



**COMILLAS**  
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

Psicoterapia contemporánea y malestar cotidiano:  
individuo y contexto

Autora: Diana Paola Sanchez Garate

Director: Mónica Torres Ruiz-Huerta

Madrid

2025/2026

## ÍNDICE

<i>RESUMEN</i> .....	3
<i>ABSTRACT</i> .....	4
1. <i>INTRODUCCIÓN</i> .....	5
2. <i>METODOLOGÍA</i> .....	7
3. <i>OBJETIVOS</i> .....	8
4. <i>MARCO TEORICO</i> . .....	9
4.1 Evolución de la psicoterapia contemporánea.....	9
4.2 Factores comunes y relación terapéutica .....	11
4.3 Normalización del malestar cotidiano.....	13
4.4 Psicología, contexto social e individualización del malestar .....	16
4.5 Psicoterapia y dimensión política .....	19
5. <i>DISCUSIÓN</i> .....	22
6. <i>CONCLUSIONES</i> .....	30
<i>REFERENCIAS</i> .....	35

# RESUMEN

En los últimos años, la psicoterapia ha adquirido una presencia cada vez mayor dentro del discurso social, especialmente tras el aumento de la atención pública hacia la salud mental. Este trabajo tiene como objetivo analizar cómo se conceptualiza el malestar cotidiano dentro de la psicoterapia contemporánea y explorar la tensión existente entre una comprensión individual del sufrimiento y su dimensión social. Se realizó una revisión bibliográfica de carácter teórico e integrador, centrada en la evolución de la psicoterapia, los factores comunes del cambio terapéutico, la normalización del malestar cotidiano y las perspectivas críticas sobre la individualización del sufrimiento.

Los autores revisados coinciden en señalar que el malestar psicológico no puede entenderse exclusivamente a partir de factores individuales, ya que se encuentra estrechamente vinculado a las condiciones sociales, culturales y relacionales en las que se desarrolla la vida de las personas. Se analiza cómo determinados niveles de estrés, ansiedad, cansancio y sobrecarga emocional han llegado a normalizarse hasta integrarse en la experiencia cotidiana, dificultando la identificación de sus posibles causas estructurales. También, se reflexiona sobre el papel de la psicoterapia ante este fenómeno, considerando tanto su capacidad para aliviar el sufrimiento individual como su potencial para favorecer una comprensión más amplia y contextualizada del malestar.

Se concluye que una comprensión adecuada del sufrimiento psicológico requiere integrar la experiencia subjetiva de la persona con las condiciones sociales que influyen en ella. Desde esta perspectiva, la psicoterapia puede constituir no solo un espacio de intervención individual, sino también una herramienta que contribuya a visibilizar la relación entre el malestar cotidiano y el contexto en el que este se produce.

**Palabras clave:** psicoterapia, malestar cotidiano, salud mental, normalización del malestar, contexto social.

# ABSTRACT

In recent years, psychotherapy has gained increasing visibility within public discourse, particularly following the growing attention to mental health issues. The aim of this study is to analyze how everyday distress is conceptualized within contemporary psychotherapy and to explore the tension between individual and social understandings of psychological suffering. To address this objective, a theoretical and integrative literature review was conducted, focusing on the evolution of psychotherapy, common factors in therapeutic change, the normalization of everyday distress, and critical perspectives on the individualization of suffering.

The literature reviewed suggests that psychological distress cannot be understood solely through individual factors, as it is closely linked to the social, cultural, and relational conditions in which people live. The study examines how experiences such as stress, anxiety, emotional exhaustion, and overload have become normalized and incorporated into everyday life, making their broader structural causes less visible. In addition, it reflects on the role of psychotherapy in addressing this phenomenon, considering both its capacity to alleviate individual suffering and its potential to promote a broader and more contextualized understanding of distress.

The findings suggest that an adequate understanding of psychological suffering requires integrating subjective experience with the social conditions that shape it. From this perspective, psychotherapy may function not only as an individual intervention but also as a space that helps make visible the relationship between everyday distress and the context in which it emerges.

**Keywords:** psychotherapy, everyday distress, mental health, normalization of distress, social context.

# 1. INTRODUCCIÓN

En los últimos años, la psicoterapia, y la forma en la que se habla de ella socialmente, ha experimentado un cambio significativo. Esta transformación no es completamente nueva, diversos autores ya habían señalado que la práctica psicoterapéutica evoluciona junto con los cambios culturales y sociales de cada época, adaptándose a nuevas formas de entender el bienestar, la identidad y el malestar psicológico (Caro, 1995).

Durante mucho tiempo, acudir a terapia se asociaba casi exclusivamente con la presencia de trastornos mentales graves, lo que contribuía a generar estigma y rechazo hacia este tipo de intervención. Sin embargo, en la actualidad, especialmente a partir de la pandemia de COVID-19, la psicoterapia ha pasado a ocupar un lugar mucho más visible y aceptado dentro del discurso social. Muchos estudios han señalado cambios importantes en la percepción social de la salud mental y una disminución progresiva del estigma asociado a los problemas psicológicos (Schomerus et al., 2022). Ir a terapia se ha normalizado en gran medida y se presenta, en muchos contextos, como una herramienta de autocuidado, bienestar y desarrollo personal.

Esta transformación también puede entenderse dentro de un cambio más amplio en la forma en que las sociedades contemporáneas interpretan el malestar psicológico. Caro (1995) ya planteaba que la psicoterapia no puede separarse del contexto cultural en el que se desarrolla. Argumentaba que cada época produce determinadas formas de entender el sufrimiento, el bienestar y la identidad personal. Desde este punto de vista, el auge actual sobre la salud mental no aparece como un fenómeno aislado, aparece como parte de una transformación social más amplia en la que el malestar psicológico empieza a tener visibilidad en la vida diaria y la sociedad en general.

La psicoterapia no solo responde a problemas individuales, responde también a las formas en las que la sociedad define qué significa estar bien, qué se considera sufrimiento y qué ayuda es

adecuada. Esto importante para el presente trabajo, porque sitúa la psicoterapia dentro de un marco social y cultural.

Este cambio, sin duda, supone un avance importante en términos de accesibilidad y reconocimiento de la importancia de la salud mental. La posibilidad de hablar abiertamente sobre el malestar psicológico, así como de buscar ayuda profesional, ha contribuido a reducir el estigma y a ampliar las formas de entender el cuidado emocional. No obstante, este proceso también plantea una serie de preguntas relevantes. Surge la duda de hasta qué punto esta mayor visibilidad de la psicoterapia se traduce en una mejora real de las condiciones de vida de las personas, o si, en algunos casos, se limita a ofrecer herramientas para gestionar el malestar que esta siempre presente.

Este cambio en la percepción de la psicoterapia, también se ha transformado la forma en la que se entiende el malestar psicológico. En la sociedad actual, experiencias como el estrés, la ansiedad, el cansancio constante o la sensación de sobrecarga se han vuelto cada vez más frecuentes. Esta percepción aparece también en investigaciones recientes (Hermann et al., 2022). Esta manera de vivir ya no se percibe necesariamente como algo excepcional, sino como parte de la vida cotidiana. A veces, se asume que forman parte de las exigencias propias del día a día, especialmente en contextos marcados por altos niveles de demanda, tanto a nivel laboral como personal.

