



Empleado

HOJA INFORMATIVA

Programa de Asistencia a Empleados
Agosto 2022

Cultivando amistades para apoyar la salud mental

Por Shab Farhoomand

Cuando experimentamos depresión, ansiedad u otros problemas de salud mental, puede ser difícil revelar nuestra experiencia a nuestros seres queridos. Tener amigos que nos apoyen puede hacer una gran diferencia cuando estamos luchando. Sin embargo, las amistades pueden verse afectadas de diversas maneras cuando las personas luchan con su salud mental.

Algunos anticipan el rechazo y no permiten la apertura y la honestidad en sus amistades. Otros pueden experimentar un autoestigma relacionado con su salud mental y pueden optar por aislarse de los demás. Por otro lado, algunas personas no experimentan ningún impacto en sus amistades debido a problemas de salud mental. Aunque a veces puede dar miedo revelar a nuestros amigos que estamos luchando, la conexión social nos permite ser testigos de las personas que nos importan y nos brinda disfrute y consuelo en momentos de necesidad.

Ser vulnerable

Si está luchando con un problema de salud mental, siempre depende de usted decidir cuánto comparte con las personas importantes en su vida sobre lo que está experimentando. Nunca debe sentirse presionado a compartir más de lo que se siente cómodo. Si tiene amigos cercanos que sabe que lo entenderán y pueden empatizar con usted, considere compartir con esos amigos. Es impor-

tante saber que la verdadera conexión requiere autenticidad y vulnerabilidad. Estas dos claves para la conexión requieren que revelemos las diferentes capas de nuestra experiencia personal, incluidas nuestras emociones, esperanzas, sueños, creencias, metas, opiniones y más. La autenticidad se trata de permitir que otros miren lo que realmente está ocurriendo en el interior, mientras que la vulnerabilidad es tener el coraje de permitir que los demás nos vean verdaderamente, con defectos y todo. Permitir que las personas experimenten cosas contigo, incluso las cosas difíciles, puede invitar a otras personas a tu mundo y ayudarte a sentir apoyo y conexión.

Tomando la iniciativa

Las amistades también nos brindan una oportunidad de crecimiento y aprendizaje. En toda amistad, cada persona es responsable de su parte. En lugar de esperar a que los demás cambien o sean de cierta manera para que podamos estar bien, es importante asumir la responsabilidad de nuestra parte. Si decide contarle a su amigo sobre su experiencia de salud mental, tenga paciencia si no entiende su experiencia o cómo puede apoyarlo de inmediato. Cuando las personas no le den la respuesta que desea, manténgase abierto y curioso. Un par de preguntas que quizás quieras hacerte cuando te sientas frustrado o decepcionado con tus amigos son:

- "¿Qué oportunidades de crecimiento están surgiendo a través de esta relación para mí?"
- "¿Cómo podría elegir hacer algo diferente con este amigo?"
- "¿Cómo puedo ser amable conmigo mismo y con mi amigo a pesar de estos sentimientos?"

También es útil tomar la iniciativa cuando se trata de mantener sus amistades. Si quieres iniciar una amistad o reavivar una antigua, no esperes a que la otra persona se acerque a ti.

Continúa en la siguiente página.

Haciendo nuevos amigos

Conocer gente nueva puede ser difícil, especialmente después de una pandemia. Sin embargo, permitirse abrirse y ponerse en situaciones en las que pueda conocer gente nueva puede ayudarlo a cultivar un equipo de apoyo durante los momentos difíciles. Desarrollar amistades en torno a puntos en común compartidos siempre es un buen lugar para comenzar cuando se trata de conocer gente nueva. Una vez que identifique una pasión o un pasatiempo, será más fácil encontrar un grupo de amigos para crear una red de apoyo, ya sea a través de un club de lectura, una clase de yoga, una clase de arte o un grupo de senderismo, por ejemplo.

Crear amistades y conectarse con otros no siempre es fácil. Es importante recordar que no todo el mundo está destinado a ser tu amigo, y eso está bien. Cada amigo que conoces deja una huella en tu vida, por pequeña que sea. Como seres humanos que están conectados para conectarse, los amigos son fundamentales en nuestras vidas, especialmente cuando estamos pasando por un momento difícil.

Referencias:

<https://mailchi.mp/teentcsv/cultivating-healthy-friendships-to-support-mental-health?e=65b3e08339>

