¿Cómo ofrecer apoyo emocional?

1) Escuchar activamente

- **Reduce las distracciones tanto como sea posible.** Lo ideal sería hablar en una zona tranquila de la casa y que no haya distracciones como, por ejemplo, la televisión encendida.

- **Haz preguntas.** Puedes hacer a la persona preguntas abiertas sobre qué fue lo que pasó o cómo se sintió para fomentar su expresión. Por ejemplo: *¿qué pasó?*, *¿cómo te sentiste? ¿qué vas a hacer ahora?*

- **Mira a la persona a los ojos.** Esto demuestra que estás atenta a lo que la persona te está diciendo. Sin embargo, es importante que el contacto visual no sea demasiado excesivo, pues puede hacer que se sienta incómoda.

- **Usa un lenguaje corporal abierto y otros indicadores no verbales.** Trata de asentir con la cabeza ocasionalmente y de sonreír cuando sea adecuado. Además, asegúrate de no cruzar los brazos, ya que esto refleja una actitud defensiva.

- **Parafrasea.** No se trata de repetir exactamente lo que la persona diga, sino expresarlo con otras palabras para que sepa que la estás escuchando y que estás entendiendo lo que está diciendo. Por ejemplo: *"Lo que dices es que..." o "Lo que escucho es…".*

- **No interrumpir a la persona cuando está hablando.** Solo reflexiona sobre lo que está diciendo cuando haya un silencio natural en la conversación o cuando sea evidente que está esperando comentarios por tu parte.

- **No es el momento de juzgar o expresar críticas.** Escuchar y mostrar empatía no necesariamente significa que estás de acuerdo con lo que la persona está diciendo. Evita decir *"Te lo dije", "En realidad no es tan importante", "No es para tanto",* o cualquier otro comentario crítico o que reste importancia a la situación.

2) Validar las emociones

- **Ayudar a que la persona identifique lo que está sintiendo.**
  No se trata de decirle a la persona lo que siente. Se trata de ofrecerle sugerencias como, por ejemplo, *"Pareces bastante molesto" o "Según me dices te sientes bastante decepcionado".*
  Si supones algo que no está bien, la persona te corregirá, y aceptar su corrección también es validar sus emociones. Recuerda que la persona es la única que verdaderamente sabe cómo se siente.
  Para identificar cómo se está sintiendo la persona, además de escuchar lo que dice, es importante observar el lenguaje corporal, sus expresiones faciales y su tono de voz.

- **Evita dar consejos no solicitados.** El objetivo NO es arreglar el problema o encontrar soluciones, sino escuchar a la persona. Por ello, evita dar tu opinión.

- **Normaliza sus sentimientos.** Es importante que la persona se sienta segura y no juzgada al expresar sus sentimientos. Ejemplos de comentarios: *"Siento mucho que te esté ocurriendo esto" o "Eso también me haría sentirme triste".*

3) Mostrar apoyo

- **Demuéstrale tu apoyo.** A veces, puede ser conveniente decir cosas como *"Podemos hablar siempre que lo necesites".*

Recuerda que tú no estás resolviendo el problema, el objetivo es escuchar y que la persona se desahogue