Esta normalización del malestar produce una contradicción importante. Por un lado, se promueve el cuidado de la salud mental y la psicoterapia; y, por otro lado, se acepta el malestar como algo inevitable, como algo con lo que hay que aprender a vivir. Esta tensión que se ha creado introduce una de las preguntas centrales del trabajo: si la psicoterapia está contribuyendo a transformar las condiciones que generan malestar, o, si ayuda solamente a gestionarlo. Si el malestar se entiende como una condición habitual de la vida, la terapia corre el riesgo de

centrarse únicamente en la adaptación de la persona, en lugar de cuestionar las condiciones que lo generan.

## **2. METODOLOGÍA**

El presente trabajo se ha desarrollado mediante una revisión bibliográfica de carácter teórico, con un enfoque narrativo e integrador. El objetivo de esta metodología no ha sido realizar una revisión sistemática exhaustiva, sino reunir, organizar y analizar distintas aportaciones relevantes de la literatura psicológica sobre la relación entre psicoterapia, malestar cotidiano y contexto social. Para ello, se han seleccionado textos que permiten abordar el tema desde diferentes niveles: la evolución de la psicoterapia contemporánea, los factores comunes del cambio terapéutico, la normalización del malestar y la dimensión social y política de la intervención psicológica.

La búsqueda bibliográfica se realizó principalmente a través de Google Scholar, complementada con la consulta de referencias incluidas en los propios textos revisados. También se recurrió a obras teóricas consideradas relevantes para el tema, especialmente aquellas vinculadas con psicoterapia, factores comunes, salud mental, malestar cotidiano y crítica social de la psicología. Las búsquedas se realizaron tanto en español como en inglés, utilizando términos relacionados con psicoterapia, relación terapéutica, factores comunes, salud mental, malestar cotidiano, contexto social, normalización del sufrimiento y dimensión social de la psicoterapia.

Para la selección de las fuentes se priorizaron artículos académicos, capítulos de libro y obras teóricas que tuvieran una relación directa con los objetivos del trabajo. Se incluyeron textos que abordaran la evolución de la psicoterapia, la eficacia terapéutica, la relación terapéutica, los

factores contextuales, la normalización del malestar y el papel social de la psicoterapia. Se excluyeron aquellos documentos que, aunque pudieran estar relacionados con la psicoterapia de manera general, se centraban exclusivamente en técnicas específicas o en trastornos concretos sin aportar elementos relevantes para la pregunta central del trabajo.

Una vez seleccionadas las fuentes, se realizó una lectura comprensiva de los textos, identificando las ideas principales y los conceptos más útiles para el desarrollo del trabajo. Posteriormente, la información se organizó de forma temática, agrupando las aportaciones en distintos ejes de análisis. Estos ejes fueron: la evolución de la psicoterapia contemporánea, los factores comunes y la relación terapéutica, la normalización del malestar cotidiano, la individualización del sufrimiento y la dimensión política de la psicoterapia.

Esta organización permitió comparar las aportaciones de distintos autores e identificar puntos de encuentro, tensiones y limitaciones dentro de la literatura revisada. De esta manera, la revisión no se estructuró como un resumen aislado de cada texto, sino como una integración de ideas orientada a responder la pregunta central del trabajo: cómo se entiende el malestar cotidiano en la psicoterapia contemporánea y hasta qué punto este se aborda desde una perspectiva individual o contextual.

### **3. OBJETIVOS**

El objetivo general del presente trabajo es analizar, mediante una revisión bibliográfica, cómo se conceptualiza el malestar cotidiano dentro de la psicoterapia contemporánea, prestando especial atención a la tensión entre su comprensión individual y su dimensión social.

A partir de este objetivo general, se plantean tres objetivos específicos. En primer lugar, revisar cómo ha evolucionado la psicoterapia contemporánea y cómo se ha explicado el cambio terapéutico desde la literatura, especialmente a partir de los factores comunes. En segundo lugar, analizar cómo se ha normalizado el malestar cotidiano y de qué manera esta normalización influye en la forma de comprender el sufrimiento psicológico. Finalmente, explorar el papel de la psicoterapia ante este malestar, valorando si se orienta principalmente hacia la adaptación del individuo o si puede incorporar una mirada más crítica y contextual.

## **4. MARCO TEORICO.**

### **4.1 Evolución de la psicoterapia contemporánea**

Históricamente, la psicoterapia ha atravesado muchas transformaciones teóricas y metodológicas a lo largo de su desarrollo (Marks, 2017). Esta, ha experimentado una evolución significativa a lo largo de los últimos cincuenta años. Se ha transformado tanto en su teoría como en la aplicación práctica. Se ha producido un cambio progresivo en la orientación del campo, que ha pasado de un modelo predominantemente clínico, centrado en la experiencia del terapeuta y en la comprensión individual del paciente, hacia un enfoque más científico sustentado en la investigación empírica (Overholser, 2020). Este proceso ha contribuido a fortalecer la base científica de la psicoterapia, dándole una mayor legitimidad en los ojos del ámbito académico y sanitario. Sin embargo, distintos autores señalan que este mismo avance ha generado una creciente desconexión entre el conocimiento teórico y la práctica clínica. Esta evolución también la señala Ávila Espada (2002, 2003), quien describe la psicoterapia como una disciplina en constante adaptación a nuevas demandas sociales y profesionales.

Las aportaciones de Ávila Espada permiten reforzar la idea de que la psicoterapia se encuentra en un proceso constante de revisión. No se trata de una práctica cerrada o estable, sino de un campo que responde a distintos cambios sociales, científicos y profesionales. Esto permite entender los debates actuales sobre la eficacia, la técnica, la relación terapéutica y el papel social de la psicoterapia, no aparecen de manera aislada.

En sus principios, la producción de conocimiento en psicoterapia se basaba en la observación clínica y en el análisis detallado de los casos individuales. Esta aproximación, aunque carecía, en muchos casos de validación empírica y sistemática, permitía una comprensión profunda del sujeto, centrándose en su historia personal, su contexto y su experiencia subjetiva. Sin embargo, con el desarrollo de la psicología como disciplina científica, se ha producido un desplazamiento hacia modelos basados en la evidencia. En estos la validez de las intervenciones se fundamentan en estudios empíricos, especialmente aquellos centrados en resultados y eficacia terapéutica. Predomina la investigación cuantitativa y los diseños experimentales, así como una mayor cantidad de investigadores vinculados al ámbito académico frente a clínicos con experiencia práctica directa.

Muchos autores coinciden que esta evolución ha contribuido una progresiva, y notoria, separación entre la ciencia y la práctica. Específicamente, se ha notado que la disminución de la participación de clínicos en la producción científica ha favorecido un distanciamiento entre los modelos teóricos y la realidad de la intervención psicológica (Overholser, 2020). La psicoterapia contemporánea se enfrenta a un problema, mientras que su base científica se consolida, su aplicabilidad puede verse limitada por la dificultad de adaptar los modelos estandarizados a la complejidad de los pacientes y de las situaciones clínicas.

Lo más evidente de este cambio, es la creciente estandarización de los tratamientos psicológicos mediante el uso de manuales. Estos manuales, se han desarrollado con el objetivo de garantizar la replicabilidad y la validez interna de las intervenciones en contextos de investigación. Han adquirido un papel central en la práctica terapéutica. Sin embargo, se ha señalado que su aplicación tan rígida puede resultar problemática, debido a que la intervención psicológica requiere necesariamente flexibilidad, adaptación y juicio clínico. La estandarización excesiva puede limitar al terapeuta a ajustar la intervención a las características específicas de cada paciente.

