

Clase 5 - Apoyar a alguien en un momento difícil

:BoBxITikTok: [@jezhusky_|_TikTok](#)

:BoBxIInstagram: [@jezhusky_|_Instagram](#)

:BoBxIYoutube: [Jez - YouTube](#)

:SiKofi: [Support Jez on Ko-fi!](#) 

Objetivo

1. Como apoyar a alguien.
 1. Empatía.
 2. Consejos

Introducción

El dolor de otras personas.

- Todos vamos a pasar por situaciones difíciles, y estar ahí para tus seres queridos puede ayudarles a sobrellevar las dificultades.
- ¿Que es una situación difícil para ti?
 - Enfermedad física incurable (Cáncer)
 - Enfermedad física curable (resfriado).
 - Condición mental (Depresión, trastornos de ansiedad)
 - Situación (Ruptura amorosa, despido del trabajo, un duelo)
 - etc.
- Es importante que comprendas que lo que te duele a ti puede no dolerle a alguien. De la misma manera sucede a la inversa. NUNCA subestimes los problemas que pueda tener alguien.
 - A veces, sin darnos cuenta, evaluamos la situación de alguien desde nuestra perspectiva personal, en lugar de intentar entender su punto de vista.
 - Los famosos "No es para tanto", "hay personas que están peor", "Tienes que ser fuerte", deberían existir solo en tu mente. Nunca en tu boca.
 - Los problemas de otras personas no se minimizan.
- Valida sus emociones. Valida su dolor.
 - "Es normal que te sientas así en esta situación."
 - Es reconocer que tiene derecho a sentir lo que está sintiendo.

- Muestra empatía: comprensión y compasión.

Consejos para apoyar a alguien.

✓ Sugerir la visita a un profesional.

- Ante problemas graves como los trastornos de ansiedad o depresión mayor es necesario entender que es muy probable que la persona no pueda solucionar el problema por si solo.
- Sugiere de forma empática y tranquila la visita a un profesional como un psicólogo.
 - No es un signo de debilidad, sino de fortaleza.
- Puedes ofrecer tu compañía en la visita. (Muchos tendrán miedo o incomodidad al ir solos).

⚠ Cuidado con las presiones: No agravar la situación.

Es importante saber que uno puede agravar la situación, aun con buenas intenciones.

- En una primera fase enfócate solo en escuchar y brindar compañía. (Lo que vimos antes).
- Luego Evalúa que tan receptivo está ante las soluciones.
 - ¿Se sigue enfocando en el problema o busca salir de él?
 - Es posible que aunque busquemos ayudar, la otra persona puede no sentirse receptiva a la ayuda o al cambio... aun.
 - La mejor forma de ayudar es.... DE DENTRO HACIA AFUERA.
 - Si parece que dar consejos o ayudar produce incomodidad o culpa en la otra persona, debes parar.
 - Quizás estés ante un problema grave que requiera ayuda profesional.
 - Quizás solo es la primera fase del problema. Deja que reordene sus pensamientos y vuelva a la calma emocional antes de pensar en una solución. (Recuerda lo que vimos al controlar la frustración).
- Para los consejos futuros:
 - "No quiero que te sientas presionado por nada de lo que te digo. Solo quiero que sepas que me importas y que quiero ayudarte de la mejor manera posible. Estoy aquí para lo que necesites. Cuenta conmigo".
 - "Sé que esto no es fácil y que probablemente no hay una solución rápida. Estoy aquí para apoyarte en lo que necesites, cuando lo necesites."

- Evita las comparaciones (Cada situación es diferente).
- No forzarlos a abrirse o hablar del problema.

🔗 Viktor Frankl

"Al paciente incurable se le dan pocas oportunidades para sentirse orgulloso de su sufrimiento y considerar que lo ennoblece en vez de degradarlo, de modo que no solo es infeliz, sino que además se avergüenza de serlo".

- No asumamos que la persona debería estar bien, ser fuerte, o debe sanar rápido.
- No pongamos una presión extra.
 - Que la persona no se avergüence o se sienta culpable de su situación.
 - "Esta bien no estar bien".

✓ Escucha de manera activa y sin juzgar.

