

SESIÓN 7

Acompañar y escuchar en situaciones difíciles. El autocuidado

GUION

1

Qué ocurre en nuestro cerebro ante el sufrimiento intenso o la agresividad.

2

Saber poner límites sin perder la empatía.

3

Nuestro autocuidado. Cuidarnos para cuidar.

4

Incorporar estrategias de autocuidado antes, durante y después.

**QUÉ OCURRE EN NUESTRO CEREBRO ANTE EL
SUFRIMIENTO INTENSO O LA AGRESIVIDAD.**

Cuando escuchamos a alguien en alto sufrimiento o en agresividad intensa, nuestro cerebro no permanece neutral. Aunque solo esté escuchando, nuestro sistema nervioso puede activarse como si también estuviera en peligro.

1. Nuestro cerebro escanea: «¿Hay peligro?»

Nuestro cerebro está continuamente haciendo una evaluación automática:

- ¿Estoy seguro?
- ¿Hay amenaza?
- ¿Debo protegerme?

Esta evaluación ocurre en milisegundos, muchas veces sin darnos cuenta.

2. La amígdala se activa. Es nuestro «radar emocional».

Si la persona que tenemos delante grita, llora desconsoladamente, amenaza o transmite desesperación, la amígdala interpreta que hay peligro y pueden aparecer señales físicas:

- Taquicardia
- Tensión muscular
- Respiración rápida
- Nudo en el estómago

3. Se activa el sistema de estrés.

El cuerpo libera sustancias como adrenalina, noradrenalina y cortisol para luchar, huir o defenderse.

Adrenalina

Noradrenalina

Cortisol

Aunque estemos sentados.

4. La corteza prefrontal puede apagarse.

Y como regula poder pensar con claridad, las emociones, responder con calma y empatizar, y como en estas situaciones hay alta activación emocional, podemos:

- Bloquearnos
- Reaccionar impulsivamente
- Querer cortar la conversación
- Decir cosas poco útiles.

5. Aparece el contagio emocional.

Nuestros cerebros son profundamente sociales.

A través del tono de voz, expresión facial, postura y respiración, captamos el estado emocional del otro.

Esto facilita la simpatía, pero también puede arrastrarnos.

Si la otra persona está en pánico, desesperación, ira..., podemos empezar a sentir algo parecido.

Entonces, ¿cómo hacemos para no activarnos nunca?

Eso es imposible.

La verdadera pregunta es:

¿Cómo detecto mi activación y vuelvo a regularme?

Ahí entran herramientas simples:

- Bajar ritmo de voz.
- Respirar lento
- Relajar mandíbula
- Sentir los pies en el suelo

Un sistema nervioso calmado puede ayudar a calmar a otro sistema nervioso.

**SABER PONER LÍMITES SIN PERDER
EMPATÍA**

Existe una creencia bastante generalizada que consiste en pensar que poner límites es ser frío o poco empático, cuando en realidad suele ser justo lo contrario.

Poner límites significa cuidar la relación y cuidarnos dentro de ella.

Un límite sano protege a ambas partes.

¿Por qué cuesta tanto poner límites?

Muchas veces por creencias como:

- «Tengo que estar siempre disponible»
- «Si digo no, decepcionaré»
- «Poner límites es egoísta»
- «Ser empático es aguantarlo todo»

Pero eso conduce a resentimiento, desgaste emocional, sobrecarga, agotamiento.

Empatía sin límites

=

desborde

Límites sin empatía

=

frialdad

Empatía + límites

=

presencia sana

¿Cuándo necesitamos poner límites?

Cuando:

- La agresividad sube
- Aparecen faltas de respeto.
- La demanda es excesiva.
- Sentimos saturación.
- La relación se vuelve invasiva.

El cuerpo nos dará señales: irritación, ganas de escapar, tensión, sensación de ahogo.

Cómo poner límites con empatía

Recordamos:

1

Validar primero

«Veo que estás muy enfadado», «Entiendo que lo estés pasando muy mal». Eso baja la defensividad.

2

Marcar el límite con claridad

«Puedo seguir escuchándote, pero necesitamos hablar con respeto.»

3

Mantener calma y firmeza

Una última reflexión:

La empatía consiste en mantener la conexión sin traicionarnos a nosotros mismos.

Aceptación y respeto hacia la otra persona, pero también autenticidad y congruencia en uno mismo.

EL AUTOCUIDADO

El autocuidado es una competencia central del buen acompañamiento.

Cuando decidimos acompañar y ayudar de modo voluntario y altruista, llegamos con una gran motivación:

- Ayudar
- Aliviar sufrimiento
- Estar disponible
- Acompañar
- Contribuir a la mejora social...

Esto es valioso, pero existe el riesgo de olvidarse de uno mismo.

Con el tiempo, si no hay autocuidado, puede aparecer desgaste.

¿Qué es el autocuidado?

Atender de forma consciente nuestras necesidades físicas, emocionales y mentales para sostener el acompañamiento de manera sana.

Observamos el mapa de las necesidades y reflexionamos en qué necesidades tengo que poner el foco y dedicar tiempo a ellas.

Cada uno de nosotros tendremos que atender más a necesidades diferentes.

Para detectar dónde tengo que hacer un trabajo personal, es bueno hacernos estas preguntas:

- ¿Me llevo historias a casa?
- ¿Pienso demasiado en ciertos casos?
- ¿Estoy más irritable?
- ¿Duermo peor?
- ¿Estoy emocionalmente agotado?
- ¿Empiezo a endurecerme?

Estas señales no indican fracaso, indican necesidad de cuidado.

TRES MOMENTOS DE AUTOCUIDADO

1. Antes de acompañar

Prepararnos.

Preguntas:

- ¿Cómo llego hoy?
- ¿Cómo está mi energía?
- ¿Qué necesito para estar presente?

A veces bastan dos minutos: respirar, centrarse y bajar revoluciones.

2. Durante el acompañamiento.

Regularnos en tiempo real.

Pequeñas herramientas:

- Notar respiración.
- Relajar mandíbula.
- Aflojar hombros.
- Apoyar pies en el suelo

Esto ayuda para mantener estabilidad.

3. Después del acompañamiento.

Muy importante, cerrar.

El cerebro necesita una señal: «Esto termina aquí».

- Caminar
- Respirar profundo
- Escribir
- Compartir con compañeros
- Hacer un pequeño ritual.

El autocuidado implica revisar también:

- Límites
- Expectativas
- Tendencia a salvar
- Necesidad de agradar

Para revisar esto, hay preguntas poderosas:

- ¿Estoy acompañando o intentando rescatar?
- ¿Estoy ayudando o cargando?
- ¿Sé poner límites?

METÁFORA DE LA JARRA

Cada encuentro emocionalmente exigente va vaciando algo de nuestra jarra.

Si nunca la rellenamos, termina vacía.

¿Cómo se rellena?

Cada persona tiene sus fuentes: descanso, naturaleza, silencio, vínculos, espiritualidad, ejercicio, sentido...

**CUIDARSE NO ES APARTARSE DEL
COMPROMISO.**

ES LA MANERA DE SOSTENERLO EN EL TIEMPO.

Muchas gracias por vuestra escucha.