Este énfasis en modelos estructurados y basados en la evidencia ha implicado también una modificación en la forma de conceptualizar el proceso terapéutico. De la misma manera, el enfoque ha favorecido el desarrollo de intervenciones más breves y orientadas a objetivos específicos, pero al mismo tiempo ha sido cuestionado por su posible tendencia a simplificar la complejidad del malestar psicológico, reduciendo la experiencia subjetiva a categorías diagnósticas.

#### **4.2 Factores comunes y relación terapéutica**

Wampold (2001) plantea que los resultados terapéuticos no pueden explicarse únicamente a partir de los componentes específicos de cada enfoque. Cuestiona la lógica del modelo médico aplicado a la intervención psicológica. Se ha propuesto que los denominados factores comunes constituyen una explicación más adecuada de la eficacia terapéutica, al hacer referencia a elementos compartidos por la mayoría de las intervenciones psicológicas.

Entre estos factores se incluyen aspectos como la relación terapéutica, expectativas de mejora, credibilidad del tratamiento y la implicación activa del paciente (Wampold, 2001; Asay &

Lambert, 1999). Se ha destacado el papel de la relación terapéutica como uno de los factores más importantes en la predicción del cambio. Esta relación es entendida como el vínculo de colaboración, confianza y acuerdo entre terapeuta y paciente.

Asay y Lambert (1999) señalan que una parte esencial del cambio terapéutico se explica por variables relacionadas con el propio paciente y su contexto vital, incluyendo factores como sus recursos personales, su red de apoyo social y las circunstancias externas que influyen en su situación. Este enfoque permite entender la psicoterapia como un proceso complejo en el que interactúan múltiples variables, alejándose de una concepción reduccionista centrada exclusivamente en la aplicación de técnicas.

Por su parte, Norcross y Wampold (2011) refuerzan la importancia relación, señalando que la calidad de la relación terapéutica contribuye de manera significativa a los resultados de la intervención, independientemente del enfoque utilizado. Este principio de flexibilidad y adaptación, centrada en la persona, contrasta con los modelos más rígidos y estandarizados.

En lugar de entender la psicoterapia como una aplicación mecánica de procedimientos, los factores comunes permiten verla como un proceso relacional, en el que el cambio se construye a partir de elementos compartidos por diferentes enfoques terapéuticos.

Esto conecta directamente con la pregunta central del trabajo. Si la eficacia de la psicoterapia no depende únicamente de técnicas específicas, sino también del vínculo, las expectativas, la implicación del paciente y sus condiciones contextuales, entonces resulta necesario mirar con más atención qué lugar ocupa el entorno en la comprensión del malestar. Es decir, los factores comunes abren la posibilidad de pensar la psicoterapia de una manera menos rígida, aunque no siempre desarrollen de manera completa la dimensión social del sufrimiento.

Aquí aparece una tensión importante. Por un lado, la literatura sobre factores comunes reconoce que el paciente no llega a terapia como un sujeto aislado, sino con una historia, unas expectativas, unos recursos y un contexto vital determinado. Por otro lado, esta dimensión contextual suele quedar limitada al ámbito clínico o relacional, sin llegar necesariamente a cuestionar las condiciones sociales más amplias que pueden estar generando el malestar.

Se observa un movimiento hacia la estandarización, la manualización y la validación empírica de las intervenciones; pero también diferentes autores han destacado la importancia de factores relacionales, contextuales y personales que no pueden ser completamente capturados por dichos modelos. Esta tensión no implica necesariamente una contradicción, sino que señala la necesidad de integrar ambas perspectivas en el desarrollo de la práctica clínica.

Se plantea la necesidad de avanzar hacia modelos que combinen, el rigor científico, con la flexibilidad clínica. Reconociendo tanto la importancia de la evidencia empírica como la complejidad del proceso terapéutico.

### **4.3 Normalización del malestar cotidiano**

Dentro de esta línea que amplía la comprensión del malestar más allá del individuo, la autora Mirta Cucco introduce una perspectiva especialmente relevante. Cucco (2006) se centra en lo que denomina los “malestares de la vida cotidiana”, definidos como aquellos “que la gente sufre, y habitualmente no analiza ni cuestiona porque los considera normales”. Esta idea pone el foco no tanto en la existencia del malestar, sino en la forma en la que se interpreta y se normaliza. Ella plantea que muchas experiencias de malestar extendidas, como el estrés constante, la ansiedad, el cansancio crónico o la sensación de sobrecarga, han sido progresivamente normalizadas. Es

decir, no se viven necesariamente como algo excepcional o problemático, sino como parte inherente de la vida cotidiana.

En la actualidad, se habla más de salud mental, se nombran con mayor frecuencia experiencias como la ansiedad o el estrés, y existe una mayor disposición social a reconocer la existencia de estas experiencias. Sin embargo, este reconocimiento no implica necesariamente que se cuestionen las condiciones que las producen. En muchos casos, el malestar se identifica, pero sigue entendiéndose como algo inevitable o como una exigencia propia de la vida.

Aquí es donde la idea que propone resulta especialmente útil. Su planteamiento no se limita a señalar que las personas sufren, sino que analiza cómo determinadas formas de sufrimiento pueden volverse socialmente aceptadas. El problema no está únicamente en la presencia del malestar, sino en su integración dentro de la normalidad.

Para explicar este proceso, Cucco propone el concepto de “Normalidad Supuesta Salud” (NSS), el cual permite comprender cómo el malestar puede llegar a confundirse con la propia idea de normalidad, e incluso con la de salud. La NSS implica que determinadas condiciones de vida que generan sufrimiento se integran de tal manera en la cotidianidad que dejan de percibirse como problemáticas, pasando a ser interpretadas como formas normales de estar en el mundo.

El concepto permite distinguir tres elementos. La “normalidad” refiere a formas de vida socialmente aceptadas como habituales, como el cansancio constante, el estrés o la falta de descanso. El término “supuesta” introduce una dimensión crítica, ya que esta normalidad no sería natural ni inevitable, sino producto de una construcción histórica, social y cultural. Tal y como afirma Cucco (2006), estos malestares “no son naturales sino histórico-sociales, presentan un elevado grado de consenso social que facilita la invisibilizarían”. Finalmente, la “salud” aparece

asociada a la capacidad de seguir funcionando dentro del sistema, incluso cuando existe un elevado nivel de malestar. Esto se puede relacionar con análisis reciente sobre la sociedad del rendimiento y la tendencia a individualizar formas de sufrimiento relacionadas con exigencias sociales más amplias (Sánchez Ruiz & Velayos Jiménez, 2020).

Cucco no solo señala la existencia del malestar, sino que introduce una crítica más profunda: el hecho de que dicho malestar haya dejado de ser reconocido como problema. La normalización del sufrimiento implica, en cierto modo, su invisibilización. Si algo se percibe como normal, deja de cuestionarse, y al dejar de cuestionarse, dificulta la posibilidad de intervenir sobre ello. El problema no es únicamente que las personas sufran, sino que lo hagan sin identificar ese sufrimiento como algo que pueda o deba transformarse.

A pesar de esta normalización, la autora subraya que estos malestares continúan teniendo un impacto significativo en la salud y el bienestar de la población. El hecho de que se hayan integrado en la vida cotidiana no reduce sus efectos, sino que, en muchos casos, la perpetúa. Se aprende a convivir con el malestar, pero no por ello deja de ser dañino. Se genera una paradoja en la que el sufrimiento está presente, y es reconocido a cierto nivel, pero no se considera un problema, ni se aborda a profundidad.

