La salud mental: eso que siempre dejamos para luego

17/09/2024

Cuidarse por dentro es muy importante

Te entiendo, a mí también me pasa. Corremos de aquí para allá, cumpliendo con las exigencias del día a día, y pocas veces nos detenemos a pensar: "¿Cómo estoy realmente?". La mayoría de nosotros, si sentimos que algo no va bien en nuestro cuerpo, buscamos soluciones rápidas: una pastilla para el dolor de cabeza, más café para aguantar el día, distraerme con cualquier cosa. Pero, ¿qué pasa con nuestra mente? Eso, lo dejamos para más tarde... hasta que no podemos más.

A mí me gusta pensar que la psicología es como tener una conversación sincera contigo mismo. No es solo para cuando todo se derrumba. Es para esos días en los que te sientes bien, pero sabes que podrías sentirte mejor. Es como una herramienta para entenderte, para aprender a escuchar lo que realmente está pasando en tu interior, antes de que tu cuerpo decida hablar por ti.

¿Te ha pasado que, de repente, te sientes agotado sin razón? O que un simple comentario te deja molesto durante horas. Eso, amigo mío, es tu mente pidiendo atención. Y si no la escuchas, puede que el cuerpo empiece a gritar: dolores que no sabes de dónde vienen, problemas para dormir o ese nudo constante en el

estómago. Todo eso es tu salud mental diciéndote que necesita cuidados.

Yo, como tú, también tengo días difíciles, en los que no encuentro el tiempo ni para respirar, donde todas las obligaciones me ahogan. Pero he aprendido que priorizar mi bienestar mental es la mejor inversión que puedo hacer. Porque, al final, si no cuidamos lo que pasa dentro de nosotros, tarde o temprano, las cosas fuera de nosotros se desmoronan.

Así que hoy te invito a que te pares un momento. ¿Cuándo fue la última vez que te preguntaste cómo te sientes? No te hablo de si te duele algo, o si estás cansado, sino de cómo está tu mente, tus emociones. Si hace tiempo que no lo haces, quizá hoy sea un buen día para empezar.

Este es solo el comienzo de un camino en el que quiero acompañarte. Vamos a aprender juntos a poner la mente y las emociones en primer lugar, porque, créeme, cuidarte por dentro te cambiará la vida por fuera.