LITORALPRESS

Fecha: 14-07-2025
Medio: El Líder
Supl. : El Líder
Tipo: Noticia general
Título: Sicólogo sanantonino demuestra cómo la terapia transforma el cerebro

Pág. : 7
Cm2: 650,0

Tiraje: 5.200
Lectoría: 15.600
Favorabilidad: No Definida

Sicólogo sanantonino demuestra cómo la terapia transforma el cerebro

Ricardo Ampuero Moya comparte su visión sobre el poder de la sicoterapia y dice que ahora la neurociencia respalda lo que antes solo se intuía: cambiar la mente es cambiar el cerebro.

Patricia Iturbe Bravo
cronica@lidersanantonio.cl

"CUANDO ALGUIEN ACUDE A TERAPIA, SU CEREBRO EMPIEZA A CREAR NUEVAS CONEXIONES", DICE AMPUERO.

Detrás de un escritorio sencillo, rodeado de libros de sicología y neurociencia, Ricardo Ampuero Moya habla con la tranquilidad de quien conoce su oficio. Sicólogo clínico, con más de una década de experiencia, ha hecho de la salud mental su vocación y su propósito. Desde San Antonio, donde atiende a diario a personas de todas las edades, comparte una verdad que, aunque avalada por la ciencia, aún sorprende a muchos. "La sicoterapia no es solo un espacio para desahogarse. Hoy sabemos que produce cambios reales, físicos y medibles en el cerebro", afirma con seguridad.

Ricardo nació y creció en San Antonio. Sicólogo de la Universidad Autónoma de Chile, volvió a su ciudad natal para ejercer, convencido de que el bienestar emocional no debe ser un lujo reservado para las grandes ciudades. "Siempre he creído que la salud mental debe estar al alcance de todos. Y que, en lugares como el nuestro, donde la vida a veces golpea más fuerte, es aún más necesaria", comenta.

Su curiosidad por la conexión entre mente y cuerpo lo llevó a especializarse en sicoterapia basada en evidencia científica. Estudió los efectos de la terapia en el cerebro y se apasionó por la neurociencia, una rama que, en palabras simples, estudia cómo funciona y cambia nuestro sistema nervioso.

CEREBRO SE REPARA

Desde su consulta, Ampuero explica con naturalidad conceptos que hasta hace poco parecían reservados para laboratorios. Habla de "neuroplasticidad", la capacidad innata y extraordinaria del cerebro para reorganizarse formando nuevas conexiones neuronales a lo largo de toda la vida.

"Antes se pensaba que el cerebro era como una máquina fija, pero ahora sabemos que es plástico, que puede repararse y aprender cosas nuevas en cualquier etapa de la vida", dice.

Y agrega que "cuando alguien acude a terapia, su cerebro empieza a crear nuevas conexiones. Las áreas asociadas al miedo y la ansiedad se desactivan, mientras que las zonas que regulan la calma y el pensamiento racional se fortalecen".

> "Siempre he creído que la salud mental debe estar al alcance de todos. Y que, en lugares como el nuestro, donde la vida a veces golpea más fuerte, es aún más necesaria",
>
> Ricardo Ampuero

Esos cambios, plantea, han sido comprobados en estudios con resonancias magnéticas, donde se ve cómo, tras algunas semanas de terapia, el cerebro literalmente se reorganiza.

MÁS QUE UN PACIENTE

Pero Ricardo Ampuero (consulta.ampueromoya.en Instagram) no se queda solo en la teoría. Día a día, ve esos cambios reflejados en sus pacientes.

Recuerda el caso de una mujer que llegó a su consulta con un cuadro severo de ansiedad. "No podía dormir, le costaba salir de su casa, sentía que todo se le venía encima", relata.

A través de la terapia, poco a poco fue recuperando la calma. "Lo más impresionante fue ver cómo, con el tiempo, no solo cambió su estado de ánimo, sino también su forma de pensar. Aprendió a detener los pensamientos catastróficos y a conectarse con el presente", asegura

Historias como esa lo convencen cada vez más de que la sicoterapia no solo alivia el dolor emocional, sino que reprograma el cerebro. "Cada sesión es como un entrenamiento. Así como uno va al gimnasio para fortalecer el cuerpo, la terapia es un gimnasio para la mente", sostiene.

SICÓLOGO RICARDO AMPUERO.

> Antes se pensaba que el cerebro era como una máquina fija, pero ahora sabemos que es plástico, que puede repararse y aprender cosas nuevas en cualquier etapa de la vida".

Para el profesional, el corazón del proceso terapéutico sigue siendo el vínculo entre terapeuta y paciente. "La empatía, la confianza y el sentirse escuchado no solo ayudan emocionalmente, sino que también activan zonas del cerebro relacionadas con el bienestar y la regulación emocional", asevera.

De hecho, menciona que hoy se sabe que, cuando dos personas conectan emocionalmente en una conversación profunda, sus cerebros pueden sincronizarse. "Es algo maravilloso. La conexión humana, esa sensación de que alguien te entiende, también es un factor biológico que potencia el cambio", dice.

VISIÓN ESPERANZADORA

Ampuero cree que este enfoque trae un mensaje esperanzador para quienes aún dudan en buscar ayuda profesional.

"Muchas personas piensan que, si tienen un problema emocional, la única solución es tomar medicamentos. Pero la ciencia demuestra que la sicoterapia puede generar cambios igual de profundos y duraderos, sin efectos secundarios", afirma.

Eso sí, advierte que la terapia no es mágica. "Se requiere compromiso, paciencia y constancia. No hay atajos. Pero cuando alguien realmente se involucra en su proceso, los resultados son sorprendentes", asegura.

¿Cuándo es momento de buscar terapia?

-No hace falta "estar al borde" para pedir ayuda. La terapia sicológica es un espacio para conocerse mejor, prevenir problemas y aprender a enfrentar los desafíos de la vida.

Antes de terminar, Ricardo comparte una reflexión que resume su mirada sobre la salud mental.

"Durante años nos dijeron que el cerebro no podía cambiar. Hoy sabemos que eso no es cierto. El cerebro cambia, se adapta y puede sanar. Y la sicoterapia es una herramienta poderosa para lograrlo".

Y deja un mensaje. "Buscar ayuda no es un signo de debilidad, sino de valentía. Porque cambiar la mente, también es cambiar el cerebro. Y ese es el primer paso para transformar tu vida".

4056093