



HABLA SOBRE LO QUE SIENTES

¿Por qué es importante?

Hablar sobre lo que sientes puede ayudarte a mantener una buena salud mental y a sobrellevar los problemas. Hablar sobre lo que sientes no es un signo de debilidad, es parte de hacerte cargo de tu bienestar y hacer lo que puedes para mantenerte sano/a. Hablar puede ser una buena manera para manejar un problema al que has estado dando vueltas en la cabeza durante un tiempo. Sentir que te escuchan puede ayudarte a sentirte más apoyado/a. Funciona en ambos sentidos. Si te abres, puedes animar a otras personas a hacer lo mismo. No siempre es fácil describir lo que se siente.

No te preocupes por encontrar la descripción perfecta, céntrate en expresar cómo te sientes de un modo que tenga sentido para ti. ¿Cómo te sientes en tu cabeza? ¿Qué te apetece hacer?

Hablar de lo que sientes no tiene por qué ser una ceremonia donde te reúnes con tus seres queridos para tener una conversación formal sobre tu bienestar. Muchas personas se sienten más cómodas cuando estas conversaciones transcurren de manera natural, quizá mientras hacéis algo juntos. Si parece incómodo al principio, dale tiempo. Hablar sobre tus sentimientos se volverá más natural cuanto más lo hagas.

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 proveedor del Programa de Asistencia al Empleado (EAP) de su compañía local. ¡A veces es más fácil compartir con un extraño y está bien!

¿Cómo puedes ayudar a otras personas?

Sabemos que es difícil abrirse y hablar sobre nuestros sentimientos. La gente a menudo dice “Estoy bien”, incluso cuando no lo están. El siguiente vídeo destaca lo frecuente que es esta respuesta: <https://youtu.be/lJxXqsv8Zc>

Te animamos a que preguntes dos veces. A menudo, si mostramos un poco más de interés, la gente se abre y habla sobre cómo se siente. Preguntar una segunda vez puede ayudarles a darse cuenta de que te interesas sinceramente por cómo se sienten y que no preguntas solo a modo de saludo al pasar.

No tienes que ser profesional de la salud mental para ayudar a otras personas. Aquí van unos consejos sobre cómo puedes ayudar:

- La compasión es clave; escúchales con simpatía y comprensión
- Dales toda tu atención, aparte de tiempo para hablar y escuchar realmente, elimina las posibles distracciones (por ejemplo, silenciando y guardando tu teléfono)
- Mantén el contacto visual para demostrar que estás escuchando (si puedes y la persona con la que hablas está cómoda con ello)
- Sé consciente de los límites, deja que las personas se abran sobre lo que se sienten cómodas de compartir pero no les empujes a contestar preguntas o a hablar si no se sienten cómodas
- Si estás preocupado/a por alguien, y no está cómodo abriéndose contigo, hazle saber que está bien y que estás ahí para él/ella si quiere hablar contigo en otra ocasión; animale/a a hablar con alguien, ya sea un médico o la línea de ayuda del programa de atención al empleado (Employee Assistance Program, EAP)