

Noticias

Empresas.- QuirónSalud aboga por "escuchar sin juzgar" como clave para abordar los problemas de salud mental

JAÉN 6 Oct. (EUROPA PRESS) -

El jefe de servicio de Psicología Clínica del Hospital Quirónsalud Córdoba y del Centro Médico Quirónsalud Jaén, el doctor Francisco Lara, ha señalado que "escuchar sin juzgar" las experiencias de las personas que atraviesan dificultades emocionales resulta "fundamental" para comprender mejor sus necesidades y avanzar hacia una atención más humana y centrada en cada persona.

Con motivo de la celebración del Día Mundial de la Salud Mental este próximo sábado, el especialista ha instado en una nota informativa a poner el foco en las vivencias de quienes conviven con estos problemas para impulsar cambios en su abordaje.

El doctor Lara ha explicado que hablar de salud mental implica ir más allá de los síntomas o los diagnósticos, ya que cada persona vive las dificultades psicológicas de manera diferente, condicionada por su propia historia y circunstancias. "Escuchar estas experiencias permite comprender mejor qué necesitan las personas y ayuda a reducir los prejuicios que todavía existen en torno a la salud mental", ha subrayado.

Entre los factores que influyen en el bienestar emocional, el psicólogo ha advertido sobre el impacto de la exposición continuada a la información, especialmente a través de los medios de comunicación y las redes sociales. Fenómenos como catástrofes naturales, conflictos o situaciones de incertidumbre pueden generar una importante preocupación que se intensifica en personas con vulnerabilidad previa.

Por ello, el especialista considera importante gestionar el consumo de información, recurrir a fuentes fiables y establecer momentos de desconexión. "No se trata de ignorar lo que sucede a nuestro alrededor, sino de encontrar una manera saludable de estar

informados sin permanecer constantemente en un estado de alerta", ha precisado.

Como herramientas de prevención para proteger el bienestar psicológico, el doctor Lara ha recomendado pautas como reconocer las propias emociones, mantener relaciones saludables, establecer límites, descansar de forma adecuada, cuidar los hábitos diarios y disponer de espacios de desconexión.

No obstante, ha advertido de que cuando el malestar se prolonga en el tiempo o interfiere en ámbitos como el trabajo, los estudios, las relaciones personales o las actividades cotidianas, solicitar ayuda profesional se convierte en un paso importante para intervenir antes de que las dificultades tengan un impacto mayor en la vida diaria.

Finalmente, el especialista ha puesto el acento en que el Día Mundial de la Salud Mental invita a reflexionar sobre cómo la sociedad se relaciona con estas situaciones. "Escuchar sin juzgar, hablar con naturalidad sobre el bienestar psicológico y reconocer la importancia de pedir ayuda contribuyen a construir una visión de la salud mental alejada de los estigmas", ha concluido, incidiendo en que escuchar y dar valor a las experiencias es también una forma de cuidar.

© 2026 Europa Press. Está expresamente prohibida la redistribución y la redifusión de todo o parte de los servicios de Europa Press sin su previo y expreso consentimiento.