

Jueves 2 de agosto de 2012, 8:10 a.m.

¿Ya integraste tu Red de apoyo de emergencia?

En la vida diaria contemporánea se hace necesario el ir construyendo diversas formas de apoyo individual para mantener una buena armonía y calidad de vida tanto en los ámbitos materiales como en lo cultural, emocional y psicológico.

En esta reflexión me enfocaré a lo que le denomino *Red de apoyo de emergencia* entendiéndose a todas aquellas personas que en caso de una emergencia real puedan apoyarnos en forma rápida e incondicional.

Por lo que es muy importante saber seleccionar entre las personas con las que interactuamos, quienes estarían interesadas en ofrecer este apoyo de solidaridad y lealtad amorosa. También es importante el que dentro de su realidad existencial estén aptas para ofrecer su apoyo y poder comprometerse en un caso de urgencia. Me refiero a aptitudes o factores como la distancia, ocupaciones laborales, capacidad real de compromiso amoroso con uno, nivel de salud física y emocional.

Algunas preguntas que pueden ser de utilidad en este proceso de selección e integración de la *Red de apoyo de emergencia* pueden ser:

- ¿Hace cuánto tiempo conoces a esta persona?
- ¿Tienes evidencia de que le gusta ayudar a los demás o a ti?
- ¿Te ha demostrado un interés durante algún problema importante que hayas tenido?
- ¿El vínculo es fuerte o solo es por intereses económicos de por medio o de algún tipo que sean intereses unilaterales sin evidencia de una reciprocidad amorosa? Me refiero a lo que denomino *Energía del amor universal*.
- ¿Te es importante su solvencia económica o solo su capacidad de compromiso?
- ¿Te agrada como se desenvuelve en situaciones de estrés?
- ¿Son frecuentes sus interacciones?
- ¿Es fácil de localizar?

Si no cuentas con nadie, considero urgente revisar el cómo te relacionas con las demás personas y acudir a un proceso de psicoterapia para trabajar tu aislamiento.

Ya que hiciste tu lista de posibles integrantes de tu *Red de apoyo de emergencia* pienso que siguen otros pasos importantes:

- Preguntarle a cada persona de tu lista si está dispuesta a formar parte de tu Red y ofrecerle reciprocidad sincera con gratitud en su caso.
- Preguntarle los datos de localización que ofrece para su localización. Por ejemplo número de celular, teléfono fijo de casa, trabajo...
- Preguntarle si puedes compartir sus datos de localización a las demás personas de tu Red.
- Informar a cada persona de tu Red sobre los otros integrantes.
- Hacer una tarjeta de tamaño funcional, posiblemente enmascararla y guardarla en tu cartera o en un lugar de fácil localización en caso de accidente o que perdieras tu conciencia.

Considero que el construir tu Red de apoyo de emergencia es un acto de Congruencia amorosa contigo y con las personas que te quieren...

Psict. Humberto Payno
www.humbertopayno.com
<https://twitter.com/HumbertoPayno>