



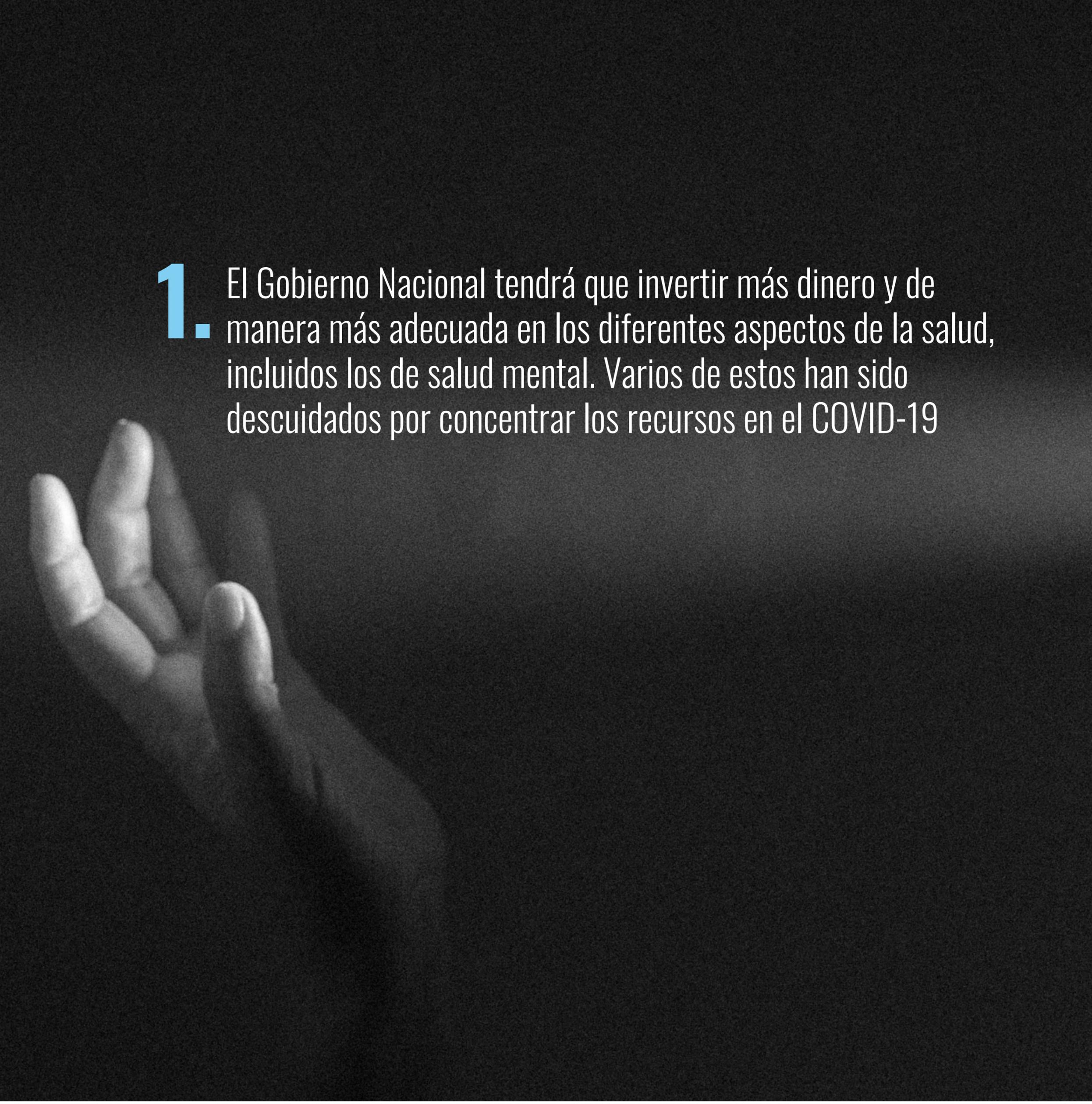
**MU  
TAN  
TE**

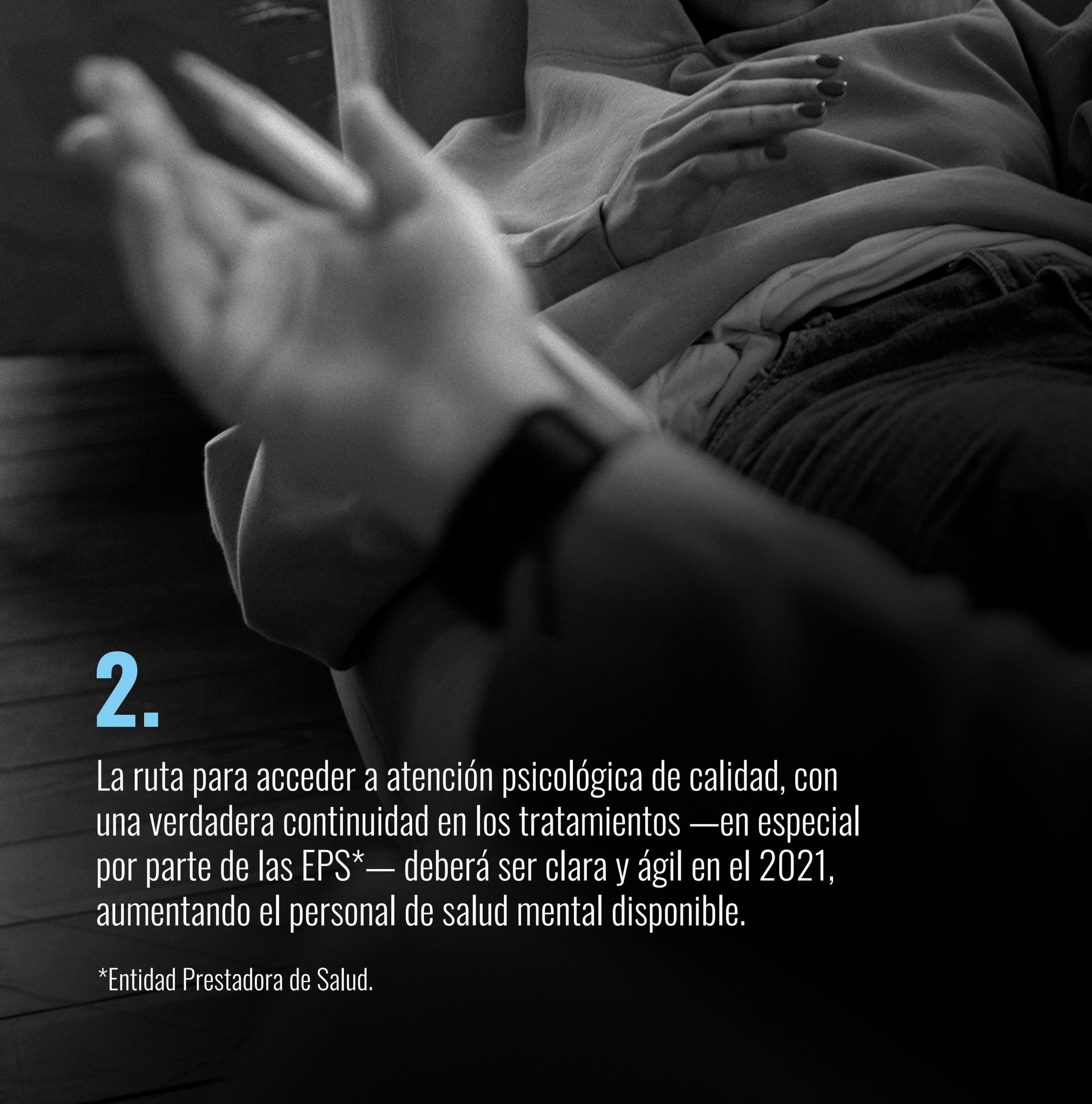
# **8 RETOS EN SALUD MENTAL PARA ESTE 2021**

**Entrevista con Pedro Pablo Ochoa**

Psicólogo, máster en Análisis Funcional en Contextos Clínicos y de la Salud  
Director de proyectos del Colegio Colombiano de Psicólogos

**#HABLEMOSDEL2021**

- 
- A grayscale photograph of a hand reaching upwards, with fingers slightly spread, set against a dark, textured background. The lighting highlights the contours of the hand and fingers.
1. El Gobierno Nacional tendrá que invertir más dinero y de manera más adecuada en los diferentes aspectos de la salud, incluidos los de salud mental. Varios de estos han sido descuidados por concentrar los recursos en el COVID-19



