

ACOMPAÑAMIENTO



Ante los retos del coronavirus, cada día se hace más necesario el acompañamiento integral del alumno, no sólo para continuar con su educación en línea, sino para contener la crisis emocional que conlleva el aislamiento. El desarrollo tecnológico del internet nos abre un espacio para establecer lazos de vinculación donde se borran los límites del contacto personal, al mantenernos en casa. Refuerza el contacto interpersonal a través de redes digitales, que nuestros alumnos manejan bien.

Como facilitadores de la contención emocional, los directivos, administradores, psicopedagogos y profesores requerimos contar con las habilidades y competencias necesarias para manejar nuestro propio equilibrio emocional. Por ello, la Dirección General de Incorporación y Revalidación de Estudios (DGIRE) de la Universidad Nacional Autónoma de México abre espacios digitales para fortalecer la vinculación entre escuelas y universidades incorporadas, ofreciendo talleres que apoyen al desarrollo de facilitadores de acompañamiento, para promover el bienestar emocional en su área de trabajo.

El eje del bienestar emocional de los alumnos depende del equilibrio personal, tanto de sus padres, como de sus profesores y directivos. Se requiere discernimiento, para ayudarlos a filtrar el bombardeo de estímulos y mensajes que saturan los medios y la telefonía celular y fortalecer lazos de vinculación positiva que generen confianza. A través del contacto personal de los profesores, con sus propias emociones, podrán acompañar a los alumnos a sortear la angustia de la incertidumbre y apoyarlos a transformar esta crisis en oportunidad para el desarrollo de competencias y habilidades de resiliencia y crecimiento, tanto personales como académicas, que les beneficiará lo largo de su vida.

Sin este apoyo, ante la crisis del coronavirus, el alumno puede decaer, no sólo en rezago académico, sino en una profunda desvalorización, acrecentando la sensación de aislamiento, soledad y depresión, reafirmando, negativamente, su vulnerabilidad y autodestrucción. Aumenta el riesgo del abuso de alcohol, tabaco o drogas, la violencia, el sexo desprotegido o la depresión. Sin vínculos de relación interpersonal, es aún más difícil salir de un problema. Se requiere del acompañamiento de alguien con autoridad moral que le de otra perspectiva, siendo un observador externo que le abra un panorama objetivo, más alentador. El acompañamiento del alumno en problemas lo ayudará, rescatándolo de la sensación de crisis y la desesperanza. La negatividad del aislamiento impide ver, valorar y responder a oportunidades de crecimiento, destruyendo sueños e ideales de superación académica.

Definiciones

En este taller de auto-reflexión, se exploran técnicas de auto-contención de docentes-facilitadores, reforzando habilidades requeridas para brindar orientación y acompañamiento a los alumnos, bajo un enfoque humanista. Bajo este contexto es importante diferenciar:

- El *acompañamiento* es un proceso de comunicación interpersonal en el que se establecen

puentes de comunicación que tienden lazos de apoyo, al alumno que solicita ayuda. El profesor o gestor de acompañamiento puede realinear el enfoque del alumno hacia una visión proactiva que vislumbre la construcción posible de alternativas más positivas, la resolución de conflictos y la toma de decisiones sobre su futuro. Acompaña al alumno que requiere de apoyo en el manejo de emociones para disminuir la tensión, ansiedad y síntomas propios de estrés, cuando surge un conflicto personal a lo largo de su proceso de cambio y desarrollo.

- La terapia es el manejo de profesionales de la salud mental especializados en la enfermedad mental.

Este taller no pretende formar especialistas en salud mental, alertando sobre el riesgo de asumir el manejo de problemas neuro-emocionales de alumnos, sin ser especialistas.

Para poder identificar claramente la diferencia, a continuación se describen diferentes abordajes de psicología y psicoterapia, a los que los profesores o facilitadores de acompañamiento podrán referir a los alumnos que identifiquen, con problemáticas que requieran atención profesional.

- Psicoanálisis

El psicoanálisis es una forma de tratamiento intensivo que se basa en la observación de que las personas desconocen los factores que determinan sus emociones y comportamientos ya que son esencialmente inconscientes. El tratamiento psicoanalítico explora cómo estos factores inconscientes afectan las relaciones actuales y patrones de pensamiento, emoción y de comportamiento.

Para el psicoanálisis el origen del trastorno que sufrimos procede de las ansiedades infantiles reprimidas y de la secuencia progresiva de mecanismos defensivos y síntomas que surgieron para proteger a la persona contra la reaparición y repetición de estos sentimientos. En este sentido, la función del síntoma es mantener el equilibrio intrapsíquico. La tarea del psicoanálisis es traer a la conciencia estos restos del pasado para que puedan volver a ser valorados y ser asimilados adecuadamente. La terapia psicoanalítica tiene como meta descubrir aspectos inconscientes que subyacen a los problemas de modo que podamos vivir con mayor bienestar.

El psicoanálisis no es solo un método de tratamiento de los trastornos neuróticos, es también un procedimiento de investigación de los procesos psíquicos inconscientes, y es una teoría de la vida psíquica.

La cura psicoanalítica puede ayudar a personas que presentan algún sufrimiento psíquico, pero también a aquellas que se sienten inhibidas en su desarrollo personal o que deseen adquirir una mayor libertad interior a través de una mejor comprensión de su mundo interno. Es importante subrayar que el proyecto psicoanalítico, en este sentido, no se limita a una meta estrictamente terapéutica, sino que busca también procurar un aumento del bienestar y del gusto por vivir, trabajar y amar. Es mediante la superación de obstáculos inconscientes que el psicoanálisis contribuye a dar lugar a un aumento de libertad personal de actuar y de pensar en la persona que se involucra en un proceso analítico.

- Terapia Cognitivo conductual

La terapia cognitivo-conductual (TCC) es una forma de tratamiento psicológico orientada a la acción en la que el terapeuta y el paciente trabajan en equipo para identificar y resolver problemas. La Terapia Cognitivo-conductual asume que los patrones de pensamiento mal

adaptativos o erróneos causan un comportamiento desadaptativo (comportamiento contraproducente que interfiere con la vida diaria) y emociones “negativas”. Los terapeutas ayudan a los pacientes a superar sus dificultades a través de un tratamiento enfocado en la modificación de patrones de pensamiento, de modo que se obtenga la modificación del comportamiento y el estado emocional.

- **Terapia sistémica**

La terapia sistémica es una forma de psicoterapia que pone el acento en los recursos y las competencias de la persona, lo cual permite el desarrollo y la movilización de potencialidades y de puntos fuertes, a fin de que puedan recobrar su creatividad y encontrar sus propias soluciones. La terapia sistémica considera que los pacientes sufren de su construcción de la realidad, la meta de la terapia es ayudarlos a construir otras vías posibles más favorables al crecimiento y a la vida.

Según el enfoque sistémico, usualmente encontramos una respuesta adecuada a las dificultades de la vida, pero no siempre. Llamamos problema a una dificultad que retorna sin cesar, ya sea porque no le hemos dado una solución, o bien porque las soluciones que se han intentado alimentan (sin que nos demos cuenta) la dificultad en lugar de resolverla; lo cual quiere decir que se trata soluciones ilusorias.

La terapia sistémica pone una gran atención a los aspectos emocionales y cognitivos de estas dificultades así como también a las reacciones con su entorno del paciente. El enfoque sistémico considera que el entorno (conjunto de sistemas, relaciones y situaciones) contribuye a mantener los problemas psicológicos, pero también a resolverlos. El tratamiento busca hacer aparecer poco a poco cambios en primera instancia mínimos, pero concretos, que permiten el inicio de un “círculo virtuoso” que conforma la dirección hacia el cambio y las modificaciones emocionales profundas con respecto al problema.

- **Neuropsicología**

En tanto que disciplina clínica, la neuropsicología tiene como propósito aplicar los conocimientos clínicos y científicos de la psicología y de la neurociencia con el fin de ayudar a las personas que tienen un trastorno neurológico del desarrollo, adquirido o degenerativo. Esta ayuda toma la forma de una evaluación, un seguimiento o de una readaptación.

La neuropsicología contribuye a comprender las relaciones entre el cerebro, el comportamiento y las funciones intelectuales tales como el lenguaje, la memoria y la atención. El campo de actividad neuropsicológica clínica se extiende a pacientes que padecen lesiones orgánicas del sistema nervioso central cuyo origen puede ser diverso (traumatismo craneo-cerebral, accidentes vasculares cerebrales, tumores, degeneraciones, enfermedades infecciosas, trastornos metabólicos o carencia les, intoxicaciones, etc.) para el diagnóstico y tratamiento de trastornos cognitivos y conductuales.

Los neuropsicólogos examinan y atienden a personas de cualquier edad (a partir de los 2 años), que presenten una lesión (o un disfuncionamiento) cerebral congénito o adquirido tras una enfermedad o un accidente. Los neuropsicólogos pueden proponer:

- Un diagnóstico, un balance neurológico profundo de la persona
- Un tratamiento terapéutico elaborado a partir del diagnóstico neuropsicológico.

- **Terapia Gestalt**

La terapia Gestalt es una forma de psicoterapia que se deriva de la escuela de pensamiento gestalt: se trata de una terapia fenomenológico-existencial, que se guía por un principio de que cada individuo es un todo (mente, cuerpo y alma), y que se entiende mejor en relación con su situación actual tal como el paciente la experimenta. Este enfoque combina esta teoría relacionada con el estado presente, enfocándose en el “darse cuenta” y en el “aquí y ahora” (lo que pasa de este momento al otro). En la terapia Gestalt, el “darse cuenta” es clave para el crecimiento personal y el desarrollo pleno del potencial.

En el método de “darse cuenta, el percibir, sentir y actuar son distinguidos de la interpretación y la remodelación de actitudes preexistentes. Las explicaciones e interpretaciones son consideradas menos confiables que lo que es percibido y sentido directamente. Las diferencias de perspectiva son el foco de experimentación y dialogo continuo. Este enfoque reconoce que en ocasiones el “darse cuenta” puede ser bloqueado por patrones de pensamientos y acciones negativos, lo cual lleva a las personas a sentirse insatisfechas y desdichadas.

- Terapia racional-emotiva-conductual (TREC)

La terapia racional emotiva conductual (TREC) es una forma de psicoterapia de corte breve que ayuda a identificar los pensamientos y emociones que conducen a la auto-derrota, revisa y pone a prueba la racionalidad de estos sentimientos, y los reemplaza por creencias más productivas y convenientes. El enfoque TREC se focaliza principalmente en el presente para ayudar a entender los mecanismos y esquemas de pensamiento y creencias que ocasionan el malestar que, a su vez, conduce a acciones y comportamientos dañinos que interfieren con las metas en la vida y la estabilidad emocional. Una vez identificados y comprendidos, estos pensamientos y acciones negativas pueden modificarse y ser reemplazados por modos de ser más positivos y productivos, lo que permite desarrollar relaciones personales y profesionales más exitosas.

