



Acércate y Escucha Completamente



Cuando las personas que te importan están angustiadas y estresadas, a menudo lo mejor que puedes hacer por ellos es prestarles toda tu atención y escucharlos.

Estas son algunas de las mejores prácticas en "escucha activa."

- Crea un espacio físico que ofrezca privacidad y comodidad o caminen a un lado del otro.
- Coloca tu cuerpo de manera que comunique apertura (por ejemplo, pónete a su nivel, separa los brazos y las piernas, inclínate, haz contacto visual)
- Haz preguntas "abiertas" que inviten a la otra persona a contarte historias o descripciones más detalladas (por ejemplo, "¿Puedes contarme más sobre lo que estás pasando? Describeme tu experiencia para que yo entienda.")
- Elimina el discernimiento y la solución de problemas. NO DÉS CONSEJOS.
- Reflexiona sobre los sentimientos que notes (por ejemplo, "Eso suena muy frustrante." "Pareces estar muy triste por esto.")
- Resume las frases y puntos clave (por ejemplo, "Déjame ver si te escuché correctamente. Primero sucedió XYZ, luego XYZ, y ahora XYZ. ¿Lo entendí bien?")



Escaneé este código para ver más Recursos para la Salud Mental