

Abrirse: Iniciar una conversación más profunda

A veces es evidente cuando una persona que le importa necesita apoyo. Pero a menudo, no es así.

A muchas personas no les resulta cómodo hablar de lo que realmente está sucediendo en sus vidas y mentes. Quizás les preocupe que piense menos de ellos. Quizás piensen que compartirlo le será una carga. Pueden decirse a sí mismos que es solo una fase y que pueden superarla por sí solos, o por alguna otra cosa.

Pero ir más allá de los registros educados ("Hola, ¿cómo estás?" "Estoy bien. ¿Tú?") y alentar a alguien a abrirse puede marcar una verdadera diferencia en la vida de esa persona.

Hablar con un aliado de confianza puede ayudarles a procesar sus emociones, ganar perspectiva y sentirse conectado y apoyado, todo lo cual es esencial para la salud mental y el bienestar.

Una excelente manera de comenzar es hablar sobre algo que esté pasando. A veces, compartir sus propias experiencias ayuda a que otra persona se sienta más segura al compartir las suyas.

También puede hacerles saber que se preocupa por ellos y que está ahí si alguna vez necesitan hablar de cualquier cosa difícil.

También es posible que necesiten un estímulo sutil. **Aquí hay 10 preguntas abiertas para comenzar una conversación genuina.**



1. ¿Qué es algo que has hecho últimamente que te hace sentir realmente bien?
2. ¿Qué has estado pensando estos días?
3. ¿Cómo te has sentido últimamente?
4. ¿Qué te ayuda a sentirte mejor cuando las cosas se ponen difíciles?
5. ¿Hay algo de lo que te gustaría hablar? Estoy aquí para escucharte.
6. Si pudieras cambiar algo ahora mismo de tu vida, ¿qué sería?
7. ¿Cómo te va (en el trabajo, la escuela, la relación)?
8. ¿Por qué te sientes agradecido en estos días?
9. ¿Hay algo que estés esperando con ilusión?
10. ¿Algo nuevo que te gustaría probar?

Fuentes:

International Association for Suicide Prevention. [Individuals](#).
Mental Health America. [Time to talk: Tips for talking about your mental health](#).
Mental Health America. [Just checking in on friends](#).
Mental Health UK. [Suicide](#).
Region Five. [Mental illness: 10 questions to ask a loved one](#).
World Health Organization (WHO). [Suicide](#). 25 de marzo de, 2025.
Better Health Channel. [Talking through problems](#).



Optum es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los EE. UU. y otras jurisdicciones. Todas las demás marcas o nombres de productos son propiedad de sus respectivos dueños. Debido a que mejoramos continuamente nuestros productos y servicios, Optum se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades. © 2025 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF17894914 146554-062025 OHC