



Ejemplos de frases que puedes utilizar durante conversaciones sobre bienestar mental

Cómo empezar

" Te he notado ausente durante nuestras reuniones con el equipo (no haces preguntas, no te ofreces a apoyar, pareces triste o preocupado). Como te noto diferente últimamente, me ha preocupado un poco. ¿Hay algo que quieras compartir conmigo? ¿Ocurre algo?"

"Quería que supieras que estoy aquí para apoyarte y que podemos hablar de ello"

"Esta va a ser una conversación confidencial, estás en un espacio seguro, no compartiré nada de lo que digas con nadie a menos que tú quieras".

Cómo sostener un espacio seguro

"Entiendo que te sientas así".

"Es normal sentirse así en esta situación"

"Gracias por compartir eso conmigo"

"Siento que te haya ocurrido esto"

"No pasa nada por sentirse triste/molesto/decepcionado. Tómate tu tiempo para procesar tus emociones".

El lenguaje corporal habla por sí solo: asentir con la cabeza y otras señales no verbales para transmitir tu empatía y comprensión suelen ser lo mejor que puedes "decir".

Cómo concluir

"No tienes por qué pasar por esto solo/a, estoy aquí para lo que necesites y también puedes explorar los recursos que ofrece nuestro socio OpenUp, que son especialistas en estos temas. Te enviaré hoy mismo información sobre cómo utilizar sus servicios, si te parece bien".

"Volveré a chequear cómo estás dentro de X días. No dudes en ponerte en contacto conmigo si me necesitas".

"¿Hay algo que pueda hacer para apoyarte?"

"He estado viendo nuestras políticas de RRHH y puedes... [explica los recursos disponibles, como días libres o cualquier otro apoyo]".