

En Mérida un grupo de mujeres trabajan para minimizar los casos de suicidio

El incremento en los intentos de suicidio y los casos consumados de este hecho en Mérida, ciudad ubicada en los andes, se convierte en un llamado de alerta para Liliana Castaño, una coach venezolana que junto a María Infante, María Jesús Reynosa, Liliana Zambrano, Jocelyn Carrero y Chris Marsenbrun, decidieron conformar un equipo multidisciplinario integrado también por expertos en salud mental, con la finalidad de ofrecer herramientas para la gestión emocional a través de charlas, terapias, conversatorios, formaciones y vivencias, ofrecidas de manera gratuita a los merideños en ambientes naturales.

“Este equipo nace a raíz de la situación que se ha estado en cuanto a la alta tasa de suicidios en Mérida, lo que nos pone en alerta respecto a la salud mental de nuestra sociedad. Y es una razón valedera para que los profesionales en cada área hagamos algo y propongamos un plan de acción en pro de ayudar a quienes más lo están necesitando”, dijo Castaño, la creadora del proyecto.

“Es tiempo de Sanar”, es el nombre dado a la iniciativa que se sustenta en dos puntos fundamentales, la primera fase: la intervención a la persona que está atravesando un proceso emocional severo, cronificado y que es remitida a la asistencia de profesionales de la salud, como el psicólogo y el psiquiatra. Y una segunda fase: de prevención, donde a través de las actividades formativas, cursos, talleres y vivencias, se provee a las personas que aún no se encuentran en etapas crónicas y también a aquellas que desean obtener herramientas para usarlas con un familiar o a un ser cercano que está pasando por un proceso emocional difícil.

“En esta segunda fase es donde entramos los otros integrantes de las otras disciplinas y en las que yo me he involucrado”, detalló Castaño.

La coach explicó que el objetivo principal de las actividades que ella y su grupo están ofreciendo en encuentros de cuatro horas de duración, es la prevención a través de la educación emocional y generar una solución o una respuesta inmediata a lo que está sucediendo en relación al suicidio en la región andina.

Se busca a través de las actividades ejecutadas, crear conciencia de la trascendencia de la educación emocional para la vida y así poder abordar los temas existenciales, de pareja, financieros y de índole social, para que las personas tengan respuestas más adaptativas y asertivas ante las cosas que están sucediendo o le pueden suceder.

“Nos hemos centrado en la fase preventiva (segunda fase), de educación emocional y desde allí incorporamos todas las disciplinas que permiten potenciar la introspección, la observación y el poder identificar cosas específicas para luego equiparse de herramientas y aplicarlas en los casos específicos”, recalcó.

Anterior a la etapa preventiva está la creación de un espacio de acompañamiento individual, inicial de contención que consta de tres sesiones gratuitas realizadas por el profesional experto en procesos de ansiedad, depresión, estrés e intranquilidad (Psicólogo/Psiquiatra).

La propuesta busca sumar cada vez más voluntades, especialmente a expertos en el manejo emocional, así como también de las distintas personas que se sientan motivadas a recibir educación a través charlas y actividades formativas.

Quienes estén interesados en participar en el programa de salud mental pueden buscar mayor información a través de la cuenta en Instagram: @tuneurocoach / C.C el viaducto, nivel mezzanina, Mérida-Venezuela.

Con información de La Nación