



GUÍA DE ACOMPañAMIENTO EN TIEMPOS DE COVID-19

por Partners In Community International

Introducción:

En medio de la situación actual y dándonos cuenta de las necesidades específicas que esta crisis ha generado en los procesos de acompañamiento de los diferentes líderes en nuestras comunidades, elaboramos la presente guía para facilitar la labor de quienes acompañan.

Para quien va dirigida esta guía:

Personas dedicadas al acompañamiento de personas en crisis: pastores, consejeros, líderes, orientadores, etc.



Estructura de acompañamiento

1. Dispón tu espíritu y el tiempo.

Estando en casa hay muchos distractores; procura encontrar un espacio aparte donde las personas no te interrumpen y puedas estar consciente y presente, y dar toda tu atención para escuchar a la otra persona.

2. Pon mucha atención en los cambios de tono de voz, respiraciones aceleradas, expresiones y gestos (estos últimos dos, si usas alguna videollamada).

La comunicación no verbal es fundamental porque transmite las emociones más profundas de las personas. Además nos puede ayudar a tener empatía para la persona escuchada.

3. Asegúrate que has comprendido correctamente lo que la persona te ha expresado.

Es importante que preguntemos en lugar de asumir, especialmente acerca de las emociones que percibimos.

4. Ayuda a la persona a identificar sus necesidades.

Intenta preguntar asertivamente para ir más profundo en cuanto a las necesidades, ya que la necesidad "aparente" no siempre es la única. Nunca minimices sus necesidades. Mantente preguntando. No indiques

a la persona cuál supones tú que es su necesidad.

5. Ayuda a la persona a identificar con qué recursos cuenta para enfrentar la situación.

Podrían ser nombre de personas y teléfonos, conocimientos o actividades, servicios médicos, números de emergencia, etc.

Nota: Invita a tu acompañante a buscar ayuda profesional si notas focos rojos como: ideas suicidas, pensamientos violentos contra sí mismo o contra otras personas.

Qué no hacer o decir.

- No intentes aconsejar
- No interrumpas a la persona mientras habla
- No hagas otras cosas mientras estás atendiendo a la persona
- No estés pensando en lo que vas a contestar
- No pretendas tener la respuesta a todo
- No cortes la conversación de tajo
- No hagas juicios de valor
- No tomes a la ligera los comentarios "de riesgo" disfrazados de chistes.
- No uses frases como: "Estás mal", "Estás bien", "Sabes que es un pecado", "Yo entiendo exactamente lo que sientes", "Tener miedo es una muestra de falta de fe"
- No hagas promesas, (recuerda: no tienes el control de todo).
- No hables de tus propias experiencias, ni te compares con sus necesidades.



Cuidados del acompañante.

- Busca ser acompañado/a
- Cuida de tus necesidades (dieta, ejercicio, descanso)
- Ten ritmos y hábitos de vida saludables
- Mantén el buen ánimo y el humor
- Intenta mantener tus tiempos de oración, de meditación y una relación cercana con Dios y Su Espíritu.



PIC INTERNATIONAL

www.picimexico.com