

# Agencia de SUPERVOLUNTARIOS

EL VOLUNTARIADO Y EL ACOMPAÑAMIENTO Y EL APOYO EMOCIONAL

## Píldora 2. Presentación de la segunda misión del Área de Personas Felices de la Agencia de Supervoluntarios

¡Bienvenida y bienvenido de nuevo! ¿Te acuerdas de mí? Soy Toni, el director de la Agencia de Supervoluntarios.

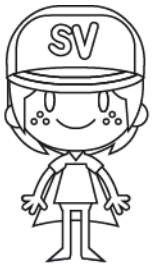


¡Enhorabuena!, veo que has superado las pruebas de acceso. A partir de ahora ya formas parte de nuestro equipo de supervoluntarios en prácticas: ya estás preparado para ayudar a Hugo, nuestro principito de la tierra.

Ahora que ya sabes qué problemas tienen María y Luca, puedes emprender la gran misión de conseguir que Hugo ayude a sus amigos a recuperar la confianza.

Para ello es importante que sepas que como miembro de nuestro equipo dispones del gran superpoder de *entender* y *hablar* nuestra lengua de supervoluntario. Un superpoder especial que te permitirán llevar a cabo acciones en tu vida para ayudar a las personas a recuperar la confianza y ayudarlas a ser un poco más felices.

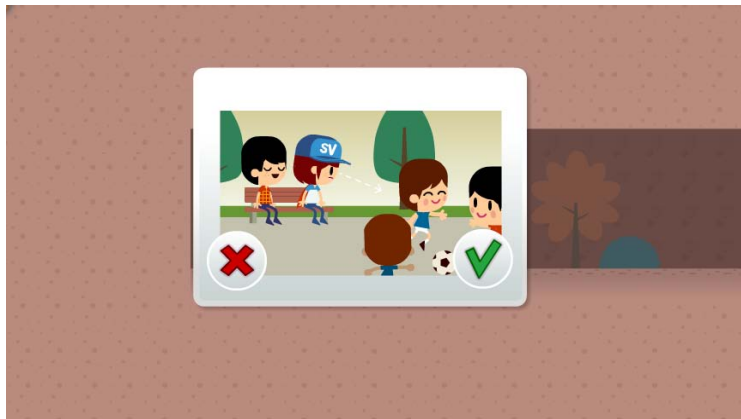




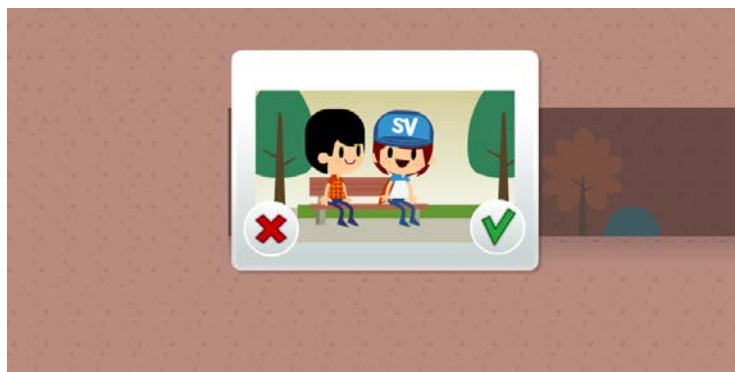
# Agencia de SUPERVOLUNTARIOS

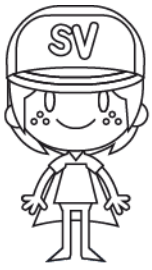
EL VOLUNTARIADO Y EL ACOMPAÑAMIENTO Y EL APOYO EMOCIONAL

Para *entender* lo que le sucede a María y a Luca, en primer lugar deberemos *escucharlos*. Y escucharlos no es lo mismo que *oírlos*. Escuchar es prestar atención a lo que se oye. Por eso mientras escuchemos a María no podremos pensar en otras cosas: qué harán hoy por la tele, qué cenaremos esta noche en casa, dónde he dejado mi mochila... Cuando escuchemos a Luca tampoco podremos hacer otras cosas: mirar un partido, preparar mi mochila, cambiarme de ropa... Para entender a María y a Luca, por tanto, no será suficiente con oír sus palabras y repetirlos mientras pensamos o hacemos otras cosas.



