



# 5 Maneras de Ayudar a Alguien que está Desanimado

Usted puede ser un consuelo para una persona que está lidiando con sufrimiento emocional si aprende a identificar los síntomas y se toma el tiempo para hablar con él/ella. Considere estos cinco consejos y no deje que el miedo de decir algo incorrecto le impida ayudar.

1. **Esté dispuesto a hablar sobre la salud mental en su lugar de trabajo.** Ya sea que nos resulte difícil manejar las emociones, lidiar con el estrés o tomar decisiones, nadie debe avergonzarse de pedir ayuda.
2. **Conozca los indicios de alguien que pudiera estar deprimido en el trabajo.** Si un compañero de trabajo se aparta del equipo, está distante o parece estar más aislado de lo normal, es posible que necesite ayuda.
3. **Identifique cómo puede usted ayudar y comience hablando con la persona.** Si un compañero de trabajo tiene la confianza de hablar con usted sobre su dolor, tómese el tiempo para hablar con confidencialidad. Platique sobre las opciones de apoyo que podrían ser útiles.
4. **Haga preguntas con interés, respeto y cuidado.** No actúe como terapeuta; es mejor ser un amigo. Escuche. Demuestre su interés y preocupación (incluso con una frase como "te entiendo, es lamentable"). Si usted no puede imaginarse lo que está viviendo la otra persona, dígalos.
5. **Entérese de cuáles recursos de salud mental están disponibles a través de su empleador.** A menudo, los empleadores ofrecen programas de entrenamiento y recursos externos diseñados para apoyar la salud mental en el lugar de trabajo.



**¿Quiere  
saber más?**

Obtenga más  
información en  
**PacificSource.com/  
mentalhealthsupport**

