



LA SALUD MENTAL NO SE VE EN FOTOS

Por Ana Julia Zárate B.

 [ajzarate1](#)

 [@ajz_b](#)

 [@lanegraesa_](#)

Muchas veces personas muestran lo mejor de sí mismos en las redes sociales. Pero, ¿qué hay de la persona completa?

La realidad es que la mayoría no son tan felices como sus selfies sonrientes te hacen creer. Una de cada cinco personas está sufriendo de problemas de salud mental, según la National Alliance on Mental Illness (Alianza nacional de enfermedades mentales), pero la gran mayoría no está buscando ayuda.

El error de comparar la vida que muestras los demás con tu realidad conlleva a no sentirse conforme con la vida que estas llevando, lleva a distorsionar tu realidad, pero no a ser consciente de que quizás lo que veas

no es lo que la otra persona vive, la mayoría lo hacen para esconder muchas de sus carencias y aun peor pidiendo a gritos ayuda.

LA SALUD MENTAL NO SE VE EN

FOTOS, se puede esconder ante los demás, se puede maquillar o disimular, Todos necesitamos mostrarle al mundo cómo la enfermedad mental afecta a las personas en diferentes niveles y que somos más que nuestras



fotos de perfil representando nuestras vidas 'perfectas', a veces necesitamos mirar dentro, saber la verdad ajena y entender el sufrimiento que se lleva dentro. La salud mental no es un tema atractivo, al igual que el cáncer no es un tema atractivo o cualquier otra enfermedad que pueda llevar a que nuestra salud mental se vea deteriorada.

«Cada persona que ves, está luchando una batalla de la que tú no sabes nada. Sé amable siempre.»

Tu estado de salud mental deja huella en las redes sociales. Estudios que se han realizado han alcanzado a detectar casos de depresión y estrés post-traumático analizando tweets y fotos. Los indicios no se encuentran en la parte más visible, como los emojis, hashtags o pies de foto, sino en otros elementos más sutiles.

Solo nosotros mismo conocemos nuestra realidad y los demás solo se hacen una falsa imagen según lo que están viendo y es ahí donde llega la falta de empatía y los señalamientos, es aquí donde la inteligencia emocional juega un papel importante y así poner barreras a los pensamientos negativos e imaginarnos más de lo que no sabemos, porque en realidad lo que nos puede dar información son las conversaciones, las vivencias con las otras personas.

En lo peores de los casos hemos visto a personas sonrientes y viviendo una vida aparentemente feliz por redes y de un momento a otro han tomado la decisión fatal de quitarse la vida o llevan una vida

en la intimidad llena de depresiones y altos y bajos, por eso no sabemos si a quien siempre tenemos a nuestro lado necesita nuestra ayuda y podemos salvar una vida. Es importante reconocer cuando se está mal y dejar atrás el estigma, informarnos de las enfermedades de salud mental y entender que esto necesita más atención de lo que nos hayan hecho creer.

Por ejemplo, existe una enfermedad de salud mental llamada depresión atípica o sonriente, aunque “depresión sonriente” no es un término técnico que usen los psicólogos, desde luego es posible estar deprimido y conseguir ocultar los síntomas con éxito. Es difícil identificar quién puede estar padeciendo la enfermedad precisamente porque saben enmascarar su estado de ánimo real tras falsas muestras de felicidad, también porque, muchas veces, son personas que no tienen ningún motivo aparente para estar tristes: tienen un trabajo, una casa, amigos y e incluso pareja e hijos y esto se convierte a que sea una enfermedad de salud mental peligrosa y que no la podemos identificar por una foto.