

Si la vida te abruma, el Coach de Salud Mental, Víctor Oppiger podría ayudarte: descubre cómo elegir el camino adecuado para ti.



Solicita tu hora médica a reservas@clinicasaludmental.cl

Santiago, junio de 2025 – En un mundo cada vez más acelerado y exigente, muchas personas sienten que la vida les sobrepasa. Si este es tu caso, pero no estás seguro de si necesitas terapia, un **coach de salud mental** podría ser la opción perfecta para ayudarte a recuperar claridad y equilibrio emocional.

A diferencia de los terapeutas, los coaches de salud mental no tratan enfermedades mentales, pero sí trabajan contigo para **alcanzar metas personales, gestionar el estrés, crear hábitos saludables y afrontar cambios importantes de la vida** como rupturas, maternidad o decisiones profesionales.

“Un coach de salud mental es como un entrenador personal del bienestar emocional. No trata el pasado, sino que te acompaña para avanzar desde el presente con herramientas prácticas y estratégicas”, explican desde la Clínica Salud Mental.

¿Cómo saber si necesitas uno?

- Si te sientes estancado, desmotivado o sobrepasado
- Si enfrentas una transición vital y quieres apoyo para afrontarla
- Si quieres mejorar tu autoestima, resiliencia o rutina diaria
- Si buscas acompañamiento práctico y personalizado sin requerir tratamiento clínico

5 claves para elegir al coach ideal

1. **Define tus objetivos:** ¿Qué quieres mejorar o cambiar?
2. **Verifica su formación:** Asegúrate de que cuente con certificaciones serias (como ICF).
3. **Busca especialización:** Elige alguien que se enfoque en tus áreas de interés (autocuidado, relaciones, productividad, etc.).
4. **Consulta referencias:** Reseñas y recomendaciones son clave para conocer su impacto real.
5. **Haz una sesión de prueba:** Evalúa su estilo, conexión contigo y si te sientes cómodo.

☞ Si enfrentas ansiedad, depresión u otros síntomas clínicos, es recomendable comenzar con un psicólogo o psiquiatra, y complementar eventualmente con coaching.