Cucco también se centra en la necesidad de analizar el origen de estos malestares. Al ser invisibilizados, se pierde de vista su raíz, y se tiende a interpretarlos como problemas individuales, desvinculados del contexto en el que se producen. Sin embargo, la autora plantea que estos malestares tienen un origen fundamentalmente social. No se trata únicamente de experiencias internas del individuo, sino de respuestas a ciertas condiciones de vida. Resulta fundamental considerar el contexto social, económico y cultural en el que se desarrolla la vida de las personas para poder comprender plenamente el malestar psicológico.

Esta idea se sintetiza en la afirmación de que “las acciones en salud no pueden dissociarse de las condiciones de vida de las gentes” (Cucco, 2006). Esta perspectiva introduce un cambio relevante en la forma de entender tanto el malestar como la intervención sobre el mismo, ya que implica que no es posible abordar el sufrimiento sin tener en cuenta las condiciones que lo generan. Se cuestiona la tendencia a individualizar el malestar, proponiendo en su lugar una mirada que integre los factores estructurales que influyen en la experiencia cotidiana.

Las aportaciones de Cucco permiten profundizar en la dimensión contextual del malestar que ya había sido señalada en la literatura sobre psicoterapia. Mientras que autores como Wampold, Asay, Lambert o Norcross destacan la importancia de los factores relacionales y contextuales en el proceso terapéutico, Cucco amplía esta perspectiva al situar el origen del malestar en las propias condiciones de vida. No solo se cuestiona cómo se interviene sobre el malestar, sino también cómo este se genera y se mantiene.

#### **4.4 Psicología, contexto social e individualización del malestar**

Ignacio Martín-Baró introduce una crítica fundamental al enfoque tradicional de la psicología, señalando sus limitaciones a la hora de comprender el malestar humano. Este autor plantea que gran parte del desarrollo de la psicología ha estado centrado en el individuo, dejando en un segundo plano las condiciones sociales que influyen de manera directa en su experiencia. Afirma que “la psicología ha centrado su atención en el individuo, ignorando las estructuras sociales que lo condicionan” (Martín-Baró, 1998).

La práctica de la psicoterapia, así como la psicología en general, ha dirigido su mirada principalmente hacia el individuo, poniendo el foco en sus pensamientos, emociones y conductas. Sin embargo, deja de lado el contexto en el que estos se desarrollan. Esto implica que

muchas de las intervenciones psicológicas se orientan a modificar aspectos internos del sujeto, sin considerar de forma suficiente las condiciones externas que pueden estar generando dicho malestar. Martín-Baró señala que “los problemas que son de origen social se presentan como problemas individuales” (Martín-Baró, 1998), lo que supone una transformación significativa en la forma en que se entiende y se aborda el sufrimiento psicológico.

Esta crítica se puede relacionar con trabajos más recientes sobre la sociedad del rendimiento y la práctica psicoterapéutica. Sánchez Ruiz y Velayos Jiménez (2020) analizan cómo ciertos malestares vinculados a las exigencias de productividad pueden terminar siendo abordados desde una lógica individualizadora. Esto permite actualizar la crítica de Martín-Baró en el contexto contemporáneo, no se trata solo de que la psicología haya tendido históricamente a centrarse en el individuo, sino de que esta tendencia puede seguir apareciendo en formas actuales de intervención.

Desde esta perspectiva, cuando el sufrimiento producido por condiciones sociales se trabaja únicamente como una dificultad personal, se corre el riesgo de responsabilizar al sujeto de su propia adaptación. La persona aprende a gestionar mejor el estrés, a organizarse, a regular sus emociones o a sostener determinadas exigencias, pero no siempre se cuestiona si esas exigencias son razonables. Esta idea no invalida la utilidad de la psicoterapia, pero sí obliga a preguntarse qué tipo de malestar se está tratando y desde qué marco se está comprendiendo.

Martín-Baró plantea que la psicología no es una disciplina neutral, sino que está atravesada por los contextos sociales e históricos en los que se desarrolla. Tal y como afirma, “no existe una psicología neutral; toda psicología sirve a unos intereses sociales determinados” (Martín-Baró, 1998). Esta afirmación introduce una dimensión crítica relevante, ya que implica que el conocimiento psicológico no se produce al margen de la realidad social, sino que se encuentra vinculado a determinadas formas de comprender los problemas humanos.

El autor advierte que la psicología puede desempeñar una función ideológica, en la medida en que puede contribuir a ocultar la realidad social y a mantener el orden establecido. Señala que “la psicología puede contribuir a ocultar la realidad social y a mantener el orden establecido” (Martín-Baró, 1998). Esto no implica necesariamente una intención explícita por parte de los profesionales, sino que responde a la forma en la que se conceptualizan los problemas y se diseñan las intervenciones. Cuando el malestar se entiende únicamente desde lo individual, se limita la posibilidad de cuestionar las condiciones que lo generan, favoreciendo su perpetuación.

La psicoterapia puede cumplir funciones distintas. Por un lado, puede convertirse en un espacio que facilite la adaptación del individuo a las condiciones existentes, ayudándole a gestionar su malestar para poder seguir funcionando dentro del sistema. Por otro, también puede abrir un espacio de reflexión que permita cuestionar dichas condiciones, visibilizando su impacto en la experiencia subjetiva.

Martín-Baró propone que una de las tareas fundamentales de la psicología consiste en “desideologizar la experiencia cotidiana” (Martín-Baró, 1998). Este concepto hace referencia a la necesidad de cuestionar aquello que se percibe como normal, natural o inevitable, con el objetivo de hacer visibles las condiciones que influyen en la vida de las personas. Esto se puede conectar directamente con lo planteado por Cucco a través del concepto de Normalidad Supuesta Salud, en la medida en que ambos autores coinciden en señalar la importancia de cuestionar la normalización del malestar.

Mientras que Cucco pone el foco en cómo determinados niveles de sufrimiento se han integrado en la vida cotidiana hasta ser percibidos como normales, Martín-Baró permite entender cómo esta normalización puede verse reforzada por la propia disciplina psicológica, al abordar el malestar desde una perspectiva individual. Ambos enfoques se complementan, ya que permiten

analizar tanto la forma en la que el malestar se construye socialmente como la manera en la que se interpreta e interviene sobre él, en especial desde el ámbito psicoterapéutico.

A partir de estos planteamientos, resulta difícil sostener una comprensión del comportamiento humano que se limite exclusivamente al individuo. Tal y como señala el autor, “el comportamiento humano no puede entenderse al margen de la realidad social en la que se produce” (Martín-Baró, 1998). Esta afirmación refuerza la idea de que cualquier análisis del malestar psicológico debe incorporar el contexto en el que se desarrolla la vida de las personas.

En consecuencia, comprender el malestar implica ir más allá de la experiencia individual y considerar las condiciones que lo hacen posible. No se trata únicamente de cómo se siente una persona, sino de por qué se siente así en un determinado contexto. Esta perspectiva permite ampliar la mirada sobre el sufrimiento psicológico, alejándose de explicaciones reduccionistas y abriendo la puerta a enfoques más integradores.

#### **4.5 Psicoterapia y dimensión política**

Nick Totton, en su obra *Política y psicoterapia* (2011), plantea que la psicoterapia no es una práctica políticamente neutral. Es decir, toda intervención terapéutica implica, de forma explícita o implícita, una relación con el contexto social en el que se desarrolla. Así que, la terapia no puede entenderse como un espacio aislado o completamente separado de la realidad social, sino como una práctica que está atravesada por valores, normas y dinámicas propias. Esto implica que lo que pasa en consulta no es independiente del contexto, sino que, de alguna forma, lo refleja.

