

¡Tecnología que piensa en ti!

Mental Health Artificial Intelligence Triage Expert

¿QUÉ PUEDO HACER SI SIENTO QUE NO ME ENTIENDEN?

Este documento de pautas fue realizado para ayudar a personas con **síntomas leves a moderados**.

Si no estás seguro de cómo te sientes, solicita una teleatención de **Consejería Psicológica** con uno de nuestros Psicólogos Clínicos.



¿QUÉ PUEDO HACER SI SIENTO QUE NO ME ENTIENDEN?

Sentir que otros pueden captar el significado de tus palabras y acciones es fundamental para lograr una sensación duradera de seguridad y bienestar:

Cuanto te sientes incomprendido/a buscar ayuda es muy recomendable, sobre todo porque te da la oportunidad de experimentar lo que es ser entendido por otro. Puedes usar las siguientes recomendaciones para comenzar a sentirte más comprendido/a.

RECOMENDACIONES PARA QUE TE SIENTAS MEJOR

1. **Intenta comunicarte con mayor claridad.** Nota realmente la forma en que hablas. ¿Hablas muy rápido? ¿Lanzas preguntas constantemente a los demás para que apenas tengan tiempo de preguntarte sobre ti? ¿Estás de acuerdo con cosas que no te gustan y estás dando una impresión equivocada? Si no estás seguro/a puede ser útil grabarte a ti mismo teniendo una conversación y escucharla más tarde.

Observa también si comienzas tus oraciones con "Yo pienso/siento", o "Tú lo hiciste/ dijiste" y "Me hiciste sentir". El uso de oraciones en las que comenzamos con 'yo' invitan a otras personas a comunicarse con nosotros, pero las oraciones que comienzan con 'tú' tienden a hacer que la otra persona se sienta culpable o a la defensiva y esto la aleje. Y si no estás seguro de que te entienden, ¡pregunta!

2. **Cambia tu lenguaje corporal.** Tu lenguaje corporal comunica casi tanto como tus palabras. No cruces los brazos cuando hablas con los demás, les demuestra que estás receptivo a lo que te vayan a decir. Intenta relajar los hombros y sonríe suavemente, esto le entrega confianza a la otra persona y hace más amena la conversación.
3. **Reduce la velocidad y cambia de perspectiva.** Cuando estamos nerviosos, tendemos a volver a los hábitos que ya teníamos superados, incluido el hábito de asumir que no te entienden. Si sientes que surge el pensamiento de que "nadie me comprende", sal de la situación y tómate un momento para reducir la velocidad. Respira profundamente un par de veces, tal vez incluso puedes hacer un descanso de atención plena de 2 minutos.

Desde tu nueva y tranquila perspectiva, pregúntate: ¿realmente no me entendieron? ¿O estoy molesto/a por algo completamente diferente,

como que no están de acuerdo conmigo o que he tenido un día estresante? ¿De qué manera demostraron que estaban tratando de entenderme que tal vez pasé por alto?

4. **Busca tiempo para ti e intenta trabajar en conocerte mejor.** Cuanto más te comprendas a ti mismo, más claramente te presentarás a los demás, y más podrán comprenderte ellos. Así que dedica tiempo a aprender sobre ti mismo. Has listas de lo que te gusta y lo que no te gusta. Observa qué cosas realmente te hacen feliz durante un día normal versus qué cosas crees que deberían hacerte feliz. Empieza a prestar atención a cómo te sientes realmente acerca de las cosas.
5. **Aprende a apreciar lo que los demás hacen por ti.** Ser incomprendido también puede ser un hábito hasta el punto de que ni siquiera te das cuenta de que las personas están haciendo todo lo posible por entenderte. O tal vez te estén dando otras cosas igualmente importantes, incluso si no pueden "captarte" fácilmente. Cambia tu enfoque a lo que están haciendo por ti. ¿Son buenos oyentes? ¿dedicaron su tiempo a ayudarte? ¿Siempre atienden tus llamadas, te prestan atención?
6. **Abraza el poder de actuar "como si".** Si te sientes incomprendido por alguien, intente preguntarte, ¿cómo lo trataría si me sintiera comprendido? Y sigue adelante, intentas cambiar la forma en que estás actuando, tal vez siendo menos distante o simplemente quedándote quieto en lugar de enojarte y alejarse. El comportamiento de la otra persona puede cambiar con el tuyo.
7. **Primero, entrega comprensión a los demás.** Al final del día, si no estás ofreciendo comprensión a los demás, ¿por qué entonces te la darían a ti?
Observa bien tus habilidades para escuchar. ¿Estás asimilando lo que otros dicen sin interrumpir? ¿Aceptas sus opiniones o constantemente les ofreces consejos sin que te lo pidan? ¿Les haces preguntas reflexivas sobre lo que dijeron, o simplemente saltas con una historia sobre ti que se relaciona con lo que dijeron?
8. **Reconoce que todos somos únicos.** La verdad es que todos somos únicos, con nuestra propia forma de ver el mundo. Simplemente, no es posible que alguien te comprenda por completo, o que tú comprendas a otra persona por completo. La única persona que puede entenderte completamente eres tú.

9. **Trabaja en tu autoestima.** Si queremos que los demás nos entiendan, debemos creer que merecemos que nos entiendan. Y para eso necesitamos un sentido de autoestima . Comprométete a desafiar al crítico interno en tu cabeza. Empieza a notar las cosas buenas de ti. Y cuando alguien te ofrezca un cumplido, no lo ignores, acéptalo. También hay muchos libros excelentes sobre la autoestima, por lo que algunas investigaciones pueden ayudar, al igual que un terapeuta.

