

“Técnicas para Prestar Auxilios Emocionales”

Eduardo Landeros: Coach CFT IPROSEC.



Estimad@s estudiantes, a continuación, se expondrán siete técnicas que les permitirán prestar auxilios emocionales a personas que presenten dificultades en su quehacer académico y/o psicoemocional.

1. Pregunta ¿qué quieren de ti?

Ante una persona que se encuentra experimentando angustia frecuente, una de las primeras preguntas que deberías realizar es: ¿qué puedo hacer por ti? Es en ese momento cuando empieza el apoyo emocional de verdad, más que en la averiguación de lo que le ha pasado. Prioriza su bienestar a tu curiosidad para saber qué pudo pasarle.

2. Escucha lo que se te dice

Prestar apoyo es, entre otras cosas, saber escuchar y facilitar que la otra se pueda desahogar para liberar tensiones. Es por eso que no deberías tomar un rol tan activo como para liderar claramente la relación que puedes tener con la persona triste. Apoyar es justamente eso: mostrarse dispuesto a ayudar a la otra persona, prestar atención a sus necesidades, y no saturarla con consejos o actividades impuestas. Por ello, lo más importante que puedes hacer es practicar la escucha activa, es decir, hablar menos que la otra persona y hacerlo para que sea ella la que, si quiere, pueda expresarse.

3. No menosprecies los silencios

No tienes por qué sentir incomodidad si el tiempo que pasas dándole compañía a la otra persona se encuentra completo de silencios: es lo normal. Acompañando físicamente a esta persona ya la puedes estar ayudando, y las palabras son algo secundario casi siempre. Intenta, además, que la otra persona note que para ti no hay ningún problema en permanecer largos ratos sin decir nada. Así no tendrá que actuar por compromiso.

4. Llorar no es malo

Parece absurdo tener que decirlo, pero nunca está mal recordar esto. Hoy en día llorar es mal visto socialmente, sobre todo en el caso de los hombres, y sin embargo es un mecanismo presente en todas las culturas que sirve para descargar tensiones, agotar al organismo y, en cierto modo, aliviarse. También es un buen momento para estrechar lazos por medio del abrazo, ya que este contacto físico puede hacer que de ese momento en adelante la persona que está triste se sienta más arropada y más libre de exteriorizar los pensamientos y sentimientos que la afligen.

5. Respeta su intimidad

Prestar apoyo emocional a alguien no significa que estemos sellando un pacto con esa persona según la cual tu ofreces compañía a cambio de que te revele todos los motivos de su tristeza. Una cara de este sentimiento de aflicción es verbalizable, pero hay otra que irremediablemente queda en la intimidad y es subjetiva, o bien la persona prefiere no revelarla. Es importante respetar eso.

6. Fíjate en los detalles importantes

Alguien que pasa por un mal momento es capaz de pasar mucho rato cavilando sobre lo que le pasa o centrándose en sus emociones y, por ello, es capaz de olvidar cosas importantes de su día a día. Si puedes, procura estar ahí para fijarte si esta persona está pasando por alto cosas importantes tanto en su planificación del día a día como en los pequeños gestos y movimientos que pueda hacer.

7. Respeta su deseo de soledad

Hay muchas personas que prefieren estar solas cuando están tristes. Por eso, no te esfuerces demasiado en estar al lado de ellas digan lo que digan y hagan lo que hagan. Dejándoles un espacio puedes estar ayudando a que se recuperen y, en todo caso, siempre puedes aclarar que pueden contar con tu compañía en cualquier momento que lo requieran.