



Entendiendo la Salud Mental: Rompiendo el Estigma

Si alguna vez te has encontrado dudando antes de buscar apoyo o mirando una página de contacto sin saber qué decir, no estás solo. Esa duda no se trata de falta de esfuerzo o fortaleza. Más a menudo, proviene del peso silencioso pero poderoso del estigma.

Durante mucho tiempo, la salud mental ha sido mal entendida. A menudo se ha presentado como algo opcional o incluso como una debilidad. Frases como “resiste” o “solo mantente positivo” pasan por alto algo importante: las luchas emocionales son reales y merecen la misma atención y cuidado que las físicas. Buscar apoyo no es una señal de debilidad. Es un paso significativo hacia sentirte mejor.

Qué es realmente el estigma

El estigma se basa en creencias desactualizadas. Es la idea de que pedir ayuda significa que algo está mal contigo. En realidad, necesitar apoyo es parte de ser humano. Todas las personas enfrentan estrés, desafíos y experiencias que pueden resultar abrumadoras en ciertos momentos. Buscar ayuda no se trata de estar “roto”. Se trata de encontrar una mejor manera de avanzar.

Rompiendo el silencio


Cuando las dificultades se mantienen ocultas, tienden a crecer. El estigma depende de ese silencio. Pero incluso pensar en buscar apoyo es un cambio importante. Significa elegir priorizar tu bienestar por encima del miedo o el juicio.


Si aún no estás seguro

Es natural preguntarse qué pensarán los demás o qué significa pedir ayuda. Pero la verdad es que muchas personas que parecen tener todo bajo control también están lidiando con sus propios desafíos en silencio.

El apoyo, ya sea a través de terapia, coaching u otros recursos, ofrece un espacio donde puedes ser honesto, reflexionar y trabajar en lo que tienes en mente sin presión ni juicio. No tienes que esperar a estar en crisis. Solo necesitas estar dispuesto a abrirte al cambio.

No tienes que cargar con todo por tu cuenta. Cuando estés listo, el apoyo está disponible. Puedes conectarte con Bree Health a través de la aplicación móvil o del portal web seguro para acceder a apoyo confidencial, recursos útiles y orientación cuando lo necesites.

 (800) 327-2255

 login.breehealth.com

 Aplicación: Bree Health