

¿Debería hablar con su jefe acerca de su salud mental?

Deborah Grayson Riegel

Con licencia de
 **Harvard
Business
Review**

Tiempo de lectura:
2.5 minutos

ESTRATEGIA
Y DECISIONES

Casi mil millones de personas en el mundo viven con un desorden de salud mental, incluyendo 47 millones de estadounidenses. Además, desde que comenzó la pandemia, los síntomas de ansiedad y depresión también se han elevado en los Estados Unidos. El año pasado, aproximadamente el 80% de las personas de entre 18 y 24 años de edad reportaron síntomas de moderados a severos.

Aun así, hablar de la salud mental en entornos profesionales sigue siendo un estigma. Sin embargo, cuando evitamos abordar la salud mental en el trabajo, ese estigma aumenta. La ruptura de este ciclo suele empezar por reconocer nuestras dificultades. Al hablar abiertamente de ellos, aumentamos la probabilidad de ser más felices, menos estresados, más confiados y más productivos en nuestros trabajos.

He aquí algunas cosas que debe tener en cuenta cuando se sienta preparado (en caso de que así sea) para tener esta conversación con su jefe:

— **Comprenda lo que está revelando:** ¿Está experimentando un desafío de salud mental o un trastorno de salud mental? Un desafío de salud mental ocurre cuando se produce un cambio importante en sus pensamientos, sentimientos o comportamiento que interfiere con su capacidad para trabajar o vivir su vida como de costumbre. Podría ser temporal si se desencadenó por algo específico. Un trastorno de salud mental suele ser duradero y diagnosticado formalmente por un profesional. Los ejemplos incluyen depresión, trastorno de ansiedad, trastorno por consumo de sustancias y trastorno bipolar.

— **Piense acerca de su "por qué":** Antes de revelar su problema o trastorno, piense en el resultado que desea. ¿Está compartiendo la información para generar confianza con su jefe y su equipo? ¿Tiene peticiones específicas que le gustaría que su empleador cumpliera?

— **Conozca sus derechos:** No está obligado a compartir su historial médico con nadie. Refiérase sólo a los detalles que considere relevantes para su rendimiento y bienestar en el trabajo. Dedique tiempo a leer acerca de las leyes vigentes sobre protección de la discapacidad y la salud mental en su área, así como las políticas de su organización.

Este artículo es útil para:

- *Abordar la salud mental en el trabajo.*
- *Cuidar su salud física y mental.*
- *Ser un empleado eficaz y productivo.*

Hablar de la salud mental en entornos profesionales sigue siendo un estigma.

— **Prepárese para compartir su experiencia:** Prepárese para compartir lo que su desafío o trastorno significa y no significa para usted. Por ejemplo, podría decir: “Tengo un trastorno obsesivo-compulsivo. Para mí, eso se traduce en pensamientos invasivos que pueden afectar a mi concentración en el trabajo. Cuando se me disparan, me cuesta concentrarme en un solo proyecto durante más de una hora seguida”.

— **Dígale a su jefe lo que necesita:** Si busca apoyo de su jefe, haga una petición clara. Puede decir: “Tomo la medicina por la mañana para ayudarme a controlar mi TDAH. En realidad, no hace efecto hasta las 10 de la mañana. Por lo tanto, si tiene que discutir algo conmigo que necesite mi enfoque, le agradecería que programáramos esas reuniones después de las 10 para que pueda estar totalmente presente”.

— **Refuerce los comportamientos útiles:** Dele a su jefe información periódica sobre lo que funciona y lo que no. Lo ideal es que ser sincero los ayude a ambos a crear un plan que satisfaga sus necesidades mutuas. Es responsabilidad del empleador el crear condiciones que lo hagan sentirse seguro y valorado.

Un trabajo es sólo un trabajo. Ningún proyecto, plazo o reunión merece que sacrifique su salud física y mental. Es posible seguir cuidándose y ser un empleado eficaz y productivo.

Ningún proyecto, plazo
o reunión merece que
sacrifique su salud física
y mental.

Sobre la autora:

*Deborah Grayson Riegel es
instructora de habilidades
de comunicación y
presentación.*



El servicio para desarrollar habilidades directivas con contenidos de Harvard Business Review en español.

...Porque hoy depende de usted.

www.dirigehoy.com
contacto@dirigehoy.com