

Qué decir cuando no sabes qué decir



**Una guía para ayudar a otros
A través de tiempos difíciles**



The American Association
of Christian Counselors

¿Alguna vez te has quedado sin palabras cuando alguien comienza a compartir algo difícil contigo? ¿Te preguntas cómo brindar consuelo, orientación, empatía o inspiración cuando más importa?

Una de las cosas más comunes que escucho es, “simplemente no sé qué decir...” Créame, incluso con años de entrenamiento y experiencia, escuchar historias personales de dolor, conflicto, angustia, confusión o desamor nunca es fácil. Independientemente de tu nivel de formación, puede resultar abrumador que alguien cercano a ti esté pasando por momentos difíciles o desafiantes. ¿Alguna vez has estado con alguien y te comparte algo como?:

- Me siento con mucha depresión y desesperación.
- Mi cónyuge me va a dejar. ¿Qué voy a hacer? ¿Qué les digo a los niños?
- Las facturas de las tarjetas de crédito se están acumulando. Perdí mi trabajo y no tengo idea de qué hacer.
- Tengo mucho miedo, el cáncer de mi mamá ha vuelto.

Todos estos ejemplos son personales y muy reales. Pero ¿cómo respondes adecuadamente a alguien que comparte estas necesidades contigo?

No hay mejor ejemplo de saber qué hacer y qué decir más lo que hizo el mismo Jesús. Un ejemplo de esto viene de Juan 9, donde Jesús sana a un hombre ciego de

nacimiento. En este pasaje, Jesús nos mostró cómo cuidar y ayudar a alguien necesitado. Primero, alivió el sufrimiento físico del hombre. Segundo, Él se reveló como la Luz del mundo. La forma en que Jesús respondió al hombre en Juan 9 es consistente a lo largo de Su ministerio terrenal y nos muestra un “cómo” responder a cualquier persona en apuros.

Pasos prácticos

1. Está presente.

Es fácil alterarse y tratar de dar una declaración o un consejo profundo que haga que todo sea mejor en ese momento. La verdad es que esa no es la razón por la que la persona lo comparte contigo. La mayoría de las veces, solamente quieren ser escuchados y tener un lugar para compartir lo que les pesa mucho.

- Dedica tiempo a la conversación y no te apresures.
- Mantén contacto visual y el lenguaje corporal positivo.
- Guarda los dispositivos que puedan distraerte.

2. Crea un espacio para conversaciones difíciles

Escuchar a las personas compartir sus historias y experiencias puede resultar difícil. A veces simplemente no sabemos qué decir y está bien. Reconoce que lo que la persona está compartiendo contigo es difícil y no como se supone que debe ser.

- Permite tiempo para el silencio cuando sea necesario.
- Afirma la dificultad que la persona está experimentando.
- Trata de evitar comparar situaciones con otras.
- No presiones ni hagas palanca; en lugar de eso, permíteleles compartir a su propio ritmo y tiempo.
- Sé solidario.

3. Utiliza técnicas de escucha activa.

El mayor error que cualquiera puede cometer es intentar solucionar una situación de inmediato. Lo que la persona necesita de ti en este momento es un hombro en el que apoyarse y un oído para escuchar. En estos momentos, la persona recordará qué hacer más que lo que le dices.

- Sé paciente y mantente en concentración.
- Mira a la persona y mantén contacto visual.
- Repite lo que escuchas haciendo preguntas aclaratorias.
- “Escucha” y busca señales no verbales como expresiones faciales y lenguaje corporal.
- Escucha sin juzgar y no trates de preparar qué decir a continuación.

- Empatiza, no desacredites.

4. Utiliza las Escrituras bíblicas cuando sea apropiado.

La Palabra de Dios es extremadamente reconfortante, pero en momentos de angustia o crisis, ten cuidado en cómo usas las Escrituras. Por ejemplo, si alguien comparte que un miembro de su familia falleció recientemente, puede que ese no sea el mejor momento para citar Romanos 8:28 que dice que "todas las cosas ayudan a bien". En su lugar, ofrece orar por la persona si está dispuesta a hacerlo.

- Utiliza versículos para animar, no para dar una respuesta.
- Recuérdales que hay esperanza.
- Recuérdales que Dios está con ellos incluso en sus momentos más oscuros.

5. Ayúdalos a encontrar apoyo profesional.

Si la persona está dispuesta a recibir ayuda profesional, ofrece a ayudarla a buscar proveedores o programarle una cita. Obtener atención profesional es un gran paso y puede parecer abrumador. Recuérdales que no es señal de debilidad ni pecado pedir ayuda.

- Crea una lista de profesionales cristianos de salud mental examinados en tu área.
- Encuentra grupos de apoyo locales en tu iglesia o comunidad.

- Ofrece ayudar con las tareas o responsabilidades cotidianas.

Qué decir y qué no decir

Grandes ejemplos de respuestas

- “Me preocupo por ti y estoy aquí para ti”.
- “¿Cómo puedo ayudarte ahora mismo?”
- “Sé que debe haber sido difícil compartir conmigo, estoy muy orgulloso de ti”. •
“Siempre estoy aquí si quieras hablar. También conozco algunos consejeros profesionales; ¿Puedo darte sus números de teléfono?

Evita decir cosas como:

- “¿Por qué estás con tanta preocupación?”
- “Lo entiendo totalmente”.
- “Todo va a estar bien”.
- “¿Has orado por esto?”
- “Necesitas...”
- “Sé exactamente cómo te sientes”.

Esperamos que este recurso haya sido útil. ¿Te gustaría adquirir más sabiduría y habilidad para cuidar de los demás? ¿Quieres aprender cómo usar la Biblia para ministrar a aquellos que están necesitados, que podrían estar sufriendo o en apuros?

Si respondiste afirmativamente a cualquiera de estas preguntas, estás listo para recibir capacitación para ser aún más eficaz a la hora de ayudar a otras personas en tiempos difíciles. Te recomendamos que consideres el curso gratuito que ofrecemos de coaching en salud mental en la AACC.

¡Las bendiciones de Dios para ti!

Cover image. Ponomariova_Maria / iStock / Getty Images Plus via Getty Images