



# HABLE SOBRE SUS SENTIMIENTOS

## Por qué es importante

Hablar sobre sus sentimientos puede ayudarlo a mantener una buena salud mental y hacer frente a las aflicciones. Hablar sobre sus sentimientos no es un signo de debilidad; es parte de hacerse cargo de su bienestar y hacer lo que pueda para mantenerse saludable. Hablar puede ser una forma de enfrentar un problema que está en su mente desde hace tiempo. Sentir que alguien lo escucha puede ayudarlo a sentirse más apoyado. También funciona en ambos sentidos. Si comparte sus sentimientos, puede incentivar a otros a hacer lo mismo.

No siempre es fácil describir cómo se siente. No se afane en encontrar la descripción perfecta, concéntrese en expresar sus sentimientos de una manera que tenga sentido para usted. ¿Cómo se siente dentro de su mente? ¿Qué le dan ganas de hacer al permitirse experimentar esos sentimientos?

Hablar de sus sentimientos no tiene por qué ser un evento formal que implique que todos sus seres queridos se sienten con usted para tener una conversación profunda sobre su bienestar. Muchas personas se sienten más cómodas cuando estas conversaciones se desarrollan de forma natural: tal vez cuando están realizando alguna actividad juntos. Si al principio se siente incómodo; dele tiempo. Hablar de sus sentimientos se volverá más natural cuanto más lo haga.

## Con quién puedes hablar

Puede hablar con cualquiera con quien se sienta cómodo compartiendo. Puede ser un amigo, socio, colega o líder.

Si no se siente cómodo hablando con alguien que conoce, considere usar la línea de ayuda del colegio de psicólogos de Costa Rica la cual podrá solicitar a su HRBP ¡A veces es más fácil compartir con un extraño y está bien!

## Cómo puede ayudar a los demás

Sabemos que a las personas les cuesta sincerarse y hablar de sus sentimientos. Las personas a menudo dirán “Estoy bien” aunque a menudo no lo estén. El siguiente video refleja lo frecuente que es esta respuesta:

<https://youtu.be/lJxXqsv8Zc>

Le recomendamos que **pregunte dos veces**. A menudo, si mostramos un poco más de interés, las personas se sincerarán y hablarán de sus sentimientos. Preguntar una segunda vez puede ayudarlas a darse cuenta de que usted está preguntando con sinceridad cómo se sienten y que no se trata de un saludo al pasar.

No es necesario que sea un profesional de la salud mental para ayudar a los demás. Estos son algunos consejos sobre cómo puede ayudar:

- La compasión es clave: escúchelos con empatía y comprensión
- Preste toda su atención: dedique un tiempo a hablar y a realmente escuchar; elimine las posibles distracciones (por ejemplo poner su teléfono en silencio y guardarlo)
- Mantenga el contacto visual para demostrar que está escuchando (si puede hacerlo y si la persona con la que habla se siente cómoda con esto)
- Sea consciente de los límites: permita que la persona hable de lo que se siente cómoda, pero no la presione para que responda a preguntas o hable si percibe que la persona está incómoda.
- Si está preocupado por alguien y esta persona no se siente cómoda compartiendo sus sentimientos con usted, hágale saber que no hay problema y que está a su disposición si quiere hablar en otro momento; sugiérole que hable con alguien, ya sea un médico o la línea de ayuda del Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program, EAP)