

CHARLA INFORMATIVA

CÓMO ESCUCHAR

Ya sea que conozca a alguien que está luchando con pensamientos de autolesión o no, escuchar activamente es una habilidad que puede convertir en un hábito para que quienes nos rodean se sientan seguros de que lo que le dicen es escuchado y valorado. Escuchar activamente es más que simplemente escuchar a alguien hablar; requiere atención, concentración y escuchar con los sentidos.

POR LOS NÚMEROS

- En 2020, el suicidio estuvo entre [las nueve principales causas de muerte entre las personas de 10 a 64 años](#).
- Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, [la tasa de suicidios es mayor que la población general entre los empleados de la industria de la construcción](#).
- La investigación en psicología destaca cómo [las interacciones positivas aumentan nuestro bienestar personal y brindan una mayor satisfacción con la vida](#).

POR QUÉ ES IMPORTANTE

Escuchar activamente ayuda a generar confianza y empatía entre las personas. Al buscar comprender y empatizar en lugar de responder o resolver, la otra persona puede sentirse inspirada para sanar sus propios problemas de salud mental. Escuchar activamente es una forma efectiva de brindar apoyo emocional y validación.

BUENO SABER

- Minimizar las distracciones. No solo es importante dejar el teléfono cuando se escucha activamente, sino que también es importante silenciar su diálogo interno, una distracción intangible.
- Reflexiona sobre lo que escuchas. Sin interrumpir para dar consejos o terminar las frases de alguien, parafrasea lo que te ha dicho. Por ejemplo, decir “Escuché que estás pasando por un momento difícil con esta situación” es una forma de reflexionar sobre lo que has escuchado y brindar validación.
- Centrarse en la comunicación no verbal. Asiente y haz contacto visual para demostrar que te importa cuando alguien se abre contigo. Tu lenguaje corporal debe indicar que no estás juzgando y que pueden hablar libremente.

Llame, envíe un mensaje de texto o chatee al [988](#) para la Línea Nacional de Prevención del Suicidio.

Encuentre recursos en:

[ConstructionSuicidePrevention.com](https://www.construction suicideprevention.com)