- Terapia cognitiva

La terapia cognitiva tiene como premisa fundamental que los pensamientos influyen a los sentimientos y que las respuestas ante cualquier situación, se da en función de una construcción subjetiva de tal situación. Para la TC, la enfermedad mental es esencialmente un desorden del pensamiento, en el que se distorsiona la realidad de modo que se afecta no solo la forma de ver al mundo, sino que se desarrollan emociones inadecuadas y dificultades conductuales. El objetivo de la terapia cognitiva es ayudar a las personas a lograr una remisión de sus desórdenes y prevenir una recaída

- Terapia breve centrada en soluciones

La Terapia Breve centrada en soluciones se basa en el principio de que visualizar o imaginar una alternativa viable es lo que es necesario para iniciar el proceso natural del cambio. La Terapia Breve se enfoca en lo que el cliente desea alcanzar y no en lo que quiere dejar atrás. La terapia breve comienza preguntando al cliente cuáles son sus mejores expectativas de la terapia, en lugar de preguntar acerca del problema. Muchas personas permanecen estancadas en los problemas porque no pueden visualizar o imaginar lo que los reemplazaría.

El aconsejar al alumno durante esta crisis epidemiológica requiere escuchar y provocar que sea el mismo alumno, el que llegue a sus propias decisiones. Es estimular el diálogo con preguntas que inviten a la auto- reflexión y puntualicen su problemática:

¿Qué haces?

¿Qué piensas?

¿Qué sientes?

¿Cómo estás manejando la crisis?

¿Cómo están los que te rodean?

¿En qué los impacta tu reacción?

¿Qué puedes hacer para no agudizar la situación?

Las interrogantes directas rompen barreras y abren canales de comunicación más confiable. Se debe desarrollar una sensibilidad especial para discernir entre respuestas de desgano o evasión. En el acompañamiento, como en el "Counseling" la relación interpersonal del profesor o facilitador, es de acercamiento y confianza. No establece metas, ni abordajes programados, únicamente abre canales de comunicación para juntos, analizar la manera de pensar, sentir o comportarse, de los estudiantes. Abre horizontes que permiten vislumbrar nuevas alternativas para las limitaciones y viejos patrones. Juntos, el profesor y el alumno podrán implementar maneras más realistas y efectivas para mejorar la toma de decisión, en tiempos de crisis. Así, los alumnos podrán recobrar el control personal y ponerse metas inmediatas que aminoren la incertidumbre. Como todo proceso psicoterapéutico, requerirá de absoluto respeto y total confidencialidad.

Hay tres fases en el desarrollo del proceso de acompañamiento:

- a) *Fase de exploración*: etapa en la que el profesor o gestor de acompañamiento explora el problema del alumno, después de establecer un ambiente de confianza.

Lo logra al:

- estar atento,
- escuchar activamente y
- establecer una relación de empatía

El profesor o gestor de acompañamiento identifica la problemática y el perfil del alumno, esquematizando un plan de contingencia a través de la exploración de escenarios de posibilidades, probabilidades y alternativas.

- b) *Fase de comprensión*: etapa en la que el profesor o gestor de acompañamiento apoya al alumno para que pueda valorar otra perspectiva. Con un enfoque diferente puede y analizar su situación de forma objetiva. Se puede apoyar con:

- comprensión,
- escucha activa, y
- empatía

El profesor o gestor de acompañamiento ayuda al alumno a reconocer el dilema que enfrenta e identificar patrones de conducta, inconsistencias y sentimientos. Juntos, deben revisarlo desde diferentes ángulos, con el fin de facilitar la auto-observación, el auto-conocimiento y la auto-valoración.

- c) *Fase de acción*: etapa en la que el profesor o gestor de acompañamiento ayuda al alumno a considerar posibles alternativas a su dilema, modos de actuar, análisis de costos y consecuencias, antes de decidir actuar.

Se puede apoyar con competencias en:

- la resolución de problemas y
- la toma de decisiones.

Siempre hay que recordar que el profesor o gestor de acompañamiento nunca hace juicios de valor, ni da sugerencias de "lo adecuado" o "inadecuado", en una situación. La estrategia requerida es de provocar la reflexión en el alumno, para habilitarlo a valorarse y valerse de sus propias decisiones.

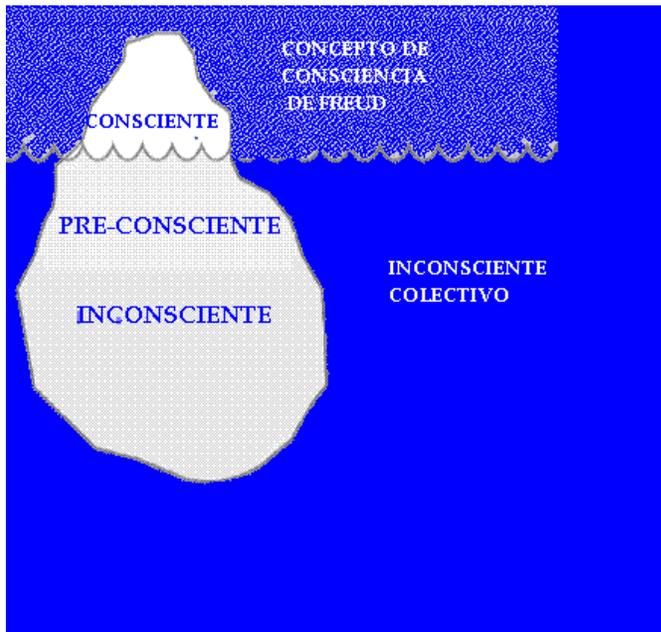
Bases de comportamiento Humano

Para entender al alumno, el profesor o gestor de acompañamiento debe tener conocimiento de la respuesta humana. El auto-conocimiento requiere del desarrollo de la consciencia. El poder desdoblarse para observarse a uno mismo desde una postura objetiva y descubrir las propias respuestas que surjan de la subjetividad.

La *consciencia* se asemeja a un 'iceberg'.

'Lo consciente' es aquello que se ve, se siente, se toca, se escucha y se percibe por los cinco sentidos, en el aquí y ahora. La consciencia corresponde al pico del témpano de hielo o 'iceberg', perceptible por los cinco sentidos.

Lo *inconsciente* está por 'debajo del agua'; corresponde a la parte inferior del 'iceberg': Es lo que no se conoce con los cinco sentidos pero se percibe por la intuición, la imaginación o los sueños;. Se requiere del auto-conocimiento y la auto-percepción para reconocer los significados personales asignados inconscientemente, a la experiencia. En el inconsciente se desarrolla la intimidad subjetiva y la dignidad personal, ocupando espacios internos que resguardan sueños, fantasías y recuerdos.



Al aparato psíquico lo integran tres 'identidades' internas que filtran la percepción de la realidad desde:

- el '*id*' (*ello*), el niño interior
- el '*ego*' (*yo*), el negociador
- el '*super-ego*' (*super-yo*), el padre internalizado

Cuando hay choque interno de estas tres voluntades su disonancia con la realidad externa genera estrés. El conflicto que resulta produce energía (lat.: cum-con; frictio-fricción) que se acompaña de la ansiedad y angustia. Esta energía moviliza dos pulsiones polarizadas, en el hombre: la motivación en dirección constructiva y creativa- hacia la vida (*eros*); y la motivación destructiva y desorganizada, hacia la muerte (*tanatos*). Estos procesos dinámicos de movilidad interna forman la '*libido*' o fuerza vital del deseo interior.

- El '*id*' encapsula a las necesidades básicas e infantiles, con deseos irreales, anticipados.

- El 'super-ego' se apropia del 'deber ser' (la aspiración a un ideal), construido de roles y valores asimilados, de los padres. A partir de ellos, manipula el comportamiento, con remordimiento y culpa.
- El 'ego' es el adulto regulador entre los deseos internos y la realidad externa; es la voz interior que negocia y decide en pos del equilibrio.

Ante el choque entre lo 'deseado' y la frustración de no obtenerlo, se despiertan mecanismos de defensa que evaden la realidad, distorsionándola a través de reacciones a las que recurre el 'ego' de manera inconsciente:

- Represión
- Resistencia
- Desplazamiento
- Simbolización
- Condensación

Así se evita la frustración, el dolor y la agresión que conllevan las experiencias indeseables, generando auto-engañó, conmisericordia o auto-justificaciones que resignifican la realidad con ilusiones subjetivas.

La respuesta autodestructiva responde negativamente a las experiencias intensas y difíciles con *aislamiento* o *escisión* de la realidad que se rechaza; o el endurecimiento de la resistencia que responde con la *negación que anula* internamente la experiencia, desvinculando al alumno de los hechos.

La respuesta deseable desarrolla mecanismos de resiliencia que *transforman la realidad de forma proactiva con mecanismos de defensas -reactivas*. Un ejemplo es la sublimación que reinterpreta lo ocurrido, constructivamente.

Acompañamiento

El profesor o gestor de acompañamiento que acompaña al alumno en conflicto, deberá entender estos procesos, reconociéndolos primero, en sí mismo para desarrollar habilidades personales que le permitan:

- entender, no solo lo que le dice el alumno, sino lo que no le dice
- apreciar lo que maneja conscientemente y aquello que reprime en el inconsciente
- identificar los mecanismos de defensa que utiliza de forma inconsciente, siendo gritos silenciosos que piden ayuda
- reconocer los síntomas reactivos que responden a la disonancia interior cuando existe choque de energías contrapuestas.

El profesor o gestor de acompañamiento habrá de desarrollar habilidades de auto-conocimiento a través de la introspección y el auto-análisis para reconocer anticipadamente estos filtros de auto-engañó. Conociéndose a sí mismo sabrá reconocer en el alumno, las ganancias primarias y/o secundarias que le ofrecen sus mecanismos de defensa, y podrá evitar caer bajo su manipulación. Deberá desarrollar:

Auto-conocimiento- identificación de lo que se siente, para poder dirigir sus respuestas con auto-control. Ello establece una comunicación interior que se alinea con la comunicación que externa. Esta congruencia fortalece la integridad que da mayor credibilidad y confianza, sustentando el respeto. Afianza el auto-concepto y las creencias que se tienen acerca de uno mismo, mismas que se ponen de manifiesto en la conducta del profesor o gestor de acompañamiento.

Auto-valoración- evaluación personal que re-conoce sentimientos, pensamientos y comportamientos propios, dentro de un marco de valores personales. Debe ser equitativa la apreciación de fortalezas y debilidades personales. Estas últimas son las áreas de oportunidad que habrá de desarrollar para favorecer el crecimiento personal. Se debe excluir todo juicio de valor que degrade o denigre, incluyendo los juicios interiorizados de aquellos familiares cercanos, quienes, con el afán de ayudar, critican en forma destructiva. De no hacerlo, la severidad del juicio negativo abona a la auto-derrota, con el riesgo de auto-sabotaje.