- A veces no tendremos todas las soluciones o el conocimiento para ayudar, sin embargo, a veces, la mejor manera de ayudar a alguien es simplemente **estar allí para escuchar**.
 - Quizás no aportemos una solución a su problema pero si podemos ayudar como soporte emocional.
 - Hay muchas personas que ni siquiera quieren una solución real y solo quieren ser escuchados.
 - "Lo siento mucho. Estoy aquí si necesitas hablar"
 - "No sé exactamente cómo ayudarte en este momento, pero estoy aquí para escucharte y apoyarte en lo que necesites."
 - "¿Puedo acompañarte?, ¿Te gustaría hablar de eso?", "Puedes contarme lo que sea, estoy aquí para ti y no te juzgare".
- Dale a tu amigo el espacio para hablar sobre sus sentimientos, sin interrumpir o intentar "arreglar" la situación de inmediato.
 - Deja que se desahogue por completo.
 - Mantén contacto visual, asiente con la cabeza, y muestra que estás presente en la conversación (mostrar interés).
- Procura que la persona se sienta en un "lugar seguro" y que sienta que estas ahí para esa persona.
 - Escucha con empatía.

✓ Ofrece tu compañía de manera regular.

- A menudo, las personas reciben mucho apoyo al principio, pero luego ese apoyo se desvanecerse con el tiempo.
 - "¿Cómo te sientes hoy? ¿Cómo va todo?"
- Ofrecele compañía, aunque sea solo para estar en silencio juntos.
 - Incluso si no quiere hablar, el simple hecho de estar presente puede ser reconfortante para él.
- Puede ser buena idea cambiar de ambiente o actividad para distraer.
 - "Si quieres, podemos salir a dar una vuelta, estar fuera te puede hacer bien."
 - "¿Te gustaría ver una película conmigo?"
 - "¿Y si vamos a comer algo?"

✓ Refuerza su autoestima.

Si la persona tiene baja autoestima puede obviar sus fortalezas y exagerar sus debilidades.

- Recuérdale sus logros y puntos fuertes.
 - Elogia sus rasgos positivos de forma sincera (de otra forma sería adulación).
 - Piensa en lo que admiras de esa persona.
- Ayúdale a ver de manera mas constructiva los errores.
 - Dale a entender que cometer errores es parte del crecimiento.
 - El fracaso es una oportunidad para aprender y crecer.
 - "Todos cometemos errores, pero es increíble lo mucho que puedes aprender de esto. Lo importante es cómo sigues adelante."
- Puedes ayudarle a mirar hacia adelante planteando metas realistas.
 - En vez de mirar al pasado (que no podemos cambiar), mira hacia adelante, hacia el progreso y mejora mediante el establecimiento de metas.

✓ Ofrece ayuda.

- Luego de la primera fase, la de soporte emocional, puedes ofrecer tu ayuda.
 - Cuando la persona ya ha procesado parte de sus emociones y está abierta al cambio de perspectiva
- Buscar soluciones (ideas).
 - Ayúdale a poner el foco en la solución y no en el problema.

- Mucho del sufrimiento innecesario proviene de nuestra mente cuando:
 - Foco excesivo en el pasado.
 - Foco excesivo en el futuro.
 - Foco excesivo en lo que no podemos controlar.
- Puedes proponer alternativas de soluciones (la persona decide, y sin presiones).
- Puedes guiar su pensamiento o invitarlo a reflexionar con preguntas.
 - "¿Qué puedes hacer ahora para sentirte un poco mejor o avanzar un paso?"
- Solo si es necesario, hazle ver que sobrepensar en el problema solo lo daña y no tienen ningún beneficio.
- Ayudar en otras tareas para alivianar la carga (ej: tareas domesticas).
- Ayudar en la solución (resolver el problema).
 - Es importante ser realista en cuanto a tu capacidad de apoyo.
 - Mejor ofrecer apoyo sincero, aunque no sea constante.
- Anímalo a no descuidarse.
 - Que no descuide su alimentación, sueño, higiene, etc.
 - No te enfoques en lo que hace mal (suena a critica). En vez de eso, dile lo que puede mejorar.
 - Hazle saber con empatía que es algo necesario para el, y que te preocupas por su bienestar.

Cuida de ti mismo.

- Ser empático y apoyar a los demás puede ser emocionalmente agotador.
- Si sientes que esto te esta afectando, toma algo de distancia.
 - Mantén un buen equilibrio entre dar apoyo y cuidar tu propia salud mental.

Próxima clase?

- Amistades sanas.