

La normalización del bienestar mental: razones por las que Ir a terapia es cada vez más aceptado

Noticias 24hs | 22-01-2024 | 11:30



mareak psikoterapia

En la sociedad contemporánea, la conversación en torno al bienestar mental y la búsqueda de apoyo psicológico ha experimentado un cambio significativo. Ir a terapia, una vez visto con estigma o reservado para situaciones extremas, se ha vuelto cada vez más aceptado.

Este cambio cultural refleja una comprensión más profunda de la importancia de cuidar la salud mental y ha llevado a una mayor apertura hacia la idea de recibir apoyo profesional.

Algunas razones detrás de este cambio positivo en la percepción de esta función.

1. Desmitificación del estigma: rompiendo barreras mentales

Históricamente, la sociedad ha rodeado la salud mental con estigmas y malentendidos. Ir al psicólogo solía ser percibido como un signo de debilidad o incluso de "locura". Sin embargo, a medida que se ha avanzado en la comprensión de las enfermedades mentales y la importancia del autocuidado emocional, el estigma ha comenzado a desvanecerse. Las campañas de concienciación y la apertura de discusiones públicas han contribuido a desmitificarla, presentándola como una herramienta valiosa para abordar los desafíos emocionales cotidianos.

Cada vez es más frecuente que las sociedades del siglo XXI muestran una creciente demanda hacia la psicología como una disciplina esencial para abordar los desafíos de salud mental que caracterizan esta era. En la actualidad, se ha reconocido el valor destacado de la psicoterapia en relación con el bienestar mental de las personas, independientemente de la presencia o ausencia de una psicopatología. A pesar de este reconocimiento, persisten algunas concepciones equivocadas.

2. Cambio en la cultura de la salud mental: priorizando el bienestar emocional

La cultura contemporánea ha experimentado un cambio hacia una mayor conciencia y priorización de la salud mental. La comprensión de que la salud no se limita solo al aspecto físico ha llevado a una mayor inversión en el bienestar emocional.

La terapia en Mareak psicoterapia se ha consolidado como una práctica que fomenta el autoconocimiento, el crecimiento personal y la gestión efectiva del estrés. Esta evolución en la cultura de la salud mental ha influido en la percepción colectiva, haciendo que sea considerada una opción válida y valiosa para mantener una mente saludable.

¿Acompañamos desde la ternura y el no juicio en diferentes y diversas situaciones personales, en un espacio de confianza y confidencialidad?, señalan desde Mareak Psicoterapia Gunea,

3. Celebridades y figuras públicas comparten experiencias: humanizando la salud mental

La apertura de celebridades y figuras públicas sobre sus propias experiencias ha contribuido enormemente a la normalización de este recurso. Al compartir sus luchas y triunfos emocionales, estas personalidades se han humanizado, mostrando que es una herramienta útil y accesible para cualquier persona, independientemente de su estatus o fama. Este tipo de transparencia ha inspirado a muchos a considerar la salud mental como una parte integral de su autocuidado.

4. Mayor acceso a recursos: desarrollo de plataformas online

El desarrollo de plataformas en línea ha democratizado el acceso. Antes, la consulta con un terapeuta podía verse obstaculizada por barreras geográficas, financieras o de disponibilidad. Con la proliferación de servicios en línea, las personas ahora pueden conectarse con profesionales de la salud mental desde la comodidad de sus hogares. Esta accesibilidad ha hecho que sea más práctica y menos intimidante, alentando a aquellos que de otra manera podrían haber evitado buscar ayuda.

5. Cambios generacionales: mayor conciencia en las nuevas generaciones

Las nuevas generaciones, con una mentalidad más abierta y educada sobre la salud mental, han contribuido significativamente a la normalización de la visita al psicólogo. La juventud actual ve el autocuidado emocional como una parte integral de su bienestar general. Las conversaciones abiertas sobre salud mental en las comunidades educativas y en línea han llevado a una mayor aceptación y disposición para buscar apoyo profesional cuando sea necesario.

La aceptación cada vez mayor en la sociedad contemporánea se debe a una combinación de factores: desde la desmitificación del estigma hasta un cambio cultural hacia la priorización del bienestar mental.

La terapia, que alguna vez se consideró un último recurso, ahora es vista como una herramienta

valiosa y accesible para el cuidado emocional continuo. Este cambio positivo en la percepción no solo beneficia a aquellos que buscan apoyo, sino que también contribuye a la creación de una sociedad más comprensiva y empática en torno a la salud mental.

Autor: Redacción