



¡A VECES NO ME SIENTO BIEN Y ESO NO ESTA MAL!

Por Ana Julia Zárate B.

 [ajzarate1](#)

 [@ajz_b](#)

 [@lanegraesa_](#)

Creo que todos alguna vez en la vida hemos sentido emociones que pueden ser comparadas con una montaña rusa, más cuando estamos viviendo esa etapa en donde todo se nos junta y creemos que no saldremos de ahí,



pues ahora que ya comprendo ese sentimiento con mi experiencia sé que se llama **CRECIMIENTO**.

Confieso que en ocasiones me he sentido estancada, perdida; a veces he dudado de mi y de lo que soy capaz. Pero les tengo una buena noticia todo esto que llamamos malos momentos, son lo eso momentos, que debemos llamarlo por su nombre: **PROCESOS**.

Algunos son largos otros cortos, lo importante es reconocerlos y saber que tienes que ser necesarios para nuestro crecimiento y avance personal.

Cuando miramos hacia atrás nos damos cuenta de eso y lo más hermoso de todo es que gracias a ello te puedes convertir en un ejemplo para personas que hoy es día están en batalla consigo mismo, por eso es muy importante saberse reconocer en nuestros peores momentos vivir cada paso con paciencia y sobre todo lo más importante cuidar nuestra salud mental y si es necesario buscar ayuda profesional.

Ey! no esta mal estar mal, tú vulnerabilidad no es sinónimo de debilidad, cuando veas que solo fue abono para fortalecer tu jardín te acordarás y dirás sin vergüenza:

FUE NECESARIO PARA CRECER Y ESTAR DONDE AHORA ESTOY.

Haciendo énfasis en la semana de la salud mental te recuerdo que **NO HAY SALUD SIN SALUD MENTAL** y es primordial que cuides de ella cuando sientas signos de alarma cómo:

- Cambios en la alimentación y en los horarios de sueño.
- Incapacidad para afrontar los problemas o las actividades de la vida diaria.
- Sensación de desconexión o retiro de las actividades normales

Pensamientos inusuales o "mágicos".

- Ansiedad excesiva.
- Tristeza, depresión o apatía prolongadas.
- Pensamientos o declaraciones sobre suicidio o daño a otros

Abuso de sustancias.

