



## Recursos asociados a Las palabras escondidas

### Objetivos específicos

Identificar las etapas y los elementos clave presentes en todo proceso de acompañamiento y apoyo emocional.

Contenidos de la actividad:

A continuación se presentan 20 términos, seguidos de sus correspondientes explicaciones.

**Encuentro.** El acompañamiento y apoyo emocional es un encuentro entre dos personas.

**Participar.** Quien ayuda no es un simple espectador en el proceso de acompañamiento y apoyo emocional, es también un protagonista dado que participa activamente en la relación de ayuda.

**Diferencia.** El encuentro en los procesos de acompañamiento es una relación que está basada en la diferencia. La diferencia es que una de las personas tiene un problema y la otra quiere ayudarle.

**Comprender.** Quien pide ayuda es una persona a la que hay que comprender. Y solo podremos comprenderla cuando entendamos lo que está sintiendo.

**Problemas.** Quien pide ayuda es una persona que tiene dificultades para conseguir aquello que se propone. Tiene un problema que debe solucionar para seguir adelante.

**Ayuda.** Cuando por nosotros solos no podemos solucionar nuestros problemas, necesitamos de otras personas que nos acompañen en la búsqueda de soluciones. Para ello pedimos ayuda.

**Valiente.** Pedir ayuda es difícil porque tenemos miedo a que los otros nos rechacen. Cabe ser valientes y arriesgarse.

**Lenguaje.** Para comunicarnos utilizamos dos tipos de lenguaje: el verbal y el no verbal. Generalmente utilizamos el verbal para transmitir una información y el no verbal para transmitir sentimientos.

**Sinceridad.** Somos sinceros cuando hacemos o decimos aquello que sentimos y pensamos. En el acompañamiento y apoyo emocional es muy importante que la persona que ayuda sea sincera.

**Valorar.** Valoramos a los demás cuando los aceptamos y los respetamos tal y como son.

**Aceptar.** En el acompañamiento y apoyo emocional aceptamos a la persona que tiene un problema, independientemente de los comportamientos que tenga o haya tenido.

**Confiar.** En los procesos de acompañamiento y apoyo emocional es muy importante reconocer las capacidades que tiene toda persona. Esto es, confiar en sus potencialidades.

**Empatía.** Para acompañar a personas con problemas, es importante que sepamos captar su mundo tal y como ellas lo viven, que empaticemos.

**Simpatizar.** Si hacemos de los problemas de otra persona los nuestros, si simpatizamos emocionalmente, no podremos ayudarla. La simpatía no es empatía.

**Compromiso.** En los procesos de acompañamiento es importante que quien ayuda exprese y manifieste su interés por la persona y los problemas de quien acompaña. Es importante que se comprometa.

**Escuchar.** Todo proceso de acompañamiento es un proceso de comunicación. Escuchar es el primer paso.

**Amar.** El amor es el gran superpoder que todos tenemos. Nunca se acaba. Nunca se pierde. No tiene precio. Lo mostramos cuando sonreímos, cuando abrazamos, cuando escuchamos. Amar es aceptar quienes somos. Amar es aceptar y valorar a los otros.

**Perdonar.** Todas las personas nos equivocamos. En todo problema relacional son responsables ambas personas. Reconocer nuestros errores frente a los demás y aceptar los errores de los demás, mejora nuestras relaciones. Las hace más profundas.

**Duelo.** Toda relación depende de la voluntad de dos personas. Cuando una de ellas decide (voluntaria o involuntariamente) no seguir adelante, nuestra relación cambia. Asumir y aceptar la pérdida de alguien que queremos mucho necesita tiempo, un tiempo de duelo que nos permita seguir adelante con nuestra vida sin aquella persona.

**Vida.** Vivir es compartir con otras personas nuestro día a día. Es descubrir junto a ellas la magia de la vida. Es enamorarse. Es dejarse sorprender. Es arriesgarse. Es perder. Es conocernos y darnos a conocer. Vivir es nuestra gran aventura.

Cada equipo tiene diez de estas palabras:

2 barcos de 4 letras: amar y vida

2 barcos de 5 letras: duelo y ayuda

4 barcos de 7 letras: empatía, confiar, aceptar y valorar

4 barcos de 8 letras: escuchar, perdonar, lenguaje y valiente

2 barcos de 9 letras: encuentro, problemas

6 barcos de 10 letras: compromiso, sinceridad, comprender, diferencia, participar y simpatizar

