



GBS HEALTH & WELLNESS

Una Conversación Podría Cambiar una Vida

Si tiene la sensación de que alguien a quien conoce o a quien quiere no se está comportando como lo haría normalmente, prepárese para actuar según ese instinto. ¿Están fuera de sí o no parecen ser ellos mismos? ¿Parecen agitados o retraídos? Estos signos pueden indicar una crisis de cualquier nivel, desde un día difícil en el trabajo hasta un evento traumático. Al iniciar una conversación y comentar los cambios que ha notado, podría ayudar a que ese familiar, amigo o compañero de trabajo se abra. Si está bien, esa persona sabrá que eres alguien que se preocupa lo suficiente como para preguntar. Si no están bien, puede emplear las sugerencias a continuación para navegar la conversación de una manera comprensiva y libre de juicios.

Estas Bien? La campaña tiene como objetivo "inspirar y capacitar a las personas para que se conecten de manera significativa con sus círculos sociales y brinden apoyo cuando están luchando con la vida". Describen tres pasos para preparar a las personas para conversaciones difíciles con sus seres queridos. Estos pasos incluyen "¿Estoy listo?", "¿Estoy preparado?", "¿He elegido mi momento?".

¿Estoy listo?

Es importante estar mentalmente preparado para una conversación que pueda implicar pensamientos negativos o problemas graves. Considere evaluar su salud mental personal y seguir adelante con una conversación difícil solo después de establecer un estado mental positivo. Incorpore controles personales de salud mental para evaluar el agotamiento, la depresión, la ansiedad u otros problemas de salud mental. Esté siempre dispuesto a escuchar genuinamente y ofrecer apoyo.

¿Estoy preparado?

Comprenda que no todos estarán listos para hablar y que es posible que no estén buscando a alguien para "arreglar" sus problemas. Esté preparado para tener una conversación con alguien cuando exprese sentimientos de desesperación o depresión. Ofrezca apoyo tomándolos en serio y no apresurando la conversación. Trate de no juzgar, sino reconocer y reconocer las cosas con las que están luchando.

¿He elegido mi momento?

Elija el momento adecuado para fomentar la conversación teniendo en cuenta una ubicación adecuada que ofrezca privacidad. Asegúrese de dejar suficiente tiempo para permitir que la persona se sienta escuchada. Si es posible, trate de elegir un momento en el que esa persona no esté ocupada ni distraída.

Consejo profesional

En lugar de preguntarle a alguien "¿Cómo estás?", trata de utilizar afirmaciones como "Pareces estar mal hoy", o "Algo es diferente" o "Estoy preocupado por ti". Esto puede ser útil para guiar la conversación y dificulta que las personas desvíen la pregunta con una respuesta corta y típica de "Estoy bien". Hágalo con empatía y amabilidad para mostrarle a la persona una preocupación genuina.

Fomentar la acción

Si corresponde, busque acciones que el individuo pueda realizar para superar sus dificultades. Pregúnteles cómo se sentirían mejor apoyados o qué han hecho para navegar situaciones similares. Algunas conversaciones son demasiado grandes para que los amigos y la familia las manejen solos. Conéctelos con ayuda profesional si este es el caso. Ayude a la persona a sentirse apoyada y cuidada controlándola regularmente a lo largo del tiempo. Fomenta una amistad genuina y pasa tiempo haciendo cosas divertidas. Mantenerse en contacto puede marcar una gran diferencia.

Recurso
[RU OK?](#)