Auto-aceptación- apertura personal que admite y reconoce como propias, las características que lo conforman, ya sean favorables o no. En especial se tienen que aceptar el ser diferente, las imperfecciones y la vulnerabilidad.

Auto-respeto- respeto de necesidades, gustos, intereses y sentimientos, con el propósito de trabajar por satisfacerlos, de una manera realista y saludable. Para ello, deben haberse aceptado las fortalezas y debilidades individuales, respondiendo a los derechos y responsabilidades que conllevan.

Auto-estima- valoración del esfuerzo por superarse, con 'admiración' personal. Como su nombre implica, se trata de girar la mirada hasta lograr "verse y valorarse a uno mismo".

La 'orientación' que brinda el profesor o gestor de acompañamiento debe surgir del deseo sincero de querer ayudar a sus alumnos; debe surgir de la aceptación incondicional y del entendimiento y no del juicio y la reprobación o control. Es un proceso de compenetración profunda.

El profesor o gestor de acompañamiento debe empezar silenciando su diálogo interior, para aquietar sus propias inquietudes y brindar apertura desde su paz interior. Esta percepción permite un enfoque presencial consciente del 'aquí y ahora'. Los cinco sentidos conectados a la voluntad y al deseo de escuchar y 'apreciar' con total atención, al 'otro', abren el diálogo y refuerzan la confianza.

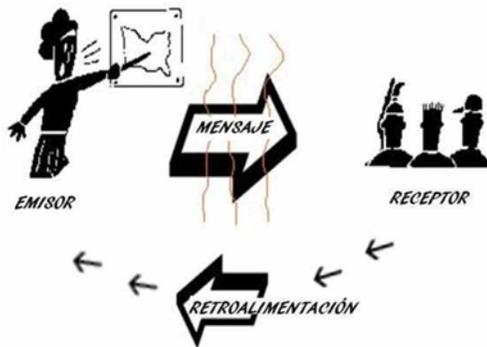
La mirada debe estar libre de estereotipos, mirando a los ojos al alumno, con acercamiento respetuoso, previo permiso del alumno a cuestionarlo, sin ofender o irrumpir en su intimidad. Gradualmente el profesor o gestor de acompañamiento deja de *ver* para empezar a *observar* al alumno y a identificar en su respuesta, sus gestos, su lenguaje corporal, sus juicios, integrando un retrato preliminar del alumno y su respuesta emocional.

Mucho antes de hablar, el profesor o gestor de acompañamiento tiene que haber establecido contacto visual y confirmado, con una sonrisa asertiva, su buena disposición de conocer a su alumno.

El lenguaje corporal del profesor o gestor de acompañamiento debe corresponder a su intención para transmitir confianza. Desgraciadamente, alumnos con experiencias traumáticas de victimización, desconfían con una desesperanza, difícil de traspasar.

La congruencia entre los sentimientos, pensamientos y reacciones del profesor o gestor de acompañamiento tienen que reflejar su buena voluntad y aceptación incondicional. Para reforzar la atención del profesor o gestor de acompañamiento ante su alumno, puede recurrir a técnicas como el 'reflejo'. Se trata de 'espejear' (revertir imágenes, en espejo) lo que transmite el alumno: reflejos situacionales, faciales, corporales, literales o reiterativos (repitiendo gestos, palabras, movimientos, asintiendo con la cabeza). Esta práctica confirma la buena disposición de una comunicación asertiva, sin juicio.

El acompañamiento requiere del desarrollo de habilidades en comunicación interpersonal. Este proceso de inter-comunicación activa requiere de un emisor (en este caso el profesor), un mensaje (orientación), un receptor (alumno) y la retroalimentación (modificación de conductas para resolver un conflicto).



La comunicación es un proceso sistémico de transmisión de un mensaje, a través de: un comunicador (emisor) que genera un mensaje (señal), para transmitirlo a otra persona (receptor), quien responde con una modificación a su conducta (retroalimentación).

Toda interacción humana conlleva intercambio emocional entre las personas.

La apertura y entrega durante esta dinámica determina la aceptación mutua de *dar y recibir*. El acompañamiento requiere de la atención total del profesor o gestor de acompañamiento hacia su alumno. Si éste no tiene conciencia interior desde la cual referenciar su aprecio emocional, puede haber interferencia en el intercambio inter-personal. Por ello, el profesor o gestor de acompañamiento debe iniciar trabajando consigo mismo, para que sea desde su re-conocimiento personal que re-conoce a su alumno.

El intercambio emocional del acompañamiento requiere *auto-confianza y generosidad*. No se puede ser profesor o gestor de acompañamiento sin establecer lazos de *empatía*. A diferencia de la *simpatía*, que deriva del "sentir con" otra persona y experimentar con ella, su tristeza, alegría, miedo o enojo, la *empatía* es la habilidad de "entender" lo que otro siente. Ante las emociones del alumno, el profesor o gestor de acompañamiento debe marcar límites claros para disociarse del alumno lo suficiente, para evitar identificarse con él. Debe:

- Auto-respetarse y respetar al alumno
- Vacarse de sí mismo, para abrirle espacio al alumno.
- Enfocar la atención de todos sus sentidos, en lo que dice el alumno.
- Acallar todo diálogo interior que pudiera distraer la atención.
- Identificar, no sólo lo que dice el alumno, sino lo que siente.
- Distanciarse para lograr un enfoque objetivo.
- Diferenciar sentimientos propios de los de su alumno.
- Aceptar al alumno como es, y no buscar adecuarlo a lo que el profesor o gestor de acompañamiento considera que debiera ser.
- Evitar hacer juicios y comparaciones.
- Precisar debilidades y fortalezas del alumno.
- Hacer conciencia de los sentimientos que el profesor o gestor de acompañamiento despierta en su alumno (transferencia).
- Evitar engancharse en contra-reacciones personales.
- Identificar los sentimientos propios del profesor, que surgen de la interacción con su alumno (contra-transferencia) y reconocer las debilidades personales con las que se

identifica.

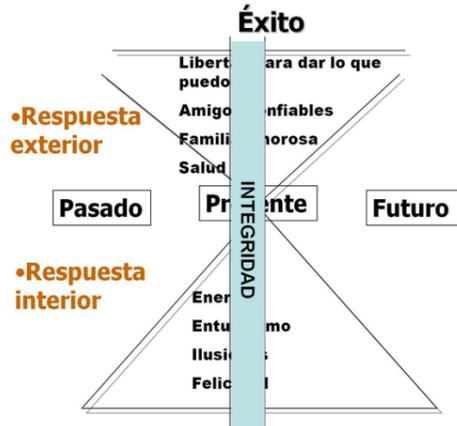
- Escuchar desde su sensatez interior y su entendimiento.
- Evitar engancharse en conflictos emocionales del alumno.
- Mantener la paz interior y el equilibrio de un juicio sano.
- No responder a emociones provocadoras de enojo, miedo o seducción.
- No caer en manipulación de culpas.
- Recordar siempre que el objetivo ulterior de la entrevista es el beneficio del alumno.

El ser humano vive una doble realidad: externa e interna, la mayoría de las veces, desalineadas. Se requiere congruencia para que se erijan la integridad y la dignidad personal como eje rector.

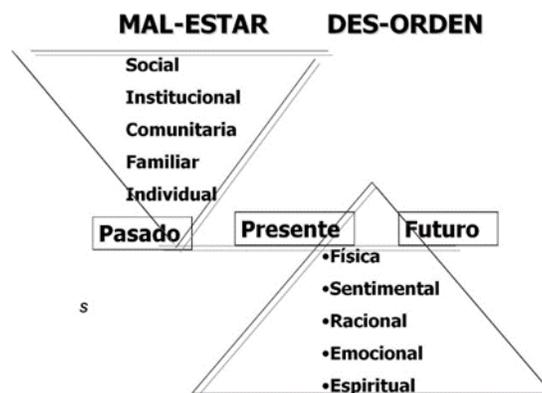
Desgraciadamente, la realidad externa se impone mientras que la realidad interna se inventa. Todo, en aras de la felicidad. Pero *¿Qué es la felicidad?*

Para ejemplificar las diferencias en la percepción, puede definirse la experiencia de la felicidad como:

- placer- (físico),
- alegría (emocional),
- felicidad (decisión),
- gozo (disfrute espiritual).



Sin embargo, la felicidad, como toda respuesta humana, es una responsabilidad personal que responde a la voluntad individual. Sin decisión y autodeterminación la integridad personal sufre una desarticulación que genera conflicto interior:



El profesor o gestor de acompañamiento debe identificar las variables externas e internas que están en juego al describir un problema identificando:

- *¿Cuál es el problema?*
- *¿Cuáles son las características individuales de su alumno?*
- *Descripción de su relación familiar; comunitaria (escuela, club, iglesia); su relación laboral o institucional; y su participación social (roles que maneja su 'persona-lidad' en su mundo exterior).*
- *Descripción de sus características físicas (estado de salud, antecedentes médicos);*
- *su estado emocional;*
- *su forma de pensar (tipo de inteligencia, racionalidad, verbalidad); y*
- *sus valores o creencias espirituales.*

¿Es capaz de...:

- *Hacer conciencia y asumir la responsabilidad de las emociones propias*
- *Tener la capacidad de establecer metas realistas, aceptando las fortalezas y debilidades propias*
- *Responsabilizarse de la motivación propia*
- *Hacer un manejo correcto de las emociones negativas*
- *Tener perseverancia para lidiar con la frustración*
- *Manejar la ansiedad, la tristeza, la irritabilidad y las sensaciones de tensión*
- *Regular sus estados de ánimo*
- *Tener tolerancia ante el fracaso*
- *Desarrollar la capacidad de aquietar la angustia generada*
- *Tener claridad emocional para librarse de preocupaciones obsesivas?*

Riesgo y Resiliencia

El profesor o gestor de acompañamiento tiene que identificar los factores de riesgo contra la salud integral de su alumno. Identificar problemas de forma anticipada permite el manejo oportuno con previsiones para la movilidad internacional. No se trata sólo de dar recomendaciones tales como 'dejar de fumar o tomar..' sino de reforzar el autocuidado y los hábitos saludables. El reforzar comportamientos constructivos es fortalecer los factores protectores que permitan al alumno desarrollar resiliencia y calidad de vida.

La resiliencia es la capacidad de resistir, demostrar fuerza y no doblegarse ante la adversidad. El fortalecer la resiliencia es habilitar al alumno con prácticas preventivas y hábitos saludables.

