

## SIMISAE: Un apoyo emocional a tu alcance

Según el Termómetro de la Salud Mental de abril de 2024, el 13,4% de los encuestados muestra síntomas de problemas en su salud mental, lo que representa una leve disminución respecto al 2023. Sin embargo, este panorama sigue siendo preocupante, sobre todo si consideramos que la soledad, otro factor determinante, afecta al 16,2% de la población.

SIMISAE se especializa en la intervención en crisis, brindando atención inmediata por teléfono o correo electrónico a quienes lo necesiten. Este servicio se centra en el acompañamiento y orientación psicológica breve, enfocándose en soluciones y respaldado por ejercicios de mindfulness. Lo más relevante es que este apoyo es completamente gratuito y está disponible para cualquier persona en Chile que esté pasando por una situación emocional difícil.

El proceso para recibir atención en SIMISAE es sencillo y rápido. Solo



Foto: Farmacia del Dr. Simi

debes llamar al número 800 381 723, donde serás atendido por un psicólogo especializado en crisis. También puedes enviar un correo a centrodiagnostico@simisae.cl. Una vez en contacto, recibirás una primera orientación en la que se analizará tu situación y se te ofrecerán herramientas para afrontar la crisis. Si es necesario, el psicólogo podrá hacer un seguimiento de tu caso y continuar trabajando contigo.

Llama o escribe y busca ayuda cuanto antes, ya que reconocer que uno necesita apoyo es el primer paso para superar una crisis emocional. En su página web, [www.simisae.cl](http://www.simisae.cl), encontrarás un blog con artículos escritos por los profesionales del centro, que abordan temas como el miedo al abandono, la importancia de los límites en el trabajo y mucho más. Estos recursos son ideales para quienes buscan mejorar su bienestar emocional o

necesitan consejos prácticos en momentos difíciles.

El compromiso con la salud mental de SIMISAE se refleja en cada interacción. En 2023, pudieron atender a miles de personas que buscaban apoyo emocional: 6.066 a través de llamadas y 2.446 por correo electrónico. Este año, han continuado acompañando a todos quienes lo necesitan, con 2.856 atenciones por llamada y 915 por correo hasta ahora.