



PISTAS UN POCO MÁS TÉCNICAS PARA VOLUNTARIOS

La escucha...

La escucha ayuda a ordenar las ideas, a matizarlas, a ajustar su dimensión y su gravedad. La escucha alivia la soledad, que muchas veces es el mayor factor de riesgo psicológico cuando hay circunstancias estresantes e imprevisibles, como lo que estamos viviendo ahora. El apoyo social, en TODA la investigación en psicología y en psiquiatría, es un importantísimo factor de protección para el bienestar psicológico de las personas.

Por eso, la tarea que vas a hacer como voluntario de escucha es tan preciosa y preciada.

¿Qué sentimientos vais a encontrar al escuchar a la persona que tenéis al otro lado del teléfono?

Pues una variedad grande de sentimientos y emociones: miedo, preocupación, desconcierto, a veces también culpa, o duelos por pérdidas anteriores que se hacen más intensos ahora que está angustiado/a, desesperanza.

Pero **no tenemos que minimizar las capacidades de la persona que nos llama**: seguro que en su historia hay vivencias en que se ha sentido más fuerte, o ha superado alguna circunstancia difícil, o ha ayudado a otros cuando estaba más fuerte físicamente... hemos de intentar que también pueda hablarnos de esas fortalezas, de esos acontecimientos en los que se sintió capaz, eso le devuelve sentido de su valía en la situación que está viviendo ahora.

¿Qué información tengo en estos documentos?

En estos documentos te damos unas pistas un poco más técnicas para escuchar y acompañar a personas en este tiempo marcado por el COVID-19. Están basados, a su vez en documentos del Colegio Oficial de Psicólogos.

Están divididos en:

- A. Si no está afectado por la enfermedad
- B. Si pertenece a la población de riesgo según indican las autoridades sanitarias
- C. Si está padeciendo la enfermedad

¿Cuál es mi tarea antes de contactar con una persona que ha pedido ayuda a través de "noestassolo.es"?

1. En primer lugar, lee este documento del Colegio Oficial de Psicólogos:

<https://www.copmadrid.org/web/files/comunicacion/Recomendaciones%20coronavirus.pdf>

2. Abre cada uno de los documentos de la página de voluntarios y ve siguiendo los comentarios a los diferentes puntos que van a continuación de las indicaciones del documento. Son pistas para ti.
3. En caso de que tengas dudas, ponte en contacto con el equipo de noestassolo.es.