

Apoyo emocional: herramientas
para acompañarnos entre mujeres



10

Introducción

Desde Grupo Venancia editamos un paquete de guías para promotoras de Derechos Humanos de las Mujeres, con el propósito de facilitar el trabajo que realizan promoviendo espacios de reflexión para la apropiación y defensa de sus derechos.

En este paquete educativo no estaba incluido el tema de apoyo emocional, sin embargo, al incluir en las reflexiones nuestras emociones ante el contexto en que vivimos, los temas que trabajamos y la búsqueda de recursos para salir de la violencia, hemos visto la necesidad de prepararnos para la contención de las emociones.

A la vez, con mayor frecuencia, mujeres que participan en estos espacios buscan a las lideresas para hablar de su situación, sintiéndose seguras de que no las van a juzgar ni culpar por lo que están pasando.

Por esta razón les compartimos este material sobre qué es el apoyo emocional y cómo implementar algunas herramientas que nos ayuden a acompañar de forma respetuosa y empoderante para las mujeres que lo necesitan. ¡Esperamos que sea de utilidad!

Esta publicación fue posible gracias a la solidaridad internacional que lucha por la igualdad y los derechos humanos de las mujeres

Imágenes de uso libre en Freepik

Nicaragua, octubre de 2023



¿Qué es el apoyo emocional?

Por apoyo emocional se entiende **la capacidad de cuidar, escuchando de manera empática y activa a la otra persona**, conectar con las emociones que experimenta para facilitar que pueda expresar lo que le preocupa, lo que le desborda y necesita compartir.

Necesita ese “apoyo” para que se sienta mejor, que descubra sus emociones y no se asuste de lo que siente, para que pueda expresar tanto lo agradable como lo desagradable, lo que le resulta fácil y lo que se le hace difícil de decir o hacer.

La finalidad del apoyo emocional es que en las circunstancias en que se encuentra, pueda ser más “dueña” de lo que le pasa y sea capaz de tomar las decisiones que más le convengan. Para que sea efectivo la persona ha de reconocer la difícil situación por la que está pasando y la necesidad de apoyo.

“Lo más importante es que necesitamos ser entendidos. Necesitamos a alguien que sea capaz de escucharnos y entendernos. Entonces, sufrimos menos,” *Thich Nhat Hanh monje budista zen, escritor, poeta y activista por la paz vietnamita*

El poder curativo del apoyo emocional

Todos pasamos por momentos complicados a lo largo de diferentes épocas de nuestra vida. Por tanto, es mejor sentirnos **acompañados** que tener que pasar estos momentos solas. El apoyo emocional es un gran alivio cuando nos sentimos desbordadas por las emociones. Nos puede proporcionar consuelo, seguridad y tranquilidad.

Es importante que reconozcamos que todas las personas podemos pasar por momentos de vulnerabilidad; que no tenemos que poder con todo. En estos casos, es posible que necesitemos apoyo de alguien de confianza y un buen desahogo de vez en cuando.

Contar nuestros problemas a una persona de confianza nos permite el desahogo emocional, también nos sirve para escuchar nuestro propio discurso. En muchas ocasiones, cuando contamos un problema a una amiga, al escucharnos, caemos en la cuenta de que quizá hemos hecho una montaña de un grano de arena.

Por último, el apoyo de otra persona nos puede proporcionar un punto de vista que no habíamos contemplado. De esta forma, podemos ver el problema desde otro ángulo y nos deja de resultar tan doloroso.

Algunos conceptos a tomar en cuenta cuando damos apoyo emocional:

Las emociones

Son fuerzas interiores inconscientes que todas las personas tenemos, son tan poderosas que muchas veces no podemos controlarlas, no sabemos qué hacer con ellas. Son esenciales en el transcurso de nuestra vida. Son como un sistema de alarma que nos "avisa" de que algo nos está pasando, es un llamado de atención a "eso" que nos sucede.



Empatía

Es la capacidad que tenemos de ponernos en el lugar de otras personas y comprender sus sentimientos desde sus circunstancias. De esta manera, logramos entender lo que les pasa, cómo se sienten, qué piensan y por qué se comportan de determinada forma.



Órdenes de la ayuda

Las personas somos seres interdependientes y en el intercambio con las otras es que nos vamos desarrollando. Todas necesitamos que en algún momento nos ayuden y también otras personas necesitan que nosotras les ayudemos.



Por lo general, la ayuda es mutua, quien recibió aquello que deseaba y necesitaba, también quiere compensar con algo. Este tipo de relación mutua solo es posible entre iguales y requiere reciprocidad. Sin embargo, hay casos, como entre padres, madres y sus hijas e hijos, personas adultas con el chavalero o personas con mayores recursos que otras donde este equilibrio no se puede dar.

