



Pilar López Morales

Psicóloga sanitaria especializada en conducta suicida, en Trastornos de la Conducta Alimentaria y Terapia de Tercera generación: Mindfulness. Doble especialidad en Terapia de pareja y Sexología



Salud mental: la exigencia de estar bien

Mi nombre es **Pilar López Morales**, psicóloga sanitaria nacida en Cádiz con residencia en Sevilla. Actualmente, trabajo en dos grandes clínicas: Grupo Dictea y Clínica Luces. Y hoy, os he venido a mostrar con transparencia lo que pienso sobre la salud mental.

Podría empezar a escribir sobre lo mal que está la salud pública, lo agobiados que se encuentran mis compañeros, la demora de las citas –si es que te la dan– y el poco tiempo de las sesiones que pueden ofrecer, pero, por mucho que hablara de esto, si no luchamos por ese derecho, no serviría para nada. Por lo que voy a remitirme a lo que sí podemos cambiar desde dentro, desde nosotros.

Por mucho que sea psicóloga, no es esa la imagen que quiero dar. Quiero que me leáis como una persona, simplemente, que también aprende día a día a lanzar los dados en este juego llamado vida.

Una psicóloga decepcionada

Te preguntarás el por qué de mi decepción con respecto a la salud mental, o mejor dicho, con respecto a cómo se está gestionando l

...

SUSCRÍBETE >

para una conversión completa a PDF |