Escucharlos tampoco es callar y esperar a que terminen de hablar para después intentar adivinar lo que les sucede o decirles lo que tienen que hacer. Por mucho que María y Luca se parezcan a nosotros, aunque hayamos vivido situaciones semejantes, María y Luca son personas diferentes, con familias e historias particulares. Lo que nos sucede a nosotros puede ayudarnos a entender cómo se sienten. Pero el qué, el cómo, el porqué, y el con quién, depende de cada uno de nosotros. Y debemos escucharlos para comprenderlos.





# Agencia de SUPERVOLUNTARIOS

EL VOLUNTARIADO Y EL ACOMPAÑAMIENTO Y EL APOYO EMOCIONAL

¿Cómo se sienten María y Luca? ¿Confusos, tristes, enfadados, asustados? ¿Cómo escuchamos sus sentimientos? Nuestro superpoder es la clave: deberemos observarlos atentamente.

Luca está enfadado. “¡*María nos ha engañado!*” su tono de voz es alto, su ceño está fruncido y no nos mira a los ojos. Está rojo y respira muy rápido. Hoy ha olvidado ponerse los calcetines.

María está triste “¡*Me quedaré sin amigos!*” su tono de voz es bajo, su boca está arqueada y sus hombros caídos. Está pálida. Hoy no lleva sus camisetas de colores. Su ropa es oscura.

Al observar cómo María y Luca se expresan sabemos un poco mejor cómo se sienten. Observar cómo mueven el cuerpo, qué expresiones de cara utilizan, cómo respiran e incluso qué ropa se han puesto nos ayuda a entender lo que hay más allá de las palabras.

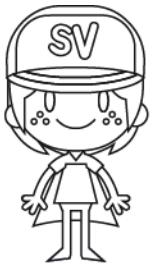
Sabemos entonces que María piensa que tiene un problema: tendrá que abandonar a sus amigos y no quiere. Es por ello por lo que se siente triste. Ella querría estar y ser siempre la amiga de Luca y Hugo.

También sabemos que Luca piensa que María lo ha traicionado. Se siente enfadado por no poder hacer nada, y querría que María siempre fuera su amiga.

¿Qué puede hacer Hugo para ayudar a sus amigos? Decirles a Luca y María lo que piensan, lo que sienten y lo que quieren.

¿Cómo? hablando la lengua del supervoluntario: utilizando el silencio atento; utilizando la cabeza para apoyar y afirmar lo que nos explican; mirándoles a los ojos; inclinando el cuerpo hacia delante. Hablar la lengua del supervoluntario es decirles que aceptamos cómo se sienten con nuestro cuerpo. Pero también utilizando palabras que apoyen aquello que nos cuentan, demostrándoles nuestro interés por aquello que nos explican.

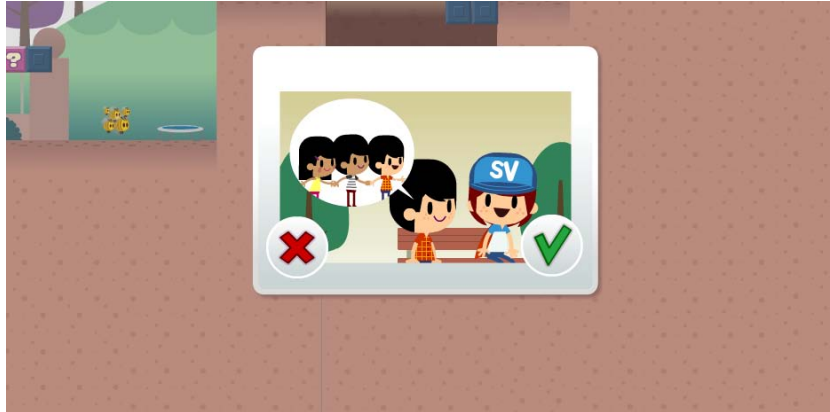
Al *escuchar* hemos entendido lo que les pasa a María y a Luca. Cuando Hugo lo *exprese* hará que María y Luca se sientan seguros. Quizás entonces Luca lllore y nos muestre su tristeza por perder a María. Y María quizás grite y muestre su enfado con su familia por



# Agencia de SUPERVOLUNTARIOS

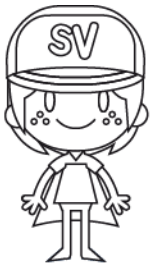
EL VOLUNTARIADO Y EL ACOMPAÑAMIENTO Y EL APOYO EMOCIONAL

alejarse de sus amigos. O quizás, simplemente, miren ambos en silencio. Reaccionen como reaccionen ya no sentirán vergüenza. Estarán tranquilos y permitirán que Hugo los ayude.