Para ello se requieren competencias en:

- *Introspección (insight)-* Capacidad de cuestionarse a uno mismo y ser honesto con uno mismo.
- *Independencia-* Capacidad de establecer límites entre uno mismo y los ambientes adversos.
- *Capacidad de relacionarse-* Habilidad de establecer lazos afectivos con otras personas.
- *Iniciativa-* Autonomía personal para hacerse responsable de una respuesta individual.
- *Humor-* Capacidad de encontrar lo cómico en la tragedia.
- *Creatividad-* Capacidad de crear orden, belleza y encontrar propósito en el caos.
- *Moralidad-* Marco personal de valores.

Para promover factores protectores, el profesor o gestor de acompañamiento habrá de promover el desarrollo de la autoestima, la asertividad, el uso saludable del tiempo libre, los valores y el proyecto de vida. La Organización Mundial de la Salud (OMS) identifica cuatro mecanismos de promoción de la salud y bienestar:

- Capacidad de autocuidado.
- Reciprocidad interactiva con los demás.
- Cuidado del entorno.
- Promoción de estilos de vida saludables.

Trabajo con Sentimientos y Emociones

El manejo de las emociones en el alumno requiere distanciarse de los hechos para analizarlas objetivamente, desvinculando la reacción emotiva, de las respuestas que generan.

Este diagrama describe como, a partir de un problema (centro) se puede responder en forma destructiva (hacia la izquierda) o en forma constructiva (hacia la derecha). Las respuestas, en ambos casos, aumentan progresivamente generando pensamientos o juicios, actitudes y acciones específicas.

NEGATIVO			POSITIVO			
Emoción	Pensamiento	Reacción	PROBLEMA	Reacción	Pensamiento	Emoción
Odio	Resentimiento	Rechazo	DOLOR	Aceptación	Sanación	Perdón
Ira	Furia	Enojo	ABUSO	Coraje	Valor	Fortaleza
Cobardía	Derrota	Miedo	AMENAZA	Protección	Prevencion	Prudencia
Depresión	Melancolía	Tristeza	PERDIDA	Duelo	Sosiego	Serenidad
Soberbia	Envidia	Celos	IMPERFECCION	Humildad	Superación	Justicia
Malicia	Mentira	Culpa	ERROR	Arrepentimiento	Reparación	Rectitud
Desesperanza	Desolación	Ansiedad	INSEGURIDAD	Resguardo	Esperanza	Fe
Disolución	Negación	Represión	CONFLICTO	Expresión	Negociación	Resolución
Avaricia	Codicia lujuria, gula	Egoísmo	OQUEDAD	Apertura	Agradecimiento	Generosidad

Discernimiento entre reacciones constructivas y destructivas

El discernimiento (lat.- *cernir*-separar) es la capacidad de identificar impulsos constructivos y diferenciarlos de los impulsos destructivos. Es función del profesor o gestor de acompañamiento fortalecer el impulso hacia la vida y atenuar la tendencia a la autodestrucción. Debe poder reconocer en sus alumnos, la dinámica interactiva de su lenguaje no-verbal, para definir claramente su participación requerida en el acompañamiento.

Algunas respuestas que debe evitar el profesor para no interferir en la interacción con sus alumnos, son:

El ser sobre-analítico

El hacer juicios sobre sus alumnos es un hábito de los profesores o gestores de movilidad que bloquea la comunicación interpersonal; enajena al profesor o gestor de acompañamiento, distanciándolo de su alumno y posicionándolo como observador pasivo. Esta postura sobre-intelectualiza el análisis de un problema, enfatizando una lógica racional que minimiza la percepción de los sentimientos y emociones. Para establecer una relación de confianza con sus alumnos es imprescindible que el profesor o gestor de acompañamiento se posicione al mismo nivel de su alumno, con una presencia vital que le permita interactuar con entendimiento y mutualidad.

Cuando el profesor o gestor de acompañamiento se identifica con el conflicto de su alumno, se altera la relación, distorsionándose su objetividad. Este sesgo de juicio desequilibra la respuesta emocional, resultante. El profesor o gestor de acompañamiento tiene que haber desarrollado auto-consciencia para identificar a tiempo, estos procesos internos con los que se refleja

El resolver situaciones

Evadir la tentación de ser reconocido por el apoyo que brinda el profesor o gestor de acompañamiento, en la resolución de un problema ajeno. El que un profesor o gestor de acompañamiento destruye la naturaleza recíproca de la interrelación, posicionándolo en el campo gravitacional de la problemática del alumno obedece a querer significarse ante él, por inseguridad. Responde a las necesidades internas del profesor y no a las del alumno.

Es imprescindible mantener una distancia ética de aplomo y sensatez, respetando la individualidad del alumno y su derecho a decidir, a equivocarse, a rectificar, y a revalidar su autodeterminación, a solas. Las emociones que el alumno evoca en el profesor o gestor de acompañamiento también interfieren en su interacción. Es importante hacer conciencia de los sentimientos que se gestan en la relación interpersonal, discerniendo entre los sentimientos propios y los del alumno.

Algunos de estos sentimientos pueden ser:

El sentimiento de impotencia

La impotencia del profesor o gestor de acompañamiento ante una situación problemática de su alumno, puede obedecer a la sobre-dependencia que éste ha desarrollado. También podría obedecer a la fragilidad que percibe en su alumno. Es importante que el profesor o gestor de acompañamiento desarrolle la capacidad de distinguir entre sus emociones, y aquellas de sus alumnos, con las que se refleja. Sin esta claridad es fácil que el profesor o gestor de acompañamiento se enganche en los conflictos emocionales de su alumno, reverberando experiencias ajenas, como propias.

El sentimiento de enojo

A veces, el profesor o gestor de acompañamiento responde con hostilidad desmedida a su alumno. Puede ser por irritabilidad reactiva ante una agresión pasiva; por una actitud negativa o por un resentimiento hacia las reacciones de olvido, ineficiencia, terquedad, o letargo que presenta su alumno.

Temor

Otras veces, el profesor o gestor de acompañamiento puede reaccionar con una parálisis emocional, provocada por ansiedad y temores inconscientes que despiertan, ante las experiencias y sentimientos de su alumno. Es entonces que el profesor o gestor de acompañamiento cae presa de su manipulación o chantaje. Debe estar alerta para identificar a tiempo, rasgos agresivos de su alumno para blindarse contra el desequilibrio que le pueden causar.

Depresión

La depresión responde a estados de ira inconscientes y es muy contagiosa. El profesor o gestor de acompañamiento tendrá que separar su propia tristeza, desánimo o desilusión de la de su alumno. El identificarse con ella puede magnificar la problemática, catalizando respuestas desmedidas.

El profesor o gestor de acompañamiento habrá de recordar siempre que:

- Lo más importante es el alumno.
- El ser objetivo debe reflejarse en la claridad con la que se habla.
- Se debe evitar engancharse con sentimientos evocados y provocados.
- Hay que ser paciente y escuchar al alumno con todos los sentidos.
- Hay que entender al alumno, interpretando su mundo a través de sus ojos.
- Se tiene que evitar dar consejos innecesarios.
- No siempre se tiene la razón.
- Se debe evitar divagación que eluda los asuntos relevantes.
- Hay que sustentar el aplomo personal en la auto-confianza y en el sentido común.
- No es necesario ser superior, haber superado con éxito los mismos retos o aparentar ser más fuerte.

Lo que determina el éxito del acompañamiento en la gestión internacional es el re-conocerse vulnerable. La fragilidad del profesor o gestor de acompañamiento establece lazos de confianza y empatía que abren al entendimiento y generan buena disposición.

Respuesta Positiva

Para reforzar la respuesta positiva y fortalecer la 'resiliencia' del alumno, el profesor o gestor de acompañamiento habrá de promover el desarrollo de habilidades y competencias socioemocionales proactivas:

- El auto-conocimiento
- La asertividad
- El empoderamiento
- El pensamiento crítico
- Toma de decisión

Autoconocimiento

El profesor o gestor de acompañamiento no puede dar orientación o consejos, si no ha desarrollado conciencia de su identidad propia. Mucho del apoyo que brinde dependerá de la elaboración de su propio auto-concepto e identidad.

Además de las estrategias de organización, negociación, intercomunicación y análisis, todas ellas, capacidades de intervención externas, el profesor o gestor de acompañamiento requiere de trabajo interior para profundizar en su propio auto-conocimiento. Es desde esta interiorización

personal, que podrá reflejarse para entender a su alumno. La capacidad de 'empatía' que identifica al profesor con el alumno, se refuerza con su autoestima. La auto-aceptación física, mental y emocional del profesor permite identificar las cualidades y limitaciones del alumno. Al apreciar el valor personal, el profesor o gestor de acompañamiento desarrolla la confianza necesaria para comprometerse asertivamente con el alumno.

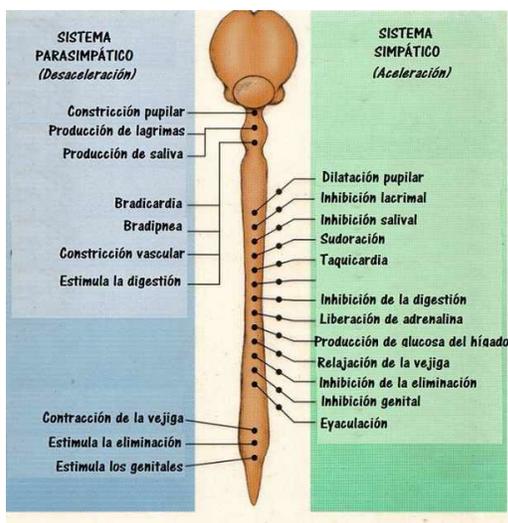
La auto-valoración requiere fortalecer la concepción que uno tiene de sí mismo. Depende de la auto-percepción externa, la identificación de habilidades propias. Incluye el re-conocimiento de valores, experiencias y metas personales y su motivación interior. También depende de la percepción que los demás tienen, de uno. El re-encuentro con uno mismo es el principio del proceso de toda solución ante un problema.

Para poder brindar orientación, se requiere conocer las habilidades sociales, emocionales y racionales del alumno, todas implícitas en la inteligencia emocional.

La inteligencia emocional es la habilidad de interpretar y manejar emociones, propias y de los demás.

Se requiere:

- Conocer las emociones propias
- Manejar las emociones
- Manejar la motivación
- Reconocer emociones de los demás
- Manejar las relaciones



Desde el punto de vista físico, las emociones responden al estímulo reactivo de dos grandes mecanismos de defensa del cuerpo:

- El sistema simpático- que ACELERA la respuesta (estado de alerta; huida o ataque, con taquicardia y vasoconstricción)
- El sistema parasimpático- que QUIETA la respuesta (serenidad, digestión, asimilación etc.)

