

## ¿Qué es la salud mental y por qué es tan importante?

Seguramente has escuchado muchas veces el término salud mental, pero ¿realmente sabes qué significa? Es común pensar que consiste únicamente en no padecer ansiedad, depresión u otros trastornos, o incluso creer que implica sentirse feliz todo el tiempo. Sin embargo, la realidad es diferente. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental es un estado de bienestar que nos permite afrontar las dificultades de la vida, desarrollar nuestras capacidades, aprender, trabajar y contribuir de forma positiva a nuestra comunidad. En otras palabras, tener una buena salud mental no significa vivir sin problemas, sino contar con las herramientas necesarias para enfrentarlos de manera saludable.

La OMS señala que la salud mental se fortalece con habilidades para la vida, capacidades que ayudan a adaptarnos, resolver problemas y relacionarnos mejor. Entre ellas destacan las habilidades para manejar emociones, convivir y pensar, que permiten reconocer lo que sentimos, comunicarnos con respeto, tomar decisiones responsables y analizar la información con pensamiento crítico.

Desarrollar estas habilidades nos permite comunicarnos de forma más efectiva, comprender mejor a las personas que nos rodean, resolver conflictos con mayor facilidad, tomar decisiones más responsables y afrontar los retos cotidianos con mayor seguridad y equilibrio. Cuidar nuestra salud mental no significa evitar los problemas, sino desarrollar las herramientas para enfrentarlos con resiliencia. Invertir en nuestro bienestar emocional es una de las mejores decisiones para disfrutar una vida más plena, mantener relaciones saludables y responder de manera positiva a los desafíos del día a día.

Por eso, asistir a psicoterapia es una decisión importante para cuidar de ti mismo. Buscar ayuda no es debilidad, sino el primer paso para sanar, crecer y construir una vida con mayor bienestar emocional.