Esto se relaciona con la dimensión ética y moral de la psicoterapia. Tjeltveit (2021) señala que la psicoterapia siempre ha estado vinculada a determinadas concepciones sobre lo que se considera una vida adecuada, saludable o deseable. Esto significa que la intervención terapéutica no trabaja únicamente con síntomas, sino también con valores, decisiones, objetivos y formas de entender el bienestar.

Esta aportación ayuda a matizar el planteamiento de Totton. Decir que la psicoterapia no es neutral no significa afirmar que sea necesariamente negativa o ideológica en un sentido simplista. Más bien implica reconocer que toda práctica terapéutica parte de ciertas ideas sobre la persona, el cambio, la autonomía, el bienestar y la adaptación. Por eso, incluso cuando el objetivo explícito es aliviar el sufrimiento, la terapia también puede transmitir una determinada forma de entender cómo debería vivir una persona.

Totton señala que la psicoterapia puede funcionar como un medio para ayudar a las personas a adaptarse a las condiciones sociales existentes. Es decir, puede facilitar que el individuo gestione su malestar y continúe funcionando dentro de su entorno, incluso cuando ese mismo entorno sea el que contribuye a generar dicho malestar. La intervención terapéutica puede centrarse en dotar a la persona de herramientas para sobrellevar el estrés, la ansiedad o la sobrecarga emocional, sin cuestionar necesariamente las condiciones que los producen. De alguna manera, la terapia puede ayudar a sostener el funcionamiento del individuo dentro de un sistema que, en ocasiones, resulta exigente o incluso perjudicial.

Esta función adaptativa conecta directamente con lo planteado previamente por Cucco y Martín-Baró. Por un lado, Cucco señala cómo determinados malestares se han normalizado hasta el punto de integrarse en la vida cotidiana, dejando de percibirse como problemáticos. Por otro, Martín-Baró advierte que muchos de estos malestares, aunque tengan un origen social, se abordan como si fueran dificultades individuales. En este contexto, la psicoterapia, cuando se

centra exclusivamente en la adaptación, puede contribuir a reforzar estas dinámicas, ayudando a las personas a ajustarse a condiciones que no necesariamente se cuestionan.

Sin embargo, Totton también plantea que la terapia puede constituir un espacio desde el cual cuestionar tanto el sistema como las normas sociales que sostienen el malestar. Entonces, la psicoterapia no tiene por qué limitarse a la adaptación, sino que puede abrir un espacio de reflexión en el que la persona pueda comprender su experiencia en relación con su contexto. Esto implica dar un paso más allá de la gestión individual del malestar. Permite analizar de dónde viene, por qué se mantiene y qué papel juegan las condiciones de vida.

La terapia podría convertirse en un espacio en el que no solo se trabaja el bienestar individual, sino también la comprensión del contexto en el que se desarrolla ese malestar. Esto no significa necesariamente que la terapia tenga como objetivo transformar las estructuras sociales, pero sí implica reconocer que estas forman parte del problema y que, por tanto, no pueden quedar completamente fuera del análisis.

A partir de esto, se puede entender que la psicoterapia puede contribuir, de forma indirecta, a reforzar determinadas normas sociales, incluso cuando estas generan malestar en las personas. Cuando el objetivo principal de la intervención es que el individuo se adapte, se regula o funcione mejor dentro de su entorno, se puede estar sosteniendo un sistema que no necesariamente favorece su bienestar. La terapia puede ayudar a encajar mejor en condiciones que, en sí mismas, podrían estar generando sufrimiento.

En relación con el presente trabajo, las aportaciones de Totton permiten ampliar y cerrar el marco teórico desarrollado hasta este punto. Si Overholser señalaba la evolución de la psicoterapia hacia modelos más técnicos, y Wampold cuestionaba la centralidad de las técnicas

en el cambio terapéutico, Cucco y Martín-Baró introducen la dimensión social del malestar y su tendencia a ser normalizado e individualizado. Totton, por su parte, permite dar un paso más al situar a la psicoterapia dentro de estas dinámicas, mostrando que no solo interviene sobre el malestar, sino que también participa en la forma en la que este se entiende y se gestiona.

Así, la psicoterapia no puede entenderse únicamente como una herramienta para reducir síntomas o mejorar el bienestar individual, sino como una práctica que forma parte de un entramado social más amplio. Esto abre la puerta a reflexionar no solo sobre cómo se interviene en terapia, sino también sobre qué tipo de cambios se están promoviendo y qué lugar ocupa la psicoterapia dentro de la sociedad contemporánea.

## **5. DISCUSIÓN**

La revisión de la literatura que se ha realizado permite observar que la psicoterapia contemporánea se encuentra en un punto en el cual existen una serie de tensiones. Estas, afectan tanto a la forma en que se comprende el malestar psicológico, y a la manera en que se interviene en él. Lejos de ofrecer una visión homogénea, los autores revisados muestran diferentes perspectivas acerca del origen del sufrimiento, los mecanismos del cambio terapéutico y el papel que desempeña la psicoterapia dentro de la sociedad actual. Sin embargo, es posible identificar un elemento común: la necesidad de una aproximación a la psicoterapia más integral.

Las aportaciones de Wampold (2001), Asay y Lambert (1999) y Norcross y Wampold (2011) coinciden en señalar que el cambio terapéutico depende de múltiples factores que van más allá de la aplicación de procedimientos concretos. La relación terapéutica, las expectativas de mejora,

la implicación del paciente y las características de su contexto aparecen como variables fundamentales para comprender los resultados de la intervención.

El paciente no llega a consulta únicamente con un conjunto de síntomas, sino también con una historia personal, relaciones significativas, recursos determinados y circunstancias de vida concretas. Desde este punto de vista, la eficacia terapéutica no puede entenderse únicamente como el resultado de una técnica correctamente aplicada, sino como el producto de una interacción entre diferentes factores personales, relacionales y contextuales.

Esto tiene significativa relevancia para el presente trabajo. Si actualmente existe una mayor visibilidad de la salud mental, una mayor aceptación social de la psicoterapia y una disminución progresiva del estigma asociado a la búsqueda de ayuda psicológica cabría esperar que esto se tradujera en una reducción significativa del malestar cotidiano. Sin embargo, la literatura revisada muestra una situación más compleja.

Diversos estudios señalan que experiencias como el estrés, la ansiedad, la sensación de agotamiento o la sobrecarga emocional forman parte cada vez más de la experiencia cotidiana de muchas personas (Hermann et al., 2022). Esto no siempre es percibido como señal de la existencia un problema que requiere ser cuestionado. En cambio, con frecuencia son interpretadas como consecuencias normales de las exigencias de la vida contemporánea. De este modo, el malestar no desaparece, sino que pasa a formar parte de aquello que se considera esperable dentro de la vida diaria.

Nunca había existido tanta visibilidad de la salud mental dentro del discurso público. La psicoterapia ocupa un lugar cada vez más relevante en redes sociales, medios de comunicación e instituciones educativas. Se habla con mayor frecuencia sobre ansiedad, depresión, autocuidado

y bienestar psicológico. Sin embargo, al mismo tiempo, muchas de las condiciones asociadas al malestar continúan presentes e incluso parecen haberse integrado en la normalidad cotidiana.

Las aportaciones de Cucco (2006) resultan especialmente útiles para comprender esta contradicción. Su concepto de Normalidad Supuesta Salud permite entender cómo determinadas formas de sufrimiento pueden llegar a ser percibidas como normales, e incluso inevitables. Desde esta perspectiva, el problema no está únicamente en la existencia del malestar, sino en el hecho de que este deja de ser reconocido como problema. Cuando el cansancio permanente, la ansiedad constante o la sensación de no llegar a todo se convierten en experiencias habituales, disminuye la posibilidad de cuestionar las condiciones que los producen.