Para poder ayudar, tenemos que sentirnos con la fuerza de ayudar a otras personas. Para ello hay que tomar en cuenta nuestra capacidad y la necesidad de quien urge ayuda. El **desequilibrio en este intercambio separa en vez de unir**. Para ayudar es necesario reconocer las capacidades, necesidades y recursos de las otras personas, así como reconocer y tener claridad de mi rol como persona de apoyo. Sabiendo estos límites podemos ayudar sin sustituir, ni reemplazar, ni generar una relación de dependencia.

Una buena manera es pensar en cómo me gustaría que me apoyaran en una situación similar, también, en recordar cuando he necesitado apoyo. ¿Cómo me he sentido al recibir apoyo?, ¿me he permitido recibirlo?

Para Bert Hellinger es muy importante no establecer relaciones de dependencia. El sentimiento de carencia no ayuda al desarrollo personal, el sentir que no contamos con los recursos necesarios es un gran obstáculo para superar la situación en la que la persona está atrapada. Nuestro apoyo ha de fortalecer la confianza de la persona en ella misma y ayudarla a que identifique los recursos en los que se puede apoyar.

Hellinger plantea cinco principios muy importantes a tomar en cuenta cuando damos apoyo a otra persona:

1- Equilibrio en el dar y recibir

En las relaciones que establecemos con otras personas es muy importante que cada una de las partes se comprometa con el proceso. Ambas dan y ambas reciben, a la vez, esto supone que no debemos prometer lo que no tenemos, ni pedir lo que no necesitamos.

El desequilibrio está en dar, o crear expectativas de dar, lo que no podemos o esperar que nos den lo que no necesitamos. Esta ayuda es humilde y ha de reconocer los límites de cada uno. Está enfocada en fortalecer a la persona para que tenga mayores herramientas para resolver su situación.

2- No intervenir en el proceso de la otra persona

Por una parte, la ayuda está enfocada en resolver el problema por el que nos han pedido ayuda, sin perder de vista el desarrollo y crecimiento personal. Nuestro apoyo le ha de dar fortaleza y facilitar la visibilización de los recursos que tiene o puede potenciar. Además respetar su ritmo para tomar decisiones y para poner en práctica lo que se propuso.

3- Tener siempre presente que estamos entre personas adultas

Creer que la persona tiene recursos, no verla como carenciada, no cargar ni matenar, motivarla a que identifique cuales han sido los recursos que en situaciones similares le han servido para salir de la crisis.

4- Empatía con el sistema

No ver a la persona individualmente, sino tomar en cuenta que es parte de un sistema, de una cultura y las dinámicas que la rige, para así identificar sus fortalezas y las personas de su familia o de su entorno en las que se puede apoyar y también a aquellas con las que tiene algo que resolver.

5- Respetar a las demás personas por más diferentes que sean de mí

Cuando alguien diferencia entre lo bueno y lo malo, ya no puede ayudar. En cuanto establecemos estas diferencias, excluimos a alguien. Nos posicionamos en contra de la persona que recibimos (¿o percibimos?) como mala, Bert Hellinger.

Presentarse a la otra persona con una actitud humilde y comprensiva facilita el proceso y desarrollo, esto nos permite sentirnos seguras y facilita que expresen sus miedos e inseguridades. A la vez me permite ver a la persona más allá de su discurso, sin emitir valoraciones de su conducta o comportamiento y nos hace más tolerantes.

6- La escucha activa

Escuchar no es lo mismo que oír, escuchamos con todo el cuerpo, con los oídos, los ojos, los gestos, etc. Todo el cuerpo se involucra en la escucha para que la persona que está hablando pueda sentir que le estamos comprendiendo de verdad.

Una buena forma de demostrar que estamos escuchando es resumiendo y parafraseando lo que la persona va diciendo a lo largo de la conversación. Así nos aseguramos de que estamos entendiendo lo que nos dice y le da a ella la posibilidad de confirmar o no, que es eso lo que realmente siente. Al finalizar su intervención se responde haciendo preguntas y ofreciendo una opinión, comentario o sugerencia en relación con lo que ha comentado.



¿Qué aspectos hemos de tomar en cuenta si queremos dar este apoyo emocional a otras personas?

¿Y si nosotras queremos recibir el apoyo de otra persona?

Para dar apoyo a otras personas vamos a necesitar practicar la escucha activa y la empatía hacia los demás. En cambio, **para recibir apoyo emocional, vamos a tener que asumir que no siempre somos capaces de resolver todo lo que nos pasa solas.** Por eso, en ocasiones vamos a necesitar ayuda de otras personas.

