

¿Cómo vamos de abismo?
Estrategias de apoyo
psicoemocional desde la
escucha activa.

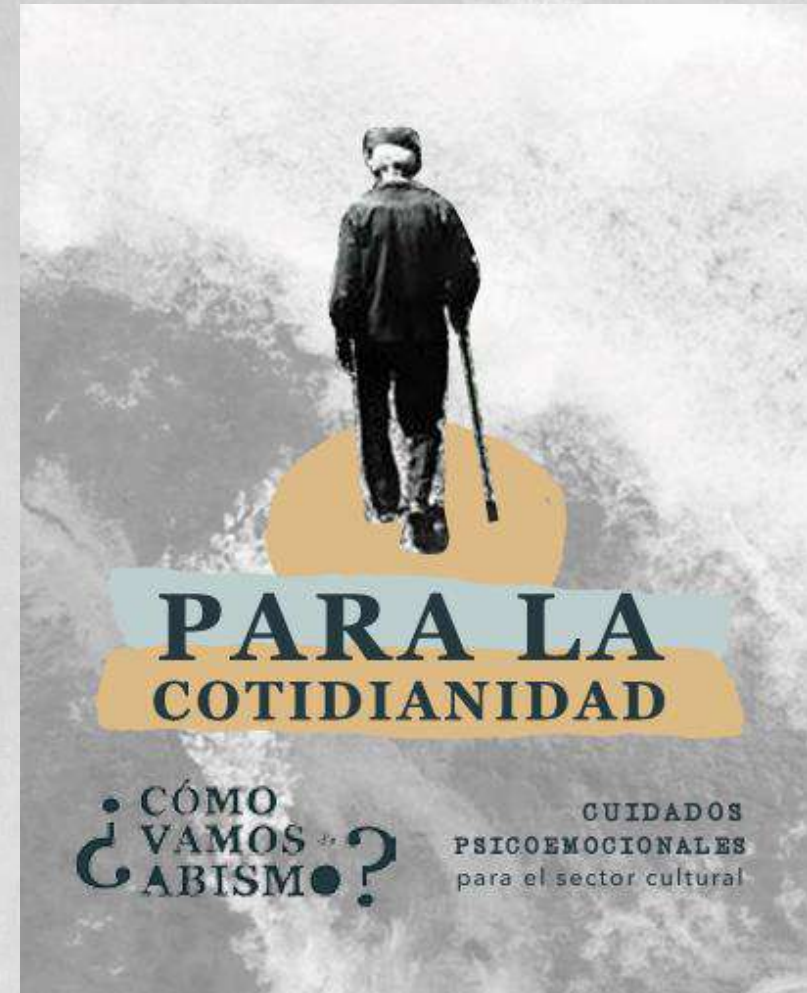
Contexto y justificación

La salud mental y psicoemocional es un aspecto esencial de nuestra salud integral e influye de manera significativa en nuestra cotidianidad, convirtiéndose en un eje transversal en cada una de las esferas de interacción del individuo. Reconocer dicha importancia nos permite ser conscientes de que podemos reflexionar sobre nuestros pensamientos, emociones y comportamientos, posibilitando emprender acciones que nos ayuden a tramitar los desafíos de la vida diaria, mantener los problemas en perspectiva, recuperarnos de los contratiempos, sentirnos bien con nosotros/as mismos/as y mantener además relaciones más saludables.

A raíz de la crisis sanitaria propiciada por el COVID-19, y el actual incremento de los precursores o factores de riesgo de la Salud Mental, resulta sumamente importante realizar acciones de acompañamiento a aquellas personas que se encuentran presentando alguna afección psicoemocional y que, en dicho sentido, esté influyendo de manera negativa en las diferentes áreas psicosociales de la vida cotidiana: familiar, social, escolar, laboral, etc.

¿Para qué este espacio?

Para que las personas dentro de los equipos podamos tener una ruta frente a las situaciones que ameriten contención emocional, sin revictimizar y dándole el lugar de importancia a los pasos a seguir para el acompañamiento efectivo; Además, que sepamos de qué manera escalar la información, si la persona requiere remisión y si resulta necesario realizar alguna acción enfocada en el trámite de alguna situación específica identificada.

