



Enero 2023

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

“¿Te sientes perdido, no disfrutas como antes, deseas recuperar tu bienestar?. Tengo las claves para tu felicidad. Decídetes, tú puedes. Sal de tu zona de confort”.

Seguro, que diariamente, recibes mensajes como éstos en las redes sociales (Facebook, Instagram, Tik tok...).

La forma de relacionarse ha cambiado, la imagen lo domina todo. Nuestra tolerancia a la frustración es cada vez menor. Así es fácil sentirse solo, desorientado y desesperanzado, y necesitamos respuestas inmediatas, que nos alejen del sufrimiento.

Hoy día, tenemos a nuestro alcance una amplia variedad de “expertos” en cuidar nuestra salud mental (influencers, comunicadores,...) que dicen tener la llave de nuestra felicidad. Asumen funciones de la psicología sin estar formados, sin criterio científico. Gente que habla desde su experiencia personal, que puede llevar a otras personas a confundir su sintomatología, que puede ser normal o adaptativa en un momento de la vida, o restar importancia a otras que sí la tienen. “Vendedores de humo”, que te envuelven en una pseudoterapia sin evidencia científica, que avale su eficacia y seguridad, y que en ocasiones, puede tener consecuencias muy graves para la salud. La falta de profesionales en el sector público, las dificultades económicas y el estigma de acudir a un psicólogo, contribuye a la proliferación de estos recursos en internet.

Madurar es también aceptar que a veces las circunstancias pueden con nosotros. Si te sientes mal o te encuentras en una situación de vulnerabilidad personal, busca ayuda en un profesional de la psicología en quién puedas confiar, el cual, tras un estudio individualizado, establecerá un diagnóstico, orientación y tratamiento. Asegúrate consultando la información en el Colegio Oficial de la Psicología.



¿Juegas con tu salud?

Si no juegas con tu salud física, ¿por qué lo haces con tu salud mental?

Pon tu salud mental en manos de un profesional.