

Talk away the dark

Guía para una #RealConvo

Cómo iniciar (¡y continuar!) una conversación sobre salud mental

Si deseas tener una conversación abierta y genuina sobre salud mental, no necesitas ninguna capacitación especial. A menudo, el simple hecho de hablar de ello puede ser el primer paso, y uno muy importante, para comprender cómo se encuentra una persona con respecto a su salud mental, y en caso de ser necesario, ayudarle a obtener apoyo o tratamiento.

Estos son algunos consejos rápidos que puedes usar para mantener una #RealConvo con las personas que forman parte tu vida.



Hazles saber a las personas que estás dispuesto a hablar sobre temas relacionados con #MentalHealth.

La manera más fácil de hacerle saber a los demás que contigo pueden hablar sobre salud mental es al hablar abiertamente de tu propia salud mental. Para ello, trata de pensar en la salud mental como si se tratara de tu salud física. Procura que los temas de salud mental surjan de forma espontánea en una conversación de la misma manera.



Si alguna vez has consultado con un profesional de la salud mental, cuando surja el tema, podrías decir con tus propias palabras algo similar a esto:

"He pasado por situaciones en mi vida en las que he sufrido. Fui a hablar con alguien y, de hecho, me ayudó".

Una simple referencia informal como la anterior puede tener un efecto significativo, y les demostraría a los demás que eres una persona con quien pueden hablar con toda confianza y seguridad si alguna vez necesitan hacerlo.

Si crees que una persona puede estar atravesando una situación de dolor, ¿qué puedes decirle?

Confía en tu instinto y si crees que alguien está pasando por un momento difícil, habla con esa persona en privado. Comienza con una expresión de afecto, seguida de una observación.

"Me preocupo por ti y, últimamente, me he dado cuenta de que tu comportamiento es diferente. Desde hace un tiempo, parece sentir mucha más frustración y me pregunto cómo estás".

Para normalizar la salud mental, habla sobre el tema de forma directa.

"Me pregunto si estás estresado por la situación del trabajo en estos días".

"Con todo lo que está pasando en tu familia, me pregunto si sientes que es demasiado".

Hazle saber a esa persona que la entiendes y que está bien, y es normal luchar para responder a los desafíos que nos presenta la vida.

"Yo también he pasado por momentos difíciles en mi vida y me he dado cuenta de que hablar de eso ayuda. Sea lo que sea, estoy aquí para escucharte y apoyarte".

El momento no tiene que ser perfecto

Es posible que no siempre puedas hablar con alguien en el mismo momento en que notas que podría estar sufriendo. Puedes tranquilamente regresar en otro momento, pero siempre lo antes posible.

"El otro día me pareció que algo te molestaba. No quería dejar pasar otra oportunidad para hablar contigo. Realmente me preocupa saber cómo te sientes. Qué te parece si hablemos".



A veces, lo ideal es saber brindar algo de tiempo y lugar. Hazle saber a esa persona que puede mantener la conversación cuando lo considere adecuado.

"¿Podemos tomar un café y hablar de eso?"

"¿Quieres ir a dar un paseo?"

¿Qué pasa si duda?

La otra persona podría pensar que compartir sus sentimientos puede resultar todo una carga para los demás. Podría decir algo como: "Te debe cansar escuchar todo esto" o "No quiero cargarte con mis problemas".

Con tus propias palabras, dile algo así:

"No solo no me canso de eso, sino que me preocupo por ti, así que quiero apoyarte. Entiendo que la vida es compleja, así que estoy aquí para escucharte y apoyarte".

Si crees que una persona se sentirá más cómoda hablando con alguien más, ¿qué debes decir?

Si sospechas que la otra persona podría sentirse más cómoda hablando con alguien más, puedes ofrecer ayuda para ponerles en contacto.

"¿Hablar conmigo sobre esto te está ayudando en este momento? ¿O hay alguien más con quien hablarías con mayor comodidad? ¿A quién podríamos buscar para que te brinde apoyo?"

¿Qué pasa si te dice que verdaderamente lo está pasando mal?



Asegúrale a esa persona que está bien hablar de ello.

"¿Sabes qué? Todo el mundo atraviesa por circunstancias en la vida en las que tienen dificultades. Pero el hecho de que ahora estés pasando por esto no significa que siempre te sentirás así".

Luego, pide más detalles y hazle saber que puedes acompañarla en este período de crisis.

"¿Qué es lo peor de la situación en la que te encuentras justo ahora?"

Además, asegúrate de mencionar que obtener la ayuda de un profesional de la salud mental puede marcar una verdadera diferencia en su situación.

Para obtener orientación sobre cómo ponerte al frente de la conversación y responder posibles preguntas, [haz clic aquí](#).

Cuando la conversación se termina...

Al terminar la conversación, reitera que te alegra haber tenido la oportunidad de compartir con esa persona estos asuntos tan significativos de la vida con este grado de franqueza. Recuérdale que inevitablemente todos debemos afrontar desafíos y que seguirás estando ahí para ella.

¡Bien hecho! ¡Has mantenido una #RealConvo sobre salud mental! ¿Cómo puedes hacer un seguimiento?

¡Date una palmadita en la espalda por tener una #RealConvo con una persona que lo necesitaba!

Pero no lo dejes ahí. Realiza un seguimiento para hacerle saber que estuvo bien abrirse, que te importa y que sigues siendo una persona con la que puede hablar con "seguridad" sobre salud mental.

"Sabes, no dejo de pensar en ti desde que tuvimos esa conversación el otro día".

"De hecho, he pensado en lo que hablamos y me gustaría que retomáramos la conversación. ¿Cómo te has sentido desde que hablamos?"

Ofrecerse para tener una #RealConvo sobre salud mental es una forma importante en la que todos podemos estar presentes para las personas que forman parte de nuestras vidas, ya sea un amigo, un familiar o alguien de tu comunidad. Todo lo que se necesita es la voluntad de ofrecer predisposición, honestidad y estar presente para las personas que te importan.

Todos tenemos salud mental. Ponte en contacto y ten una #RealConvo con alguien en tu vida hoy.