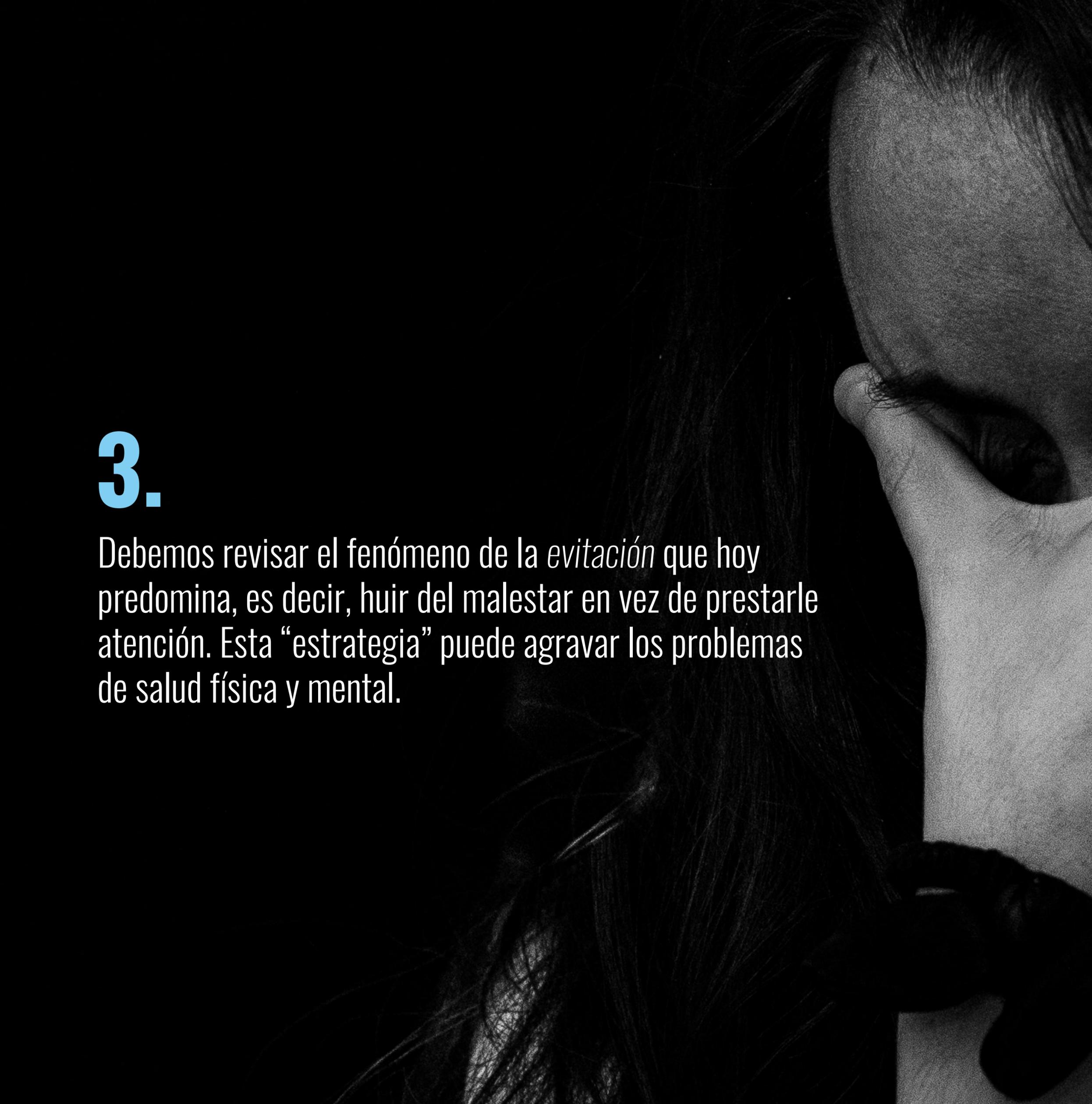
## 2.

La ruta para acceder a atención psicológica de calidad, con una verdadera continuidad en los tratamientos —en especial por parte de las EPS\*— deberá ser clara y ágil en el 2021, aumentando el personal de salud mental disponible.

\*Entidad Prestadora de Salud.

