

APOYANDO A LOS DEMÁS



Mientras que 1 de cada 5 personas experimentará un problema de salud mental diagnosticable en su vida, 5 de cada 5 personas pasarán por un momento difícil que afecta su salud mental. Hay cosas simples que cada persona puede decir o hacer para ayudar a las personas en su vida que están luchando para superar tiempos difíciles.

CÓMO AYUDAR



Practique la escucha activa. La escucha activa es diferente a solo oír lo que una persona tiene que decir. Un buen oyente activo deja todo a un lado y presta toda su atención a la persona que habla; formula preguntas abiertas para obtener más detalles sobre el tema que se está discutiendo (por ejemplo, si se trata de un tema de la vida cotidiana). "¿Y cómo te hizo sentir eso?"; y toma momentos a lo largo de la conversación para resumir lo que se le ha dicho y asegurarse de que está entendiendo claramente.



No compare. Si un amigo o un ser querido está pasando por una situación difícil y acude a usted en busca de apoyo, puede sentirse tentado a contarle algo que le ha ocurrido a usted y cómo logró superarlo. Está bien compartir experiencias similares, pero tenga cuidado de no comparar porque puede hacer que la otra persona sienta que su dolor no es válido. Por ejemplo, si le hablan de una ruptura con su pareja, no mencione que usted tuvo un divorcio mucho más difícil. Concéntrese en lo que hizo para enfrentar los sentimientos de pérdida o soledad.



Pregunte qué puede hacer. Puede ser tentador asumir qué sería útil para una persona que tiene dificultades, pero siempre es mejor preguntarle lo que necesita. Si pregunta y obtiene una respuesta como "nada, estoy bien", ofrezca algunas sugerencias de cosas que estaría dispuesto a hacer (sin ser agresivo). Por ejemplo, podría ofrecer sentarse con ellos y ver una película, cocinarles una comida, o comprar algunas cosas en la tienda.



Mantenga su palabra. Si ha ofrecido su apoyo a una persona y le ha dicho que haría algo, mantenga su palabra. Cuando una persona tiene dificultades, lo último que necesita es sentirse abandonada por otra persona. Si no puede cumplir su promesa, pida una disculpa sincera y busque otro momento en el que pueda hacer lo que dijo que haría.



No juzgue. Para apoyar a alguien de verdad, usted tiene que dejar de lado sus opiniones y prejuicios personales. Puede que la otra persona tenga dificultades debido a un error que cometió, o puede que usted piense que está exagerando, pero nunca sabrá realmente lo que es ser esa persona en ese momento, y la crítica no ayuda a su recuperación.



Ofrezca acompañar al otro. Cuando una persona pasa por un momento de tristeza o incertidumbre, sus emociones pueden dominarla y dejarla paralizada e incapaz de atender las obligaciones de la vida. Ofrecer acompañarla y ayudarla a ocuparse de responsabilidades como pasear al perro, ir a la tienda de comestibles, acudir a las citas con el médico o recoger la ropa de la tintorería puede ayudarla a sentirse realizada y a levantarle ánimo.



Sepa cuándo se necesita una ayuda más seria. A veces el apoyo que usted puede ofrecer no será suficiente. Si nota que su amigo o ser querido continúa con dificultades después de semanas o meses, puede que esté mostrando signos de un problema de salud mental y probablemente necesite ayuda profesional. No tenga miedo de recomendarle buscar ayuda de un profesional de la salud mental y ofrezca ayuda para encontrar un proveedor si es necesario. Si un ser querido está en peligro inmediato de cometer un suicidio, solicite ayuda llamando al 911 o acudiendo a la sala de emergencias más cercana. Hay asesores de crisis capacitados disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana llamando al 1-800-273-TALK (8255).

Fuentes

¹Ozbay, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., Morgan III, C. A., Charney, D., & Southwick, S. (2007). Social support and resilience to stress: from neurobiology to clinical practice. *Psychiatry* (Edgmont), 4(5), 35.

²Inagaki, T. K., Bryne Haltom, K. E., Suzuki, S., Jevtic, I., Hornstein, E., Bower, J. E., & Eisenberger, N. I. (2016). The Neurobiology of Giving Versus Receiving Support: The Role of Stress-Related and Social Reward-Related Neural Activity. *Psychosomatic medicine*, 78(4), 443-453.

<https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000302>

³The Trevor Project. (2019). National Survey on LGBTQ Mental Health. New York, New York: The Trevor Project.