En el mundo hay muchas personas que tienen problemas y se sienten solas, tristes, enfadadas.... Personas que no tienen o no encuentran a quién explicar sus problemas. Pero también son muchas las personas que voluntariamente deciden escucharlas y acompañarlas. Voluntarias y voluntarios que escuchan y acompañan a niñas y niños que durante mucho tiempo tienen que estar en un hospital y necesitan una sonrisa; a abuelas y abuelos que viven solos y necesitan quien les lea un libro; a chicas y chicos que llegan de otros lugares y no tienen una familia que los abrace; a familias que han perdido a sus hijas o hijos y necesitan seguir caminando... las voluntarios y voluntarios no pueden cambiar las cosas que suceden, pero sí que pueden ayudar a que las vivan de otra manera. Consiguiendo que todas y todos recuperemos la confianza y seamos un poco más felices.

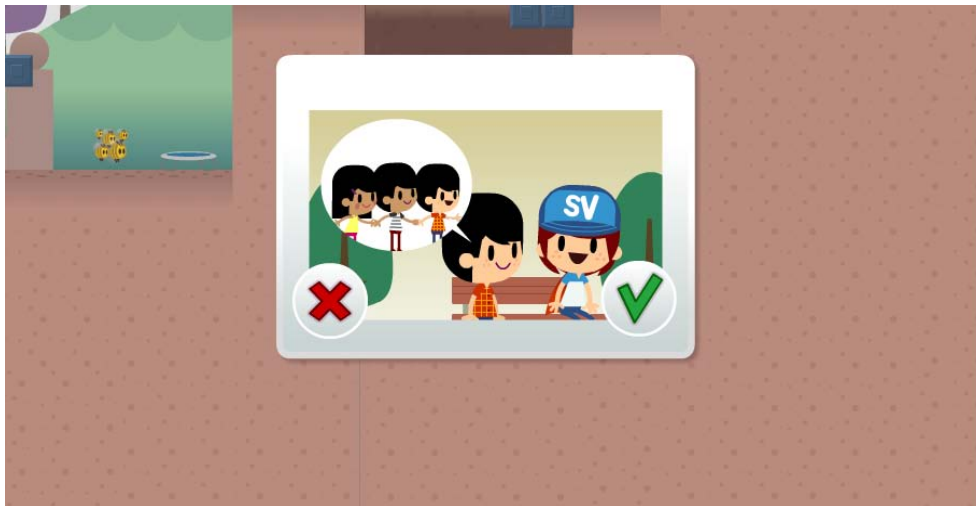




# Agencia de SUPERVOLUNTARIOS

EL VOLUNTARIADO Y EL ACOMPAÑAMIENTO Y EL APOYO EMOCIONAL

Recordad que nuestros poderes sólo funcionan si somos sinceros. ¿Realmente os interesa poder ayudar a los amigos de Hugo? Si es así ya habéis empezado ¿Recordáis lo que nos pedía Hugo? Para recuperar la confianza de María y de Luca deberemos hacerles comprender que las situaciones son las que son (María se va a otra ciudad). Pero depende de nosotros vivirlas de una manera o de otra. Podemos decidir vivir la marcha de María con enfado o tristeza. Pero también podemos aprovechar los meses que nos quedan para seguir haciendo cosas juntos y planear cómo haremos para seguir siendo amigos cuando vivamos en lugares diferentes. Podemos aceptar que las relaciones cambian. Podemos aceptar que podemos seguir siendo amigos en la distancia.



¡Enhorabuena! En las actividades que te esperan pondrás a prueba tu capacidad para superar una gran misión: conseguir que las personas sean un poco más felices, ¿estás preparada y preparado para enfrentarte a la gran misión?