

# EL VIAJE

## DE CLARA HACIA UNA

# VIDA DIGNA

## UNAL

Primera Escucha

ÁREA PSICOSOCIAL Y SALUD FDPSC



En un pequeño pueblo rodeado de montañas y ríos cristalinos, vivía una joven llamada Clara. Desde niña, Clara había sido una persona alegre y llena de energía. Sin embargo, a medida que crecía, comenzó a sentir una carga invisible que la agobiaba. La presión de la escuela, las expectativas de su familia y las comparaciones con sus amigos comenzaron a afectar su bienestar mental.



Un día, Clara se dio cuenta de que ya no disfrutaba de las cosas que antes le daban alegría. Se sentía constantemente agotada y triste, sin una razón aparente. Decidió hablar con su madre, quien la escuchó con atención y le sugirió que visitara a la psicóloga del pueblo, la señorita Lorena.

La primera sesión con la señorita Lorena fue reveladora. Clara se dio cuenta de que la salud mental era tan importante como la salud física. La psicóloga le explicó que así como cuidamos nuestro cuerpo, también debemos cuidar nuestra mente. Le enseñó técnicas de respiración, la importancia de expresar sus sentimientos y cómo establecer límites saludables.



Con el tiempo, Clara comenzó a incorporar estos aprendizajes en su vida diaria. Empezó a meditar cada mañana, a llevar un diario donde plasmaba sus pensamientos y emociones, y a hablar abiertamente con sus amigos sobre sus luchas y triunfos. Aprendió a decir "no" cuando algo no la hacía sentir bien y a rodearse de personas que la apoyaban y comprendían.

El camino hacia una buena salud mental no fue fácil. Hubo días en los que Clara se sentía abrumada y quería rendirse, pero recordaba las palabras de la señorita Lorena: "Cuidar de tu salud mental es un viaje, no un destino". Poco a poco, Clara comenzó a sentirse más fuerte y segura de sí misma.



Con su mente más clara y su corazón más ligero, Clara descubrió que la vida podía ser hermosa y digna. Se dio cuenta de que su bienestar mental era la clave para disfrutar de cada momento, para enfrentar los desafíos con valentía y para construir relaciones significativas con los demás.

Un día, Clara decidió compartir su historia con su comunidad. Organizó una charla en la plaza del pueblo, donde habló sobre su viaje hacia una buena salud mental y la importancia de cuidar de uno mismo. Su mensaje resonó en los corazones de muchas personas, que se sintieron inspiradas a buscar ayuda y a priorizar su bienestar.



Clara comprendió que la dignidad en la vida no se mide por los logros materiales o las opiniones de los demás, sino por la paz interior y la capacidad de vivir auténticamente. A través de su propio viaje, había aprendido que la salud mental era fundamental para tener una vida plena y digna.

**FIN**

