**Sin temor a la primera vez: da el paso para cuidar tu salud mental con terapia**

Todas las primeras veces pueden darnos un poco de miedo porque tienen el potencial de cambiar nuestra vida por completo: la primera vez que nos enamoramos y buscamos el valor para confesarlo, la primera vez que probamos nuestro platillo favorito, o nuestro primer día en un trabajo nuevo.

Pero también hay primeras veces de las que no hablamos, como cuando experimentamos el primer ataque de ansiedad, o la primera vez que, al despertar, no tenemos ni un poco de motivación para levantarnos de la cama y no sabemos qué está pasando. Estas primeras veces relacionadas con un deterioro de nuestra salud mental, suelen ser el inicio de trastornos que con el tiempo se agravan y afectan nuestro día a día.

¿Alguna vez has percibido los síntomas típicos de la depresión o de la ansiedad?, ¿has experimentado emociones que no sabes cómo explicar? En México, 1 de cada 4 mexicanos padecerán al menos un trastorno mental en algún momento de su vida. Desde la pandemia, la población empezó a tomar más conciencia de sus necesidades psicológicas, sin embargo, todavía es difícil para muchos una primera vez en particular: la de acudir a terapia.

El miedo no es injustificado. Durante mucho tiempo, el cuidado de la salud mental y sus trastornos estuvieron estigmatizados y los gobiernos no solían preocuparse mucho por dar atención integral. En México se estima solamente el 2% de presupuesto a la salud mental, aunque el gasto según la Organización Mundial de la Salud (OMS) debería ser de entre el 5 y el 10%; no hay mucho destinado a detección, prevención y rehabilitación, y quienes acuden suelen sentirse discriminados o bien reciben tratamientos inadecuados. Solo el 20% de las personas con un trastorno mental en México recibe tratamiento efectivo.

Sin embargo, no cuidar de tu salud mental puede devenir en muchos problemas: desde ausentismo laboral y falta de motivación para socializar, hasta enfermedades crónicas y suicidio.

Entonces, ¿por dónde empezar? Muchos reconocen que necesitan tratamiento con la aparición de los primeros síntomas, pero tardan mucho en tomar la decisión de ir a un terapeuta. Parte de esta indecisión tiene que ver con el miedo de no encontrar al ideal a la primera. Por suerte, ahora es mucho más sencillo encontrar al terapeuta que necesitas según cómo te sientes.

La aplicación Selia llegó a México para emparejarte con el especialista que necesitas con base en un cuestionario que abarca todo: desde los horarios que tienes disponibles para tomar terapia, hasta las necesidades actuales que tienes en materia emocional. El cuestionario, que no toma más de cinco minutos, te pregunta si tus problemas están relacionados con el trabajo, con tu pareja, tus finanzas u otras preocupaciones (y puedes abarcar varias opciones) y también ahonda en qué tanta afectación cargas actualmente.

Al terminar el cuestionario, eres derivado con un psicólogo o psicóloga cuidadosamente elegidos para ti, y lo único que queda es agendar tu cita. No es nada difícil y te ahorra muchos de los obstáculos que a veces te detienen de experimentar tu primera vez.

Cuidar tu salud mental es clave para que tengas equilibrio en tu día a día. Si cuidas tu mente también cuidas tu cuerpo, tus relaciones, tu trabajo y tu futuro. La idea detrás de aplicaciones como Selia es que tengas acceso fácil y rápido a terapeutas especializados para ese fin, sin pasar por procesos difíciles, sin sentirte juzgado y con la tranquilidad de que encontrarás al terapeuta perfecto que te acompañe en el camino del autocuidado y la mejoría de la forma más efectiva.

Descarga la app o visita [Selia.co](https://selia.co/) y da el primer paso.

--

**Acerca de Selia**

Selia es una plataforma digital de terapia en línea que ayuda a todas las personas interesadas en el cuidado de su salud mental a encontrar un psicólogo altamente calificado que se adapte a sus necesidades y horarios mediante un cuestionario sencillo. A través de la plataforma se pueden agendar terapias individuales, de pareja o familiares, y se pueden tratar trastornos como la depresión o la ansiedad. A través de un programa integral, Selia también ofrece meditaciones, servicios de coaching y otras actividades enfocadas en mejorar el bienestar. Más información en [Selia.co](https://selia.co/)

**Contactos de prensa:**

Paola Martínez

[paola@qprw.co](mailto:paola@qprw.co)