Mientras que algunos enfoques ponen el acento en la necesidad de desarrollar recursos personales para afrontar las dificultades de la vida cotidiana. Otros insisten en la importancia de analizar las circunstancias sociales, económicas y culturales. Ambas perspectivas no son necesariamente incompatibles, pero sí señalan niveles distintos de análisis. El riesgo aparece cuando el foco se sitúa exclusivamente en uno de ellos.

Puede plantearse que una parte importante del debate contemporáneo sobre salud mental no gira únicamente en torno a cómo reducir el malestar, sino también en cómo interpretarlo. La manera en que se define el sufrimiento condiciona las respuestas que se consideran adecuadas para abordarlo. Si se entiende como una dificultad exclusivamente individual, las soluciones tenderán a centrarse en la modificación de pensamientos, emociones o conductas. Sin embargo, si se reconoce además su dimensión contextual, se abre la posibilidad de incorporar preguntas relacionadas con las condiciones de vida, las relaciones sociales y las dinámicas culturales que participan en su construcción.

Las aportaciones de Martín-Baró (1998) permiten profundizar, al señalar que numerosos problemas con origen social terminan siendo interpretados como dificultades individuales.

Determinadas experiencias de sufrimiento dejan de entenderse como respuestas comprensibles a condiciones de vida concretas y pasan a ser consideradas como limitaciones de la propia persona.

Esta forma de conceptualizar el sufrimiento tiene implicaciones importantes para la práctica psicoterapéutica. Cuando el problema se sitúa exclusivamente en el individuo, las intervenciones tienden a orientarse hacia la modificación de pensamientos, emociones o conductas.

La crítica planteada por Martín-Baró, no implica negar la importancia de los procesos psicológicos individuales, ni cuestionar la utilidad de la intervención clínica. Si no propone que comprender el sufrimiento requiere considerar tanto experiencias personales, como sociales. El malestar no aparece de la nada, sino dentro de relaciones familiares, laborales, económicas, culturales e históricas.

Esta reflexión resulta relevante cuando se analiza junto a Cucco (2006). Mientras Martín-Baró pone el foco en la tendencia a individualizar problemas de origen social, Cucco muestra cómo determinados niveles de sufrimiento llega a normalizarse. Ambos autores coinciden que las condiciones que generan malestar tienden a volverse invisibles. En algunos casos porque se consideran normales, y otros porque se interpretan como dificultades exclusivamente personales.

Sánchez Ruiz y Velayos Jiménez (2020) señalan que determinadas formas de psicoterapia pueden favorecer procesos de individualización del malestar cuando este se aborda exclusivamente como una dificultad interna del sujeto. Eso significa que las experiencias relacionadas con la presión por el rendimiento, la productividad, o la autoexigencia, pueden terminar siendo tratadas únicamente como problemas individuales de adaptación. La intervención se orienta hacia la mejora de las capacidades personales para afrontar estas exigencias, mientras que las propias exigencias permanecen fuera del análisis.

Esto no significa que la psicoterapia sea responsable de generar dichas dinámicas, tampoco que toda intervención psicológica contribuya a reforzarlas. Sin embargo, sí plantea la necesidad de reflexionar sobre los límites de una comprender el sufrimiento como una cosa exclusivamente individual.

El sufrimiento psicológico posee una dimensión subjetiva indudable, pero también se encuentra influido por factores sociales que condicionan la forma en que las personas viven, interpretan y afrontan sus experiencias. Reducir el análisis a cualquiera de estos dos niveles implica perder parte de la complejidad del problema.

Considerando la pregunta central del trabajo, consideramos que, si el malestar puede estar relacionado tanto con características individuales como con determinadas condiciones de vida, ¿cuál debería ser entonces el papel de la psicoterapia? ¿Debe limitarse a ayudar a las personas a adaptarse a dichas condiciones o puede también favorecer una comprensión más amplia de las mismas? Si parte del sufrimiento psicológico se encuentra relacionado con condiciones sociales más amplias, entonces la función de la terapia no se reduce solo a la eliminación de síntomas. La pregunta deja de ser cómo ayudar a una persona que experimenta malestar e integra qué tipo de relación establece la intervención terapéutica con las condiciones que contribuyen a producir ese sufrimiento.

Totton (2011) plantea que la psicoterapia no constituye una práctica neutral, sino una actividad situada dentro de un contexto social determinado. Esto implica que toda intervención terapéutica se desarrolla dentro de un conjunto de valores, normas, y formas de entender el bienestar que influyen tanto en la definición de los problemas como en las soluciones que se consideran apropiadas. La terapia no ocurre al margen de la sociedad, sino dentro de ella.

Ahora, la psicoterapia puede desempeñar funciones diferentes. En muchos casos, la intervención terapéutica ayuda a las personas a afrontar situaciones difíciles, desarrollar recursos personales y

reducir niveles de sufrimiento. Cuando una persona experimenta ansiedad intensa, depresión o cualquier otra forma de malestar, disponer de herramientas para comprender y gestionarlo tiene un impacto positivo en su calidad de vida.

Totton plantea que la terapia también puede favorecer procesos de adaptación a determinadas condiciones sociales. En muchas ocasiones, las personas necesitan recursos que les permitan desenvolverse dentro de su contexto, el cual no pueden modificar de inmediatamente. Si embargo, corre el riesgo de que la intervención puede terminar centrándose solamente en cómo ayudar al individuo a soportar una situación determinada, sin cuestionar las circunstancias que contribuyen a producirla.

Si el malestar cotidiano puede llegar a normalizarse, tal y como señala Cucco (2006), y si problemas con un importante componente social pueden terminar siendo interpretados como dificultades individuales, como plantea Martín-Baró (1998), entonces existe el riesgo de que la terapia se convierta únicamente en una herramienta de adaptación. El sufrimiento continúa presente, pero la intervención se orienta principalmente hacia la capacidad del individuo para gestionarlo.

Se plantea entonces una posibilidad diferente. La psicoterapia puede constituir un espacio desde el cual ampliar la comprensión del malestar, ayudando a las personas a situar sus experiencias dentro de un contexto más amplio. Esto implica reconocer que las experiencias individuales se desarrollan dentro de determinadas condiciones de vida y que estas condiciones pueden formar parte del problema.

Esto se relaciona con las aportaciones de Tjeltveit (2021). Este señala que la psicoterapia siempre ha estado vinculada a determinadas concepciones sobre el bienestar, la salud y la buena vida. Toda intervención terapéutica implica, de forma explícita o implícita, una serie de valores acerca de lo que significa vivir mejor. Por ello, los objetivos que se establecen en terapia no son

completamente neutrales. Cuando se trabaja para que una persona sea más autónoma, más flexible o capaz de afrontar dificultades, también se está transmitiendo una determinada visión de aquello que se considera deseable.

La terapia no solo interviene sobre síntomas o problemas concretos, sino también sobre significados, valores y formas de interpretar la experiencia. Esto explica por qué diferentes enfoques terapéuticos pueden perseguir objetivos similares mediante procedimientos distintos y por qué el cambio psicológico no puede reducirse exclusivamente a la aplicación de técnicas específicas.

Cooper (2019) propone una comprensión del bienestar que va más allá de la simple reducción del malestar. Destaca la importancia de los valores personales, el sentido, y la dirección vital, en la construcción de una vida satisfactoria. El objetivo no es solo disminuir el sufrimiento, sino también favorecer la construcción de una vida coherente con aquello que la persona considera importante.