Bajo este conflicto subyace una doble consciencia que habrá de abordar el profesor:

- amor-odio
- culpa
- miedo al castigo
- compulsión del auto-castigo
- Sensación de un destino inmerecida (auto-conmiseración)
- Regateo con el destino de pagar penitencias a cambio de una vida ideal.
- La consecuencia: desgracias, enfermedad física, dificultades, fracasos y conflictos en todas las áreas de la vida.

Para revertir este proceso de auto-destrucción se tiene que:

- Reconocer al 'niño interior' cuya inmadurez se resiste a aceptar las cosas '*como son*':
- emociones y realidades ajenas a lo que desea.
- Hablar y externar sentimientos reprimidos y actitudes, necesidades e incapacidades infantiles.
- Sentir las emociones reprimidas y re-conocer las necesidades sentidas
- Aceptar, doler y alinear experiencias del pasado con el perdón
- Reconocer la necesidad de ser amado y el deseo de amar.

Asertividad

La 'asertividad' es la expresión de nuestro derecho a tener sentimientos personales. La palabra asertividad se deriva del verbo en inglés, *to assert* que significa 'manifestar, expresar con fuerza, afirmar positivamente, asegurar' (lat.: aserto-afirmar, sostener y dar por cierto o asentado). Es una forma de comunicación positiva que enfatiza el derecho personal de ser diferente. Para desarrollarla se tiene que trabajar la habilidad de comunicar y recibir mensajes, transmitidos de forma honesta, respetuosa, directa y oportuna. Con ello, se deriva el bienestar de relacionarse constructivamente, sin ser insensible a los demás. La asertividad conlleva al desarrollo de un conjunto de principios y derechos que modelan un estilo de vida personal, basados en una interrelación de respeto hacia uno mismo y a los demás.

El profesor o gestor de acompañamiento tiene que ser una persona asertiva con capacidad de entrar en contacto con sus propios sentimientos y emociones, sabiendo expresar lo que cree, piensa y siente de manera clara y directa. Tiene que poder decir "sí o no", sin sentirse culpable.

Es a partir de su propia integridad que puede acompañar a su alumno a lo largo del proceso de su desarrollo de asertividad. Juntos deben fomentar:

- El respeto a uno mismo, asentando que tiene derecho de ser diferente; de tener ideas propias; de disentir; de diferir en la forma de reaccionar a las exigencias de los demás, valorando las necesidades propias. El alumno tiene derecho a decir "sí", a decir "no", a posponer una decisión, a cambiar de opinión, a equivocarse y a rectificar. Tiene derecho a ser inferior, a tener debilidades y flaquezas, a tener capacidades menores, sin por ello ser menos. Tiene derecho a luchar por su bienestar personal, sin tener que rendirle cuentas a nadie. Tiene derecho a su libertad de expresión mientras no agrede a otros, ni a sí mismo.
- El respeto a los demás y a uno mismo establece equidad en la diferencia. Lo importante es establecer límites claros, con propósitos y expectativas compartidas. Respetar a los demás no es evitar, ignorar o rechazar a los demás por ser diferentes. La

intolerancia surge del miedo y de la ignorancia. Se tiene que fomentar una disposición de apertura y benevolencia invitando a conocer a las personas, antes de etiquetarlas.

- Ser directo, desarrollando la capacidad de expresar una opinión o posición personal, sin rodeos, hablando claro, pero siempre de forma respetuosa requiere:
 - Ser honesto, congruente con lo que dice, cree y hace.
 - Ser oportuno y correcto, reconociendo tiempos y formas con las cuales, mejor expresar una opinión.
 - Reconocer y aceptar los sentimientos y las emociones propias, para poderlas manejar y controlar, sin tener que negarlas.

Causas comunes de conducta no asertiva incluyen:

- No expresar las emociones- En ocasiones el alumno puede permitir que el temor, la inseguridad o la ansiedad lo invada, lo cual le provoca una falta de control emocional. En otras, por buscar la aprobación de los demás, oculta sus emociones más genuinas, bloqueando la comunicación auténtica.
- Utiliza respuestas estereotipadas, aprendidas en la infancia- Esto impide que el alumno sea espontáneo y auténtico. Puede generar culpa, el no actuar de forma “correcta” ante el mundo. El alumno puede responder, obedeciendo de forma rígida y acartonada a mensajes tales como:

*‘Piensa primero en los demás. Aguanta, no te quejes.
Tienes que dar el ejemplo. Ser bueno es nunca enojarse.
Calla siempre lo desagradable. No seas egoísta.
Siempre se puede contar contigo’.*

La respuesta negativa responde como reacción ante:

Baja autoestima - El alumno puede no ser asertivo por la educación manipuladora de padres y maestros que le dieron sensación de devaluó durante su proceso de desarrollo. Por su inseguridad puede traspasar su poder personal a los demás, entregándoles el control de sus emociones.

Falta de habilidad- El alumno tiene que entender que las habilidades se desarrollan a lo largo de un proceso de crecimiento y experiencia. No puede auto-limitarse a etiquetas con las que lo han estereotipado en el pasado, inhabilitándolo por inexperiencia. El profesor o gestor de acompañamiento tendrá que ampliar su enfoque negativo abriendo posibilidades para que ‘comprenda’ y perciba las oportunidades de crecimiento potencial que lo rodean.

Derrotarse ante la severidad del juicio personal. El alumno que vive bajo el yugo de su propia crítica personal es el juez más severo, denegándole cabida a la asertividad.

Todo ello impide la interacción social, generándose efectos negativos de deterioro del auto-concepto e insatisfacción personal. La conducta no asertiva genera en los demás, respuestas tales como la falta de respeto, el rechazo o el abuso.

Quien no es asertivo, experimenta y acumula resentimientos e irritación. Esta conducta provoca el deterioro de la comunicación en la relación humana con efectos tales como:

- Frustración, insatisfacción y tensión acumulada, con el desarrollo de resentimientos consecuentes, aislamiento, depresión o conducta agresiva.
- Incapacidad para resolver problemas.
- Somatización de tensiones.

- Tendencia a asumir responsabilidades y responsabilidades que no corresponden, asumidos por manipulación y abuso de los demás.

Para romper con este tipo de relaciones negativas, el profesor o gestor de acompañamiento debe llevar a su alumno a cuestionarse y reflexionar:

- *¿De qué manera lo manipulan?*
- *¿Con qué recuerdos o actitudes infantiles relaciona sus respuestas?*
- *¿Cómo se pueden poner en práctica los derechos asertivos?*

Empoderamiento

El empoderamiento es una herramienta que realinea al individuo con el control de su vida. El asumir la responsabilidad personal y evitar justificarse a través del culpar a los demás, mejora la calidad de vida, ajustando el equilibrio emocional a una inter-relación social saludable. Todo ser humano tiene necesidades fisiológicas básicas, que tienen que cubrirse antes de satisfacer necesidades de seguridad; necesidades sociales y del ego y finalmente las de auto-realización. Este proceso de desarrollo humano requiere del poder personal y la decisión.



En el acompañamiento se busca devolver autoridad personal al alumno, reforzando su empoderamiento y asertividad para fortalecer su indecisión. El derecho a la dignidad personal se vuelve una herramienta estratégica que le devuelve sentido a la vida.

Para lograrlo, el profesor o gestor de acompañamiento tiene que insistir que su alumno entienda que:

- Tiene que asumir sus propios sentimientos, decisiones y consecuencias, responsabilizándose de su vida personal.
- No puede justificar sus acciones culpando a los demás ni delegándoles su propia responsabilidad.

- Tiene que desarrollar auto-crítica para ser su propio juez, para no dejarse manipular por el chantaje o la culpa.
- Tiene que elegir su propio comportamiento y asumir con consciencia, las consecuencias de sus decisiones ante los hechos.
- No puede justificar sus acciones y deseos culpando a los demás.
- Tiene que crecer internamente para que la inmadurez no refuerce al 'niño interior' que sigue respondiendo a la presión internalizada, de los padres.
- Tiene que hacer consciencia del "aquí y ahora", diferenciando las condiciones del presente, de aquellas en su infancia.
- No puede 'olvidarse' y dedicarse a los demás. La tendencia a evadir un problema, negándolo para evitar sentimientos de dolor y resentimiento, puede desplazarse hacia los problemas ajenos, siendo que no los siente en forma vivencial.
- No debe buscar la aprobación ajena, ni suplir el vacío interior o la falta de autoestima con la validación de los demás.

Una vez que el alumno acepte la responsabilidad que tiene sobre su vida, el profesor o gestor de acompañamiento tiene que aplacar el miedo que le significa, asumirla. Habrá de acompañarlo en el proceso, orientándolo para que entienda los derechos de la asertividad:

- Se vale equivocarse y re-significar los errores cometidos, dimensionándolos a la luz del aprendizaje y del cambio. Muchas veces los errores en la vida se provocan para hacerse notar, transmitiendo a través de "actings", la necesidad de atención. Equivocarse y asumir la responsabilidad del daño causado permite reparar. Con la reparación sanan las heridas interiores y surge la aceptación de la imperfección personal. Esta aceptación de vulnerabilidad permite identificarse con la fragilidad de los demás, abriendo canales de comunicación sensibles y empáticos.
- Se vale rectificar y cambiar. La vida no es estática, requiere renovación y re-creación. Por ello hay que enfatizar que el futuro siempre está abierto al cambio. Esto permite analizar las situaciones presentes, bajo un parámetro temporal, pudiendo planear modificación de conductas, posteriores.
- Se vale no saber. . Se vale preguntar. Se opinar. Se vale cambiar de opinión. Lo que no se vale, es quedarse en la ignorancia o apelar a ella para justificar el daño provocado. La libertad de expresión no excluye al que no sabe. Sin embargo el verse desde la auto-crítica permite hacerlo con humildad.
- Se vale rechazar la buena voluntad que ofrecen los demás, cuando hay manipulación. No se tiene que agrandar o buscar la simpatía y aceptación de los demás, para recibir ayuda. Se puede decir "no" sin que haya intención de herir u ofender.
- Se vale tomar decisiones ilógicas. No todo lo lógico es verdadero. La lógica es imparcial y unilateral, siendo función de uno de los hemisferios cerebrales. Se vale abrirse a la creatividad apelando a la inspiración intuitiva. Este derecho permite desarrollar flexibilidad y tolerancia, sin limitarse a comportamientos pre-establecidos o roles estereotipados. De la espontaneidad surge la autenticidad y el re-conocimiento de la motivación personal.
- Se debe evitar asumir que uno sabe cuáles son los pensamientos, sentimientos y deseos de los demás. El pre-determinar las reacciones de los demás es restarles respeto, bajo la

distorsión del engrèvement personal. También excluye respuestas desconocidas que pueden ser mucho más positivas de lo que se espera. El asumir que uno conoce las respuestas de los demás, es una forma subliminal de manipularlos.

