

No te calles

HABLA SOBRE TU SALUD MENTAL



GUÍA PARA NORMALIZAR CÓMO
COMUNICAMOS SOBRE LA SALUD MENTAL.





Guía para normalizar las conversaciones sobre salud mental

Hablar sobre la salud mental sigue siendo un desafío para muchas personas, pero es un paso fundamental para mejorar nuestro bienestar emocional. En esta guía ampliada, te proporcionamos pautas detalladas para que puedas abrir estas conversaciones de manera efectiva, reconocer lo que sientes y buscar el apoyo necesario. Está pensada específicamente para pacientes que desean comenzar a hablar de su salud mental de una manera clara y sin miedo al juicio.



Aprende a reconocer tus emociones

El primer paso para gestionar la salud mental es aprender a identificar lo que estamos sintiendo. Sin esta claridad, es difícil buscar el apoyo adecuado.

- **Reflexiona de manera consciente:** cuando te sientas incómodo o emocionalmente afectado, dedica tiempo a preguntarte qué es lo que estás sintiendo exactamente. Algunas preguntas que puedes hacerte son: ¿Estoy sintiendo ansiedad? ¿Estoy irritado? ¿Me siento triste sin razón aparente? El autoconocimiento es la clave para entender qué está ocurriendo a nivel emocional.
- **Escribir ayuda a aclarar las emociones:** Si te cuesta verbalizar lo que sientes, intenta escribirlo. Un diario emocional te ayudará a seguir el rastro de tus emociones a lo largo del tiempo, identificando patrones que podrían indicar la necesidad de apoyo. Además, escribir permite ordenar los pensamientos y hacerlos más comprensibles.
- **Evalúa los síntomas físicos:** A veces, nuestras emociones se manifiestan físicamente. Si notas dolores de cabeza recurrentes, tensiones musculares, falta de sueño o fatiga extrema, estos pueden ser indicios de que estás experimentando estrés, ansiedad o depresión.

Evita las frases cliché

Muchas veces, usamos expresiones que minimizan o encubren nuestras verdaderas emociones. Estas frases clichés no solo nos impiden hablar abiertamente, sino que también hacen que los demás no se den cuenta de que estamos sufriendo.



"Estoy bien, solo un poco cansado"

Esta es una respuesta automática cuando en realidad podemos estar emocionalmente agotados o ansiosos. Cambia esta expresión por algo más honesto, como "Me siento abrumado, me vendría bien hablar con alguien sobre esto."

¿Cómo cambiarlo?: Intenta decir algo como: "No me siento bien del todo, me gustaría hablar más sobre esto cuando tenga tiempo."



"Es solo una mala racha, ya pasará"

"No quiero molestar a nadie con mis problemas": Esta expresión refleja una creencia común de que nuestras emociones son una carga para los demás. Pensar de esta manera nos impide buscar el apoyo que necesitamos.

¿Cómo cambiarlo?: En lugar de evitar la conversación, di: "Sé que puedo contar contigo, y en este momento necesito hablar sobre lo que me está pasando."



"Todo el mundo pasa por lo mismo"

Esta frase puede trivializar nuestras emociones. En lugar de compararte con otros, di: "Sé que otras personas también pasan por esto, pero para mí está siendo difícil y creo que necesito apoyo."

¿Cómo cambiarlo?: En lugar de comparar tu experiencia con la de otros, di: "Sé que otras personas pueden estar pasando por algo similar, pero esto está siendo difícil para mí y necesito hablarlo."



"Solo tengo que ser más fuerte"

La creencia de que debemos afrontar todo solos y ser "fuertes" puede empeorar los problemas. Un enfoque más saludable sería decir: "No se trata de fuerza, creo que es hora de pedir ayuda."

¿Cómo cambiarlo?: Dile a ti mismo: "Ser vulnerable no me hace débil, reconocer lo que siento es un acto de valentía."

Cómo iniciar una conversación sobre tu salud mental



Una vez que reconoces lo que sientes, es importante compartirlo con alguien de confianza. Hablar de lo que te ocurre puede ser el primer paso hacia la sanación.

