

# DESAHOGO

Andrea (Valencia, 1992).

**¿Qué es la Red de Escucha?** Una red de apoyo, acompañamiento y aprendizaje.

**¿Cómo le surgió la oportunidad de participar en la Red de Escucha?** A través del proyecto Miriam de CARITAS GIPUZKOA: soy voluntaria del centro. Se hizo un llamamiento para poner en marcha la Red y me presente voluntaria.

**¿Qué labor desempeña en la Red de Escucha?** Tras una formación basada en la escucha activa, en el acompañamiento... se nos asignaron una serie de personas a las que llamamos para mantener una conversación.

**¿Es lo mismo oír que escuchar?** No. Para nada. Además, conforme más sé sobre la escucha activa, más me doy cuenta de lo difícil que es.

**¿Cuáles son tus sensaciones?** Pese al breve recorrido de la iniciativa, me sorprende la buena acogida que tienen las llamadas y la naturalidad con la que hablan las personas que conversan conmigo sin conocerme de nada. Las personas con las que he hablado se muestran muy agradecidas porque CARITAS GIPUZKOA esté pendiente de ellas.



**¿Cuál es la dinámica de la Red de Escucha?**

Me proporcionan una serie de contactos de personas, las llamo y mantenemos una conversación. Intento que las llamadas duren, aproximadamente, 15 minutos. Ellas me trasladan como se encuentran...

**¿Hay mucha gente que necesita hablar?** No manifiestan expresamente esa necesidad, pero muestran interés por charlar. Nunca han rechazado una conversación. Percibo que hablar les beneficia, y por ello, lo agradecen. Uno de los objetivos es que se desahoguen.

**¿Cuál es la segunda parte de la llamada?** Si la conversación transcurre dentro de la normalidad, no derivó nada al proyecto Miriam porque el objetivo es el apoyo o el acompañamiento emocional. Pero en caso de detectar algún tipo de necesidad se lo hago saber a las trabajadoras sociales de CARITAS GIPUZKOA.

**"La Red de Escucha es una red de apoyo, acompañamiento y aprendizaje"**

***Con una persona ¿cuántas conversaciones puedes tener?*** Hay varias opciones. En mi caso, yo me pongo en contacto y hablo una vez a la semana. Las llamadas son espaciadas, pero si una persona tiene una gran necesidad de charlar, tiendo a llamarla más veces. El 100% de las conversaciones las he mantenido con mujeres.

***¿Y qué le han transmitido a lo largo de la pandemia?*** Incertidumbre y mucha fuerza. Me han mostrado muchas ganas de salir adelante. ¡Son mujeres muy fuertes! Tengo mucho que aprender de ellas, me resitúan.

***Oyente, amiga... ¿Cómo te defines?*** La persona con la que converso es el centro de la conversación, pero hay que tener mucho cuidado en no proyectarse demasiado en lo que ella te transmite.

***¿Qué es lo que te animó a participar en la Red de Escucha?*** Como el voluntariado presencial durante la pandemia no era posible, quería seguir colaborando de alguna manera. Actualmente, la llamada la solemos acordar entre las dos, por la mañana o por la tarde, y charlamos. Más de una vez me han dejado con la boca abierta, por su expresión de agradecimiento y su confianza en Dios. Esta experiencia me está enseñando a escuchar mejor a la gente que tengo cerca.