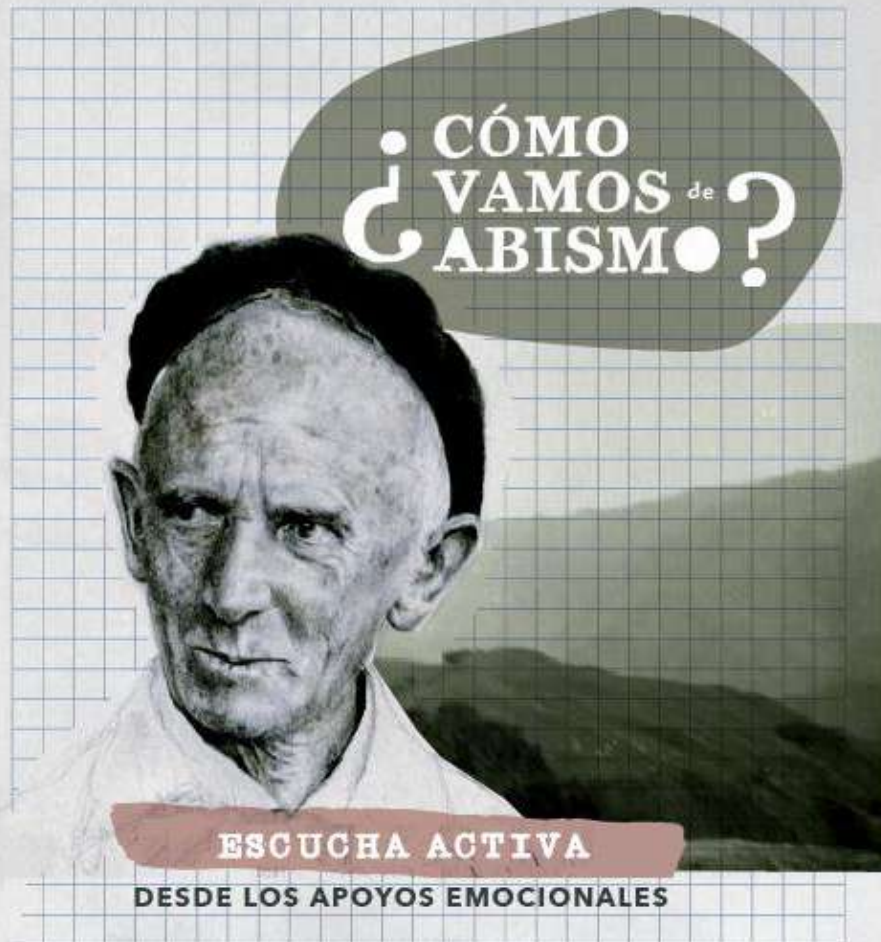


La escucha activa

Es una herramienta poderosa para brindar apoyo emocional a personas en crisis, permitiéndoles sentirse escuchadas, validadas y comprendidas en un momento difícil.

- **Reduce la angustia:** permite a la persona expresar sus emociones y sentirse aliviada al ser escuchada.
 - **Facilita la identificación de necesidades:** al escuchar atentamente, se puede entender mejor qué necesita la persona y cómo se puede ayudar.
 - **Promueve la conexión humana:** la escucha activa crea un espacio de confianza y apoyo mutuo.
 - **Ayuda a la persona a sentirse menos abrumada:** al tener un espacio seguro para expresar sus sentimientos, la persona se siente menos sola y más capaz de afrontar la situación.
-

Ten presente al contener emocionalmente



- Lleva a la persona a un espacio tranquilo y seguro, donde no se sienta expuesta.
- Ofrécele algo de tomar, una aromática o un vaso de agua, no café.
- Bríndale tranquilidad validando sus emociones.
- Pregúntale a la persona si desea hablar al respecto de lo que está sintiendo.
- Mantén una escucha activa y posición corporal direccionada a la persona con la que estás hablando.
- Lo que conversen en ese espacio debe ser confidencial, en caso de tener que escalar el tema, procura contar la emoción y el comportamiento de la persona, más no aspectos íntimos de su vida personal.