¿Cómo dar apoyo emocional?

Para ello necesitamos un lugar adecuado y tranquilo donde la mujer sienta que puede hablar en confianza. No la interrumpás si no es necesario. Poné atención a sus gestos y respetá los silencios. Preguntá o confirmá información que te pueda ayudar a ofrecer un consejo si te lo pide.

No hace falta decir muchas palabras para brindar apoyo. De hecho, muchas veces lo que necesita la persona es un abrazo, una mirada o un gesto sentirse acompañada.

La persona que busca apoyo muchas veces solo quiere sentirse escuchada, no busca regaños ni que se minimice su problema. Busca comprensión y la validación de sus emociones. Cualquier comentario debe hacerse con delicadeza y respeto. Apoyar no es dar una solución, necesita presencia y acompañamiento en un momento difícil.

Escuchá con empatía y compasión sin comparar esta situación con otras y sin ponerte de ejemplo.

Ocho consejos para dar apoyo emocional

Con frecuencia hay personas de nuestro entorno que están pasando por un mal momento y también es común que nos cueste saber cómo reaccionar para darles el apoyo que podrían necesitar.

En estos casos hay dudas, en parte porque no sabemos si los intentos de ayudar están resultando, o si al contrario, son una carga más para la persona que en dificultades. Estas son algunas ideas que te pueden servir para orientar de mejor manera.

1. Pregunta cómo podés ayudar

Cuando nos encontramos con alguien triste, la primera pregunta que se debería hacer es: ¿Cómo estás? ¿cómo te sentís? ¿cómo te puedo ayudar? En este momento empieza el verdadero apoyo emocional, y pasa a segundo plano la intención de averiguar qué le ha pasado, o sea, **priorizamos su bienestar** y no el saber qué pudo pasarle.

2. Escucha

Saber escuchar es primordial al prestar apoyo. Esto facilita que la otra persona se pueda desahogar y liberar tensiones. Entregar apoyo es mostrarse dispuesta a ayudar y escuchar, prestar especial atención a lo que necesita y no bombardearla con consejos. Lo más importante que se puede hacer es **practicar la escucha activa**, esto significa hablar menos que la otra persona con el fin que sea ella quien tenga el espacio para expresarse.

3. La importancia del silencio

Lo mejor en los momentos de silencio es no sentir incomodidad. La compañía física ya puede estar ayudando mucho y las palabras pasan a ser algo secundario casi siempre. Es importante que la otra persona no se sienta incomoda permanecer en silencio por largos ratos, así no tendrá que actuar por compromiso o incomodidad.

4. Llorar ayuda

Aunque parezca obvio, es necesario recordarlo. Es común que llorar sea mal visto, sobre todo en hombres, sin embargo, sirve en gran medida para descargar tensiones, y, de cierta manera, sentir alivio.

5. Respetá la intimidad

El apoyo emocional que prestemos no tiene que ser un pacto donde le prestamos compañía a cambio que nos comparta todos los motivos de su situación. Hay una parte de este sentimiento que puede ser nombrado, y otra que va a quedar en la intimidad. Es muy importante respetar que la persona comparta solo lo que decida compartir.

6. Atención a los detalles

Es normal que una persona que esté pasando por un mal momento le destine mucho tiempo y energía a pensar sobre lo que le ocurre, concentrándose en sus emociones, y puede olvidar cosas importantes de su día a día. Observá y fijate si está olvidando cosas importantes. Los problemas de concentración pueden estar relacionados con estrés o depresión.

7. Respetá su espacio

Al momento de estar tristes muchas personas prefieren estar solas para analizar o descansar. Darles este espacio puede ser de gran ayuda para su recuperación. Es importante también aclararles que pueden contar vos y tu compañía en el momento que la necesite, así le dejás la opción y la confianza de que respetas su espacio, pero también estarás ahí cuando quieran buscarte.

