



## ¡Salud mental: el primer paso hacia el bienestar integral!

A pesar de que la salud mental se ha convertido en un tema que cada vez más toma espacio en nuestras conversaciones con amigos y familiares, sigue siendo una situación que cuesta abordar, principalmente por la falta de herramientas y conocimientos que permitan una conversación sana e informada. Por lo que las personas optan de manera preventiva buscar apoyo profesional para su bienestar emocional.

En lo que va de 2024, un total de 13.819 personas han acudido a Profamilia en busca de asesoría, siendo las mujeres quienes más recurren al servicio de psicología en la entidad con un 85,7 % frente a un 14,3 % que representa a los hombres, demostrando que aún existe una brecha que debe eliminarse para desmitificar prejuicios que limitan las conversaciones y el deseo de acceder a un apoyo terapéutico que contribuya a su bienestar emocional, social y afectivo.

En conmemoración al Día Mundial de la Salud Mental, Claudia Fajardo, coordinadora del programa de salud mental de Profamilia, respondió algunas de las preguntas más frecuentes que además de derribar algunos de los principales tabúes que persisten al hablar de la salud mental, contribuirán a tener diálogos más abiertos con los círculos sociales cercanos.

### ¿Cuáles son los principales estigmas que existen alrededor de la salud mental?

Todavía existe la percepción de que padecer una enfermedad mental es un signo de debilidad. Este prejuicio puede hacer que muchas personas no busquen ayuda, temiendo ser vistas como “frágiles” o “débiles”.

Sin embargo, la realidad es que la salud mental es un pilar de nuestro bienestar general. Mantener este equilibrio nos ayuda a enfrentar los desafíos de la vida, y cuando se altera, puede estar influido por factores como lo social, cultural, económico y familiar.

### ¿Cómo recomendaría abordar la salud mental para eliminar estos estigmas?

La clave no está en normalizar los estigmas, sino en erradicarlos. El estigma genera discriminación, y esta es una fuente de malestar para quienes atraviesan problemas de salud mental. Abordar el tema con respeto y sin prejuicios es fundamental para apoyar a quienes necesitan ayuda.

No solo genera discriminación, sino que también aleja a las personas de buscar ayuda o alternativas de tratamiento, ya que el miedo al rechazo y la vergüenza pueden hacer que prefieran enfrentar sus dificultades en silencio. Esto limita sus posibilidades de recibir el acompañamiento necesario para mejorar su bienestar emocional y calidad de vida.

### ¿Qué comentarios se deberían evitar hacia una persona que está pasando por una situación difícil con su salud mental?



Se deben evitar frases como "sé fuerte", "no es para tanto", "el tiempo lo cura todo", o "piensa en positivo". Estas afirmaciones, aunque son bien intencionadas, pueden invalidar los sentimientos de la persona y subestimar su dolor. Es por esto por lo que la empatía es clave para apoyar a quienes atraviesan momentos difíciles. Tratar de entender, desde otra perspectiva, lo que está viviendo la otra persona y escuchar activamente, sin interrumpir ni emitir juicios, permite demostrar la disposición que se tiene para acompañar cualquier tipo de proceso.

### ¿Qué herramientas recomendaría para que alguien comunique de manera efectiva un problema de salud mental a sus allegados?

La confianza es esencial al hablar de salud mental. La prevención debe iniciar en el ámbito familiar y comunitario, fomentando un entorno seguro y libre de violencia donde el respeto, la empatía y la validación sean los pilares fundamentales. Además, es crucial fortalecer la confianza en el sistema de salud, reconociendo que el personal especializado es el aliado clave para abordar de manera efectiva las necesidades emocionales y psicológicas de cada persona.

Profamilia brinda el servicio de psicología y acompañamiento profesional en diferentes niveles de atención durante los momentos o situaciones que alteran su bienestar. Durante la consulta que puede ser por psicología individual, familiar o de pareja, se identifican los aspectos a trabajar para que a lo largo de las sesiones se entreguen los elementos y herramientas con ayudarán a brindar un mejor manejo a cada situación.

Es por esto que la organización invita a todas las personas a acercarse **durante el mes de octubre y noviembre para acceder a un 20% de descuento** en los diferentes tipos de consulta prestados en las más de 50 sedes de Profamilia a nivel nacional. Comunícate a las líneas de atención con el chat Emilia en WhatsApp, 3185310121 o la Línea Nacional 3009124560 para recibir atención especializada en salud mental con una red de apoyo que abordará el tema en un entorno libre, seguro y sin estigmas.