

El área de Psicología UPN te comparte las siguientes recomendaciones

Si alguna persona de tu entorno presenta alguna dificultad emocional, es importante que tengas en cuenta:

QUE ES LO QUE DEBEMOS HACER	QUE NO DEBEMOS HACER
Escuchar atenta e interesadamente	Pretender que escuchamos, pero en realidad no estamos interesados
Permitir que la persona exprese sus emociones	Consolarle, decirle que debe ser fuerte, que no debe llorar, minimizar su sentir
Respetar su derecho a permanecer en silencio	Obligar a la persona a hablar porque creemos que así se sentirá mejor
Facilitar el diálogo	Dar nuestra opiniones o consejos, o emitir juicios sobre la persona o sobre su situación
Validar las emociones que expresa	Hacer promesas que no podemos cumplir
Decir la verdad sobre nuestros límites y los límites de la asistencia, brindar información adecuada	No presumir que las experiencias afectan a hombres y mujeres (o a niños y niñas) exactamente de la misma manera, ni que los programas en beneficio de los hombres serán igualmente beneficiosos o accesibles para las mujeres
Respetar el dolor y sufrimiento de las personas	Ironizar, hacer bromas, minimizar la situación o culpar a las personas por su situación
Prestar atención a las diferencias por motivos de género	Juzgar, criticar, desanimar la expresión de emociones “negativas” patologizar las expresiones de ira, tristeza o angustia.

Medina, A.; Bayas, S., Moreira, M., Valenzuela, D., Carrillo. S. (2020). *Primeros Auxilios Psicológicos En el contexto de la emergencia Sanitaria por Covid-19.*