



COVID-19

APRENDE LAS CLAVES PARA OFRECER APOYO EMOCIONAL

Cuando alguien que te importa está atravesando un mal momento, es posible que te sientas impotente y quieras tener todas las respuestas para poder ayudarlo. Existen varias maneras de ofrecer apoyo emocional y en ninguna de ellas es preciso ser un experto: sólo es necesario prestar atención y seguir estos consejos.

Si lo que ha pasado es especialmente doloroso -la muerte de alguien cercano, una enfermedad o una separación-, hay muchas posibilidades de que te cueste dar el paso de preguntar por lo ocurrido, ya sea por incomodidad o porque no quieres empeorar la situación. Puede que, incluso, el dolor de esa persona también te afecte directamente. Por ello, será muy importante que aprendas a prestar apoyo sin que la situación te sobrepase! A continuación, te contamos cómo conseguirlo.

Intenta estar ahí

Es posible que no sepas qué decir, pero, al final, lo que importa de verdad no son las palabras, sino el hecho de estar ahí. Por eso, coge el teléfono, escribe un mensaje o queda con esa persona. No esperes a que te lo pida. Toma la iniciativa.

Mantener el contacto es clave. Aunque hayan pasado unos meses desde la última vez que hablasteis, no quiere decir que la persona que está al otro lado del teléfono no valore una llamada rápida. Si vive contigo o la ves a menudo, recuerda que es muy importante preguntarle de vez en cuando cómo se encuentra.

Escucha

Cuando alguien te cuenta un problema, en muchas ocasiones eso significa que tiene la voluntad de encontrar una solución. Desde luego, depende de la situación, pero, a veces, lo que más va a ayudarlo es que escuches sin dar consejos u opiniones. El hecho de que exprese en voz alta cómo se siente ya es un gran paso.



Si la persona es alguien a quien ves a menudo, pregúntale de vez en cuando cómo se encuentra.

Acepta

Es muy frecuente que, cuando las personas no se encuentran bien, experimenten diversas emociones. Intenta crear un entorno en el que se sientan libres para llorar, enfadarse o venirse abajo. Y, por supuesto, no te tomes sus reacciones como algo personal. Razonar con ellos, animarles a ser más positivos o decirles cómo deberían sentirse, puede hacerles pensar que no entiendes la situación que están atravesando.



Ofrece ayuda práctica

¿Necesitan que les eches una mano para recoger a los niños del colegio o hacer la cena? ¿Podrían necesitar que les acompañes al hospital o a hacer algo que les guste? Ofrecer este tipo de favores puede ayudarles mucho. De hecho, aunque no los acepten, es una manera de demostrarles que te importan.

Descansa

Ofrecer un hombro en el que llorar también puede provocar cierto desgaste. Por ello, no te sientas culpable si necesitas tomarte un tiempo para ti mismo. También es importante. Lo mejor, en este caso, es que no gestiones tú solo esta situación y hables con amigos o familiares sobre cómo te sientes. Hasta el consejero más experimentado necesita apoyo.

No juzgues por las apariencias

Aunque pueda parecer que alguien está bien, es posible que esté pasando por un mal momento.

Decir cosas como “estás siendo muy fuerte” o “lo estás llevando muy bien” puede presionar a mantener las apariencias y esconder sus verdaderos sentimientos.

Evita hacer suposiciones

Si has pasado por algo similar, probablemente puedas anticiparte a lo que está pasando la persona que te preocupa. No obstante, cada uno experimenta las cosas de manera distinta. De ahí que nunca puedas saber a ciencia cierta cómo se siente alguien realmente. Compartir tu experiencia es una buena idea, pero decir que ‘sabes’ cómo ‘tiene’ que sentirse esa persona puede llegar a causar la impresión de que realmente no le estás escuchando.



“Ofrecerles ayuda puede ser muy útil. De hecho, aunque no la acepten, estás demostrando que esa persona te importa.”

“Aunque pueda parecer que alguien está bien, es posible que esté pasando por un mal momento”.



Ofrece el espacio y margen necesarios para hablar

Es posible que ese amigo o familiar al que nos referimos no quiera hablar. Si te encuentras ante este caso, tu presencia por sí misma será tranquilizadora. Podrás ofrecer un abrazo, un apretón de manos o simplemente una mirada.



¡Necesito ayuda!

Pedir ayuda no siempre es sencillo para aquellos que lo están pasando mal. Por eso, es bueno que aprendas a detectar cuáles son las señales que denotan que una persona está lidiando con problemas: ²

- Reacciones excesivamente emocionales ante situaciones relativamente normales.
- Pérdida de interés por las actividades sociales.
- Incapacidad para sobrellevar la vida diaria.
- Fatiga extrema.
- Sentirse incapaz.

Además de tener en cuenta estos consejos, lo más importante es que recuerdes que, solo por el hecho de estar ahí, ya estás haciendo mucho bien a quien está sufriendo.

Referencia:

1. How to help someone bereaved. Cruse Bereavement Care. <https://www.cruse.org.uk/get-help/about-grief/how-to-help-someone-bereaved> . Consultado el 10 de junio de 2020.
2. Depression. Royal College of Psychiatrists. <https://www.rcpsych.ac.uk/mental-health/problems-disorders/depression> . Consultado el 10 de junio de 2020.

Together, all the way.®



Todos los productos y servicios de Cigna se proporcionan a través de filiales de Cigna Corporation, entre ellas Cigna Global Wellbeing Solutions Limited y otras compañías subcontratadas. El nombre, los logos y otras marcas de Cigna son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc. Es posible que los productos y servicios no estén disponibles en todas las jurisdicciones y estén expresamente excluidos donde la ley aplicable lo prohíba. Este material está destinado a fines informativos exclusivamente. Se considera que la fecha de publicación es exacta y está sujeta a sufrir cambios. Este material no debe tomarse como un consejo legal, médico ni fiscal. Como siempre, recomendamos que consulte con sus asesores especializados legales, médicos y/o fiscales. © 2020 Cigna. Es posible que ciertos contenidos se ofrezcan bajo licencia.