8. Hablale de la posibilidad de buscar apoyo profesional

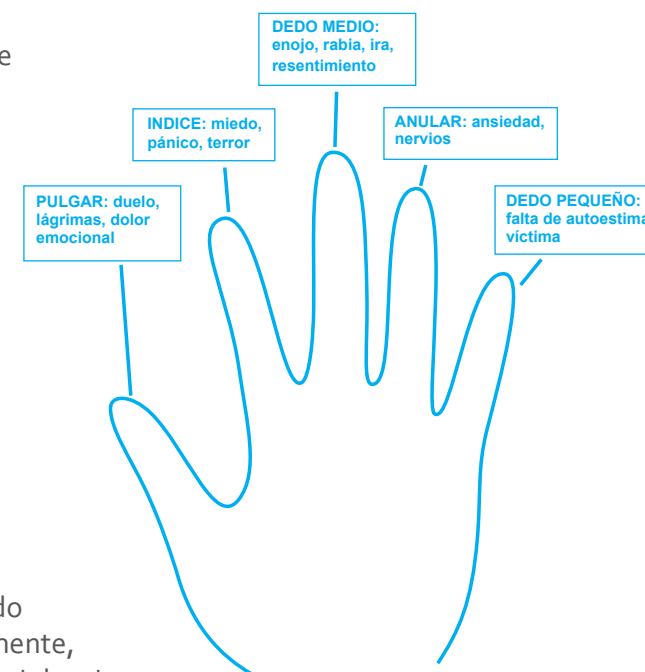
Cuando la tristeza no se supera dentro de un tiempo prudencial, puede ser que este problema no lo puede resolver sola y necesita ayuda profesional, hablale de ello y ponete a su disposición para lograr este recurso.

Ejercicios de contención que nos pueden ayudar en momentos de crisis emocional

Abrazar los dedos para descargar emociones:

Cada dedo está conectado energéticamente con una emoción. El ejercicio consiste en tomar el dedo con la otra mano, respirar profundamente y sacar la emoción en la exhalación. Mantener agarrado el dedo y las respiraciones profundas de 2 a 5 minutos hasta que la emoción baje. En este proceso sentiremos la pulsación de la energía.

- **Pulgar:** para las lágrimas, dolor y pena emocional, esto no impide las lágrimas, sino que moviliza la energía hasta que la persona se calma.
- **Índice:** para el miedo, es importante escucharlo pues nos avisa de situaciones que nos están pasando. Lo importante al sentir el miedo es lo que hacemos con ello, no nos dejemos paralizar. Inhale fuerza y coraje.
- **Medio:** para la cólera y la rabia. Estas emociones aparecen cuando sentimos que nos tratan injustamente, a veces tienen como resultado la violencia hacia una misma o hacia otras personas. Actuar sin violencia significa que reconocimos la injusticia y escogimos actuar con serenidad y paz.



- **Anular:** para la ansiedad y el nerviosismo, abrazar el dedo anular ayuda a controlar la ansiedad guardando la energía para la acción. Tomá (concentrate en experimentar la) paz y tranquilidad en medio de los problemas de la vida sintiéndote respaldada y cuidada.
- **Meñique:** para la autoestima y el sentimiento de ser víctima de las circunstancias. Cuando nos quedamos como víctimas a veces sentimos que logramos atención, lástima y que otras personas se preocupen de nosotras, en ese camino es difícil superarnos. Respirá agradeciendo el regalo de la vida.

Sostener el cuerpo para trauma y ansiedad

Esta técnica aporta paz y tranquilidad, a través de ella se hace una conexión con la energía de la persona afectada, por lo que hemos de estar concentradas y tranquilas y dispuestas a compartir paz, armonía y tranquilidad.

Es necesario tomarse unos minutos de silencio para iniciar el proceso, protegerse y dar luz y amor a la persona que lo necesita. Se trata de tocar cada una de las partes respirando profundamente e imaginando el flujo de energía y luz que pasa por el cuerpo y espíritu, relajando a la persona y enviando mensajes de amor, armonía y fortaleza. El ejercicio en total puede durar entre 3 a 5 minutos.

Pasos:

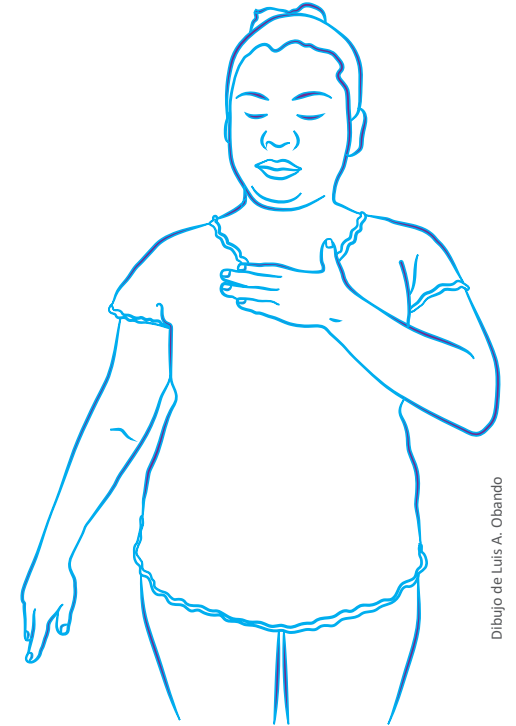
1. Sostener la frente y la base del cráneo, de 3 a 5 minutos, colocando las manos con suavidad.
2. Sostener la coronilla con la punta de los dedos sobre la frente.
3. Sostener los hombros.
4. Sostener la parte sobre el esternón (pecho) y detrás del corazón.