- Se vale ser imperfecto. En la perfección no cabe la superación. Es un estado estático sin dinamismo o posibilidad de crecimiento. Lo importante es la satisfacción con uno mismo y el deseo de seguir trabajando hacia un cambio deseado.

Estos derechos de asertividad fortalecen al alumno permitiéndole asumir el poder personal sobre su vida.

Pensamiento crítico

El pensar con rectitud es una competencia que se desarrolla a partir de una autoestima sana. Permite identificar indicadores de riesgo de forma anticipada para contra-restarlos, oportunamente. El pensamiento crítico es el proceso de análisis, desde el cuál identifica la causa y consecuencias de una decisión.

Antes de poder desarrollar pensamiento crítico tiene que evitarse:

- Pensamientos erróneos
- Miedo a la crítica y a la desaprobación
- Desconocimiento de las capacidades propias
- Perfeccionismo (exigencias con metas irreales)
- Necesidad de controlar o dominar a otros (codependencia)
- Necesidad de depender de otros (codependencia)
- Inacción

La re-estructuración cognitiva es el reordenamiento de prioridades, utilizado para cambiar los pensamientos auto-destructivos. Al hacer conciencia de los procesos internos y los patrones de pensamiento desorganizado, se establece una nueva lógica racional.

La primera tarea en la re-estructuración cognitiva es el autocontrol. El aprender a ser más consciente de los comportamientos, los pensamientos y los hábitos requiere de un monitoreo personal, continuo. Anotar esquemáticamente, todo lo que se hace, se siente y se piensa favorece la identificación de patrones de asociación mental.

Se empieza preguntando: "*¿Por qué estoy reaccionando de esta manera?*".

El anotar los pensamientos inconscientes destapa las creencias y motivaciones interiores, que refuerzan los mitos y los pensamientos distorsionados de la realidad. Con este auto-conocimiento, se reconocen los patrones de asociación inmediata que sustentan las reacciones inconscientes.

Resolución del problema

"No planear el éxito, es planear el fracaso".

Gran parte de la función de un profesor o gestor de acompañamiento responde a la necesidad de enseñar a su alumno a manejar sus emociones, dentro del contexto situacional de su realidad. Tienen que fortalecer competencias sociales que le permitan desarrollar:

- Mayor responsabilidad
- Mayor capacidad de concentración y atención en lo que dice y hace

- Menor impulsividad
- Mayor autocontrol
- Mejor rendimiento afectivo
- Mayor empatía con las emociones propias y de los demás
- Mayor capacidad para comprensión de puntos de vista, alternos
- Mejora en la capacidad de escuchar a los demás
- Mejor análisis, interpretación y manejo de las relaciones personales
- Mejora en la resolución de los conflictos y de la negociación de desacuerdos
- Mejora en la solución de problemas
- Mayor habilidad y actitud positiva en la comunicación
- Mayor sociabilidad: actitud amistosa e interesada con sus pares
- Mayor preocupación y consideración
- Mejor respuesta ante sus pares
- Mayor actitud pro-social y armoniosa en grupo
- Mayor cooperación, ayuda y actitud de compartir
- Mayor equidad en el trato con los demás

Para poder apoyar a un alumno, el profesor o gestor de acompañamiento tiene que conocer los mecanismos físicos que determinan el comportamiento humano. La ignorancia del cuerpo conlleva mitos y desinformación con consecuencias tales como:

- Desconocimiento personal
- No poder diferenciar normalidad de anormalidad
- Pensar que uno es único
- Mayor dificultad para precisar dolor
- Tensión, incertidumbre/stress
- Culpa, vergüenza, apatía sexual
- Introgénia
- Modelo preventivo ineficaz
- Devaluación personal

La conducta humana representa el conjunto de reacciones psíquicas que permiten mantener el equilibrio interior con el medio externo, garantizando la vida y su continuidad. El modo en que un individuo y sus acciones se adaptan a su entorno, dependerá de su respuesta a su motivación o impulso personal. A su conducta, contextualizada a su realidad inmediata, se le conoce como comportamiento.

En el proceso evolutivo de desarrollo (infancia, adolescencia, madurez, vejez y muerte) se puede modificar el comportamiento aplicando técnicas de condicionamiento y aprendizaje condicionado. Comportamientos más complejos, como el lenguaje o la resolución de problemas, pueden también, ser determinados por el reforzamiento positivo o negativo, que estimule la motivación conductual. La inteligencia social determina conductas relacionadas con:

- Capacidad de confiar en los demás
- Facilidad para establecer relaciones y mantener amistades
- Expresión adecuada de los sentimientos
- Disposición de cooperar
- Capacidad para escuchar y hacer preguntas

- Capacidad para solucionar conflictos y manejar desacuerdos
- Perseverancia en los compromisos adquiridos
- Afirmación de los sentimientos sin ira
- Habilidad para movilizar y coordinar los esfuerzos de un grupo de personas

El profesor o gestor de acompañamiento debe ser capaz de percibir y relacionar el significado que asigna el alumno, a los hechos. Para ello, requiere promover:

- Habilidad para comprender las emociones de los demás e interpretar mensajes no-verbales.
- Sensibilidad hacia las necesidades y emociones ajenas.
- Apertura y discernimiento para identificar motivaciones y motivos, ulteriores.
- Capacidad para relacionarse y/o responder con sentimientos reales.
- Percepción compasiva y sincronía en sentimientos de compenetración y entendimiento.
- Capacidad de brindar sosiego ante el sufrimiento ajeno.
- Actitud y comportamiento éticos.

Toma de decisión

El tener un "problema" brinda la "oportunidad" de cambio y crecimiento interior. El 'crecerse' ante un reto requiere confrontar el problema, y superar las dificultades que presenta. Se tiene que combatir el miedo que produce y desarrollar la fortaleza necesaria.

El profesor o gestor de acompañamiento juega un papel preponderante en esta transición personal.

Lo primero que se requiere es poder definir claramente cuál es el problema.

Con la definición del problema se resuelve la mitad del problema. Queda pendiente su resolución. Una recomendación básica sería, no tomar decisiones mientras se está estresado o indeciso.

Frecuentemente se define como 'problema', lo que se *siente* de él, en vez de separar los sentimientos de los hechos. Para ello, hay que distanciarse del problema y analizarlo objetivamente. Es recomendable preguntar a otros y pedir una tercera opinión.

¿Por qué hay un problema?

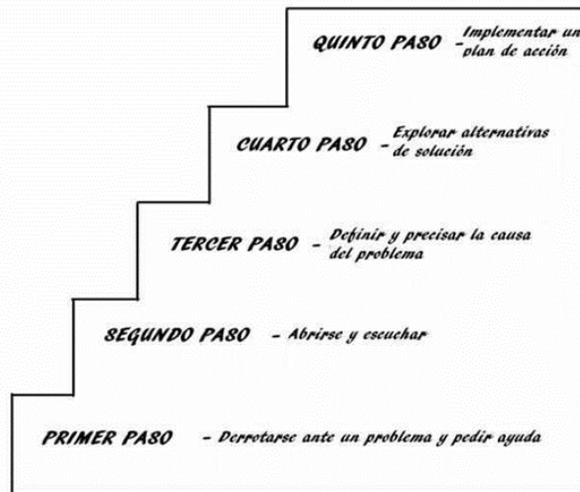
¿Dónde ocurre?

¿Cómo?

¿Cuándo?

¿A quién afecta?

El profesor o gestor de acompañamiento puede acompañar a su alumno, orientándolo a lo largo de la definición del problema, para identificar la causa, precisar porqué se causó y analizar alternativas de solución en la implementación de un plan de acción. Sirve describir por escrito el problema y la lluvia de ideas que surjan, haciendo un listado de los efectos negativos y sus causas posibles. Así, quedan más claros los pasos a seguir, en la investigación de causas y soluciones. Si el problema parece abrumador, habrá que desintegrarlo, dividiendo el proceso por pasos, con metas, día a día.



Es importante confrontar el problema cuando ocurre, dándole prioridad al momento, para evitar que crezca, ante la negación o la evasión. Habrá que diferenciarse claramente si se trata de un problema "*importante*" o de uno "*urgente*".

Una vez identificada la causa, se puede valorar su impacto y trazar la dinámica que sigue, para explorar escenarios de solución, posibles.

Se recomienda escribir lo que se requiere para su resolución, y seguir una lógica de pensamiento sistémico que facilite la elaboración de un plan de acción.

¿Qué solución resuelve el problema a largo plazo?

¿Cuál solución es más realista, al momento?

¿Qué recursos se necesitan? ¿Son accesibles?

¿Cuánto tiempo se tiene?

¿Qué riesgo asociado tiene cada alternativa?

Para planear la mejor solución a un problema, se tiene que pre-ver:

¿Cómo cambiaría la situación con su implementación?

¿En realidad se resolvería el problema?

¿Qué medidas se deben tomar para su implementación?

¿Qué procesos se alterarían?

No conviene recurrir a soluciones en las que el costo de resolver el problema sea mayor, al problema mismo.

¿Cómo saber si los pasos sirven?

Es importante definir indicadores de éxito que midan el efecto del plan de solución.

¿Qué recursos se necesitan?

¿Cuánto tiempo se necesita para implementarla?

Habrá que hacer un plan con tiempos e indicadores de éxito.

¿Quién se verá afectado?

¿Cómo reaccionará?

¿Quién más se verá implicado?

Las capacidades que marcan la plena madurez emocional de un individuo son, el tener:

- *Confianza*- dominio personal
- *Curiosidad*- capacidad de asombro y de disfrute del placer

- *Intencionalidad*- deseo y capacidad de significarse en los demás, afectándolos de forma personal
- *Autocontrol*- dominio y modulación de las acciones personales
- *Relación*-capacidad de compromiso y comprensión
- *Comunicación*- intercambio de ideas
- *Cooperación*- equilibrio en la interrelación de grupo

El seguimiento del plan trazado requiere de un monitoreo continuo. Si el plan no resulta como se esperaba, habrá que considerar si:

¿El plan es realista?

¿Hay recursos suficientes para cumplirlo a la fecha prevista?

¿Se han identificado los alcances y objetivos del plan, y a quienes se verán involucrados?

Una de las mejores maneras de verificar si el problema se ha resuelto o no, es volver a la rutina diaria y valorar si todo fluye como debiera. También se debe considerar:

- *¿Qué cambios deben hacerse para evitar este tipo de problemas en el futuro?*
- *¿Qué se aprendió en el proceso de resolverlo?*

Respuesta Negativa

Valorando un problema como una oportunidad, se puede hacer un recuento de conocimientos, comprensión y habilidades adquiridas para revertir el proceso de autodestrucción y responder de forma constructiva.

El profesor o gestor de acompañamiento tiene que orientar a su alumno a identificar sus negatividad, manifiesta cuando:

- se entorpece el diálogo.
- se rechaza la ayuda.
- aparecen sentimientos de culpa.
- los conflictos se alejan de una posible solución.
- se rompen vínculos de afecto y cercanía.