Ninguna de las perspectivas analizadas resulta suficiente por sí sola para comprender la complejidad del malestar psicológico contemporáneo. Los modelos centrados exclusivamente en el individuo corren el riesgo de invisibilizar las condiciones sociales. Sin embargo, una explicación centrada únicamente en factores estructurales también puede resultar limitada, al dejar en un segundo plano la experiencia subjetiva y las diferencias individuales en la forma de afrontar situaciones.

Los estudios sobre factores comunes muestran que el cambio terapéutico depende de variables personales, relacionales y contextuales. Cucco (2006) señala que los malestares cotidianos no pueden comprenderse al margen de las condiciones de vida en las que se producen. Martín-Baró (1998) advierte sobre los riesgos de interpretar problemas sociales como dificultades exclusivamente individuales. Totton (2011) plantea que la propia práctica psicoterapéutica forma

parte de las dinámicas sociales. Cada uno de estos autores aborda aspectos distintos del fenómeno, pero todos coinciden que se debe cuestionar las explicaciones excesivamente simplificadas del sufrimiento.

Las personas experimentan el sufrimiento de manera subjetiva, pero dicha experiencia siempre se desarrolla dentro de un entorno determinado. Las relaciones personales, las condiciones laborales, la situación económica, las expectativas culturales y los recursos disponibles forman parte del contexto en el que se construye la experiencia psicológica.

Runswick-Cole y Goodley (2013), plantean que procesos habitualmente entendidos como individuales, dependen de factores relacionales y comunitarios también. La capacidad para afrontar dificultades no puede atribuirse únicamente a características personales, sino que también se encuentra vinculada a los apoyos sociales, las oportunidades disponibles y las condiciones del entorno. Una comprensión más contextual del malestar no implica abandonar el trabajo clínico individual ni cuestionar la utilidad de las herramientas terapéuticas. La intervención psicológica puede seguir orientándose a aliviar el sufrimiento, desarrollar recursos personales y favorecer cambios significativos en la vida de las personas. La diferencia radica en no perder de vista las condiciones que participan en la aparición y mantenimiento del malestar.

Uno de los principales desafíos de la psicoterapia contemporánea, consiste, precisamente, en mantener este equilibrio. La intervención terapéutica parece alcanzar una mayor profundidad cuando es capaz de comprender a la persona no como un individuo aislado, sino como alguien cuya experiencia se encuentra inevitablemente vinculada con sociedad. Esto no implica que la psicoterapia deba resolver problemas sociales, pero sí que puede contribuir a hacer visibles las relaciones existentes entre el sufrimiento individual y el contexto en el que este se desarrolla. La comprensión del malestar psicológico requiere una mirada que trasciende las explicaciones exclusivamente individuales, pero sin renunciar a la importancia de la experiencia subjetiva.

## 6. CONCLUSIONES

El presente trabajo ha permitido analizar la psicoterapia contemporánea desde una perspectiva que no se limita únicamente a su eficacia técnica, sino que también considera el modo en que esta comprende y aborda el malestar cotidiano. A partir de la revisión realizada, se puede concluir que la psicoterapia ocupa hoy un lugar complejo: por un lado, se ha consolidado como una herramienta reconocida para el cuidado de la salud mental, y por otro, se desarrolla dentro de una sociedad en la que muchas formas de malestar se han vuelto habituales y, en ciertos casos, esperables.

La pregunta central del trabajo no buscaba cuestionar el valor de la psicoterapia, sino preguntarse qué ocurre cuando el sufrimiento psicológico se aborda solo desde una perspectiva individual. Aunque toda experiencia de sufrimiento se vive de manera subjetiva, está siempre se produce dentro de unas condiciones concretas de vida, en un contexto relacional, social y cultural determinado.

Una de las ideas principales del trabajo es que la psicoterapia ha avanzado de forma importante en términos científicos. Sin embargo, ese avance no elimina la necesidad de mantener una mirada clínica flexible y contextual. La evidencia sobre los factores comunes muestra que el cambio terapéutico no depende solo de la técnica aplicada, sino también de elementos como la relación terapéutica, las expectativas, el contexto del paciente y la adaptación del proceso a sus necesidades. La psicoterapia no puede reducirse a procedimientos concretos, porque trabaja con personas situadas en historias y realidades distintas.

El trabajo también permite concluir que una parte importante del malestar actual se encuentra atravesada por un proceso de normalización. Experiencias como el cansancio constante, la ansiedad, la sobrecarga o el estrés no siempre aparecen como señales de un problema que debe ser analizado, sino como parte de las exigencias ordinarias de la vida cotidiana. Cuando el análisis se centra únicamente en aquello que ocurre dentro de la persona, existe la posibilidad de que determinadas condiciones de vida queden fuera de la comprensión del problema.

Es importante recalcar que los resultados de este trabajo no permiten concluir que la psicoterapia deba abandonar su foco en la persona, ni sustituir el trabajo clínico por una explicación exclusivamente social del malestar. Eso sería tan reduccionista como la postura que pretende explicar todo el sufrimiento únicamente desde variables individuales. Por ello, cualquier comprensión adecuada del sufrimiento psicológico requiere mantener ambas dimensiones.

La principal aportación de la revisión realizada consiste en señalar la necesidad de superar una lógica de oposición entre lo individual y lo social. A lo largo del trabajo se ha observado que gran parte de la literatura analizada apunta, de una u otra forma, hacia una comprensión más integradora del comportamiento humano. El malestar psicológico aparece como el resultado de una interacción compleja entre experiencias personales, relaciones significativas, condiciones de vida, recursos disponibles y contextos culturales.

La pregunta deja de ser si el sufrimiento tiene un origen individual o social, y pasa a ser cómo interactúan ambos niveles, permite comprender que los síntomas no aparecen aislados de la realidad cotidiana. Las preocupaciones económicas, las exigencias laborales, las expectativas sociales, la calidad de las relaciones interpersonales, o la disponibilidad de apoyos, constituyen factores que participan activamente en la construcción de la experiencia psicológica. Ignorar cualquiera de estas dimensiones supone limitar la comprensión del problema.

Por ello, el trabajo permite defender una concepción de la psicoterapia que, sin renunciar al trabajo individual, incorpore una mayor sensibilidad hacia el contexto en el que se desarrolla la vida de las personas. Más que elegir entre intervenir sobre el sujeto o analizar las condiciones que lo rodean, la propuesta consiste en reconocer que ambas tareas forman parte de un mismo proceso de comprensión del malestar.

Uno de los principales desafíos de la psicoterapia contemporánea consiste en encontrar un equilibrio entre el alivio del sufrimiento individual, y la comprensión de las condiciones en las que ese sufrimiento se produce. La terapia cumple una función fundamental cuando ayuda a las personas a reducir síntomas, desarrollar recursos personales, afrontar situaciones difíciles, o encontrar formas más adaptativas de relacionarse con su experiencia. Sin embargo, limitar su función solo a esos objetivos podría resultar insuficiente para comprender determinadas formas de malestar.

La creciente presencia de problemas relacionados con: ansiedad, agotamiento, sensación de insuficiencia, o sobrecarga permanente, plantea la necesidad de preguntarse, no solo cómo ayudar a las personas a convivir con estas experiencias, sino también por qué dichas experiencias parecen haberse convertido en una parte tan frecuente de la vida cotidiana. La psicoterapia podría constituir un espacio privilegiado para favorecer procesos de comprensión que vayan más allá de la mera eliminación de síntomas.