- **Elige un momento tranquilo:** No todas las situaciones son adecuadas para hablar de temas sensibles. Encuentra un momento en el que ambos puedan tener una conversación sin interrupciones. Un ambiente tranquilo permitirá que te expreses de manera más relajada.
- **Usa frases simples y claras:** No necesitas hacer una explicación compleja sobre lo que sientes. Comienza con algo directo como: "He estado lidiando con muchos sentimientos últimamente y creo que necesito hablar de ello." Esto abrirá la puerta a una conversación sincera.
- **Comparte tus emociones de manera honesta:** Evita minimizar lo que sientes o presentarlo de manera superficial. Puedes decir: "Últimamente me siento ansioso y me está afectando más de lo que esperaba. Necesito hablarlo contigo."
- **No tengas miedo de pedir ayuda:** Pedir apoyo no es un signo de debilidad. Si sientes que necesitas hablar con un profesional o buscar soluciones juntos, dilo: "Me gustaría buscar ayuda profesional, ¿podrías acompañarme en este proceso?"

Pautas para una comunicación asertiva

La comunicación asertiva es fundamental para expresar lo que sientes sin temor ni agresividad. Aprender a ser asertivo puede facilitar enormemente las conversaciones sobre salud mental.

Exprésate de manera clara y directa. A veces, podemos tener miedo de herir los sentimientos de los demás al hablar de nuestros problemas. Sin embargo, ser claro es la mejor forma de ser comprendido. Usa frases como: "Últimamente me siento muy abrumado y me gustaría que me escucharas sin juzgar."

Mantén el control de la conversación. Algunas personas, con buenas intenciones, pueden intentar ofrecer soluciones o minimizar lo que sientes diciendo cosas como "No te preocupes, eso se pasa." Agradece su apoyo, pero mantén el foco en lo que necesitas: "Aprecio que quieras ayudarme, pero en este momento solo necesito que me escuches."

Establece límites emocionales. No tengas miedo de alejarte de conversaciones que te hagan sentir incómodo o juzgado. Puedes decir: "No me siento bien hablando de esto ahora, prefiero continuar más tarde cuando me sienta preparado."





Cómo detectar señales de alerta temprana

Las señales de alerta temprana son indicios de que algo no está bien emocionalmente. Es crucial que tanto tú como las personas cercanas puedan reconocerlas para actuar a tiempo.

Cambios en los hábitos de sueño: Si te cuesta conciliar el sueño o duermes demasiado, puede ser una señal de que algo no está bien emocionalmente. Presta atención a estos cambios, ya que pueden indicar ansiedad o depresión.

Aislamiento social: Si sientes el impulso de evitar el contacto con amigos o familiares, o prefieres aislarte, esto puede ser un signo de problemas emocionales profundos que necesitan ser abordados.

Irritabilidad o cambios de humor: Sentir que te enfadas con facilidad o tener cambios de humor repentinos puede ser una señal de que necesitas apoyo emocional.

No Esperes una crisis para hablar

A menudo, esperamos estar en una situación de crisis para hablar de nuestros problemas, pero es mucho más saludable abordar el tema antes de que empeore.

Habla regularmente sobre cómo te sientes: No necesitas una excusa para hablar de tus emociones. Iniciar una conversación casual sobre cómo te ha ido emocionalmente en la semana puede ayudarte a normalizar el diálogo.

Mantén las conversaciones abiertas: Fomenta un entorno en el que sea común hablar de salud mental. Cuando esto se convierte en una práctica habitual, las personas se sienten más cómodas abriéndose y buscando apoyo.



No te sientas solo: pedir ayuda profesional es vital

A veces, hablar con un amigo o familiar no es suficiente, y ahí es donde entra la importancia de la ayuda profesional. Pedir ayuda a un psicólogo o terapeuta no debe verse como un último recurso, sino como una opción saludable y necesaria.

Recuerda que buscar ayuda es un acto de valentía: Pedir ayuda a un profesional es un paso crucial hacia tu bienestar. Te proporcionará herramientas y estrategias para gestionar tus emociones de manera efectiva.

Busca recursos cercanos: Investiga sobre psicólogos, terapeutas o centros de salud mental en tu área. También existen líneas de ayuda disponibles si necesitas hablar de manera inmediata con un profesional.

Hablar de salud mental es el primer paso hacia el bienestar

Romper el silencio sobre lo que sientes es el primer paso hacia tu bienestar emocional. Hablar de lo que te ocurre y pedir ayuda no es un signo de debilidad, sino de fortaleza. Al reconocer tus emociones y compartirlas con los demás, puedes encontrar el apoyo que necesitas para comenzar a sentirte mejor. Ponle nombre a lo que sientes y empieza a gestionarlo.