DATOS RÁPIDOS



Un sistema de apoyo social eficaz mejora los resultados generales de la salud mental y la capacidad de recuperarse de situaciones estresantes.¹



En un estudio se comprobó que al prestar apoyo a otras personas se aumentaba la actividad en la parte del cerebro asociada a las recompensas.²



En el caso de los jóvenes que revelaron ser LGBTQ, quienes tenían al menos un adulto que los aceptaba y los apoyaba tenían un 40 % menos de probabilidades de intentar suicidarse.³

SI SIENTE QUE TIENE DIFICULTADES CON SU SALUD MENTAL, ACCEDA A [MHASCREENING.ORG](https://mhascreening.org) PARA COMPROBAR SUS SÍNTOMAS.



Es gratis, confidencial y anónimo. Una vez que obtenga sus resultados, le daremos información y recursos para ayudarlo a comenzar a sentirse mejor.

MHA
Mental Health America

INICIAR UNA CONVERSACIÓN

Si cree que alguien que a usted le importa está teniendo dificultades, puede ser difícil empezar una conversación con ella sobre lo que está pasando en su vida. Si una conversación en persona es demasiado intimidante, puede comenzar con un mensaje de texto o un correo electrónico.

Utilice las siguientes instrucciones para ayudarlo a pensar en lo que ha sucedido en particular, o en lo que ha notado en su amigo o ser querido que le ha hecho preocuparse por ellos.

Inicie la conversación cuando encuentre un momento para mantener una conversación profunda, de forma tal que no tenga que interrumpir la conversación para ocuparse de otras obligaciones. Planee reservar al menos de 30 minutos a una hora.

DURANTE EL PASADO (DÍA/SEMANA/MES/AÑO/ _____), PARECE QUE TE HAS ESTADO SINTIENDO (DISTINTO/TRISTE/ENFADADO/ANSIOSO/MALHUMORADO/AGITADO/SOLITARIO/DESESPERADO/ATEMORIZADO/ABRUMADO/DISTRAÍDO/CONFUSO/ESTRESADO/INTRANQUILO/INCAPAZ DE ACTUAR O SALIR DE LA CAMA/ _____).

PARECE QUE ESTÁS LUCHANDO CON TU/S (RUPTURA/DIVORCIO/ESTRÉS EN EL TRABAJO/PÉRDIDA DE TRABAJO/NUEVO EMPLEO/MUERTE DE UN SER QUERIDO/CUESTIONES DE VIVIENDA/MUERTE DE UNA MASCOTA/DIAGNÓSTICO DE SALUD RECIENTE/UNA AMISTAD PERDIDA/RELACIÓN/FINANZAS _____).

HE NOTADO TU/S (CAMBIOS EN EL APETITO/CAMBIOS EN EL PESO/PÉRDIDA DE INTERÉS EN LAS COSAS QUE SOLÍAS DISFRUTAR/FALTA DE ENERGÍA/INCREMENTO DE LA ENERGÍA/INCAPACIDAD PARA CONCENTRARSE/CONSUMO O ABUSO DE ALCOHOL O DROGAS/DAÑO AUTOINFLINGIDO/OMISIÓN DE COMIDAS/ALIMENTACIÓN EXCESIVA/CULPA/PARANOIA/FALTA DE SUEÑO/EXCESO DE SUEÑO/COMPORTAMIENTO SEXUAL ARRIESGADO/TRISTEZA PROFUNDA/ENOJO/ IRA/ AISLAMIENTO/AUTOLESIONES/PENSAMIENTOS SUICIDAS _____).

HABLAR CONTIGO DE ESTO ME HACE SENTIR (NERVIOSO/ANSIOSO/ESPERANZADO/AVERGONZADO/EMPODERADO/PROACTIVO/CONSCIENTE DE MÍ MISMO/CULPABLE/ _____), PERO LO DIGO PORQUE (ESTOY PREOCUPADO POR TI/ESTÁ AFECTANDO NUESTRA RELACIÓN/TENGO MIEDO/NO SÉ QUÉ MÁS HACER/NO SÉ SI ALGUIEN MÁS HA HABLADO DE ESTO CONTIGO/ _____).

ME GUSTARÍA AYUDARTE A (HABLAR CON UN MÉDICO O TERAPEUTA/HABLAR CON UN CONSEJERO DE ORIENTACIÓN/EVALUAR QUÉ HACER/HABLAR DE ESTO MÁS TARDE/CREAR UN PLAN PARA MEJORAR/HABLAR DE ESTO CON MAYOR DETALLE/ENCONTRAR UN GRUPO DE APOYO/ _____). ¿QUÉ PUEDO HACER?