Ten presente al contener emocionalmente

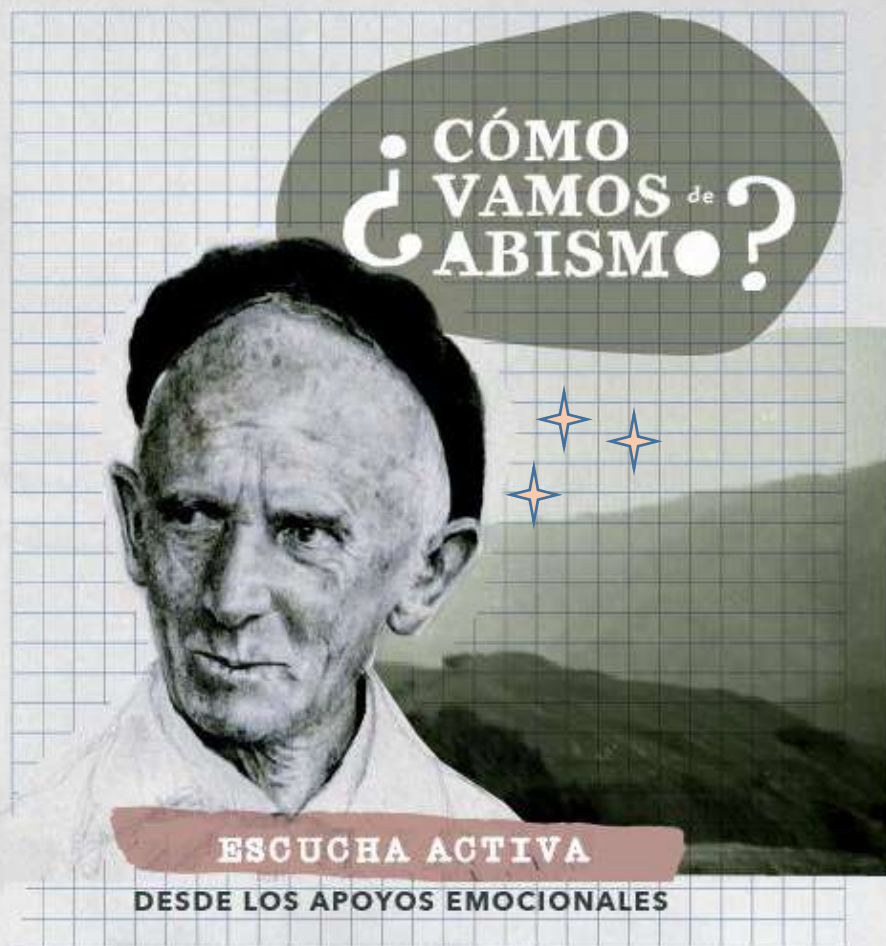
- Procura manejar la voz y tener facciones neutrales en el rostro para evitar que la persona se sienta juzgada.
 - Pregunta sobre los cambios significativos que ha percibido, su afectación en el estado de ánimo y cuánto tiempo se ha sentido así.
 - Ten presente de no brindar consejos; este tipo de espacios de escucha tienen el único propósito de guiar y acompañar a la persona a tomar las decisiones de autocuidado más adecuadas y beneficiosas en caso de ser requerido.
 - Pregúntale a la persona si considera necesaria una remisión o no; explicando los beneficios y/o servicios que se brindan desde las áreas de atención e intervención.
 - Indaga sobre alguna persona de confianza que esté dentro de la red de apoyo de la persona y solicita su número de contacto en caso de alguna emergencia.
-

¿Cuándo remitir y activar alguna ruta?

- Si la contención o el espacio de escucha no es suficiente para estabilizar a la persona.
- Si la persona presenta ideación, pensamiento o acto suicida.
- Si la persona solicita proceso psicoterapéutico especializado.
- Si las situaciones de crisis se vuelven cada vez más frecuentes.
- Cuando analices y determines que es necesario, en base a la situación y la persona.

¿Qué hacer en caso de que la persona solicite o requiera remisión?

- Determinar si está a nuestro alcance o se debe escalar (depende de mi rol).
- Estudiar y decidir cuál ruta debe activarse según las necesidades, el contexto y la situación de la persona; hay rutas destinadas para violencias basadas en género, otro tipo de violencias, vulneración de derechos, trastornos de la conducta o emocionales, entre otras.
- De la mano con la persona, se deberá decidir la ruta más idónea, generar ese primer contacto con la institución seleccionada.
- Posteriormente realizar seguimiento al proceso de la persona.



ME LLEGÓ UNA CARTA
Hay sentires universales
Esquemas maladaptativos tempranos
y retos diarios