

Manual de Primeros Auxilios Psicológicos

¿Cómo ayudar a un/a compañero/a, amigo/a o empleado/a?



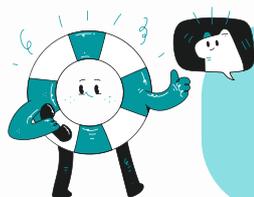
Escucha sin juzgar: Ofrécele un espacio seguro donde pueda hablar libremente. Escucha con atención y empatía, evitando interrumpir o juzgar sus sentimientos.

Ofrece tu apoyo, no soluciones: Evita tratar de "arreglar" el problema. En lugar de ello, muestra que estás ahí para ofrecer apoyo emocional y ayudar a buscar recursos si es necesario.



Respetar su privacidad: Si te cuenta sobre su situación, asegúrate de mantener la confidencialidad. No compartas su situación sin su permiso.

Sé paciente: Los problemas de salud mental pueden llevar tiempo en mejorar. No apresures su recuperación y respeta su proceso personal.



Ayuda a identificar recursos: Ofrece información sobre servicios de apoyo psicológico o profesionales que podrían ayudar, como líneas de ayuda o terapeutas.

Fomenta hábitos saludables: Sugiere actividades que mejoren su bienestar, como hacer ejercicio, mantener una rutina o tomar pausas, sin ser insistente.