Dibujo de Luis A. Obando

Drenar el dolor

- Colocar la mano izquierda sobre el pecho y apuntar la mano derecha hacia la tierra.
- Respirar profundo e imaginar el dolor entrando a la mano izquierda y saliendo por la mano derecha, fluyendo hacia la tierra.
- Cambiar las manos. Levantar la mano izquierda hacia el cielo e imaginar la energía y luz del cielo entrando por la mano. Poner la mano derecha sobre el pecho.
- Imaginar la energía del cielo llenando el pecho, hacerlo por varios minutos y sentir el calor de la energía.
- Respirar profundamente llenando el cuerpo de luz y energía



Dibujo de Luis A. Obando

Qué hacer como facilitadora cuando hay una crisis emocional en grupo:

- Es importante dar espacio a las emociones que se comparten en colectivo. Dejar que la persona se desahogue, generar un espacio de acompañamiento colectivo es decir escucha, empatía y acuerpamiento.
- Ofrecerle a la persona un espacio para hablar individualmente.
- Ejercicio de contención colectiva El Caracol: ubicamos a la persona afectada en el centro y el resto nos vamos acercando suavemente a su alrededor en forma de caracol o espiral y damos un espacio de silencio y generamos compañía amorosa con la presencia. Salimos suavemente de la espiral hasta armar un círculo. Si tenemos condiciones sugerimos que la persona vaya a acostarse y descansar o quedar en el salón en posición de descanso.

- Dar unos minutos de descanso al grupo para mover las energías. Retomar la sesión con ejercicios de movimiento y sacudiendo y dar continuidad.

Evitemos:

- Dar agua para detener el llanto. Podemos ofrecer agua pero dejando que la persona haya llorado y desahogado sus emociones, las lágrimas son sanadoras y hemos de permitir las y dejarlas fluir.
- Dejarla sola o hacer que no vemos.
- Minimizar su situación.
- Exponer situaciones delicadas.

Guía para trabajar el tema

Tiempo	Objetivo / contenido	¿Cómo lo hacemos? (Metodología)	Materiales
30'	Bienvenida y presentación	Ronda ¿Cómo se siento HOY? y con qué planta, árbol o flor lo relaciono. Cierre: concepto de emociones del folleto y la importancia de hablar de las emociones.	Concepto
30' importancia de hablar de las emociones.	Reflexión sobre nuestra experiencia en apoyar a otras mujeres Órdenes de la ayuda	Diálogo colectivo: todas las personas en diferentes momentos hemos apoyado o nos han buscado para ayudar a alguien. <ul style="list-style-type: none"> •¿Cuando ayudamos a otras personas cómo lo hacemos? •¿Cómo nos sentimos? •¿Qué es lo primero que queremos hacer? •¿Desde qué lugar ayudo? Exposición: explicar de forma sencilla el planteamiento de los órdenes de la AYUDA.	Papelógrafo Marcadores Órdenes de la ayuda
1 hora	Apoyo emocional	Presentación de la facilitadora: ¿Qué es el apoyo emocional? (situado cuando llega alguien familiar o vecino y necesita ese primer apoyo) Algunos consejos a tener en cuenta: (los de la cartilla). Explicamos y situamos uno a uno en sus contextos y vamos comentando. Teatro: pedimos a dos voluntarias: les damos 10' para que se pongan de acuerdo en algunos puntos sobre	Conceptos

Tiempo	Objetivo / contenido	¿Cómo lo hacemos? (Metodología)	Materiales
		<p>cómo van a escenificar el apoyo que damos.</p> <p>Hacemos 1 – 2 presentaciones dependiendo del tiempo.</p> <p>Una va en crisis, la otra da apoyo.</p> <p>Presentación del teatro</p> <p>Ronda ¿qué se puede mejorar?</p> <p>NOTA: importante que quede claro que ellas remiten a la líder, promotora.</p>	
15'	Cierre:	<ul style="list-style-type: none">• Abrazar los dedos para descargar emociones• Grito del poder	

Bibliografía consultada:

- Apoyo emocional: qué es, ejemplos y cómo darlo por Gianluca Francia. 21 junio 2021.
- El ABC del Apoyo Emocional: Consejos y Frases de Apoyo Emocional por Emily Ojeda.
- Los órdenes de la ayuda, de Luz Rodríguez.

