mia
Mía
España
18/11/26
Pr: Semanal (Miercoles)
Tirada: 91.758
Dif: 48.783
Cod: 187421160
Pagina: 22
Secc: OTROS Valor: 17.650,00 € Area (cm2): 531,5 Ocupac: 100 % Doc: 1/1 Autor: Num. Lec: 195132

EXPERTOS

Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS



¿QUÉ PAPEL TIENE EL ENTORNO EN LA SALUD MENTAL?

RESPUESTA: El trabajo, las relaciones y la exposición a la información influyen en nuestro bienestar. No es sencillo saber cómo actuar cuando alguien cercano pasa un mal momento, pero la clave reside en aprender a escuchar sin juzgar. Para lograr una atención humana y centrada en cada persona, el doctor Francisco Lara, jefe de Psicología Clínica de Quirónsalud Córdoba y Jaén, subraya la empatía. El especialista recuerda que es fundamental "poner el foco en las experiencias de las personas que viven o han vivido problemas de salud mental y en el valor de su participación para impulsar cambios en la forma de abordar estas situaciones".

ESCUCHAR SIN PREJUICIOS

Hablar de salud mental supone ir más allá de los síntomas o diagnósticos. Cada persona vive las dificultades de una manera diferente, condicionada por su historia y sus circunstancias particulares. Por ello, el apoyo del entorno no debe basarse en dar consejos fáciles o emitir juicios de valor. Al contrario, el doctor Francisco Lara destaca que "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". Romper estos estigmas sociales es clave para pedir ayuda.

DESCONEXIÓN DIGITAL

Entre los factores que influyen en el bienestar se encuentra la sobreinformación en medios y redes sociales. Catástrofes naturales, conflictos o situaciones de incertidumbre generan preocupación e impacto emocional, intensificado si existe vulnerabilidad previa. Por eso, el doctor Lara considera importante gestionar la cantidad de datos que consumimos, "recurrir a fuentes fiables y establecer momentos de desconexión cuando determinadas noticias generan malestar".

PREVENCIÓN DIARIA

La prevención es una herramienta relevante para proteger el equilibrio psicológico. Reconocer emociones, mantener relaciones saludables, poner límites, descansar adecuadamente y cuidar los hábitos son medidas que nos ayudan a afrontar las situaciones difíciles en nuestra rutina. El doctor Lara concluye que "no se trata de ignorar lo que sucede a nuestro alrededor, sino de encontrar una manera de estar informados".



FRANCISCO LARA, jefe de Psicología Clínica del Hospital Quirónsalud Córdoba y Jaén.