Para evitar aumentar la negatividad, la desorganización y la auto-destrucción, el profesor o gestor de acompañamiento debe:

- No presionar
- Respetar el espacio emocional del alumno
- No enojarse

Algunos indicadores de riesgo de autodestrucción incluyen:

- Aislamiento
- Ansiedad y depresión
- Problemas de la atención o pensamiento irracional
- Delincuencia y agresividad



Para poder adelantarse a estos riesgos, el profesor o gestor de acompañamiento deberá identificar, anticipadamente, aquellas actitudes destructivas que distorsionan la percepción del alumno, con actitudes negativas ante la vida.

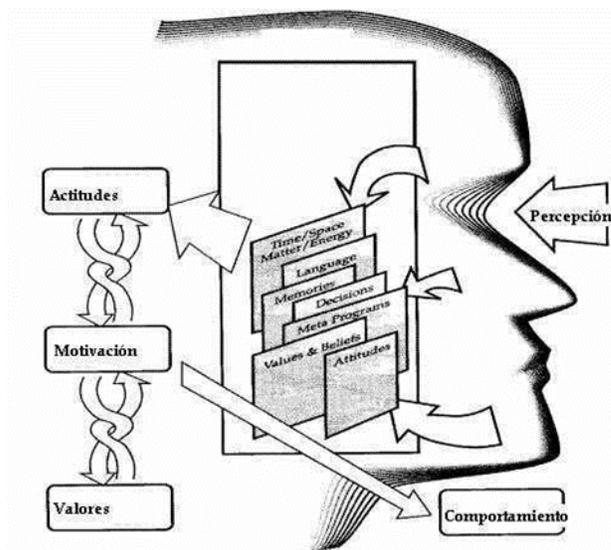
Estas incluyen:

- Miedo a sentir y manifestar emociones;
- ansiedad, angustia, ingobernabilidad,
- falta de juicio sano y
- falta de discernimiento.

El perfil autodestructivo tiene un fondo ego-céntrico, de sufrimiento por preocupaciones que pasan inadvertidas a los demás. Estas manifestaciones pueden obedecer a:

- La falta de contención por parte de los sistemas de apoyo (familia o amigos)
- Presiones externas
- Inestabilidad e inconsistencia familiar
- Desenfreno

Manejo de estrés (Inferencia)



Para revertir la auto-destrucción y fortalecer el autocuidado de su alumno, el profesor o gestor de acompañamiento tiene que cambiar el filtro negativo de la vida, por un filtro de percepción positiva. Para ello, tiene que trabajar para que logre ver y entender su proceso de autodestrucción. Tiene que reafirmar y renovar su motivación para vivir, apelando a la esperanza o la creencia en alguna fuerza Superior, para destrabar su egocentrismo y abrirle un horizonte mayor. Esta actitud negativa ante la vida puede deberse a una inteligencia emocional baja, caracterizadas por:

- Tener un umbral al malestar bajo
 - Irritabilidad
 - Confusión emocional con interpretaciones que distorsionan actos benignos como hostiles
 - Indisciplina, desobediencia, agresión
 - Depresión
- Soledad con miedo a mostrar emociones.
Resentimiento y tristeza

El profesor o gestor de acompañamiento tendrá que descartar el que su alumno, pudiese tener problemas a causa de su incapacidad de reconocer las emociones de los demás, impidiendo que identifique y maneje su afectividad. Esto se llama disemia (gr. *Dis-* dificultad; *seme-* señal). Se refiere a la incapacidad de reconocer los mensajes no- verbales en los demás. Las personas que sufren de disemia pueden presentar trastornos de la personalidad agregados. Son incapaces de marcar límites o establecer un espacio personal, o interpretar y utilizar el lenguaje corporal. No identifican las expresiones faciales y evitan el contacto visual. Su expresión es plana, sin emoción (exagerada o inexpresiva).

Ansiedad

Una de las consecuencias de tener problemas, es la angustia o ansiedad. Se trata del estado de desgano e impotencia, producto de la tensión e inquietud sostenida (más de seis meses). El profesor o gestor de acompañamiento puede identificarlo por la exaltación aprehensiva y la preocupación irracional desmedida, con la que se acompaña.

La OMS estima que afecta al 25% de la población mundial, siendo dos veces más frecuente en mujeres que en hombres. Su desarrollo es crónico y progresivo pero su inicio es incipiente,

generalmente desde la infancia, con aumento de sintomatología en la adolescencia y trastornos que alteran la vida, en la edad adulta.

Reportes de su frecuencia se asocian con:

- Ansiedad Social (13.3%)
- Fobias (11%) (Animales, agorafobia, claustrofobia, acrofobia, sangre)
- Alteración Post-Traumática (7.8%)
- Ansiedad Generalizada (5%)
- Pánico (3.5%)
- Alteración Obsesivo-Compulsiva (2.5)

A pesar de tratarse de una reacción emocional tiene un componente físico que debe ser identificado anticipadamente por el profesor, para canalizarlo oportunamente. Los síntomas incluyen:

Físico- Taquicardia, hipertensión; palpitaciones, mareos, alteración de la respiración; sudoración; trastornos digestivos, dolor de cabeza, tensión muscular, fatiga crónica, adormecimiento,

Emocional- Mal-estar; agitación; miedo, incapacidad de manejo de emociones, estado de aprensión crónica, sufrimiento, depresión (ó2%)

Racional- Ideación irracional; preocupación desmedida; Falta de sano juicio; anticipación irreflexiva; dispersión mental, incapacidad de concentración y enfoque.

Social- Aislamiento; evasión; dificultad en las relaciones; comportamiento errático antisocial; tartamudeo; dificultades de comunicación y expresión. Predisposición al abuso de alcohol, medicamentos y drogas (38%), disminución de la vitalidad productiva., insomnio, incapacidad de confrontar problemas. Distanciamiento de amigos y familiares. Parálisis ante el conflicto e inactividad.

Cursa con otros problemas asociados cuyas causas pueden ser múltiples:

- *Genéticos-* Herencia familiar con manifestación mayor entre gemelos
- *Físicos-* Desequilibrio de la respuesta autónoma del sistema nervioso con respuesta somática del sistema simpático (producción de adrenalina y noradrenalina: taquicardia, taquipnea, sudoración, hipertensión, estado de alerta y huida)
- *Emocionales-* Respuesta hipotalámica (cerebro medio), con activación de la amígdala y el *locus ceruleus* (grupo de células en la base del cerebro) que desencadenan respuesta hormonal de catecolaminas.

Su manejo y tratamiento dependerán de las causas:

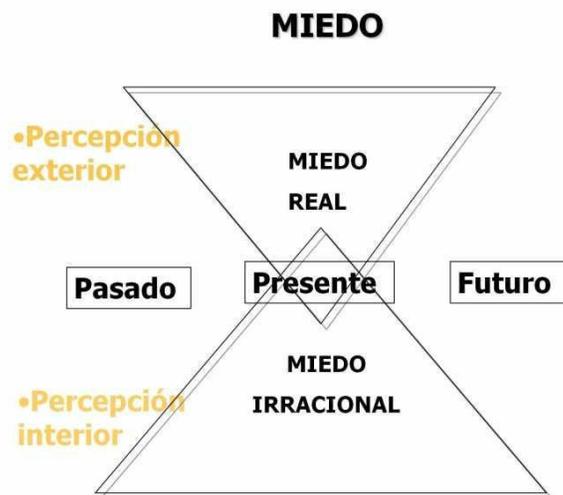
- Corrección de hábitos (alimentación, sueño, actividad física, y ocupación)
- Manejo cognitivo del comportamiento
- Terapia
- Relajación
- Desmitificación de premisas y presuposiciones
- Corrección del enfoque y la perspectiva
- Exposición gradual a situaciones que producen miedo irracional
- Aprendizaje de técnicas prácticas en el manejo de problemas

- Metas graduales con tareas cotidianas
- Evitar alcohol y drogas, exceso de café
- Ansiolíticos, antidepresivos

Miedo

Otro sentimiento que es difícil de manejar, por la identificación que puede sentir el profesor o gestor de acompañamiento es el miedo. Se trata de una respuesta sensorial (emoción básica) de alerta y huida desencadenada por el sistema simpático, que reacciona con “aversión” reactiva aun riesgo. Está ligada a la amígdala cerebral.

El profesor o gestor de acompañamiento tiene que poder diferenciar entre el miedo como respuesta perceptual a un riesgo externo, real, y el miedo irracional que no se sustenta en la lógica o en la evidencia, sino que surge por ideación imaginaria:



En el acompañamiento el profesor o gestor de acompañamiento debe aclarar esta diferencia para reconocer ambas realidades:

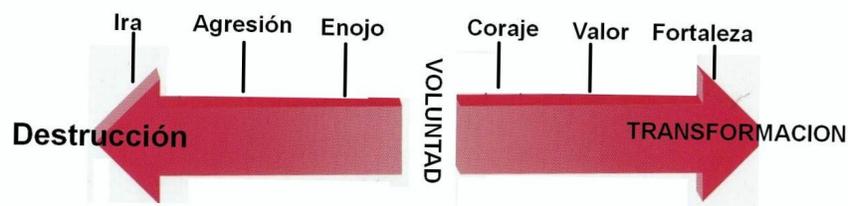
- EXTERNAS, con el ‘temor’ que responde a un riesgo ‘externo’ real, con reacciones simpáticas de respuesta física: taquicardia, vasoconstricción y agudiza sensorial. Es una respuesta instintiva ante una amenaza intuida, real.
- INTERNAS- el ‘miedo irracional’ que responde a una amenaza al ‘ego’, percibida internamente como un ‘miedo irracional’. Se manifiesta como una preocupación compulsiva, con ansiedad, fobias, paranoia, terror y pánico. Surge de una sensación de separación, aislamiento, abandono, o vulnerabilidad e impotencia, originadas de la inseguridad que provoca la desconfianza, la culpa, o el remordimiento de haber hecho mal.

El miedo irreal es de manejo más complejo, por su interrelación con la culpa, el sufrimiento y el resentimiento, presentes cuando se distorsiona un hecho para justificar un mal. Puede ser grave o leve. Aun justificado, el daño realizado surge de la voluntad. Por ello, su manejo aunque difícil, debe orientar al alumno a reconocer el mal cometido, repararlo, perdonar y re-dimensionarlo a la luz del aprendizaje y del crecimiento interior.

Agresión

“Cualquiera puede enojarse.... Pero enojarse con la persona adecuada, con la intensidad adecuada, en el momento adecuado, por el motivo adecuado y de forma adecuada...requiere auto-control”
Aristóteles.

