



Habilidades de Comunicación de Salud Mental



Todos sabemos que la comunicación mantiene una obra funcionando, ya sea para alertar sobre un riesgo, coordinar una maniobra o aclarar dudas en un plano. Pero la comunicación también es lo que sostiene a un equipo cuando las cosas se ponen difíciles.

Los desafíos de salud mental no siempre son visibles ni se hablan abiertamente. Sin embargo, están presentes en todos los equipos y en todos los oficios. Cuando alguien está pasando por un momento difícil, la forma en que le hablamos puede hacer que se sienta apoyado o, por el contrario, que se cierre. Por eso, las habilidades de comunicación de salud mental no son solo algo deseable, sino esenciales. Saber escuchar, hablar con respeto y acercarse sin juzgar puede literalmente cambiar el día de alguien, o incluso su vida.

POR QUÉ IMPORTA

Una buena comunicación es más que transmitir instrucciones correctamente o compartir novedades. Se trata de crear un entorno de trabajo donde las personas se sientan respetadas, escuchadas y apoyadas. En temas de salud mental, la comunicación puede ser el puente que conecta a alguien con ayuda, o la barrera que lo mantiene en silencio.

En la construcción, muchos aprendimos a “aguantar”. Pero hoy sabemos que el silencio frente al estrés, la ansiedad, la depresión o el agotamiento no hace que el problema desaparezca, sino que puede empeorarlo. Los equipos fuertes hablan. Y la forma en que nos comunicamos influye directamente en si otros se sienten seguros al pedir apoyo.

- **No necesitas las palabras perfectas.** Solo demostrar que te importa. Un simple “¿Todo bien?” puede marcar una gran diferencia.
- **Escucha más de lo que hablas.** No tienes que resolver nada. A veces, lo más valioso es estar presente y dejar que la otra persona se exprese.
- **Cuida tu tono.** El sarcasmo, los gritos o la dureza pueden hacer que alguien se cierre. La comunicación clara, tranquila y respetuosa es siempre la mejor opción, especialmente bajo presión.
- **Sé abierto y genuino.** Si has pasado por momentos difíciles, compartirlo cuando sea apropiado puede ayudar a que otros se sientan menos solos.

CONSEJOS PRÁCTICOS DE COMUNICACIÓN

- Haz preguntas abiertas. En lugar de “¿Todo bien?”, intenta preguntar “¿Cómo has estado últimamente?” o “¿Cómo te has sentido con el trabajo o el estrés?”.
- Usa empatía, no juicio. Puedes decir “Suena a que has tenido mucho encima”. Evita frases como “Eso no es para tanto” o “Simplemente lidia con eso”.
- Normaliza la conversación. “A muchos nos pasa. No significa que seas débil.” o “Está bien hablar de estas cosas. No estás solo.”
- Saber qué decir cuando estás preocupado por alguien. “He notado que no pareces estar como siempre. Si quieres hablar, aquí estoy.” o “¿Has pensado en hablar con alguien, como un profesional o una línea de apoyo?”

Una comunicación sólida también ayuda a prevenir accidentes, malentendidos y conflictos en el equipo. No es solo una habilidad de salud mental, sino también de productividad y seguridad.

La comunicación en salud mental se trata de conexión, no de perfección.

Get Access to
Mental Health
Resources Now





Get Access to
Mental Health
Resources Now



Registro de asistencia

Fecha: _____

1 _____	16 _____
2 _____	17 _____
3 _____	18 _____
4 _____	19 _____
5 _____	20 _____
6 _____	21 _____
7 _____	22 _____
8 _____	23 _____
9 _____	24 _____
10 _____	25 _____
11 _____	26 _____
12 _____	27 _____
13 _____	28 _____
14 _____	29 _____
15 _____	30 _____