

CUIDANDO TU MENTE



REALIZADO POR:

Camila, Benny, Becca,
Arturo

ENTREVISTA CON PRISCILA ELIZABETH GÓMEZ SOBRE LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES



Priscila Elizabeth Gómez García (1991, México), una gran terapeuta y psicóloga del Programa Esperanza Back2Back, nos comparte sus conocimientos respecto al tema de la salud mental durante la adolescencia.



El objetivo inicial de este segmento es concientizar sobre lo que puede llegar a pasar si uno no cuida su salud mental desde una edad prematura, ya que es un punto fundamental en el bienestar de cualquier ser humano. (Abraham Maslow, 1908) "Podemos orientarnos hacia la defensa, la seguridad o el miedo. Pero, en el lado opuesto, está la opción de crecimiento. Elegir el crecimiento en lugar del miedo, significa avanzar hacia la autorrealización."



Porcentaje de adolescentes sufriendo traumas relacionados a la salud mental crece hasta su 20%

¿Qué es la salud mental?

La salud mental se define como la estabilidad y equilibrio de todas las áreas de la vida de una persona, al igual que encuentre un estado de paz en ella.

¿Porqué es importante cuidar nuestra salud mental en una etapa prematura?

Cuando hablamos específicamente de la salud mental dentro de la etapa de la adolescencia esta depende de varios factores. Los adolescentes, cuando están en una etapa de crecimiento, pasan por un proceso de desarrollo; lo que sucede es que durante esta etapa estos no llegan a filtrar de manera correcta lo que viene siendo el bien y el mal, y si no se tiene un equilibrio estos dilemas no se manejan adecuadamente. Por lo tanto, esto causa un riesgo de trauma en sus vidas.

¿Cómo impacta la salud mental en la vida de un adolescente?

Como anteriormente comentamos, múltiples puntos pueden impactar la salud mental de un joven, al igual que las mismas ataduras de nuestra mente que nos constriñen e impiden avanzar. Esto nos deja reconocer que es un alto peligro que cualquier aspecto moral, físico o mental del adolescente quede afectado. En consecuencia, esto puede hacer que todo termine en un caos caótico en la salud de la víctima, debido a que todo puede impactar trascendentalmente la vida de un joven en desarrollo.

ENTREVISTA SOBRE SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES



¿Qué se puede hacer al respecto para tener una buena salud mental?

Uno de los principales métodos para llegar a cuidar su salud mental es ir empezando a descartar lo físico y de ahí escalar ese pilar. Primero, uno tiene que colocarse en un estado consciente de cómo se encuentra en ese preciso momento, por ejemplo: cómo se encuentra su desarrollo integral, su salud alimenticia, emocional, social, familiar, espiritual, etc. Además, se tiene que reconocer lo priorizable en su vida, al igual que identificar la manera para generar su propia paz interior; para que de esta manera, posteriormente, se practique y se cree un hábito beneficioso, sano y primordial con esto.

¿Qué trastornos se pueden adquirir si no se cuida la salud mental de uno?

Unos de los trastornos más comunes, dentro de lo que se puede desarrollar si uno no cuida su salud mental, son los siguientes: ansiedad, casos graves de depresión, trastornos alimenticios, trastornos de desórdenes de personalidad, hipervigilancia, abuso de consumo de sustancias, discapacidades sociales, factores físicos, hábitos dañinos, niveles de frustración altos, rendimiento académico escaso, eficiencia laboral escasa, generar constantemente conflictos, etc.

¿Ocurren cambios en los adolescentes con respecto a este tipo de salud?

Dentro de la vida de un adolescente existen etapas cruciales de las cuales suceden situaciones extraordinarias, por ejemplo: alguna pérdida, algún tipo de oportunidad, situaciones de mucho estrés, etc. Usualmente lo que sucede con el adolescente que pasa por todas estas situaciones es que este tiende a terminar descuidándose, lo cual lo hace mucho más viable a desarrollar trastornos permanentes en su vida.

Cuando uno sabe identificar cómo se siente, cómo se encuentra, sus emociones, su comportamiento y lo que es factible y razonable para su salud puede confrontar esta clase de perturbaciones y mejorar su calidad de vida.

¿Con que consejos nos puedes dejar con respecto a este tema?

Para concluir con todo lo previamente contextualizado, los siguientes consejos (proporcionados por nuestra entrevistada) son algo que nos puede acompañar dentro de todo lo relacionado con respecto a este tema:

- **No trates de evadir tus emociones o lo que sientes.**
- **No existen las emociones erróneas.**
- **Que tu bienestar mental no dependa de algo o de alguien más.**
- **Nada va a cambiar si tú no cambias.**