# 3.

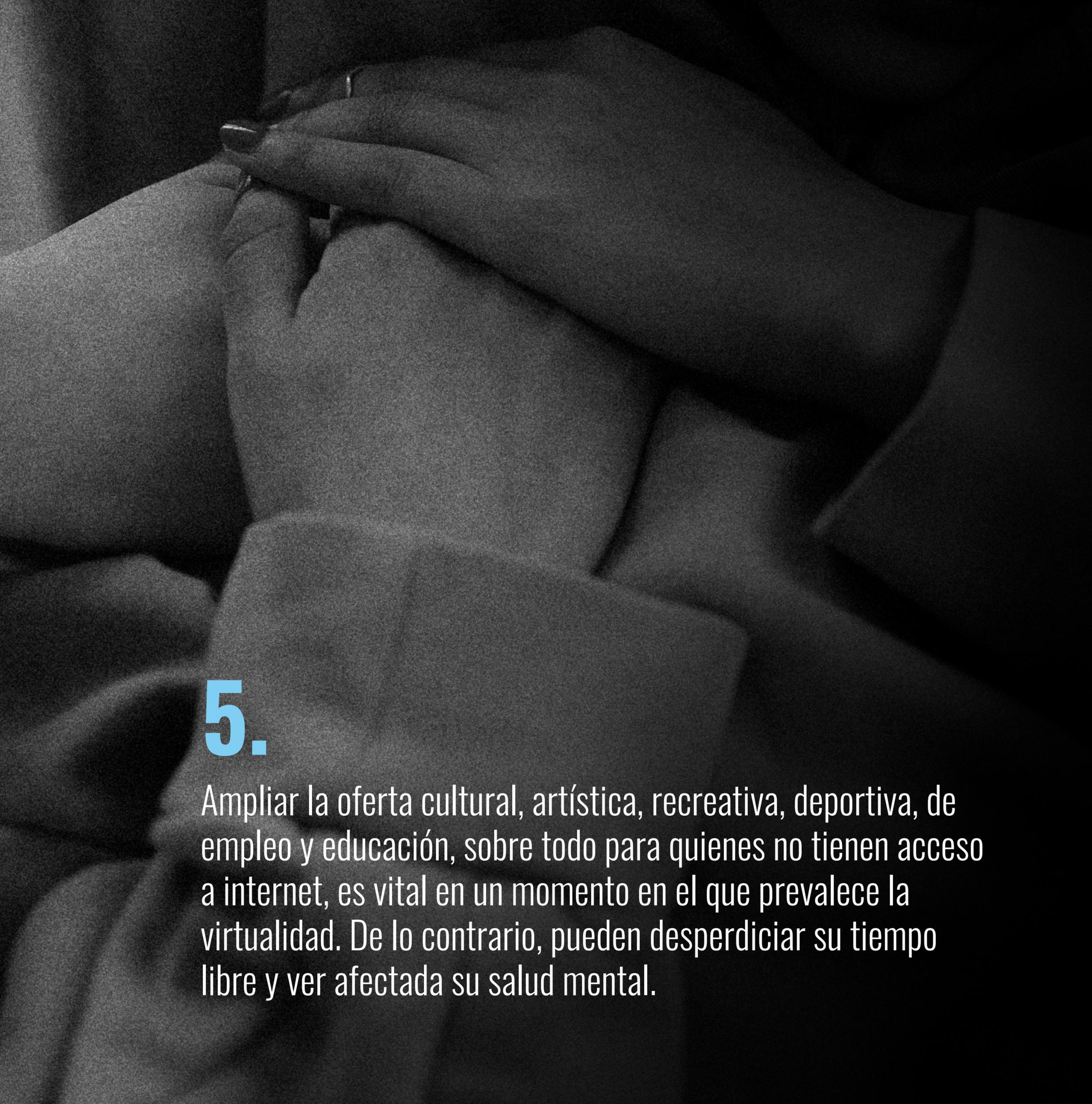
Debemos revisar el fenómeno de la *evitación* que hoy predomina, es decir, huir del malestar en vez de prestarle atención. Esta “estrategia” puede agravar los problemas de salud física y mental.





# 4.

Mejorar las condiciones de vida digna en las poblaciones más afectadas: mujeres y jóvenes de bajos recursos económicos son quienes tienen más dificultades de salud mental y de acceso a un tratamiento.



# 5.

Ampliar la oferta cultural, artística, recreativa, deportiva, de empleo y educación, sobre todo para quienes no tienen acceso a internet, es vital en un momento en el que prevalece la virtualidad. De lo contrario, pueden desperdiciar su tiempo libre y ver afectada su salud mental.



## 6.

Hay adultos que llevan muchos años entrenados en ocultar y desconocer las emociones. En el 2021 y en adelante reconocer, expresar y afrontar lo que sentimos podría hacer la diferencia, así como enseñar esto a nuestros hijos e hijas y fortalecer las relaciones interpersonales.

# 7.

Revisar los mensajes que enviamos a través de medios de comunicación y redes sociales, los cuales muchas veces invitan a estar siempre bien. Hay emociones que no nos gusta experimentar, pero son adaptativas y necesarias, como la rabia o la tristeza.



# 8.

Un grupo al que habrá que prestar especial atención es el personal de salud. Ellas y ellos se han visto bastante afectados mentalmente, porque mostrar su vulnerabilidad no suele ser bien recibido en su medio.



**MU  
TAN  
TE**

Esta conversación hizo parte de una serie de entrevistas inaugurales que abrirán nuestras líneas de interés este 2021, con asistencia exclusiva para mutantes.  
¡Únete para que no te las pierdas!

**¿QUÉ OTROS RETOS DEBEMOS  
ENFRENTAR EN MATERIA DE SALUD  
MENTAL EN COLOMBIA?**

**#HABLEMOSDEL2021**

**#HABLEMOSDESALUDMENTAL**