

ACOMPañAMIENTO EMOCIONAL DESDE LA EDUCACIÓN SOCIAL

ORIENTACIONES PARA CUIDARNOS Y CUIDAR A LOS DEMÁS PARA CUIDARNOS

1. Dejar fluir los sentimientos y no luchar contra ellos. Es normal que a veces estemos tristes, tengamos miedo, o nos sintamos desbordados o preocupados, dejemos fluir esos sentimientos y aceptémoslos, eso nos permitirá parar, poder desahogarnos, tomar consciencia de nuestros sentimientos y prepararnos para estar en disposición de ayudar a otros.
2. Aceptar esta situación de incertidumbre sobre la que no se puede ejercer todo el control. Esta situación nos genera stress y es normal que estemos un poco estresados, démonos tiempo para serenarnos, respiremos, reflexionemos sobre lo que si podemos hacer y escribamos un plan o rutina diaria de acciones personales y de trabajo profesional.
3. Valorar lo importante que es el papel en nuestro/tu trabajo. Somos acompañantes en un proceso de aceptación, adaptación y cambio, y nuestra labor es establecer lazos y puentes que permitan a las personas sentirse acompañadas y seguras para que puedan afrontar esta situación.

PARA SER ACOMPañANTES EN ESTOS PROCESOS

1. Mostrarse tranquila/o ante las personas, y con capacidad de escucha activa, debemos transmitir calma y seguridad. Lo más importante es que las personas se sientan escuchadas y poder entablar con ellas un vínculo, una conexión emocional y un espacio de seguridad.
2. Es necesario que expliquemos a las personas con las que o para las que trabajamos, que lo que está ocurriendo es una situación temporal, que se resolverá y que contamos con ellos, porque ellos son una pieza fundamental.
3. Explicarles que es normal que se sientan tristes y desbordados, que a nosotros también nos pasa y que a veces nos sentimos inseguros, temerosos o tristes.
4. Decirles que necesitamos su colaboración y que se les pide “que se queden en casa” y que nosotros vamos a acompañarles y ofrecerles ayuda mientras dure esta situación.
5. Proponerles que dirijan su atención hacia lo que están haciendo en cada momento, y que tomen la rienda de su día a día. Si están acompañados que disfruten de esa compañía y que busquen momentos para el encuentro, compartir con la familia y cuidar y apoyar.
6. Fomentar que hablen con nosotros o si las tienen con personas queridas, porque todos necesitamos reconocimiento, sentir que formamos parte de un grupo y conexión. Que utilicen la tecnología para estar en contacto con los demás, pero que no estén todo el día pendiente de la televisión o el WhatsApp.
7. Decirles que es importante que puedan desconectar y hacer otro tipo de cosas, y que dediquen un tiempo todos los días para cuidarse, hacer su comida favorita, cantar, rezar, meditar o lo que les produzca serenidad y alegría.

CPESRM 2020