La función de la psicoterapia continúa siendo clínica, pero, reconocer la dimensión contextual del malestar, permite ampliar la comprensión de lo que la persona está viviendo. Comprender que determinadas dificultades no dependen exclusivamente de características individuales puede

reducir procesos de culpabilización, y favorecer una lectura más realista y completa de lo que implica la experiencia de sufrimiento.

Así que, una intervención psicológica contextualizada no sería aquella que abandona el trabajo sobre emociones, pensamientos, o conductas, sino aquella que integra estos elementos dentro de una comprensión más amplia de la realidad de la persona.

En este trabajo, se evidencia que la psicoterapia no solo participa en la reducción del sufrimiento, sino también en la construcción de las formas de entenderlo. La manera en que se interpreta el malestar afecta las posibilidades para abordarlo.

En cuanto a las limitaciones, se puede concluir que, aunque existe una amplia producción científica sobre eficacia terapéutica, factores comunes, y relación terapéutica, resulta más limitada la investigación que aborda de forma explícita la relación entre psicoterapia, malestar cotidiano y condiciones sociales. Mucha de la literatura continúa centrada en variables individuales, o, en los resultados clínicos de la intervención. Mientras que las dimensiones sociales del sufrimiento suelen ocupar un lugar secundario dentro de los modelos explicativos predominantes.

Además, los autores analizados no siempre parten de las mismas ideas sobre qué es el malestar psicológico, ni sobre cuál debería ser la función de la psicoterapia. Por ello, resulta difícil construir un modelo único que integre todas las perspectivas revisadas. Sin embargo, esta diversidad también refleja la complejidad del fenómeno que se está estudiando.

La revisión de este trabajo no consiste en defender una posición teórica concreta frente a otra, sino en destacar la necesidad de integrar diferentes niveles de análisis, para lograr comprender el malestar contemporáneo. La evidencia revisada permite cuestionar ambas: las explicaciones que reducen el sufrimiento exclusivamente a factores individuales, y aquellas que lo interpretan únicamente desde variables estructurales. Ambas aproximaciones son insuficientes cuando se consideran de manera aislada.

La psicoterapia aparece como un espacio muy relevante para abordar esta complejidad, la humana. Su potencial no está solamente en la aplicación de técnicas, o la reducción de síntomas, sino también en la posibilidad de favorecer procesos de comprensión que permitan a las personas situar sus experiencias dentro de una realidad más amplia. Esta capacidad de conectar la experiencia subjetiva con el contexto en el que se desarrolla puede llegar a constituir una de las contribuciones más valiosas de la práctica psicoterapéutica de hoy en día.

En conclusión, la revisión realizada expone que la comprensión del malestar psicológico exige superar simplificaciones del individuo y sociedad, experiencia personal y contexto. No se trata de elegir entre una perspectiva u otra, si no del desafío que parece consistir en desarrollar formas de intervención capaces de integrar ambas dimensiones.

# REFERENCIAS

- Asay, T. P., & Lambert, M. J. (1999). The empirical case for the common factors in therapy: Quantitative findings. In M. A. Hubble, B. L. Duncan, & S. D. Miller (Eds.), *The heart and soul of change: What works in therapy* (pp. 33–55). American Psychological Association.
- Ávila Espada, A. (2003). ¿Hacia dónde va la psicoterapia?: Reflexiones sobre las tendencias de evolución y los retos profesionales de la psicoterapia. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 23(87), 67–84. [isciii.es](http://sciii.es)
- Burgos, Á. M. P. (2021). La psicoterapia integrativa en el ámbito de intervención social: Conceptos y métodos de intervención. *Revista de Psicoterapia*, 32(118), 149–162. <https://doi.org/10.33898/rdp.v32i118.490>
- Caro, I. (1995). La psicoterapia en una sociedad postmoderna. *Revista de Psicoterapia*, 6(24), 29–44.
- Cavaliere, R. (2014). Improved access to psychotherapy services: It's time for action! *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 55(2), 135–136. <https://doi.org/10.1037/a0036447>
- Cooper, M. (2019). *Integrating counselling and psychotherapy: Directionality, meaning, and values*. Sage Publications.
- Cucco García, M. (2006). *ProCC: Una propuesta de intervención sobre los malestares de la vida cotidiana. Del desatino social a la precariedad narcisista*. Editorial Atuel.
- Davis, L. K. (1998). *The impact of long-term psychotherapy on the social activism of social activists* (Doctoral dissertation).
- Defey, D. (2018). Adecuaciones técnicas de la psicoterapia para el trabajo con poblaciones vulnerables. *Revista Brasileira de Psicoterapia*, 20(3), 241–254. <https://centrouno.edu.uy/wp-content/uploads/2025/08/ADECUACIONES-TECNICAS-DE-LA-PSICOTERAPIA-PARA-EL-TRABAJO-CON-POBLACIONES-VULNERABLES.pdf>
- Delle Fave, A., & Fava, G. A. (2010). Positive psychotherapy and social change. In A. Delle Fave (Ed.), *Positive psychology as social change* (pp. 267–291). Springer Netherlands.

- Fiorini, M. E. B., & Rivera, R. J. C. (2022). La importancia de las barreras de acceso y equidad en la atención de los servicios de salud. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 973–998.
- Hermann, V., Durbeej, N., Karlsson, A. C., & Sarkadi, A. (2022). Feeling mentally unwell is the “new normal”: A qualitative study on adolescents’ views of mental health problems and related stigma. *Children and Youth Services Review*, 143, 106660. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2022.106660>
- Marks, S. (2017). Psychotherapy in historical perspective. *History of the Human Sciences*, 30(2), 3–16.
- Martín-Baró, I. (1998). *Psicología de la liberación*. Editorial Trotta.
- Norcross, J. C., & Wampold, B. E. (2011). Evidence-based therapy relationships: Research conclusions and clinical practices. *Psychotherapy*, 48(1), 98–102. <https://doi.org/10.1037/a0022161>
- Overholser, J. C. (2020). 50 years of psychotherapy: Erudition, evolution, and evaluation. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 50(2), 87–93.
- Pumariega, A. J., Aneja, J., Sharma, P., Breton, K., Thornton, K., Gann, S., & Rothe, E. (2024). Access to child psychotherapy in high- and low/middle-income nations: A cross-national perspective and potential approaches. *Journal of the Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 20(2), 111–120.
- Rosner, R. I. (2024). The unwieldiness of psychotherapy and its history: A review of A critical history of psychotherapy (Two-volume set). *Journal of the History of the Behavioral Sciences*, 60(2), 1–3.
- Runswick-Cole, K., & Goodley, D. (2013). Resilience: A disability studies and community psychology approach. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 67–78.
- Sánchez Ruiz, D., & Velayos Jiménez, L. (2020). Sociedad de rendimiento y práctica psicoterapéutica: La psicoterapia individualizadora. *Revista de Psicoterapia*, 31(117), 27–39.
- Schomerus, G., Schindler, S., Sander, C., Baumann, E., & Angermeyer, M. C. (2022). Changes in mental illness stigma over 30 years: Improvement, persistence, or deterioration? *European Psychiatry*, 65(1), e78.

- Tjeltveit, A. C. (2021). A brief moral history of psychotherapy. In S. E. Levine & M. B. Pope (Eds.), *The Oxford handbook of psychotherapy ethics* (pp. 31–46). Oxford University Press.
- Totton, N. (2011). *Politics and psychotherapy*. Open University Press.
- Wampold, B. E. (2001). *The great psychotherapy debate: Models, methods, and findings*. Lawrence Erlbaum Associates