansiedad, depresión, conductas asociadas al suicidio, manías, compulsiones, obsesiones, por mencionar algunas y éste, aunque no tenga una capa roja, ni visión de laser, ni mucho menos posea una fuerza excepcional, como los superhéroes de los comics, también puede ser visto como un superhéroe, en tanto apuesta por la vida y hace todo lo posible, para que el otro, no importando su condición de género, edad, status social o creencia religiosa pueda recuperar el sentido y dirección de su vida, de disfrute y con ello, pueda volver a sonreír.

Aunque claro, es importante decir que, en todo proceso terapéutico, el consultante también participa activamente en su proceso; hace tareas y es corresponsable de su salud mental. No hay cambios por arte de magia ni por suponer que existen poderes extraordinarios de parte del psicólogo clínico. Al contrario, estos superpoderes solo cobran sentido cuando el consultante se involucra y también echa a andar sus superpoderes, que no sabía que tenía al iniciar su proceso terapéutico. Por tanto, quien desee convertirse en superhéroe de la salud mental con formación en el lente clínico y de atención a los problemas que atentan contra el bienestar, deberá formarse en la ciencia psicológica.

Esto es lo que le permitirá luchar contra todo tipo de enemigos. En estos, se incluyen hasta las prácticas pseudocientíficas que como lo afirma la investigación que existe sobre el tema, están lejos de ofrecer un tratamiento eficaz a problemas de salud mental (Minici, et al., 2024; Lifshitz, 2017). Cabe aclarar, que la metáfora “superhéroe” se empleó en este texto con fines ilustrativos para señalar el quehacer del psicólogo clínico, pero como metáfora, su uso puede extenderse a toda aquella persona que luche por la vida y el bienestar de otras personas, siendo psicólogos o no.



REFERENCIAS

- American Psychological Association (2011). *Los psicólogos: qué hacen y cómo nos ayudan*. <https://www.apa.org/topics/psychotherapy/ayudan>
- Lifshitz, A. (2017). La pseudociencia y los falsos investigadores. *Medicina Interna de México*, 33 (4), 439-441. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-48662017000400439
- López Martínez, L.F. (2023, julio 16). *La empatía del terapeuta: un elemento clave en el tratamiento de la autolesión y el suicidio*. [Entrada de blog]. <https://luisfernandolopezpsicologia.es/psicologa-clinica/la-empatia-del-terapeuta-un-elemento-clave-en-el-tratamiento-de-la-autolesion-y-el-suicidio/>

- Minici, A., Dahab, J., & Rivadeneira, C. (2024). Ciencia y pseudociencias en las terapias psicológicas. *Revista de terapia cognitivo conductual* 55, 1-17. <https://cetecic.com.ar/revista/wp-content/uploads/2024/02/ciencia-y-pseudociencia-en-las-terapias-psicológicas.pdf>
- Real Academia Española (2024). Superhéroe. En Diccionario de la Lengua Española. <https://dle.rae.es/superh%C3%A9roe>
- Santana Cruz, D. (2020). *De Odiseo a Superman: del ideal griego de virtud al superhéroe estadounidense.* [Trabajo de Grado, Universidad de Sevilla]. <https://idus.us.es/server/api/core/bitstreams/bd0caec2-a8b9-44d7-bb08-632fe150b6cb/content>
- Sociedad Mexicana de Psicología (2007). *Código ético del psicólogo.* Trillas.