La conducta agresiva es la expresión impositiva de deseos y opiniones impuestas a la fuerza por ataque, denigración, devaluación o nulificación de los demás. Si bien el enojo es una respuesta natural que obedece a la reacción del sistema simpático en defensa de un ataque, irrumpe sobre los derechos ajenos, cuando es violento. Desgraciadamente, la impunidad aumenta su frecuencia y aceptación social, logrando la satisfacción de lo que se desea. Esta inclusión de la agresión en la cultura, se debe a su aprendizaje en la infancia. En casa, se aprende a expresar el enojo, de manera agresiva, exagerando la inconformidad y el malestar y señalando a los demás, como culpables de la incompetencia propia. La ausencia de educación emocional ha llevado a la indisciplina personal, y a la falta de auto-control.



La conducta agresiva deteriora el intercambio de sentimientos, creencias u opiniones y crea, en la mayoría de los casos, más problemas de los que se intenta resolver, por:

- No escuchar o tolerar desacuerdos, endureciendo una postura inflexible y rígida.
- Desconfiar de los demás y actuar a la defensiva.
- Ofender con sarcasmo y bromas que ridiculizan a los demás.
- Pensar que siempre se tiene la razón.
- Tomar una postura de crítica constante.

Para poder manejar la agresión se tienen que entender sus motivos:

- *Falta de control emocional*; acumulación de irritación o enojo; inseguridad y temor por baja autoestima y poca confianza personal.
- *No reconocer los derechos de los demás, ni los propios*, por falta de sensibilidad a la dignidad y los sentimientos propios y ajenos.
- *Conducta no-assertiva* con la imposibilidad de expresar desacuerdos, sin atacar u ofender, acabando por solucionar problemas a la fuerza.
- *Reforzamiento positivo* a la conducta agresiva con la que se logra la obtención de los satisfactores deseados.
- *Dificultades en la comunicación interpersonal*, confundiendo lo que es ser sincero y auténtico, con mensajes inapropiados y agresivos. El dialogo se vuelve monólogo. Los derechos de expresión irrumpen sobre los derechos del otro, sin respetarlo o aceptarlo como es. Esta confusión surge del desconocimiento de uno mismo.
- *Intolerancia a la frustración*. El educar a un niño dándole todo lo que desea, con satisfacción inmediata, le hace creer que todo resulta como él desea y le impide desarrollar tolerancia a la frustración. Por ello, al confrontar una realidad que difiere de lo que desea, le genera frustración e ira. La agresión es su única respuesta.

La conducta no-assertiva siempre acaba en respuesta agresiva, ya que acumula tensiones y resentimientos. Es necesario desarrollar habilidades de comunicación y confianza para ir resolviendo los diferentes problemas que genera.

Sin embargo, antes de poder manejar las emociones del alumno, el profesor o gestor de acompañamiento tiene que desarrollar la autorregulación de la ira personal, para resistir el contagio emocional.

Ante un pasado de maltrato emocional o ataques indiscriminados, surge la agresión como respuesta post-traumática. Para poderla manejar se requiere desarrollar las siguientes habilidades:

- Capacidad de refrenar y controlar impulsos
- Demorar y posponer gratificación inmediata
- Regulación del humor
- Salud mental y rectitud en el pensar
- Empatía
- Capacidad de abrigar esperanzas
- Interpretación personal de los sentimientos propios
- Habilidad de establecer relaciones de mutualidad
- Autodominio y autocontrol
- Persistencia ante la decepción y la derrota
- Capacidad de motivarse a uno mismo
- Convivencia e interrelación social
- Capacidad de soportar derrota

Culpa

Uno de los sentimientos más difíciles de manejar es la culpa porque genera una tensión interior, que sólo por la introspección, el auto- análisis y el entendimiento, se puede manejar.

El profesor tiene que orientar al alumno para identificar:

- el daño recibido o cometido
- reconocer haber herido a otros
- aceptar que amerita castigo con el compromiso de su reparación.

De no hacerlo, el alumno en conflicto puede 'introyectar' su culpa generando daño interno o externo. El mal-estar provocado, interioriza dolor y proyecta daño para evocar reacciones de castigo o rechazo.

Para resolver la culpa se requiere re-conocer el daño, pedir disculpas y hacer lo posible por reparar el dolor provocado (propio o ajeno). De no ser así, se genera un mecanismo antagónico de endurecimiento que vuelve insensible al alumno culpígeno. La auto-destrucción consecuente, obedece al auto- castiga, rechazando todo bien-estar, por no sentirse merecedor.

La culpa no es una reacción natural. Es una respuesta emocional aprendida, que predispone a una víctima, a ser agredida, por hacer evidente al agresor potencial, su vulnerabilidad. Por tratarse de una emoción auto-anulante, conlleva consecuencias de auto-destrucción devastadoras que afectan, no sólo al individuo que se siente culpable, sino a su entorno. La culpa envuelve incluso al agresor.

Por otro lado, la vergüenza, es la respuesta natural, señal de haber cometido un error. Permite rectificar y reparar, evitando continuar con el daño provocado o recibido.

La intervención del profesor o gestor de acompañamiento es clave para que el alumno entienda que, el sobreponerse a la culpa, requiere de decisión. Es una elección personal. Cuando el alumno se entiende, se libera. Sólo entonces se abrirá a la oportunidad de vida que le ofrece una beca. El profesor o gestor de acompañamiento juega un papel invaluable en esta liberación, facilitando al alumno en conflicto, la posibilidad de recuperación de la inocencia y la creatividad. El cambio de consciencia lo describe un exbecario diciendo: “...es cuando, después de un día nublado, sale el sol”.

Algunas reflexiones para trabajar con la culpa son:

- *Yo hago lo mío y tú haces lo tuyo*
- *No estoy en este mundo para llenar tus expectativas*
- *Ni tú estás en el mundo para llenar las mías*
- *Tú eres tú y yo soy yo*
- *Si causalmente nos encontramos será hermoso*
- *Si no, no importa.*

Dolor

La peor tragedia es reproducir el dolor del pasado, re-sintiéndolo y re-sintiéndolo, impidiendo la propia felicidad.

El dolor es parte de la experiencia humana, con el consecuente temor de volver a sentirlo. Pero es el miedo el que impide la felicidad y resta seguridad, generando des-esperanza, desasosiego y desolación.

El profesor o gestor de acompañamiento tiene la oportunidad de ser testimonio de la naturaleza “amorosa” del hombre. Tiene que estar dispuesto a ‘sacrificarse’ por los demás, que como su nombre indica (lat.: *facio sacer*- hacer sagrado) requiere transformar la experiencia a través de la renovación de la fe en uno mismo.

Para enfrentar el dolor ajeno, el profesor o gestor de acompañamiento tiene que mantener la serenidad personal, afianzándose en la fe personal. Debe resistirse a la negatividad de su acompañamiento y al apego a la destrucción que puede cimbrar sus convicciones personales.

El auto-conocimiento y la identificación interior de tener un ser ‘inferior’ (emociones destructivas) y un ser superior (emociones constructivas), permite al profesor o gestor de acompañamiento elegir, conscientemente, transformar experiencias negativas en oportunidades positivas. Su trabajo de desarrollo personal será la mejor guía que tiene para orientar a su acompañamiento.

Perdonar

Perdonar es romper con las cadenas de la culpa

Para evitar conflictos y apoyar su resolución, el profesor o gestor de acompañamiento tiene que orientar al alumno para que desarrolle:

El profesor o gestor de acompañamiento tiene que ofrecer, más que buenas intenciones en su inducción a la movilidad internacional. Cuando un alumno llega con la angustia del dolor, el resentimiento o la culpa, requiere de orientación y acompañamiento para sacarlo de su estado de angustia. Desgraciadamente, no existen mapas emocionales que sirvan de guías de liberación. Además de la simpatía y la empatía el profesor o gestor de acompañamiento tiene ofrecer pasos y

medidas concretas de apoyo. Uno de los procesos más liberadores y sanadores del dolor emocional es el perdón. Sin embargo, su implementación es difícil.

Se requiere conocer el proceso para poder ayudar al alumno. Algunas reflexiones para trabajar el perdón con el alumno incluyen:

- Perdonar no es permitir que se repitan los hechos, ni aprobarlos. Es aceptar lo que no se puede cambiar y tener el valor de rectificar, lo que sí se puede cambiar, con la paz interior para discernir la diferencia.
- Se perdona para dejar de sentir el dolor del “re-sentimiento”. La recriminación continua causa angustia. El que sufre es el que no perdona. Se perdona para estar en paz.
- No se requiere entender el porqué de los hechos, para perdonar, ni justificaciones, ni arrepentimiento.
- Se perdona cuando se reconoce en uno mismo, el potencial de cometer el mismo error. Entonces perdonar es reforzar la confianza personal de merecer, también, el perdón.
- Perdonar requiere identificar exactamente lo que causó el dolor, evitando el auto-engaño de culpar a otro. Se requiere admitir la co-participación en los hechos; reconocer que en parte, el dolor provocado se debe a heridas del ego, a la envidia o a la ira encubierta por haber sido manipulado o ridiculizado.
- Perdonar requiere aceptar la imperfección propia. Se requiere reconocer la corresponsabilidad en el juego víctima/victimario: identificar los beneficios obtenidos al haber sido víctima, y la participación personal en la provocación del victimario.
- Se requiere aceptación personal y auto-perdón, antes de perdonar al alumno; admitir que a partir del dolor, se exageró la problemática, con la necesidad de auto-justificarse y culpar a los demás. Se requiere reparar las heridas al orgullo, centrarse en la serenidad de la autenticidad interior y re-alineación los sentidos, al corazón, a la razón y al alma.
- Para perdonar es importante deshacerse de los resentimientos y expresar el dolor, la ira y el rencor. Sirve externarlos, ya sea por escrito o verbalmente. La expresión abierta de los hechos libera los sentimientos y permite hacer un análisis objetivo. Los rituales simbólicos (ya sean religiosos, manifestaciones artísticas, o fantasías guiadas), permiten re-crear los patrones de asociación, desarticulando las emociones de los hechos.
- Perdonar es reintegrarse con los demás. Es el final de un proceso de aceptación y trabajo interior para cambiar de actitud, tomar la decisión y visualizarse ‘soltando’. Se requiere reparar las emociones lastimadas y rectificar los errores cometidos.
- El desear el bien pre-dispone al perdón. Sirve usar la imaginación para visualizar anticipadamente, la liberación del mal-estar, la culpa, el resentimiento y el dolor; pre-ver el bien-estar es sanar el dolor.
- Perdonar nos libera de la esclavitud amarga del resentimiento, aligera la carga; nos da “permiso” de volver a sentir: placer, gozo, alegría y paz interior.
- Perdonar enriquece al que perdona. Es una decisión personal. Perdonar y ser perdonado es un derecho que “dignifica” tanto al agresor como al agredido.