

¡Mantén un equilibrio! La salud mental en cada área de tu vida



Descubre cómo mantenerte pleno mental, interpersonal, escolar y físicamente con los consejos de estos expertos.

30/10/2020

Rafael Samaniego, doctorante en **psicología de la salud**, Erika Rodríguez, **terapeuta familiar y de pareja**, Isabel Escobedo, **tutora con 17 años de experiencia** y Sergio Llerenas, **licenciado en nutrición** tienen en común el enfocarse en la **salud mental**.

Estos cuatro expertos en **salud mental especializados en diferentes áreas** nos comparten la clave para encontrar un **equilibrio emocional** en cada uno de sus ámbitos.

Explicando las bases, contexto y los puntos más importantes para brindarnos una visión integral sobre este tema.

Conoce la visión integral sobre la **salud mental** que nos comparten los expertos:

La salud mental en cada aspecto de nuestra vida

“No solamente es la ausencia de enfermedad sino un estado completo de bienestar” comenta Erika Rodríguez, terapeuta familiar y de pareja.

Ella nos comenta que en un **parámetro social** como el **bienestar familiar y de pareja**, la salud compone mucho más que la ausencia de malestares, si no que trata que los individuos se **encuentren bien con su propia historia y origen**.

Es necesario que para un **bienestar pleno** integremos la **interacción con nuestro contexto** y que sobre todo **reconozcamos lo que aportamos a nuestro entorno**.

“La salud mental es semejante a la salud física y si no tenemos un sentido de trascendencia con nosotros mismos nuestra salud física también decaerá” agregó la terapeuta.

Del lado académico la tutora Isabel Escobedo comenta que la **salud mental** es un **tema esencial** en la vida de un estudiante y nos plantea tres preguntas importantes.

“¿Cómo me estoy percibiendo?, ¿Qué tanto me conozco?, ¿Cuál es mi relación con mis compañeros y profesores?”

Con estas preguntas Isabel expresa cómo es que en este nivel el **bienestar** se traduce en la pertenencia a un grupo social, sentirse protegido y apoyado, y la tranquilidad por sentirse bien encaminado hacia el futuro.



¿Qué me hace perder la salud mental en cada ámbito de mi vida?

*“La interacción entre el sujeto y el ambiente a veces está cargada de **contaminantes para la salud mental**”* afirmó el doctorante en psicología de la salud Rafael Samaniego.

Él anota que existen desde **factores de tipo biológico, hasta psicológicos y ambientales**.

“Cada factor tiene un desglose enorme por eso hay que estar atentos a cualquier síntoma negativo” afirmó Samaniego.

Nos explica que todo está en conjunto, hoy en día la pandemia ha alterado el control de nuestra **salud mental** y deriva problemas como la **ansiedad**, y otros **factores de riesgo** en cuanto a nuestra salud.

*“Desde el ámbito de la psicoterapia familiar y el acompañamiento de individuos puedo platicar que **en la cotidianidad es justo donde se pierde la salud mental**”* manifestó Erika.

La terapeuta explica que la cotidianidad es un fenómeno muy común en las personas, se da cuando **se pierde el “por qué” y “para que” dentro de una relación.**

“Muchas veces nos acostumbramos a una vida en carreras y perdemos completamente el significado de estar unidos entre nosotros” añadió Rodríguez Estrada.

Sergio Llenares aporta como es que en el área de nutrición una de las más grandes **interferencias** en la **salud mental** es la **mala organización de los tiempos.**

Necesitamos **delimitar, organizar espacios y lapsos de tiempo**, Sergio comenta que para fijar metas hay que previamente **saber** cuál es nuestra **motivación** y **que nos hace felices.**

“Cuando el por qué es lo suficientemente fuerte, el cómo no importa” declaró el licenciado en Nutrición.



Aprender a mantener la salud en cada área es lo importante

*“Primeramente se encuentra el **reconocer que algo está mal**, en muchas ocasiones los estudiantes no saben puntualmente que es lo que les genera cansancio y hay que saber determinar eso”* afirmó Isabel Escobedo.

La **salud mental** es algo que tal cual como la **salud física se crea, mejora, se pierde, se recupera** y se mantiene. **La salud mental no es algo estático.**

Muchas veces como personas tendemos a querer pensar que una vez logramos una trascendencia individual no la perderemos, pero esto siempre varía.

*“Debemos tratar de **encontrar el detonante por más imperceptible** que pueda llegar a ser y una vez identificado **centrarnos al 100% en cambiar esos malos hábitos**”* expresó el nutriólogo Sergio.

Hay que tratar de **disminuir todas aquellas conductas de riesgo y/o violencia** como el alcoholismo o sedentarismo y por el contrario potenciar la protección de nuestra salud, como el asistir con un profesional.



Buscar ayuda profesional es algo de mucha ayuda, se puede encontrar la plenitud y salud por uno mismo, sin embargo, un profesional nos ayudará a que no quede ningún cabo suelto.

“Ir con un psiquiatra o psicólogo no significa tener un trastorno, hay muchas áreas de desarrollo humano que podemos potenciar al acudir a un servicio profesional” aclaró el doctor Rafael.

La tutora Isabel Escobedo, comentó que procurar llenar estas cuatro necesidades básicas es clave:

1. Sentirnos seguros con nuestro entorno.
2. Aceptarnos a nosotros mismos.

3. Reconocer nuestro potencial en la sociedad.

4. Conocer y reconocer nuestras capacidades como personas.

Sandra Meza, psicóloga y coordinadora de [bienestar y consejería](#) en el **Tec de Monterrey campus Cd. Obregón**, comparte una conclusión basada en lo compartido anteriormente:

*“Debemos **evitar saturar nuestra mente** con pendientes y preocupaciones, procurar que todas las áreas que nos conforman estén limpias, de esa manera podremos descansar, tener plenitud y seguridad en lo que hacemos”* concluyó Sandra.



Los cuatro expertos ofrecieron un panel llamado, **“Salud Mental, una visión integral”**, el pasado 14 de octubre del 2020, en el marco del mes de la salud mental.

El panel fue dirigido a los alumnos del **Tec de Monterrey campus Cd. Obregón, campus Zacatecas y PrepaTec Navojoa.**

LEE TAMBIÉN:

