

Creceer como acompañantes

Título:
Crece como acompañantes
Autora:
Jacqueline Alzérreca

Equipo editorial:
Beatriz Borjas
Marielsa Ortiz
María Cristina Soto
Elvis Rodríguez

Corrección de textos:
Luis Ángel Barreto

Diseño, diagramación e ilustración:
Lucía Borjas

Edita y distribuye:
Federación Internacional de Fe y Alegría
Diagonal 35 (calle), 21-19
Bogotá, Colombia.
Teléfonos: (57-1) 3383790/3383792
www.feyalegria.org; federacion@feyalegria.org

ISBN: 978-980-7119-46-7
Depósito legal: 603 2011 370 2777

Impresión:
Editorial Kimpres Ltda.

Publicación realizada con el financiamiento de:
Centro Magis

**Agencia Española de Cooperación
Internacional para el Desarrollo (AECID)**



Índice

Presentación	7
Introducción	9
Unidad 1	
La mirada a mí mismo ¿Cómo soy?	10
Autoconocimiento	10
Pensamiento crítico	18
Manejo de emociones y sentimientos	23
Manejo de tensiones y estrés	27
Resiliencia	31
Unidad 2	
La mirada hacia afuera ¿Cómo soy con los demás?	39
Relación Interpersonal	39
Reconocer la existencia del otro	47
Empatía	52
Toma de decisiones	60
Solución de problemas y conflictos	66
Unidad 3	
Me reconozco como acompañante	72
Acompañante situado	72
Formación como educador popular	77
Bibliografía	84
Enlaces	85

Presentación

Este material educativo sobre **Acompañamiento Pedagógico** se enmarca en los objetivos definidos por el Programa Formación de Educadores de la Federación Internacional de Fe y Alegría. Se trata de una propuesta encaminada a posicionar una “cultura de acompañamiento” en las distintas instancias y niveles de Fe y Alegría que busca responder a la necesidad de una formación específica para los acompañantes pedagógicos (coordinadores pedagógicos nacionales y regionales) con el fin de garantizar la calidad de la educación en los centros educativos ubicados en contextos vulnerables.

A partir de un diagnóstico y del reconocimiento de experiencias llevadas a cabo por los diferentes equipos pedagógicos nacionales, se ha estructurado una colección de seis libros, escritos por educadores de Fe y Alegría con experiencia en acompañamiento y seguimiento que sirven como itinerario básico para ser desarrollado y adaptado de acuerdo a las necesidades y circunstancias de cada país o región por quienes tienen la tarea de acompañar las prácticas educativas.

“**El Acompañamiento y la educación popular**” y “**El acompañamiento en Fe y Alegría**” presentan el marco referencial del acompañamiento con sus fundamentos, bases y principios generales desde la perspectiva de la educación popular y la misión de Fe y Alegría.

“**Crecer como acompañantes**” invita a descubrir desde la reflexión del propio ser la capacidad para acompañar a otros.

“Bitácora para acompañantes” y **“Aprender del acompañamiento”** ofrecen un considerable número de herramientas que facilitarán la labor de los acompañantes y les ayudarán a aprender de este proceso mientras conforman, en conjunto con los acompañados, comunidades de aprendizaje.

“Planificar para el cambio” brinda los elementos para soñar un centro educativo, o para que los sueños se concreten, en otras palabras, para orientar a los acompañados en la construcción de planes de mejora necesarios para la transformación de las prácticas pedagógicas.

Agradecemos a todos los que de una u otra forma participaron en el proceso de elaboración de este material educativo y esperamos que sea un aporte germinal para la reflexión y discusión sobre las prácticas de acompañamiento, especialmente para aquellas implementadas en la educación pública de la región latinoamericana y del Caribe.

Ignacio Suñol S.J.
Coordinador General de la Federación
Internacional de Fe y Alegría

Bogotá, Junio 2011

Introducción

Este libro no pretende ser un manual que el acompañante deberá seguir para ser “mejor acompañante”, tampoco busca que al terminar su lectura el acompañante sienta que ya encontró el camino expedito y directo para acompañar. Se pretende dar algunas herramientas prácticas para fortalecer las experiencias de acompañamiento. Asimismo, motivar al acompañante a descubrir desde la reflexión del propio ser su capacidad para acompañar a otros e invitarle a investigar mucho más al respecto, pues es un camino, no una meta.

Este libro es para motivarnos, hacernos crecer, para ponernos a dialogar, para invitarnos a inventar, a compartir, para alimentar la esperanza y evaluar nuestro caminar, que nos empuja a forjar nuevos planes, a ir más allá aportando nuevas propuestas.

El documento está organizado en tres unidades principales.

Unidad 1: La mirada a mí mismo: ¿Cómo soy? Esta primera parte nos invita a revisar nuestro interior, fortalecer nuestro autoconocimiento, pensamiento crítico, manejo de emociones y sentimientos, manejo de tensiones, estrés y resiliencia. Esta mirada interna nos ayudará a crecer y ser más reflexivos con uno mismo para que mejoremos nuestras relaciones con los demás y éstas sean más enriquecedoras.

Unidad 2: La mirada hacia afuera: ¿Cómo soy con los demás? Esta segunda parte nos permitirá tener mayor consciencia sobre la relación interpersonal, reconocer la existencia del otro, la empatía, la toma de decisiones, la solución de problemas y conflictos.

Unidad 3: Me reconozco como acompañante. Luego de haber transitado por nuestro interior, de haber reflexionado cómo

son nuestras relaciones con los demás, en esta última parte se ponen en consideración diferentes estrategias para desarrollar habilidades y destrezas que nos permitan ser mejores acompañantes.

Unidad 1

La mirada a mí mismo: ¿cómo soy?

Autoconocimiento¹

Descúbrete a ti mismo y alcanzarás las estrellas.

Descubre tu naturalidad y vivirás en felicidad.

Descubre tu vida y serás dueño de tu camino.

Anónimo

En este primer apartado resaltaremos la capacidad de explorarse que tiene cada persona, de reconocer sus propias capacidades, necesidades, deseos, sueños, intenciones, sus maneras de ser, de pensar, de descubrir aquello que es el motor de su vida, de lo que le hace ser mejor persona y lograr aquello que desea. Por eso, el centro de este primer punto es UNO MISMO.

1. Para la elaboración de algunas partes de este libro nos hemos inspirado en la obra de Leonardo Mantilla Castellanos e Iván Darío Chahín Pinzón. (2009). *Habilidades para la Vida. Manual para aprenderlas y enseñarlas*. España. Editorial EDEX. 4ta. edición.



Al autoconocimiento se accede a partir de preguntas que cada persona se formula permanentemente, las respuestas que se obtienen dan sentido a la existencia propia, perfilan el futuro y desarrollan la autonomía y autoestima. Es el proceso de conocer al ser que vive dentro de nosotros, a nuestro “Yo”, y forma parte de nuestra inteligencia emocional.



Actividad generadora

Lee y reflexiona:

- **¿Quién soy?**

Para iniciar la reflexión, te invito a leer la siguiente parábola de Anthony de Mello.

“Una mujer estaba agonizando. De pronto, tuvo la sensación de que era llevada al cielo y presentada ante el Tribunal.

“¿Quién eres?”, dijo una Voz. “Soy la mujer del alcalde”, respondió ella. “Te he preguntado quién eres, no con quién estás casada”. “Soy la madre de cuatro hijos”. “Te he preguntado quién eres, no cuántos hijos tienes”. “Soy una maestra de escuela”. “Te he preguntado quién eres, no cuál es tu profesión”.

Y así sucesivamente. Respondiera lo que respondiera, no parecía poder dar una respuesta satisfactoria a la pregunta “¿Quién eres?”.

“Soy una cristiana”. “Te he preguntado quién eres, no cuál es tu religión”. “Soy una persona que iba todos los días a la iglesia y ayudaba a los pobres y necesitados”. “Te he preguntado quién eres, no lo que hacías”.

Evidentemente, no consiguió pasar el examen, porque fue enviada de nuevo a la Tierra. Cuando se recuperó de su enfermedad, tomó la determinación de averiguar quién era. Y todo fue diferente.

Tu obligación es ser. No ser un personaje ni ser un don nadie -porque ahí hay mucho de codicia y ambición-, ni ser esto o lo de más allá -porque eso condiciona mucho-, sino simplemente ser.”

Finalizada la lectura, te invitamos a que pienses ¿Quién eres tú? y compartas tus reflexiones con algún compañero o compañera.

• ¿Qué quiero de la vida?

Para ayudar a la reflexión, te invito a recordar y a que te animes a escribir:

	En lo personal	En lo familiar	En lo profesional
¿Qué hice?			
¿Qué estoy haciendo hoy?			

¿Qué deseo hacer?			
¿Cómo se refleja todo lo que apunté en mi proyecto de vida?			

1. Describo mi personalidad dando cualidades (Luces) y debilidades (Sombras). Si lo deseas, puedes elaborar una lista.

Mis fortalezas, cualidades (Luces) son...	Mis debilidades (Sombras) son...

2. ¿Cómo creo que me percibe la gente que me rodea: familia, compañeros de trabajo? Puedes describir brevemente...

3. Si quieres reflexionar un poco más sobre este tema te invitamos a leer una pequeña parte del diálogo entre Alicia y la Oruga, en un extracto del Cuento de “Alicia en el país de las Maravillas²”.

2. Para ver el diálogo de Alicia y la oruga puedes ir a la siguiente dirección <http://www.youtube.com/watch?v=HxaDdjwTCag&feature=related>



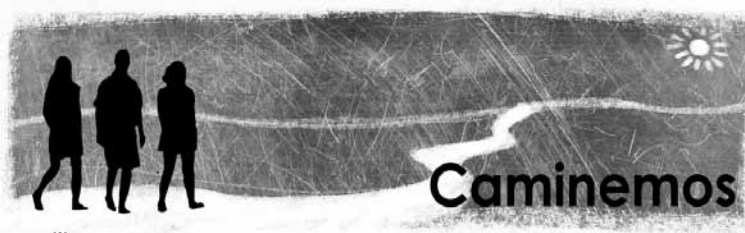
Me conozco, me descubro, me acepto

El autoconocimiento implica reconocer nuestro ser, carácter, fortalezas, debilidades, oportunidades, actitudes, talentos, valores, gustos y disgustos. Autoreconocerse también significa construir sentidos acerca de nosotros mismos, de las demás personas y del mundo en que vivimos. Desarrollar un mayor conocimiento personal nos facilita reconocer los momentos de preocupación o tensión. A menudo, este conocimiento es un requisito de la comunicación efectiva, de las relaciones interpersonales y de la capacidad para desarrollar empatía hacia las demás personas.

Conocerse, saber qué se quiere en la vida e identificar los recursos personales con que se cuenta para lograrlo, son aspectos que le permiten a una persona tener claridad sobre el proyecto vital que se quiere emprender y desarrollar las competencias necesarias para lograrlo.

Conocerse no es sólo mirar hacia dentro de sí, también significa poder identificar y usar fuentes sociales de apoyo. En este proceso, no sólo se logra afrontar mejor la adversidad; también se fortalece la capacidad de hacer frente a los problemas, superarlos y crecer como persona. Esto contribuye al fortalecimiento de factores de resiliencia³ personal, un aspecto que se desarrollará ampliamente en la Unidad 3.

3. El término “resiliencia” se refiere a la capacidad humana de hacer frente a las adversidades, superarlas y fortalecerse en el proceso.



Actividades de síntesis y de acción

1. Leamos cada uno de los puntos que están en el recuadro y reflexionemos sobre nuestra vida. Identifico los aspectos que tengo que fortalecer y los apunto en hojas independientes, luego coloco las hojas en lugares visibles para tener presente qué aspectos necesito reforzar.

El conocimiento de sí mismo	
Facilita	<ol style="list-style-type: none">1. El reconocimiento de las propias fortalezas es lo que estimula la autoestima y la confianza en sí mismo.2. El reconocimiento de las propias debilidades es lo que contribuye a una autoimagen y decisiones más realistas.3. El reconocimiento ayuda a tener una mayor conciencia sobre deberes, derechos y responsabilidades.4. El reconocimiento contribuye a la clarificación de valores.5. El reconocimiento ayuda a tener una mayor motivación para cuidarse a sí mismo.

2. ¿Cómo puedo aplicar esta frase de William Shakespeare en mi vida diaria?: *“De todos los conocimientos posibles, el más sabio y útil es conocerse a sí mismo”*.

Me animo a dar algunos ejemplos:

- Diariamente me comprometo conmigo mismo a saber más sobre las cosas que me hacen feliz y las cosas que me hacen enfadar para poder superarme como persona.
- ...
-

3. Para terminar, te invito a leer el siguiente relato pedagógico de una educadora popular que pasó a ser miembro del equipo pedagógico de la Oficina Regional de Fe y Alegría.

Lo que voy a contar pasó cuando tomé la decisión de dejar el trabajo en la Escuela para ser parte del equipo regional de Fe y Alegría. Fue el período más grato y tenso de mi vida. Si bien mi experiencia en aula es amplia y mi participación en el equipo directivo seguro será provechosa, mi primer día en el equipo pedagógico de la Oficina Regional en Fe y Alegría me generaba muchos nervios. Me sentí tan pequeña y ahogada al lado de mis responsabilidades, mis problemas. Tenía muchas inseguridades, no me sentía capaz de llevar adelante todo lo que implicaba comenzar de nuevo. Pero aunque las dudas y miedos estaban presentes, tenía que seguir... debía seguir... subirme y hacerme cargo de lo que decidí. El primer día que tuve que ir al centro educativo, no fue precisamente como educadora si no como la nueva del equipo, ¡no me lo podía creer! Me preguntaba: ¿cómo hago hoy para hablar con el equipo directivo sino me siento capaz? ¡Yo soy

docente, por Dios! ¡Qué hago aquí! Pero, al mismo tiempo, no quiero detenerme ni decepcionar a nadie, ¡ni a mí! Detenerme sería fácil, podría volver al aula... pero estoy iniciando una nueva aventura y requiero de todas mis fuerzas para superarlo, no quiero quedarme atrás... ¡tengo que animarme! Sin dar lugar a más pensamientos negativos, emprendí mi camino a la escuela, a encarar las tareas de mi nuevo rol. Una vez en el centro educativo, el contacto con los docentes que son mis colegas y amigos, me ayudó a que la angustia y los miedos se redujeran hasta desvanecerse. El paso del tiempo en la reunión o visita de acompañamiento no lo sentí, fue muy positivo, ameno, activo, nada fuera de lo normal pero excepcional e imponente para mí, porque me di cuenta de que estando frente a mis colegas, mis problemas, mis tensiones o angustias, desaparecen. Mi práctica como docente de aula me permite darme cuenta de lo que los docentes de esa escuela están pasando. Entendí que mi trabajo en el Equipo Directivo me ayudaba a tener la respuesta o sugerencia al problema planteado. ¡En ese momento me sentí muy feliz! Vi que la reunión se desarrollaba en un ambiente agradable, dialogábamos y llegábamos a acuerdos. Al salir del centro educativo di gracias a Dios por esta maravillosa oportunidad. No estaría más frente a los estudiantes, pero sí sentía que con mi experiencia ayudaría a muchos más estudiantes porque mejoraríamos las prácticas de mis colegas. Hoy en día, aún siento los nervios al iniciar una reunión de acompañamiento, pero estoy segura de mis habilidades y capacidades. Ahora ya no tengo tiempo ni espacio para los pensamientos negativos e inseguridades.

A partir de lo leído, responde las siguientes interrogantes:

- ¿Se conocía a sí misma la educadora?
- ¿Qué fortalezas tenía para enfrentar el nuevo reto?

Pensamiento crítico



Actividad generadora

Para comenzar a trabajar el pensamiento crítico te invito a leer la siguiente narración y, posteriormente responde, las preguntas:

El canto del gallo⁴

El abuelo se dio cuenta de que cuando su gallo cantaba, el sol salía. Luego de un mes de comprobar su teoría, comunicó el descubrimiento: “el canto de mi gallo es el que hace salir el sol”. El viejo está loco, dijeron. El hombre se molestó y decidió marcharse al pueblo vecino. A la mañana siguiente, se levantó temprano y vio que cuando el gallo cantaba el sol salía. “Necios”, dijo, “ahora está claro que yo tengo la razón. Los del otro pueblo ya deben estar extrañando el amanecer”.

4. Leonardo Mantilla Castellanos e Iván Darío Chahín Pinzón. Op. cit.

- ¿Cuáles argumentos tiene la gente del pueblo para considerar que el viejo está loco?
- ¿Cuáles argumentos tiene el viejo para llamarlos necios?
- Ejemplifica otras situaciones en las que se llega a conclusiones similares.



¿Qué queremos decir con pensar críticamente?

En términos muy amplios significa “pensar con un propósito”, demostrar una idea, interpretar el significado de algo o solucionar un problema. La mayoría de los expertos señalan que esta capacidad depende de dos factores principalmente: una serie de habilidades cognitivas y lo que han llamado disposiciones afectivas. Lo cognitivo implica aplicar destrezas básicas del pensamiento, como la interpretación, el análisis, la evaluación, la inferencia, la explicación y la autorregulación, en un proceso activo de pensamiento que permite llegar a conclusiones de un orden superior.

La mezcla de las habilidades cognitivas y las disposiciones afectivas da como resultado un perfil propio de una persona crítica, según el cual este tipo de persona es:

Curiosa: tiene deseos de aprender, indagar, investigar. Es la persona que siempre está preguntando: ¿por qué?, ¿para qué?

De mente abierta: tolerante hacia puntos de vista divergentes y consciente de la posibilidad de sus propios prejuicios.

Sistemática: ordenada, organizada, y con capacidad para centrar su actividad mental en las tareas que emprende.

Analítica: valora la aplicación del razonamiento y el uso de la evidencia para resolver problemas. En otras palabras, le gusta pensar.

Buscadora de la verdad: se interesa en buscar y llegar al mejor conocimiento posible en cada situación; tiene el coraje necesario para hacer preguntas y la honestidad necesaria para continuar indagando, incluso si los resultados no apoyan sus propios intereses u opiniones preconcebidas.

Tiene confianza en sí misma: en la solidez de sus propios juicios razonados e interés en guiar a otros en la solución racional de los problemas.

Madura: con capacidad para abordar los problemas, emprender las pesquisas y la toma de decisiones sobre la base que algunos problemas pueden estar mal estructurados, y que algunas situaciones admiten más de una solución posible.

Todas las personas tienen la capacidad de pensar críticamente y es una habilidad de uso cotidiano que puede contribuir a la vida saludable y al desarrollo personal y social de muchas maneras.

En el ámbito personal, facilita la autocrítica y ayuda a reconocer y evaluar los factores que influyen en las actitudes, creencias y comportamientos de cada cual.

En el ámbito social, pensar en forma crítica ayuda a ir más allá de los prejuicios discriminatorios para encontrar otras dimensiones de la realidad, como creer que ciertos grupos étnicos o de población son “buenos” y otros son “malos”. Permite ahondar para encontrar las verdaderas causas de las desigualdades

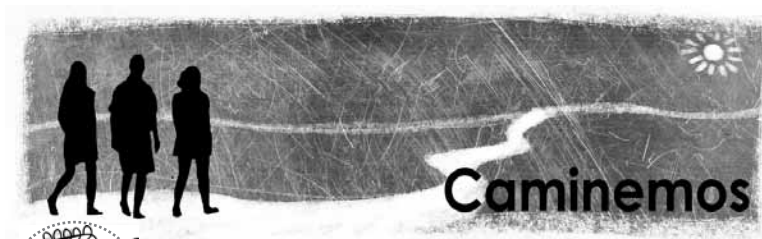
y la falta de equidad, poniendo en duda sentencias aceptadas socialmente como aquella según la cual “las personas pobres no tienen dinero porque son perezosas”.

Sugerencia para ser mejor acompañante: En la vida diaria es posible encontrarse con personas que tienen una fuerte disposición a pensar críticamente. Puedes identificarlas porque con frecuencia están de acuerdo con afirmaciones como las siguientes:

- “Me disgusta que las personas se limiten a dar sus opiniones sin exponer sus razones”.
- “Para mí es importante tratar de comprender lo que la gente realmente quiere decir”.
- “Trato de ver los puntos buenos en las opiniones ajenas, aunque no esté de acuerdo con ellas”.

También es posible identificar a quien está poco dispuesto a pensar críticamente, porque además de estar en desacuerdo con afirmaciones como las anteriores, posiblemente se muestre de acuerdo con las siguientes:

- “Prefiero los trabajos en que me dicen exactamente qué hacer y cómo hacerlo”.
- “No pierdo tiempo investigando las cosas”.
- “Detesto cuando los profesores discuten los problemas en vez de dar las respuestas”.



Actividades de síntesis y de acción

1. La pregunta es una herramienta indispensable para el pensamiento crítico. En este caso hemos recogido algunas formuladas por Carl Sagan⁵ que nos acercan a mirar críticamente aspectos cotidianos. La propuesta es que en diversas situaciones de la vida, pongas en juego interrogantes como:

- ¿Lo que está en discusión es la persona o su argumento?
- ¿Se puede convertir la afirmación en pregunta?
- ¿Hay algo más que dos posibilidades extremas?

2. Analicemos el siguiente estudio de caso:

La coordinadora regional y/o departamental se encuentra realizando la segunda visita de acompañamiento correspondiente al año escolar. Al intentar verificar si se cumplieron los compromisos establecidos en la anterior visita, se encuentra con que no se cumplieron los acuerdos establecidos: desde asuntos administrativos hasta los acuerdos pedagógicos planteados para el primer lapso. Por otro lado, ha notado la ausencia de planificación del equipo directivo. Sin embargo, nota que los directivos elaboran sendas explicaciones para justificar la situación encontrada.

5. Sagan, Carl (1998). El mundo y sus demonios. Colombia Bogotá. Tomado con cambios del Capítulo 12: "El sutil arte de detectar camelos". Editorial Planeta.

- Imagina ahora el diálogo entre la coordinadora regional y/ departamental y el equipo directivo del centro educativo.
- Intenta aplicar tu experticia pedagógica para mediar las limitaciones gerenciales del equipo y las incongruencias en el proceso de toma de decisiones. Ejemplifica a través del diálogo una de las estrategias sugeridas.
- Describe qué competencias y habilidades interpersonales debe poseer la coordinadora regional y/ departamental para que el proceso de acompañamiento pedagógico sea exitoso.

Manejo de emociones y sentimientos⁶



*En la provincia de la mente lo que creemos que es verdad,
es verdad o se convierte en verdad.
En la provincia de la mente no hay más límites
que los que se impone uno mismo.*

John Lilly

Todos sabemos cuál es la diferencia entre un optimista y un pesimista: el optimista ve la botella medio llena y el pesimista medio vacía, ¿pero qué es lo que hace que para uno esté llena y para otro vacía? Para un psicólogo de la Universidad de Pensilvania, quien ha realizado estudios acerca de las diferencias entre la manera de pensar de los optimistas y la de los pesimistas, un optimista es aquel que cuando le sale mal algo o quiere conseguir algo se plantea “qué es lo que yo tengo que hacer o cambiar en esta situación”, mientras que un pesimista

6. Leonardo Mantilla Castellanos e Iván Darío Chahín Pinzón. Op. cit.

es aquel que se ve a sí mismo como impotente ante un mundo adverso, que le es imposible cambiar. Dicho de otro modo, el optimista se responsabiliza de sus reacciones y el pesimista espera que el mundo cambie, que la situación mejore⁷.



Actividad generadora

Reflexiona sobre tus emociones y sentimientos a partir de estas preguntas: ¿Cómo manejo las situaciones conflictivas personales en mi trabajo como acompañante? ¿Cómo acepto las críticas que hacen a mi trabajo? ¿Qué siento y cómo reacciono ante la indiferencia y la apatía?



La inteligencia emocional es la habilidad que desarrollamos para controlar nuestras propias emociones e impulsos, para adecuarlos a un objetivo, para responsabilizarnos de los propios actos, para pensar antes de actuar y evitar los juicios prematuros. La inteligencia emocional es importante en la vida de las personas, ser equilibrado en una reacción emocional, saber manejar las emociones y los sentimientos, conocerse y automotivarse. Eso da a la persona la capacidad de ser mejor persona, con mejores relaciones en su vida personal y profesional. La Inteligencia emocional no depende del corazón, depende de las capacidades intelectuales superiores del ser humano, ya que un cerebro primitivo como el sistema límbico debe supeditarse a un cerebro más avanzado, mientras más control tengamos de

7. <http://www.galeon.com/aprenderaaprender/intemocional/optimista.htm>

nuestro cerebro, mientras más rápidas sean nuestras conexiones entre el cerebro primitivo y la corteza cerebral, mucha más inteligencia emotiva tendremos⁸. Emociones y sentimientos siempre están enviando señales a la persona sobre su momento afectivo. Pero no siempre se atiende a lo que “dicen”. A veces, se cree que no se tiene derecho a sentir miedo o tristeza por una “buena” persona. En estos casos, se aprecia cómo el mundo afectivo es intervenido por la razón que lo distorsiona con base en prejuicios, temores aprendidos y racionalizaciones.

En realidad, todas las emociones y sentimientos son naturales y prácticas. Naturales porque son parte del mundo afectivo de todas las personas, de todas las edades. No hay nadie que no las tenga. Prácticas, porque hablan de necesidades personales y del mundo que nos rodea. Sentimos en respuesta a estímulos internos y externos. Comprender mejor lo que sentimos implica no sólo escuchar lo que nos pasa por dentro, sino también atender al contexto en que nos pasa. Por ejemplo, alguien que siente tristeza, posiblemente está recibiendo una señal de falta de afecto o vacío en su vida. Quien siente miedo puede identificar situaciones de peligro y actuar para proteger la integridad física o emocional. Quien siente alegría está siendo informado de algo que le satisface y que le agradaría vivir por más tiempo y más veces⁹.

Para aprender a “navegar” mejor en el mundo de emociones y sentimientos, propios y ajenos, esta habilidad propone tres aspectos centrales¹⁰:

1. **Sintonizarse con el propio mundo afectivo.** De la misma forma en que hace con su estación radial preferida, busque la frecuencia exacta para sintonizarse con su mundo afectivo. Escuchándolo con atención logrará identificar y

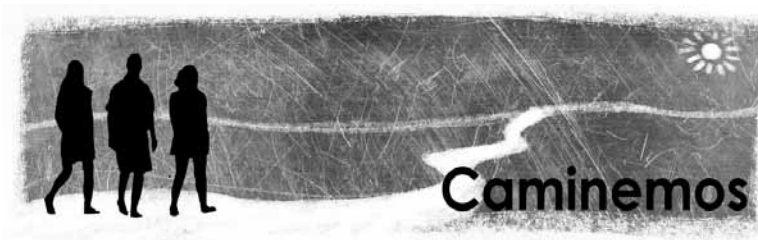
8. <http://www.taringa.net/posts/info/1469510/emociones-inteligentes.html>

9. http://www.uhu.es/educacion/_paulo_freire.htm

10. <http://www.paginadigital.com.ar/articulos/2002rest/2002sept/textos/concep.html>

re-conocer mejor sus emociones y sentimientos y tener de éstos una vivencia más plena.

2. **Aceptar la gama completa de emociones y sentimientos** característicos de nosotros, y reconocerlos como uno de los aspectos más valiosos y humanos de cada persona. Como ya se mencionó, tendemos a huir de ciertas emociones y sentimientos, como la tristeza o el miedo, por considerarlos “negativos”, desagradables o inapropiados. No obstante, conviene recordar que esas mismas emociones y sentimientos cumplen con una función adaptativa importante. El miedo o la ira funcionan como alarmas que se activan frente a situaciones en que la integridad o dignidad personal están en peligro.
3. **Expresarlos asertivamente**, sin necesidad de violentar las emociones, sentimientos o derechos de las otras personas, por el hecho de hacer respetar los propios.



Actividades de síntesis y de acción

1. ¿Qué haré para poner en práctica, en mi vida cotidiana, los 3 aspectos centrales indicados en el mapa de ruta?
2. Describe una situación en la que te ha tocado como acompañante ayudar al otro a manejar sus sentimientos o emociones.

Manejo de tensiones y estrés



Actividad generadora

Analicemos juntos estas situaciones:

1. Son las 7:30 de la mañana y al llegar al centro educativo percibo que no han llegado dos educadores.
 - a. ¿Qué hago?
 - b. ¿Cuál es mi reacción?
 - c. ¿Qué decisión tomo?
2. Tengo una reunión con los educadores de un centro educativo que acompaño. La reunión estaba planificada y programada conjuntamente. Antes de plantearles la agenda de trabajo percibo un ambiente tenso, siento cierto rechazo al trabajo que se iniciará.
 - a. ¿Qué hago?
 - b. ¿Cuál es mi reacción?
 - c. ¿Qué decisión tomo?



El estrés es una presión¹¹. Todos los seres vivos lo sentimos. Lo vive el acompañante cuando tiene que devolver la información

11. Tomado de Leonardo Mantilla Castellanos e Iván Dario Chahín Pinzón. Op. cit.

recopilada a los equipos directivos o equipos de educadores; la joven que está empezando en el equipo pedagógico de una oficina nacional o regional y debe realizar acompañamiento a varias escuelas con realidades conflictivas, apoyando en la toma de decisiones. En esos momentos, en forma automática, el organismo se activa disponiéndose para la acción: aumentan la frecuencia cardíaca y respiratoria, la presión sanguínea, el metabolismo y el flujo de sangre hacia los músculos.

Se puede manejar el estrés, porque hacerlo depende de la forma en que la persona se relaciona con su entorno. Hay cuatro aspectos que pueden ser útiles a la hora de desarrollar esta habilidad:

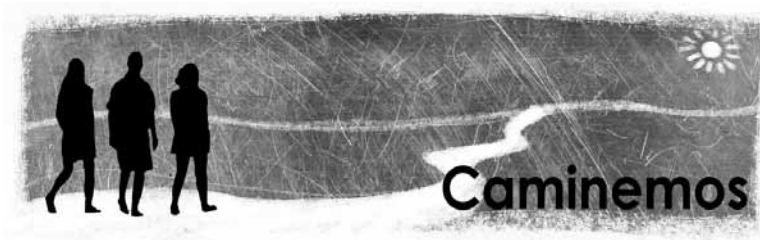
1. Aprender a identificar las fuentes de tensión y estrés en la vida diaria. El tipo de situaciones y experiencias que producen estrés son distintos en cada persona. La clave es tener claro: ¿qué es lo que te resulta estresante?
2. Reconocer las distintas manifestaciones de estrés. ¿Cómo sientes el estrés?, ¿qué sensaciones físicas, emocionales o mentales experimentas?, ¿cómo te comportas cuando sientes estrés?
3. Identificar la forma habitual de manejar el estrés. Cada persona tiene una forma particular de enfrentar las situaciones y lidiar con el exceso de tensiones y estrés. Sin ser muy conscientes de ellos, a lo largo del tiempo es posible que hayamos desarrollado estilos adecuados (saludables) o inadecuados para manejar el estrés. ¿Qué haces? ¿Cómo enfrentas habitualmente el exceso de tensiones y estrés en tu vida?
4. Aplicar reingeniería al estilo de vida. Si descubres que tu forma habitual de enfrentar el estrés no es la mejor, o que de hecho no estás haciendo nada al respecto, quizá sea el momento de aplicar un poco de reingeniería a tu estilo

de vida. ¿Cómo puedes hacer para tener un estilo de vida más saludable con los medios y recursos a tu alcance? No siempre se trata de hacer cosas que requieren una inversión económica. Cambiar la actitud con que se enfrentan las situaciones y experiencias de la vida diaria no es fácil pero siempre resulta muy efectivo. Lo mismo sucede cuando se aprende a administrar mejor el tiempo.

El listado que se presenta a continuación, te muestra parte de la diversidad de caminos por emprender, porque para manejar el estrés es necesario poner en práctica varias acciones de manera simultánea:

- **Levantarse a tiempo.** Así evitarás estar corriendo el resto del día.
- **Asigna un lugar y un tiempo para hacer tu trabajo.** En lo posible, no te lles trabajo para tu casa, ni los problemas de pareja o de tu hogar a tu lugar de trabajo.
- **Analiza en detalle lo que tienes que hacer antes de iniciar un proyecto.** ¡Quizá no sea tan abrumador como parece a primera vista! O tal vez, requiera más trabajo del que imaginabas y debas destinarle más tiempo.
- **Disminuye las interrupciones al máximo.** Esto es especialmente importante si requieres concentración.
- **Solicita ayuda.** Siempre que necesites ayuda, asegúrate de solicitarla o de delegar tareas a otras personas. De esta manera te resultará más fácil concentrarte en tus verdaderas prioridades.
- **Organízate.** Cada persona tiene su propia forma de “organizarse” y no hay una única manera de hacerlo. Lo importante es que encuentres tu propia forma de hacerlo.

- **Recuerda los logros que has tenido.** En vez de pensar sólo en las cosas que no has hecho, recuerda logros anteriores. Eso te ayudará a motivarte.
- **Combina tareas físicas y mentales.** Si es posible, alterna el trabajo intelectual con algunas actividades físicas. Te ayudará a conservar y disminuir la sensación de fatiga.
- **Enfrenta los cambios con una actitud positiva.** En vez de sentir temor ante los cambios, asúmelo con optimismo. Si bien es cierto que los cambios pueden acompañarse de desafíos, también pueden ser vistos como oportunidades.
- **Regálate tiempo libre.** No pienses en el tiempo libre como “lo que queda” después de que has hecho todo lo demás. Así como planificas tus compromisos y responsabilidades familiares, profesionales o académicas, programa tiempo para leer, hacer ejercicio, ir al cine o hacer cualquier otra cosa que disfrutes y ayude a relajarte. Dejar tiempo para disfrutar de las cosas que te gustan, te ayudará a recargar las baterías. Relájate y diviértete.



Actividades de síntesis y de acción

1. **Dilemas.** ¿Qué dilemas plantean en tu vida las recomendaciones señaladas anteriormente?, ¿son viables?, ¿realizables? Argumenta tu respuesta.

2. Describe una situación en la que te haya correspondido como acompañante apoyar a personas que se encuentran estresadas. ¿Sabes distinguir lo que es propio de la persona y lo propio de la institución?

Resiliencia

“Nuestra mayor gloria no está en nunca caer, sino levantarse cada vez que caemos”.
Confucio



Actividad generadora

Leamos esta historia sobre las zanahorias, huevos y café y saquemos conclusiones.

Así como el oro debe pasar por el fuego para ser purificado, los seres humanos necesitamos pruebas para pulir nuestro carácter. Lo más importante es cómo reaccionamos frente a ellas. Una hija se quejaba con su padre acerca de la vida. No sabía cómo seguir adelante y, cansada de luchar, estaba a punto de darse por vencida. Parecía que cuando solucionaba un problema, aparecía otro. El padre, un reconocido chef, la llevó a la cocina. Llenó tres ollas con agua y las puso sobre fuego fuerte. Cuando el líquido estaba hirviendo, echó

zanahorias en la primera olla, un par de huevos en la segunda, y, algunos granos de café en la tercera. La hija esperó con impaciencia preguntándose: ¿qué estaría haciendo su padre? A los veinte minutos, él apagó el fuego, puso las zanahorias en un recipiente y los huevos en otro, coló el café y lo sirvió en una jarra. Mirando a su hija, le preguntó: -Querida, ¿qué ves? -Zanahorias, huevos y café, fue la respuesta. Le pidió que tocara las zanahorias: estaban blandas.

Luego, le dijo que rompiera un huevo: estaba duro. Por último, le pidió que probara el café. Ella sonrió, mientras disfrutaba el rico aroma de la bebida. Humildemente la joven preguntó: -¿Qué significa esto, papá? -Estos tres elementos -explicó él- se han enfrentado a la misma adversidad, el agua hirviendo, y cada uno ha reaccionado en forma diferente.

La zanahoria, fuerte y dura, se tornó débil, fácil de deshacer. El huevo era frágil; la cáscara fina protegía su interior líquido, que después de estar en el agua hirviendo se endureció. Los granos de café transformaron al agua, convirtiéndola en la rica bebida que te reconforta y calienta. ¿Qué eres tú? -le preguntó el cocinero a su hija-. Cuando la adversidad llama a tu puerta, ¿eres zanahoria, huevo o grano de café? Y usted, amigo lector, ¿es como una zanahoria, que parece fuerte pero se vuelve débil cuando la adversidad lo toca?, ¿es como un huevo, cuyo corazón maleable se endurece ante las penas?, ¿o como un grano de café, que cambia al agua hirviendo, al elemento que le causa dolor? El que es como un grano de café, reacciona mejor cuando las cosas se ponen peor¹².

12. Lopera Gutiérrez, Jaime. (2002). *La Culpa es de la Vaca*. Bogotá. Editorial Nomos S.A.

Reflexiona lo leído a través de la siguiente interrogante: ¿Te has preguntado por qué algunas personas parecen mantener la calma frente a los desastres, mientras que otros parecen caerse a pedazos?, y luego te invitamos a leer la historia denominada “Un burro no tan burro”¹³ para reflexionar a partir de esta interrogante: ¿Cómo reaccionas tú cuando se te presentan inconvenientes o dificultades en los procesos de acompañamiento que realizas?

Cuentan que un día un burro cayó en un pozo seco. El animal rebuznaba lastimero, mientras su dueño, un campesino de tierra adentro, no sabía qué hacer para remediar la situación. El campesino dijo: “Bueno, pensándolo bien... este burro está ya muy viejo. No sirve para nada. Y el pozo ya está seco, tampoco sirve”, por eso decidió tapan el pozo y enterrar en él al viejo burro que durante años le había sido tan útil para acarrear el trigo y la cebada. Llamó a sus vecinos y les dijo: “¡Ey, vecinos, échenme una mano!... ¡Vengan!” Ellos le respondieron: “¿Qué se le ofrece, compadre?” El campesino les pidió: “¡Ayúdenme a tapan este pozo seco!... ¡Vamos!”.

Cada cual agarró una pala y empezaron a echar tierra en el pozo. El pobre burro se dio cuenta de lo que estaba pasando y rebuznó amargamente por la ingratitud del hombre al que había servido durante tantos años. Pero luego de las primeras paletadas de tierra, el burro tuvo una idea.

El vecino le dijo al campesino “¡Ey, vecino, fíjate en lo que está haciendo tu burro!” El campesino, curioso, miró al fondo del pozo y no daba crédito a sus ojos... A

13. Si deseas escuchar la historia del burro no tan burro puedes hacerlo a través del siguiente link <http://www.radialistas.net/clip.php?id=1200071>

cada paletada, el burro se sacudía la tierra y daba un paso encima de ella. Entonces el campesino les pidió que echaran rápido más tierra en el pozo. Más rápido también, el burro se sacudía la tierra y la iba apisonando bajo sus patas. Y ocurrió que, mientras más tierra le echaban, más pronto subía el burro. Al rato, el campesino vio con sorpresa cómo el animal llegó hasta la boca del pozo y salió trotando.

Sacúdete la tierra de la ingratitud. Convierte las dificultades en oportunidades para salir adelante.



En inglés definen este fenómeno como “resilience”, es decir, la propiedad que tienen algunos materiales de doblarse bajo una carga y recuperar su forma original, cuando ésta ya no actúa.

Las personas que son capaces de mantener la calma tienen lo que los psicólogos llaman resiliencia, o capacidad de hacer frente a los problemas y contratiempos. Las personas resistentes son capaces de utilizar sus habilidades y fortalezas para hacer frente y recuperarse de los problemas y desafíos, que pueden incluir la pérdida del empleo, problemas financieros, las enfermedades, los desastres naturales, emergencias médicas, el divorcio o la muerte de un ser querido. Aquellos que carecen de esta capacidad de recuperación pueden llegar a ser abrumados por tales experiencias. Pueden insistir en los problemas y el uso de mecanismos no saludables para lidiar con estos desafíos.

En general, estos individuos son más lentos de recuperarse de los reveses y pueden experimentar más malestar psicológico como consecuencia de ello.

La resiliencia no es eliminar el estrés o borrar las dificultades de la vida. En su lugar, consiste en la fuerza para hacer frente a los problemas, superar la adversidad y seguir adelante con la vida. A raíz de traumas como los ataques del 11 de septiembre en EEUU, el desastre del huracán Katrina o el terremoto en Haití, muchas personas demostraron los comportamientos que caracterizan la resiliencia. Incluso de cara a los acontecimientos que parecen totalmente inimaginables, la gente puede movilizar las fuerzas para no sólo sobrevivir, sino prosperar.

Algunas personas ya tienen estas habilidades, naturalmente, con rasgos de personalidad que les ayudan a mantenerse imperturbables ante los retos. Sin embargo, estos comportamientos no son simplemente un rasgo innato en unos pocos individuos selectos. Según muchos expertos, la resiliencia es en realidad bastante común y las personas son muy capaces de aprender las habilidades que se requieren para ser más resistentes.

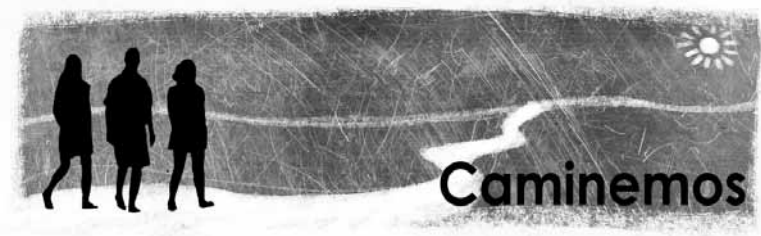
Edith Grotberg, una de las investigadoras más reconocidas en el tema de la resiliencia, propuso cuatro categorías de factores que caracterizan a las personas resilientes. De acuerdo con Grotberg (1997), para hacer frente a las adversidades, superarlas y salir de ellas fortalecido e incluso transformado, los niños toman factores de resiliencia de cuatro fuentes que se visualizan en las expresiones verbales de los sujetos (niños, adolescentes o adultos) con características resilientes:

- “Yo tengo” en mi entorno social.
- “Yo soy”, de las fortalezas intrapsíquicas y condiciones personales.

- “yo estoy”, habla de las fortalezas intrapsíquicas y condiciones personales.
- “Yo puedo”, concierne a las habilidades en las relaciones con los otros.

YO TENGO	YO PUEDO
<ul style="list-style-type: none"> - Personas alrededor en quienes confío y quienes me quieren incondicionalmente. - Personas que me muestran con su ejemplo la manera correcta de proceder. - Personas que me ayudan cuando enfermo, estoy en peligro o cuando necesito aprender. 	<ul style="list-style-type: none"> - Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan. - Buscar la manera de resolver mis problemas. - Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien. - Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o para actuar. - Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.
YO ESTOY	YO SOY
<ul style="list-style-type: none"> - Con disposición para responsabilizarme de mis actos. - Con la seguridad de que todo saldrá bien. 	<ul style="list-style-type: none"> - Una persona por la que sienten aprecio y cariño. - Feliz cuando hago algo bueno para las demás personas y les demuestro mi afecto. - Una persona respetuosa de sí misma y del prójimo.

La resiliencia se teje: no hay que buscarla sólo en la interioridad de la persona ni en su entorno, sino entre los dos, porque anuda constantemente un proceso íntimo con el entorno social.



Actividades de síntesis y de acción

1. Hacer un inventario

Te invitamos a “hacer tu inventario” para conocer con qué factores cuentas social y personalmente para hacer frente a las adversidades. Puedes echar mano del modelo sencillo propuesto por Edith Grotberg en la década de los noventa.

YO TENGO	YO PUEDO
YO ESTOY	YO SOY

2. Te invitamos a leer los siguientes versos de la canción “Resistiré”¹⁴ y a reflexionar sobre el mensaje que ellos te transmiten.

*Quando pierda todas las partidas,
cuando duerma con la soledad,
cuando se me cierren las salidas
y la noche no me deje en paz...*

*Quando sienta miedo del silencio,
cuando cueste mantenerse en pie,
cuando se revelen los recuerdos
y me pongan contra la pared...*

*Resistiré, erguido frente a todo,
me volveré de hierro para endurecer la piel,
y, aunque los vientos de la vida soplen fuerte,
soy como el junco, que se dobla, pero siempre sigue en pie.*

*Resistiré, para seguir viviendo,
soportaré los golpes y jamás me rendiré,
y, aunque los sueños se me rompan en pedazos,
resistiré, resistiré...*

14. Si deseas escuchar la canción puedes buscarla en el siguiente link <http://www.youtube.com/watch?v=2bihwedGFdA&feature=related>

Unidad 2

¿Cómo soy con los demás?

Relación Interpersonal

Hay muchas cosas que podemos hacer para consolidar y fortalecer nuestras relaciones interpersonales. A veces, es importante encontrar las palabras indicadas en el momento justo. Cuando hablamos o nos comunicamos, hay declaraciones que tienen el poder de forjar nuevas amistades, recuperar una vieja amistad o restaurar relaciones que se han enfriado¹⁵.

15. Leonardo Mantilla Castellanos e Iván Dario Chahín Pinzón. Op. cit.



Actividad generadora

¿Cómo es mi relación con las personas que me rodean?

Reflexionemos:

1. Te invito a que hagas un recuento de las relaciones con las personas que te rodean, ¿cómo las describirías?
2. Realiza una lista, reflexionando:

Sobre las personas con quienes me siento menos a gusto.	Sobre las personas con quienes me siento más o menos a gusto.	Sobre las personas con quienes me siento más a gusto.
-	-	-
-	-	-
-	-	-

3. ¿Qué opinas de la cantidad de personas con quienes mantienes una relación grata, estable, confiable?
4. ¿Hay alguna relación que te gustaría cultivar para hacerla más cercana? ¿Qué pasos daré para cultivar esa relación?



Un aspecto importante es aprender a relacionarse en forma positiva con las personas con quienes se interactúa diariamente, como la familia o las personas que son compañeras de trabajo. Este aprendizaje es especialmente significativo cuando no se tiene la oportunidad de decidir con quién se comparte la vida cotidiana; por ejemplo, en el caso del trabajo, donde no siempre las personas pueden decidir quiénes son sus compañeros de labor.¹⁶ Existen algunos procedimientos que resultan convenientes y pueden ayudar a conseguir una mejora sustancial en las relaciones; entre los medios más relevantes pueden destacarse los siguientes:

Diálogo: Es la capacidad de estar con los otros de modo que se den cuenta de nuestro interés por ellos. Es hacer sentir al otro que es aceptado, querido, valorado por mí, aunque no esté de acuerdo con su opinión. Es acercarme al otro cuando está triste, preocupado, enfadado... y tener gestos que expresen que estoy con él: una palmadita, una mirada acogedora, un beso. Diálogo es expresar al otro con palabras o con gestos lo bueno que ha hecho, animándole, y cuando hace algo mal, hablar con él con mucho respeto y amor, sin reprocharle, mostrándole siempre CONFIANZA, pero invitándole a la reflexión, al cambio. Diálogo es ponerse en el lugar del otro, haciéndole sentir que todo lo de él me interesa. Diálogo es expresar mis sentimientos y pensamientos y dejar que el otro los exprese. Es saber cuándo callar para escuchar. Diálogo es ESCUCHAR, dejar que el otro se exprese sin cortarle cuando está hablando. Diálogo

16. Ibidem.

es reconocer que me he equivocado y ofrecer disculpas, siendo PACIENTE ante las dificultades de la vida diaria¹⁷.

El diálogo¹⁸ es un fenómeno humano por el cual se nos revela la palabra, de la que podemos decir que es el diálogo mismo. Por ello, hay que buscar la palabra y sus elementos constitutivos. Descubrimos así que no hay palabra verdadera que no sea una unión inquebrantable entre acción y reflexión y, por ende, que no sea praxis. De ahí que decir la palabra verdadera sea transformar el mundo.

La palabra inauténtica no puede transformar la realidad, pues privada de su dimensión activa, se transforma en palabrería, en mero verbalismo, palabra alienada y alienante, de la que no hay que esperar la denuncia del mundo, pues no posee compromiso al no haber acción. Sin embargo, cuando la palabra hace exclusiva referencia a la acción, se convierte en activismo, minimiza la reflexión, niega la praxis verdadera e imposibilita el diálogo.

Los seres humanos se construyen en el discurso, en el trabajo, en la acción, en la reflexión. El diálogo implica un encuentro de los hombres para la transformación del mundo, por lo que se convierte en una exigencia existencial. El diálogo es una gran herramienta de transformación del propio entorno, y por consiguiente, del mundo.

Y no podemos dejar de recordar que, para Freire, la palabra tiene dos fases constitutivas indisolubles: acción y reflexión. Ambas en relación dialéctica establecen la praxis del proceso transformador. La reflexión sin acción se reduce al verbalismo estéril, y la acción sin reflexión es activismo. La palabra verdadera es la praxis, porque los hombres deben actuar en el mundo

17. <http://www.motivaciones.org/ctosequeesdialogo.htm>

18. http://www.uhu.es/educacion/_paulo_freire.htm

para humanizarlo, transformarlo y liberarlo. En consecuencia, el diálogo auténtico debe servir para la humanización, transformación y liberación de las personas.

Confianza: Fiarse de los demás supone una actitud optimista ante la vida, los desconfiados jamás establecen contactos sólidos, fructíferos, ni verdaderos. Se privan de relaciones auténticas. Sin embargo, es bueno admitir que a todos los individuos con los que nos tropezamos no podemos dispensarles el mismo grado de confianza, pero es preciso invocar un clima que fomente las relaciones de confianza sin excesos, sin temores o reservas. Muchas iniciativas importantes pueden malograrse por un exceso o carencia de fe en las capacidades y posibilidades propias o ajenas.

Valoración de los demás: Con demasiada frecuencia en todos los campos del hacer humano, desafortunadamente se observan críticos o censores de los fallos y errores en el desempeño ajeno. En ocasiones son poco generosos al evaluar la gestión positiva o las cualidades destacadas de alguna persona. Es precisamente el saber fijarse en los otros, el valorar las virtudes y aciertos que hay en cada persona, una actitud que posibilita el cultivar y mejorar las relaciones humanas. Salir de sí mismo, mirar con detenimiento alrededor y encontrar lo positivo que hay en las personas, es un magnífico ejercicio que conduce de la clausura a la apertura, de la competitividad a la participación colaborativa, de la intransigencia a la tolerancia, y de la frustración a la satisfacción, donde cobra sentido el crecimiento personal que soporta a las auténticas relaciones interpersonales.

Fomento de actitudes sanas: Los avatares de lo que hemos llamado civilización y modernidad, nos llenan de dudas, inquietudes, interrogantes y, por qué no decirlo, de problematicidad. Nos es imposible dar respuesta adecuada a tanta información y situación nueva.

Estos condicionantes afectan el trato personal cotidiano, en ocasiones surge el retraimiento, y evitamos relacionarnos con los otros. La mejor alternativa en estos casos es el fomento de conductas y actitudes saludables que nos eviten caer en el desánimo y frustración, logrando aceptar con serenidad lo que no está en nuestras manos cambiar y actuando con decisión ante lo que sea susceptible de mejora. Si esto se torna una dificultad, analizar calmadamente la situación, los posibles errores; aceptando las limitaciones propias y ajenas, así como asumiendo la disposición interior de superación, se constituirán en claves para superar angustias y preocupaciones.¹⁹

Sugerencias para crecer como acompañante: Anímate a utilizar estas frases en tu vida diaria.

- **“Puede que tengas razón”:** Esta frase es altamente efectiva para deshacer un argumento y restaurar las emociones debilitadas. El lado curioso de “Puede que tengas razón” es la humildad de admitir, “Puede que yo esté equivocado”. Admitámoslo. Cuando se tiene un enfrentamiento con alguien y se trata de argumentar, lo único que puede conseguirse es que el otro refuerce su punto de vista. Al final del día ninguno cambiará su postura y se corre el riesgo de dañar seriamente la relación entre ambos. El dicho “Puede que tengas razón” fomenta la exploración del tema, en el que es posible tener la oportunidad de ver las cosas de una manera más racional, de una manera diferente.
- **“Gracias”:** La gratitud es una forma exquisita de cortesía. La gente que disfruta del compañerismo de amigos buenos y cercanos son quienes no tienen dificultad en mostrarse corteses. Agradecen con rapidez a sus amigos sus muchas expresiones de bondad. Por otra parte, a la gente cuyo

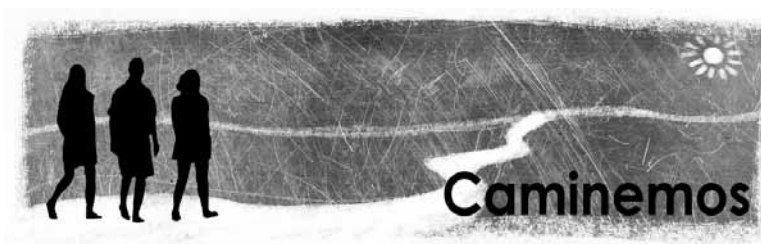
19. Estruch, Joan (2009). *Colección Gestión de Calidad Dirección Profesional y Calidad Educativa*. Monografías Escuela Española.

círculo de amigos es notablemente reducido les falta con frecuencia la actitud de la gratitud.

- **“Cuenta conmigo”**: Un amigo es el que se queda cuando todos se han ido. La lealtad es el ingrediente esencial de la amistad verdadera; es el adhesivo emocional que afianza a las personas. Los que gozan de buenas y abundantes relaciones tienden a tener amigos constantes y verdaderos. Cuando se presentan problemas, un buen amigo está ahí diciendo: “Cuenta conmigo”.
- **“Déjame ayudarte”**: Los mejores amigos ven una necesidad y tratan de satisfacerla. Cuando perciben un daño hacen lo que pueden para sanarlo. Sin que se les pida, echan una mano y ayudan.
- **“¿Puedes ayudarme?”**: A veces es necesario, y es señal de humildad pedir ayuda a las personas que nos rodean, a las personas con las que trabajamos. Muchas veces por ser autosuficientes incurrimos en el error de aislarnos.
- **“Te comprendo”**: Las personas consiguen ser más cercanas y disfrutar entre sí más intensamente si sienten que la otra persona las acepta y comprende. Hacer saber a las personas que nos rodean de cuántas pequeñas maneras y diferentes formas las comprendemos, es una de las más poderosas herramientas para dar vida a las relaciones. Esto se aplica a cualquier relación.
- **“Inténtalo”**: Todos somos individuos únicos. Evita tratar de conseguir que los amigos se conformen con los ideales propios. Apóyalos en la consecución de sus intereses, por muy raros que estos parezcan. Todos tenemos sueños, sueños que son únicos para esa persona. Es imprescindible apoyar y fomentar en los amigos el conseguir sus sueños, decir siempre: “Inténtalo.” También podemos animarnos a fomentar las innovaciones colectivas proponiendo cambios

y diciendo: “¡Intentémoslo!”, juntos será más fácil, juntos estaremos respaldados.

- **“Te quiero”**: Quizás son las palabras más importantes que se pueden decir. Decirle a alguien que verdaderamente le amamos, satisface las necesidades emocionales más profundas de las personas. La necesidad de pertenecer, de sentirse apreciado y de ser querido.
- **“Te respeto”**: El respeto es otra manera de mostrar amor. El respeto transmite el sentimiento de que la otra persona es un verdadero igual. Si hablamos a los niños como si fueran adultos fortaleceremos su autoestima y conseguiremos ser amigos cercanos. Esto se aplica a todas las relaciones interpersonales.²⁰



Actividades de síntesis y de acción

Aplica en algunos casos de tu trabajo como acompañante las sugerencias que te damos.

20. <http://www.paginadigital.com.ar/articulos/2002rest/2002sept/textos/concep.html>

Reconocer la existencia del otro



Actividad generadora

Te invitamos a reflexionar cómo se encuentra en ti mismo la aceptación incondicional del otro y cómo influye esto en tu labor de acompañante, para ello te presentamos una lectura que refleja la sabiduría de los indígenas Sioux y Lakotas, según la cual, para llegar a ser un hombre sabio es necesario ponerse en el lugar del otro, sin juzgarlo y además hay que dedicar suficiente tiempo a esta tarea si pretendemos comprenderlo. “Antes de juzgar a una persona, camina tres lunas con sus mocasines” proverbio Sioux.

La sabiduría de los Lakota²¹

La paz llegará... dentro del alma de los hombres cuando ellos reconozcan sus relaciones con el Todo, con el universo y todos sus poderes, cuando reconozcan que en el centro de ese universo está Wakan Tanka, y que ese centro es “todo lugar” dentro de nosotros mismos. La abuela araña nos enseña que todo está relacionado y se encuentra en relaciones dentro de la red universal.

21. Síntesis en base a un escrito de Cabello, V. Tomado de: <http://www.tierradeluna.com/La%20Sabiduria%20de%20los%20Lakota.pdf>

Con la edad viene la sabiduría, y esa sabiduría debe ser compartida de forma amorosa con los menores. Esto es cierto para la tribu y la nación indígena Lakota. Para los abuelos Lakota todo lo que el poder hace lo hace en círculo...el círculo es sagrado en sí mismo, pues simboliza y representa el conocimiento del universo.

Para convertirse en hombre sabio se requieren unas ceremonias propiciatorias. El iniciado debe conocer sus leyendas y tradiciones, reverenciar a la Madre Tierra, seguir el camino del corazón Lakota como forma de vida. Caminar en belleza, en flor, en canto, en lenguaje florido que brota del caminar en belleza, saber caminar una milla en los mocasines del otro... calzar el zapato de tu hermano. Entonces, sabes interiormente lo que es la sabiduría y el amor al despertar en ti las partículas de luz, estar bajo las plumas protectoras del gran espíritu que habitan en nuestro cuerpo y esperan ser despertadas desde nuestro corazón.

Cuando acompañas, ¿te colocas en el lugar de tu acompañado?
¿Caminas con los zapatos de él? ¿Logras descubrir lo positivo del entorno y de los acompañados?



Descubrir al otro

Los educadores, sin importar la función que desempeñemos, somos individuos con una interioridad y una historia propia, pero

como humanos, somos también seres sociales a los que nos corresponde convivir en diversos espacios, entre ellos los escolares, donde desarrollamos nuestra labor profesional. Acompañar a educadores y educadoras, supone nutrir la dimensión comunitaria que tenemos para enriquecer nuestra relación con los otros.

Según García (2002), descubrir al otro es un proceso que implica, en primer lugar, el conocimiento y la aceptación propia, pues sólo quien se conoce y se acepta puede comprender a los demás. Como acompañantes debemos conocer nuestras cualidades y defectos, ya que ¿cómo podremos aceptar y reconocer a otros si cuando nos miramos a nosotros mismos no nos gusta lo que vemos? El primer paso para aceptarnos es entrar dentro de nosotros mismos y aclarar nuestras ideas, opiniones, sentimientos, emociones, así como el sentido de nuestra vida. Saber quién es el otro, en qué grupos y espacios convive, cómo son sus relaciones, sus problemas cotidianos, es fundamental para dar inicio a un proceso de acompañamiento pedagógico. Por otra parte, aceptar al otro exige reconocer que tiene sentimientos, actitudes, valores, afectos y formas de actuar.

Para Cabarrús (2001), la aceptación incondicional del otro en un proceso de acompañamiento comienza por crear la atmósfera adecuada para que el otro pueda descubrir lo que está sucediendo en su práctica y empezar desde allí un camino de crecimiento y transformación. Esto exige escuchar la historia del otro sin hacer juicios de valor, no sólo lo que dice sino cómo lo dice. En tal sentido, los juicios de valor se convierten en amenazas para las relaciones que se han comenzado a establecer, así como para el clima de confianza que se ha ido conformando poco a poco. El acompañante debe cuidarse para no categorizar a sus acompañados como “buenos/malos”, “organizados/desorganizados”, “comprometidos/sin compromiso”. Esto requiere que él o ella sepan cómo interactuar con los educadores

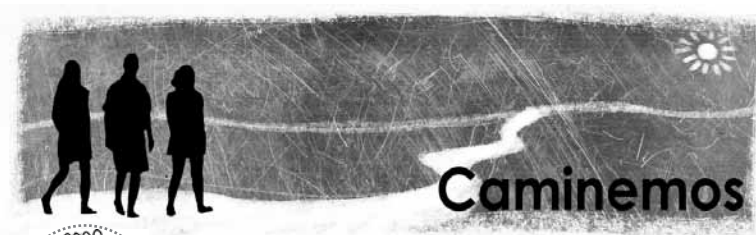
y educadoras en un proceso que no los juzga si no actúan como la institución o el centro educativo esperan de ellos.

Comunicarle a tus acompañados que los aceptas tal como son puede convertirse en el punto de partida para un cambio, por lo cual te recomendamos:

- Practica la escucha activa: haz que nuestros acompañados y acompañadas se sientan escuchadas y atendidas. Utiliza gestos, miradas, palabras, frases y preguntas para demostrar interés y tratar de recibir mayores informaciones. Nunca los interrumpas ni hagas gestos que manifiesten cansancio.
- Utiliza respuestas que demuestren haber comprendido lo que se escuchó: hechos y sentimientos; sin emitir juicios o valoraciones. La idea es expresar una síntesis de lo escuchado, y así contribuir a hacer que quien habla se explique mejor y se sienta comprendido, aceptado y reconocido en sus emociones y deseos íntimos, aunque ello no suponga la aprobación de su conducta o de sus deseos.

Y al compartir algún problema...:

- Expresa mensajes en primera persona, intentando explicar la situación desde la perspectiva del acompañado, sin culpabilizarlo ni juzgar su conducta, reflexionando: ¿cómo sería estar en el lugar del otro?, ¿qué sentiría yo?, ¿qué haría en su situación?
- Acepta la diversidad en las ideas aunque no estés totalmente de acuerdo con ellas. Reconoce que los que te rodean pueden pensar de manera diferente.



Actividades de síntesis y de acción

Ponerse en el lugar del otro

A continuación te proponemos una dinámica que puedes utilizar para motivar a tus acompañados a escuchar al otro, sus palabras y propuestas.

Objetivos: Aprender a escuchar al otro, ponerse en su lugar, tanto emocionalmente como en los contenidos.

- Actividades de preparación:
 1. Invitar a los acompañados y acompañadas que van a participar en el proceso a una reunión.
 2. Elaborar carteles con los nombres de las personas que van a asistir.
 3. Seleccionar un ambiente adecuado.
 4. Colocar un papelógrafo para anotar las conclusiones.
- Desarrollo de la actividad:
 - El grupo se subdivide en parejas o en subgrupos según el número de participantes.
 - Cada participante se coloca en el frente una tarjeta con su nombre y además una tarjeta con una idea sugerida para mantener una posición. Por ejemplo: la expulsión de un alumno con mala conducta, las técni-

cas para establecer disciplina, la participación de los padres en la toma de algunas decisiones.

- A cada pareja se le indica un tema conflictivo a discutir y se les dan 10 minutos para la discusión. Cada uno debe defender una posición contraria, indicada previamente en el tarjetón.
- Pasado el tiempo, el facilitador corta la discusión y pide cambiar el tema con la persona que tienen enfrente, y continuar la discusión manteniendo la posición del otro por 10 minutos más.
- Posteriormente, se realiza una plenaria y se les pide que expresen cómo se sintieron al defender la posición del otro.
- Luego, anotan las conclusiones y reflexionan sobre ellas.

Empatía

«Las tres cuartas partes de las miserias y malos entendidos en el mundo terminarían si las personas se pusieran en los zapatos de sus adversarios y entendieran su punto de vista»

Mahatma Gandhi



Actividad generadora

Leamos este ejemplo:

Un compañero de trabajo me trata mal frecuentemente. Yo puedo: 1) pensar que tengo la culpa y que le he debido hacer algo; 2) que es un grosero y se siente bien cuando molesta a los demás, con lo cual, no me sentiré personalmente agredido, ya que esto forma parte de su personalidad; y 3) tiene situaciones personales difíciles que lo hacen actuar de esa manera. Esto no implica que yo esté de acuerdo con el trato que me da, que le llame la atención por ello, o que le pida un cambio de actitud. En el caso de llamarle la atención, debo hacerlo de forma asertiva comprendiendo su actitud ya que de lo contrario entraría en una espiral de conflicto.

- Analiza el caso anterior y responde las siguientes preguntas:
 - ¿Qué opinas de la actitud de la persona que relata el caso?
 - ¿Qué consecuencias traería cada una de las opciones que ésta se plantea?
 - ¿Cómo reaccionas ante situaciones similares?
- 1. Para ilustrar un poco más lo que significa ser empático te invitamos a leer la siguiente historia²².

22. Pérez Esclarín, A. (2007) Parábolas para vivir en plenitud. Caracas: Ediciones San Pablo. Si lo deseas, te invitamos a revisar un video que encontrarás en la siguiente dirección <http://www.youtube.com/watch?v=0KTZ2Gbyktk>

Hace algunos años, en los juegos paraolímpicos de Seattle, nueve concursantes, todos con alguna discapacidad, se reunieron en la línea de partida para correr los cien metros planos. Cuando sonó el disparo, todos corrieron con gran entusiasmo. Uno de ellos tropezó, cayó en el asfalto y empezó a llorar.

Cuando los otros escucharon el llanto del compañero, detuvieron la carrera y volvieron atrás. Todos regresaron y una niña con síndrome de Down le besó la herida.

Entonces, los nueve niños y niñas se agarraron de las manos y caminaron juntos hacia la meta. Todos en el estadio se pusieron de pie y aplaudieron emocionados durante varios minutos.

- Analiza la historia y responde las siguientes preguntas:
 - ¿Qué opinas sobre la acción de los competidores?
 - ¿Qué enseñanza nos dejan los competidores?
 - ¿Qué pensamientos o sentimientos te surgen a partir de la lectura?



Me reconozco como una persona empática

La empatía es la habilidad que tiene una persona de entender y sintonizar emocionalmente con lo que está viviendo y sintiendo otra persona. Se trata de la identificación personal, emocional, mental y afectiva con los otros, excluyendo los juicios morales. También se le conoce como inteligencia interpersonal.

Para ser empáticos y poder entender y sentir con la otra persona, hay que haber tenido experiencias similares. Por ejemplo, entiendo y siento el dolor de la muerte de un ser querido, cuando yo mismo he pasado por un dolor semejante.

“La empatía se construye sobre la conciencia de uno mismo; cuanto más abiertos estamos a nuestras propias emociones, más hábiles seremos para interpretar los sentimientos”.²³

Para una persona que se conoce es más fácil ponerse en el lugar de la otra persona y relacionarse en forma sana y asertiva con las demás, precisamente porque reconoce en sí misma la naturaleza de los seres humanos.

¿Por qué es importante la habilidad empática en la Educación Popular?²⁴

La escasez y estrechez de recursos afecta notablemente las relaciones emocionales interpersonales, tendiendo a convertir a las personas en tristes, violentas y agresivas; hay abundancia de sentimientos de dolor y frustración.

La empatía no les va a solucionar los problemas sociales, pero sí los puede hacer más humanos y comprensivos en sus relaciones interpersonales. Puede llegar a bajar los niveles de frustración, agresividad y rabia pues la persona se va a sentir comprendida, acogida, contenida y va a quedar, para decirlo en forma gráfica: “desarmada”.

La empatía es una habilidad social que se aprende progresivamente. Es una actitud ante la vida que enfatiza el respeto y valoración de la otra persona. Además, les ofrece la oportuni-

23. Goleman, Daniel. (1997). *La Inteligencia Emocional*. Editorial Bantam Books.

24. Fe y Alegría Bogotá. (2005). *Habilidades para vivir*. Bogotá, Colombia. Editorial Citygraf impresores Ltda.

dad de sentir la solidaridad y cercanía de los otros. La empatía requiere de personas dispuestas a escuchar, a comprender y apoyar a los demás, y que sientan que ese es el mejor servicio que podemos ofrecer. La empatía busca crear relaciones humanas de igualdad, solidaridad y crecimiento. Es importante señalar que la comunicación es el canal que motoriza o pone en funcionamiento las relaciones y configura el clima social de forma definitiva. Si la comunicación se da con fluidez, la apertura es la consecuencia.

Elementos de la empatía²⁵

RESPETO: Significa mirar con atención o consideración. Respeto es el reconocimiento de que algo o alguien tienen valor. Se lo puede considerar como la base del sustento de la moral y la ética.

El respeto en las relaciones interpersonales comienza en el individuo, en el reconocimiento del mismo como entidad única que necesita que se comprenda al otro. Consiste en saber valorar los intereses y necesidades de otro individuo en cualquier situación, tratándolo de acuerdo con su dignidad como persona.

Principio de respeto o autonomía de las personas

Este principio se basa en dos teorías ético-morales que explicitan las siguientes ideas textualmente:

1. El respeto por la autonomía del individuo, que se sustenta, esencialmente, en el respeto de la capacidad que tienen las personas para su autodeterminación, en relación con las determinadas opciones individuales de que disponen.

25. Ibidem.

2. Protección de los individuos con deficiencias o disminución de su autonomía, en el que se plantea y exige que todas aquellas personas que sean vulnerables o dependientes resulten debidamente protegidas contra cualquier intención de daño o abuso por otras partes.

TOLERANCIA: Se relaciona con “la indulgencia, respeto y consideración hacia las maneras de pensar, de actuar y de sentir de los demás, aunque éstas sean diferentes a las nuestras: la virtud más útil en la vida social es la tolerancia”²⁶. Ayuda a relativizar el propio punto de vista y a considerar la validez del punto de vista ajeno.

COMPRESION: Es la capacidad de encontrar razones y explicaciones a los actos o sentimientos de otro. La comprensión va más allá de “entender” los motivos y circunstancias que rodean a un hecho. La comprensión es y debe ser un producto de la razón, de pensar en los demás, “de ponerse en los zapatos del otro” sin hacer diferencias entre las personas. Si alguna vez nos hemos sentido incomprendidos, recordaremos el rechazo experimentado que esa sensación nos produjo.

ACEPTACION: Se concibe como la combinación de las actitudes de tolerancia, respeto y comprensión empática, fusionadas de modo natural, en una actitud de acogida. Como el todo de que forma parte; esta actitud es incondicional.

A continuación presentamos algunas recomendaciones para poner en práctica la empatía en nuestra vida personal y como acompañantes:

- **Hacer preguntas con final abierto.** Las preguntas cerradas generalmente llevan implícitas respuestas o sugieren la inclinación a responder de determinado modo; ejemplo:

26. Pelayo, Ramón García y Gross. (1973). Pequeño Larousse Ilustrado. Pág. 1006, Argentina. Ediciones Larousse.

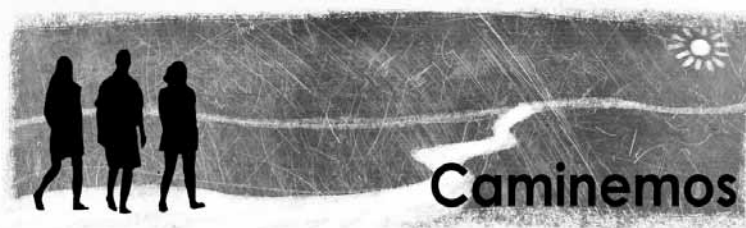
“¿Te sientes enfadada conmigo?”. Las preguntas abiertas comunican el deseo de aprender de la otra persona y el interés verdadero que se tiene en su punto de vista. Permiten ahondar en la reflexión como punto de partida de la respuesta. Las preguntas con final abierto como, por ejemplo: “¿Cómo te sientes conmigo?”, dan la oportunidad de que la otra persona guíe la conversación hacia lo que ella quiere o necesita, en vez de dirigirla en una dirección específica.

- **Avanzar suavemente.** Cuando las emociones y sentimientos se encuentran en un punto álgido, es útil tomarse un momento para pensar y reflexionar. Ir más despacio permite que los pensamientos vayan al mismo paso que las emociones y sentimientos, aportando tranquilidad y sensatez a una situación cargada de emociones. No presiones la expresión de la otra persona, dales tiempo.
- **Evitar hacer juicios.** No importa cuánto se sepa de la experiencia pasada de la persona. No se puede saber con certeza qué está pensando y sintiendo en ese preciso momento. Es mejor preguntar de forma abierta para evitar hacer juicios y valoraciones injustas de la situación.
- **Prestar atención al cuerpo.** Hay un componente netamente físico en la empatía. Cuando interactuamos con gente hostil o una persona que está enfadada, nuestras reacciones físicas coinciden con las de ella: se incrementa el flujo en la sangre hacia los músculos, se eleva la presión sanguínea, comenzamos a sentir los efectos de la ira en nuestro cuerpo.

En el encuentro empático, el cuerpo entra en “sintonía” con el de la otra persona y podemos detectar sus reacciones físicas. Prestar atención a esa información aporta

claves importantes sobre sus pensamientos y emociones y facilita una relación constructiva.

- **Aprender del pasado.** La empatía también tiene en cuenta el pasado. Debemos saber y comprender lo que sucedió, no con la intención de guiar las acciones de hoy ni de predecir el futuro, sino para ver cómo los viejos patrones, los juicios, las teorías y la idealización interfieren en lo que está sucediendo en ese momento.



Actividades de síntesis y de acción

1. Leamos lentamente las siguientes frases y trasladémoslas a nuestra vida y a nuestra acción como acompañantes. Contrasto lo que leo con lo que vivo:
 - “Aumento la capacidad para expresar los sentimientos de modo verbal y no verbal a la gente que me rodea”.
 - “Las personas que me rodean llegan a sentirse plenamente comprendidas, gracias a la aceptación incondicional que les brindo”.
2. Releamos los elementos de la empatía que presentamos en el mapa de ruta y nos animamos a llenar el siguiente cuadro:

Elementos de la empatía que poseo	Elementos de la empatía que necesito reforzar

3. Te invitamos a escribir situaciones que estés viviendo a las que no le hayas encontrado una solución; ejemplo: “Una educadora que trabaja en el centro educativo donde soy directora siempre llega tarde”. ¿Qué estoy haciendo ante esa situación?, y ¿qué podría hacer? Piensa en actividades que nos permitan ponernos en sintonía con la maestra que llega tarde.

Toma de decisiones

*“En las decisiones el débil tiembla,
el tonto las desafía, el sabio las juzga y el hábil las dirige”
Anónimo*



¿Tomo decisiones?



Actividad generadora

Reflexionemos juntos:

- En el día a día, ¿me cuesta tomar decisiones?

- En la mayoría de las situaciones, ¿las decisiones que tomo tienen resultados exitosos o no?
- ¿Las decisiones que tomo son totalmente individuales o participa alguien de mi equipo, si es en mi lugar de trabajo?

Tomamos decisiones

El proceso general para tomar decisiones es más o menos el mismo, ya sea que se trate de decisiones individuales o colectivas, e involucra los siguientes aspectos²⁷:

1. **Reconocer el problema u oportunidad:** El proceso de decidir comienza cuando identificamos la necesidad de un cambio.
2. **Analizar la situación:** Una vez que se ha identificado la diferencia entre “lo que es” y “lo que podría ser”, debemos estudiar la situación para determinar de qué depende esta diferencia.
3. **Considerar sus objetivos:** ¿Qué objetivos se quieren alcanzar? Los objetivos dependen de lo que se considera importante, lo que se aprecia y valora en la vida. Los hechos (información) pueden combinarse con los valores, las emociones y sentimientos, para lograr una decisión más acertada.
4. **Buscar alternativas:** Cuanto más importante sea la decisión que se debe tomar, hay que buscar más alternativas. Hablar con personas de confianza, la investigación y la propia creatividad pueden ayudar a descubrir nuevas posibilidades de acción.

27. Tomado con algunas modificaciones de “Improving Decision-Making skills”, una publicación del Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Kansas. Disponible en: www.oznet.kus.edu/library/famec2/mf873.pdf

5. **Analizar las consecuencias:** Anticipar posibles consecuencias es un aspecto esencial de la toma de decisiones. Distintas fuentes de información pueden ayudar a anticipar las consecuencias, pero en ocasiones es necesario guiarse sólo por el propio conocimiento o experiencia. Considera también los recursos necesarios (tiempo, energía, destrezas, dinero, conocimiento y otros) para llevar a cabo cada alternativa.
6. **Escoger la mejor alternativa:** Qué alternativa corresponde mejor a los objetivos, necesidades, valores y recursos disponibles. Es posible que ninguna de las opciones que se identificaron resulte atractiva; quizá se pueda encontrar otra mediante la combinación de opciones.
7. **Actuar con base en la decisión:** El proceso de decidir no termina con la selección de la mejor alternativa. Es necesario ponerla en acción.
8. **Aceptar la responsabilidad:** Acepta la responsabilidad por la decisión y las posibilidades y consecuencias de la misma. La mayoría de las decisiones se toman en condiciones de incertidumbre y recursos limitados, por lo que es importante pensar que se hizo lo mejor posible con lo que se tenía. No esperes imposibles.
9. **Evaluar los resultados:** Es importante evaluar los resultados de las decisiones para determinar su efectividad. Incluso, las decisiones habituales deben examinarse de vez en cuando para ver si realmente responden a la situación actual.

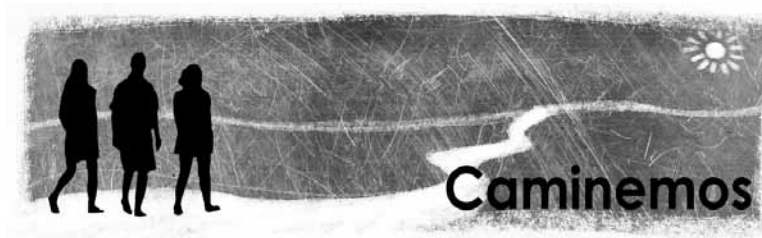
Se necesita de la razón y del corazón para tomar las decisiones más apropiadas. Un toque de razón es necesario para informarse mejor, evaluar las opciones y sus implicaciones. La capacidad de pensar críticamente, la disposición personal a indagar y a investigar, influyen en la toma de decisiones. También se requiere

un toque de emoción para conectar la decisión con los propios intereses, necesidades, valores y deseos.

Decidir sin razón es dejarle el timón de nuestra vida al azar y a las demás personas sin entusiasmo, es como cocinar sin sazón. Conectar la razón y la emoción a la toma de decisiones es más sencillo cuando la persona se conoce a sí misma y sabe qué quiere y necesita, qué valores y criterios orientan su vida y con qué recursos personales cuenta para lograr esos objetivos.

Tomar decisiones es un proceso complejo y con la finalidad de facilitar este proceso a los acompañantes se pueden concretar algunos elementos de interés:

- Identificar los verdaderos problemas.
- Encontrar, no una solución a los problemas, sino la mejor. Optimizar las decisiones.
- Solucionar los problemas de fondo y no a medida que van surgiendo.
- Realizar un proceso de decisiones democrático, transparente y participativo. Crear un clima propicio para la toma de decisiones
- Aprender y aplicar técnicas para la solución de problemas.



Actividades de síntesis y de acción

1. A continuación te presentamos una matriz en la cual puedes ir “desarrollando” tu decisión hasta el momento de tomarla.²⁸

Escribe un problema, situación o preocupación sobre la que debes tomar una decisión; por ejemplo: en el rol de acompañante de un centro educativo te das cuenta que un educador está dando un tratamiento inapropiado a un estudiante (utilizando palabras descalificadoras e hirientes). ¿Qué haces?

En la matriz, identifica tres alternativas posibles y completa cada una de las filas:

Alternativas posibles	Alternativa 1	Alternativa 2	Alternativa 3
Consecuencias positivas			
Consecuencias negativas			

28. Tomado con cambios de Manual de entrenamiento para la Prevención de Drogodependencias mediante educación para la Salud con Énfasis en Habilidades para la Vida. (Life Skills-based Education for Drug Use Prevention Training Manual), Publicado por UNICEF New York. (2004).

Emociones y sentimientos asociados con cada alternativa			
Valores personales que influyen en cada alternativa			

Cada decisión es un trazo que haces en el cuadro de tu vida. Si esa pincelada responde al tipo de persona que quieres ser, estarás delineando la versión de ti mismo, convirtiéndote en lo que quieres y has decidido ser.

Pero, si al decidir cedes siempre a la presión, complaces o dejas en manos de otros la decisión, posiblemente, al final, las demás personas observen en la pintura aquello que desean ver, mientras que tú no podrás reconocerte en ella²⁹.

2. Aprendiendo a tomar decisiones. Consiste en un modelo sencillo para tomar decisiones “paso a paso”, como el que se sugiere a continuación:

1. Identifica las opciones y alternativas involucradas en la decisión que debes tomar.
2. Busca más información sobre los aspectos relacionados con la decisión (considera tus valores y metas; establece qué más necesitas saber antes de tomar la decisión).
3. Haz una lista de las ventajas y desventajas de cada alternativa que tienes.
4. Toma la decisión y susténtala (menciona las razones en que se fundamenta tu decisión).

29. Leonardo Mantilla Castellanos e Iván Darío Chahín Pinzón. Op. cit.

Ahora te invito a que puedas aplicar estos pasos con el siguiente ejemplo:

En el rol de coordinador regional o departamental, responsable de 15 centros educativos a los cuales debes realizar acompañamiento pedagógico. Tomar varias decisiones para iniciar el trabajo:, ¿Qué haces?, ¿Cómo inicias el acompañamiento?

Solución de problemas y conflictos



Actividad generadora

Solucionar problemas y conflictos

- Reflexionemos leyendo cada una de las siguientes frases:
 - *“No existen problemas, sólo son pruebas que hay que superar”.*
 - *“En esta vida hay que ser solución, no problema”.*
 - *“Si exagerásemos nuestras alegrías como nuestras penas, nuestros problemas perderían importancia”.*
 - *“Una cosa está clara: hay más problemólogos que solucionólogos”.*

- *“No hables de tus problemas si no es para encontrarles una solución”.*
- ¿Considero que soy una persona que busca verdaderamente solucionar los problemas?



Me descubro como sujeto solucionador de problemas y conflictos³⁰

Un conflicto es la presencia simultánea de intereses diferentes o fuerzas antagónicas. Estos antagonismos pueden presentarse en forma de ideas, valores, deseos, opiniones, intereses o necesidades opuestas, pero que se encuentran presentes en un momento y una situación dada: el coordinador nacional quiere ir más veces al centro educativo pero tiene responsabilidades en la oficina; ella quiere renunciar a un trabajo por no estar de acuerdo con su enfoque, pero tiene compromisos económicos que debe tener en cuenta.

Las personas han encontrado muchas maneras de vivir los conflictos: a veces ignorando la situación y haciendo como que no sucede nada. En ese caso las experiencias más usuales son: “es mejor no pelear”, “no le ponga atención, esa persona es así”, “no hay ningún problema”.

30. Ibidem.

En otras ocasiones, el conflicto se aborda con violencia y se parte del principio de que a quien más fuerza tiene, mayor razón le respalda.

Es mejor aceptar los conflictos como “motor” de la existencia humana, los esfuerzos se pueden dirigir a desarrollar estrategias y herramientas que permitan manejarlos en formas creativas y flexibles, viéndolos como oportunidades para crecer, hacer cambios y enriquecer distintas dimensiones de la vida humana.

Un problema es un objetivo disfrazado. Si tuviéramos todos los objetivos alcanzados no tendríamos ningún problema. Problemas y objetivos son las dos caras de la misma moneda. Cuando nos planteamos una situación podemos centrar nuestra atención en cualquiera de esas dos caras de la moneda. El que centremos nuestra atención en una cara de la moneda o en la otra, tiene efectos profundos en nuestro rendimiento profesional y en nuestro equilibrio personal.

Las diferencias entre pensar en *problemas* o en *objetivos* se resumen de la siguiente manera:

Dos maneras de plantearse la misma situación

PROBLEMA	OBJETIVOS
¿Por qué?	¿Cómo?
Obstáculos	Posibilidades
Fracaso	Información

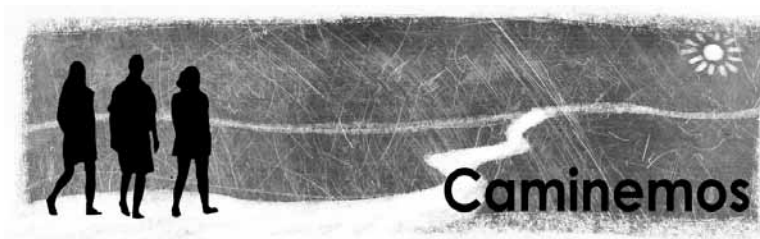
Centrar la atención en los problemas a resolver puede ser útil cuando necesitamos analizar la naturaleza de los obstáculos que se nos plantean. Pero si lo que necesitamos es generar al-

ternativas y soluciones, entonces necesitamos dirigir nuestra atención a lo que nos gustaría conseguir.

Sugerencias para ser mejor acompañante: Compartimos tres de los muchos “faros” que te pueden guiar en la solución de algunos de los problemas y conflictos. Como buenos faros, sirven para guiarse, no indican cómo actuar ni qué decir³¹.

1. **Desarmar la costumbre:** Un primer paso significativo en la solución creativa de problemas es identificar la solución que ya se ha intentado y disponerse a modificarla. Como dijo Albert Einstein: “si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo”.
2. **Formas de mejorar:** Casi siempre la solución “definitiva” de un problema supone optar por la violencia. Por ejemplo, una estudiante agresiva puede ser expulsada de la escuela, para terminar con el problema. Esa decisión no soluciona el problema, aunque logra ocultarlo a la vista de algunas personas. Inevitablemente el problema reaparecerá. Como alternativa, busca poner en marcha varias formas pequeñas de mejorar la situación, para que, gradualmente, se vaya transformando. Volviendo al ejemplo, construye confianza en la relación con la estudiante, encárgale nuevas misiones, potencia sus cualidades. Es probable que, poco a poco, puedan tener una relación que permita superar las manifestaciones agresivas de la estudiante.
3. **Incumbencias:** Los conflictos suponen, al menos, dos intereses diferentes. Hay que buscar a la persona “compañera” del problema, pues es con ella con quien se puede encontrar una solución.

31. Lopera Gutiérrez, Jaime. Op. cit.



Actividades de síntesis y de acción

Tenemos un problema³²

Elige un problema o una situación que te preocupe (por ejemplo, el elevado número de educadores y educadoras a las que debes realizar acompañamiento, las necesidades de formación de los directores de los centros educativos que acompañas son muy diversas y variadas).

Primer momento: Piensa en ese problema, utilizando las siguientes preguntas como guía:

Defino un problema:	
¿En qué consiste dicho problema?	
¿Desde cuándo existe?	
¿Por qué se originó dicho problema?	
¿De quién es la culpa?	

32. <http://www.galeon.com/aprenderaaprender/intemocional/objetivofin.htm>

Una vez contestadas las preguntas anteriores, ¿cuáles son tus impresiones y/o sentimientos en este momento? ¿A qué conclusiones has llegado?

Segundo momento: Ahora, piensa en ese mismo problema utilizando las siguientes preguntas como guión:

Problema:	
¿Qué queremos en lugar de ese problema?	
¿Cómo sabremos que hemos conseguido nuestro objetivo?	
¿Cómo podríamos solucionar el problema y conseguir lo que queremos?	
¿Quién nos podría ayudar a conseguir dicho objetivo lo más rápidamente posible?	
¿Qué recursos necesitaremos?	
¿Qué podemos aprender de este tema?	

Una vez contestadas las preguntas anteriores, ¿cuáles son tus impresiones y/o sentimientos en este segundo momento? ¿A qué conclusiones has llegado?

En el primer momento: Tenemos una serie de preguntas que plantea el tema como problema .	En el segundo momento: Tenemos una serie de preguntas que plantea el tema, pero como soluciones .
---	--

Unidad 3

Me reconozco como acompañante

Acompañante situado

“Hay que trabajar con fe en lo que se hace y con la alegría de estarlo haciendo”.

Padre José María Vélaz



Actividad generadora

Reflexionemos:

- ¿Qué me viene a la mente cuando leo “acompañante situado”?

- Me animo y escribo algunas características propias de un “acompañante situado”.



Acompañamiento situado

Una vez que el acompañante se ha mirado a sí mismo y analiza sus relaciones con los otros, intenta situarse en un contexto determinado con unas características propias.

El acompañamiento pedagógico ser situado ya que cuando acompañamos lo hacemos en contextos específicos donde ocurren numerosas interacciones sociales que influyen en el desarrollo de todos los que participan en ellas. Cada uno de estos contextos tiene determinadas características que lo identifican y lo diferencian de los otros. Cuando actuamos como acompañantes, generalmente respondemos a las demandas que nos hace el contexto y a situaciones concretas que se nos presentan cotidianamente. Por ello, el acompañante necesita conocerse a sí mismo y conocer las características del espacio o entorno en el que le corresponde actuar, así como diversas estrategias³³ que le permitirán adaptarse a cada uno de estos contextos, para iniciar junto con el acompañado un proceso de crecimiento mutuo que repercutirá en el alcance de los propósitos personales e institucionales.

Cada centro educativo tiene su historia, está ubicado en un contexto determinado y mantiene diferentes relaciones con la comunidad que lo rodea. Esto implica entender que cada centro

33. En el libro, “Bitácora para acompañantes”.

educativo es diferente, y por tanto, no puede ser tratado de la misma manera. Yo, como acompañante, debo saber cómo me sitúo desde la educación popular, en un contexto o una situación de vulnerabilidad para realizar un proceso de acompañamiento. En tal sentido, no es lo mismo acompañar la implementación de un plan de mejora con énfasis en procesos de construcción de ciudadanía, dirigido a la conservación del agua en un centro educativo ubicado en una zona urbana que cuenta con el servicio y requiere crear conciencia sobre la importancia de este vital líquido, que hacerlo en un centro educativo ubicado en una zona vulnerable donde ni siquiera se recibe agua diariamente.

En el primer caso, se acompañará el diseño y puesta en práctica de una serie de proyectos y acciones que contribuyan a la conservación del agua, mientras que en el segundo, el acompañante debe al apoyar al equipo directivo impulsando un trabajo que logre la organización comunitaria para beneficiar al centro educativo y a todos los habitantes del sector, así como en la búsqueda de alternativas para solucionar momentáneamente la situación en el centro.

En síntesis, para que el acompañamiento sea situado, yo, como acompañante, con una realidad personal, con una maleta cargada de sentimientos, emociones, emprendo un camino, busco conocer las características de las personas con las que tengo que trabajar, así como las características del contexto y del centro educativo que acompaño.

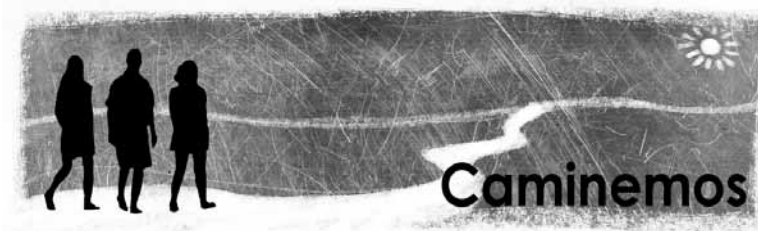
Desde esta perspectiva, hablamos de un “Acompañamiento Integral”³⁴ donde una de las principales habilidades es situarse, reflexionar y dialogar. La persona que acompaña pedagógicamente debe hacer un esfuerzo para vivir siendo coherente con su pensamiento, palabra y con sus acciones. Asimismo, es

34. Manual de Capacitación. El Acompañamiento Pedagógico como estrategia de Supervisión Educativa. Venezuela. 2010. Documento en Elaboración.

importante que dialogue con sus acompañados sobre sus expectativas, los objetivos y las finalidades del proceso que está desarrollando y al mismo tiempo, debe fomentar un clima de seguridad, confianza, empatía y cooperación para que todos participen sin temores.

Para ello, se plantean entonces los siguientes aspectos:

1. Estar atento, estar en contacto. Por ejemplo, en nuestras relaciones interpersonales se debe comenzar por estar atentos a nosotros mismos, conocer lo que está pasando con nosotros al relacionarnos, prestar atención a cómo digo las cosas y al lenguaje corporal.
2. Permanecer con el otro; como Jesús cuando llamó a sus primeros discípulos y les pidió que le siguieran; les pedía que caminarán con él, con libertad.
3. Responder de manera adecuada y comprensiva para así estimular la confianza y promover vínculos interpersonales duraderos.



Actividades de síntesis y de acción

1. Analicemos el siguiente relato:

El miembro del equipo pedagógico nacional de Fe y Alegría inicia, bajo su responsabilidad, un proceso de acompañamiento a los docentes de un centro educativo. Esta persona quiere realizar su proceso de acompañamiento de manera cercana y productiva y, por tal motivo, revisa detenidamente la colección de libros sobre acompañamiento pedagógico del Programa Federativo de Formación Docente. El miembro del equipo pedagógico nacional de Fe y Alegría es informado por el Equipo Directivo del centro educativo de un caso con el educador de informática. La directora comenta que ya tiene varios llamados de atención porque los alumnos le informaron que no entienden sus explicaciones, pero también dicen que sabe mucho sobre la materia. La dirección del centro lo contrató con el firme compromiso de hacerle un acompañamiento cercano para la parte pedagógica, porque el educador es Ingeniero en Sistemas. Pero, lamentablemente, no se concretó por falta de tiempo.

Imagina que eres ese acompañante y realiza las siguientes actividades:

- Escribe el diálogo que sostendría el Coordinador Nacional de Fe y Alegría con el educador. Describe una de las estrategias sugeridas.
- Describe qué competencias y habilidades interpersonales debe poseer un miembro del equipo pedagógico nacional de Fe y Alegría para que el proceso de acompañamiento pedagógico sea exitoso.

Formación como educador popular



Actividad generadora

Lee y reflexiona:

Entusiasmo, mística, consagración, austeridad y vocación educadora son expresiones connaturales a la experiencia fundante de integrar el “optimismo antropológico” y “la bandera levantada” de las que nos hablaba el fundador de Fe y Alegría, el P. José María Vélaz: “Se ha dicho muchas veces que no todos tenemos alma de héroes...; pero este decir es, en gran parte, una mentira humillante para la dignidad humana. Por eso, el heroísmo ha sido el nervio rector de Fe y Alegría. El heroísmo de las grandes decisiones, el

heroísmo de la constancia tenaz ante las adversidades y el heroísmo de muchos sacrificios continuados y permanentes”.

Analiza el párrafo de Vélaz que te presentamos y trata de responder los siguientes interrogantes:

- ¿En qué aspectos de la práctica consideras tú que se manifiesta el heroísmo de los acompañantes pedagógicos?
- Desde tu experiencia ¿Qué significa ser un acompañante pedagógico popular? ¿qué elementos deberías incluir en tu práctica?



Formación como educador popular

Para poder ser educadores populares que acompañan procesos pedagógicos, es preciso que seamos capaces de:

Interrogarnos: Los interrogantes pueden desencadenar la búsqueda de nuevos aprendizajes: un nuevo grupo de educadores genera incertidumbre entre los docentes; los padres y madres de familia están preocupados de la situación conflictiva en el país; los directivos tienen dudas si están dirigiendo adecuadamente el centro.

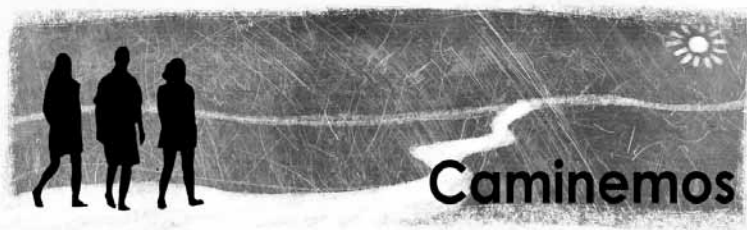
Investigar: La reflexión sobre la misma acción promueve un estilo de investigación activa, que permite producir un conocimiento práctico mucho más útil.

Dialogar: Es en el diálogo donde surge generalmente el aprendizaje colectivo.

Comprender: Estos procesos nos deben llevar a comprender mejor lo que hacemos, a disminuir nuestros niveles de incertidumbre y de inseguridad ante lo nuevo que se nos presenta como desconocido.

Mejorar: Lo que ha resultado de los procesos de reflexión compartida, nos debe llevar a mejorar la práctica, es allí donde se verá el fruto de lo aprendido.

Sistematizar: Es preciso recoger lo que se va aprendiendo, ordenarlo, escribirlo, a fin de que pueda difundirse y ser debatido y, sobre todo, que pueda pasar a formar parte de la memoria oficial del centro educativo para que sirva de insumo a los futuros miembros de la comunidad.³⁵



Actividades de síntesis y de acción

Lee el siguiente texto y reflexiona:

35. Borjas, Beatriz. (2003). La Gestión Educativa al Servicio de la Innovación. Venezuela. Colección Programa Internacional de Formación de Educadores Populares.

Apostando por crecer e innovar

Un buen día, me ofrecieron ser parte de una nueva propuesta que estaba iniciando la Oficina Nacional de Fe y Alegría. La propuesta consistía en identificar y trabajar con niños y niñas entre el nivel inicial y primario con algunas dificultades en los procesos de enseñanza - aprendizaje. Me explicaron que tendría a mi cargo un grupo de 10 alumnos, de 8 a 10 años de edad, con dificultades de aprendizaje y problemas conductuales. La verdad es que esto me puso muy feliz, me llenó de satisfacción y también de muchos miedos, desafíos, dudas, inseguridades...¿podré?, ¿será para mí?, ¿podré sacar adelante a los niños con dificultades de aprendizaje?... pero ¿cómo no iba a sentirme feliz?, amo mi profesión y disfruto de ella, aunque era inevitable la aparición de otros sentimientos. Además, me preocupaba mucho el manejo de un grupo con problemas en el aprendizaje, pero no debía ni quería anticiparme a los hechos. La directora del centro educativo me dijo que tendría muchos talleres de formación con el equipo de la Oficina Regional de Fe y Alegría.

¡Llegó el día!, me mandaron la convocatoria para un taller, qué emoción. El día del taller nos presentamos, nos conocimos, en realidad, ya nos conocíamos de otras experiencias educativas, nuestro encuentro fue grato, ellos manifestaron alegría y eso me llenó de satisfacción. Considero que la aceptación y el buen vínculo entre docente y técnicos de la oficina es el principal ingrediente para iniciar una aventura como ésta.

Comencé inmediatamente después del taller a organizarme y preparar la socialización de esta nueva propuesta en mi unidad educativa. Puse en práctica todo lo que me habían dicho pero sentía que no debía estar sola, tenía que pedir ayuda y solicité reunirme con el Equipo Directivo del centro educativo, para conocer más acerca de lo que ellos esperaban de esa propuesta nueva. ¿Qué esperaban de mí y de los alumnos que estarían en el “Aula de Apoyo (así se llamaría mi aula)?, ¿cuáles eran sus expectativas?, ¿qué pasaría con los padres de familia?, ¿aprobarían esta nueva iniciativa? La directora me dio todo su apoyo. Al igual que yo, ella tenía miedo de cómo reaccionarían los padres de familia.

Llamé a las coordinadoras pedagógicas de la Oficina Zonal de Fe y Alegría para preguntar si ellas podían hablar con las familias, pensé que como nos habían motivado a nosotros podían motivar a los padres y madres.

Fue grande mi sorpresa cuando me dijeron que sí, que sólo les confirmara la fecha. Yo estaba segura de que me dirían que no podían por falta de tiempo. Siempre están corriendo. Ese mismo día me reuní con la Directora y mandamos la circular convocando a las familias: ¡Ya todo tenía más forma, el sueño se iba concretando!

Recibí una buena predisposición y apertura de las profesionales de la Oficina Zonal. Son profesionales en diferentes áreas: psicóloga, psicopedagoga, fonoaudióloga. Eso es muy bueno porque amplía nuestra mirada de educadores.

La reunión con las familias fue un éxito, todo muy bien preparado por la Directora, las coordinadoras de la Oficina y mi persona. Pero después de esa reunión, en el aula, estábamos “ellos y yo”.

Las coordinadoras de la Oficina Zonal me dijeron que irían el primer día a darme una mano, apuntaron la fecha en su planificación y nos pidieron a la Directora y a mí que hiciéramos lo mismo. Dijeron que el trabajo era en equipo, que no estaría sola. Yo sinceramente no les creí, no dudé de la buena disposición que tienen, pero es que siempre están corriendo, con muchas cosas.

Llegó el día, comencé como siempre con mucha actividad en mi casa. Dejé todo listo para irme a la escuela. En el camino iba repasando todo en mi cabeza para no olvidarme nada. Pero... por momentos me decía a mí misma “¡quién te manda a estar en estos proyectos nuevos, todo es más fácil haciendo siempre lo mismo!” y me invadía el miedo y la inseguridad. Luego, nuevamente pensaba que mis alumnos necesitaban esa oportunidad, que las familias necesitan ese trabajo, que yo sí podía generar cambios en mi escuela. Y entre mis pensamientos llegué a la escuela sin darme cuenta, se hizo corto el camino. Al entrar vi que las coordinadoras ya habían llegado. ¡Qué alegría me dio! Todo estaba como se había planificado. Antes de entrar al aula nos tomamos de la mano en círculo y pedimos a nuestro Padre de la Vida que nos orientara para que el trabajo fuera exitoso.

Ya pasaron 3 años de aquel día, lo recuerdo como si fuera ayer. Hoy me encuentro más segura de que los

cambios se pueden lograr, paso a paso, teniendo siempre una actitud de querer aprender y mejorar. La anterior semana, me propusieron ser coordinadora zonal para poder motivar y difundir la experiencia que tuvimos en mi centro educativo a otras escuelas.

¡Estoy muy contenta!

La práctica docente tiene muchos sucesos, hay momentos de grandes frustraciones y fracasos pero también, y por suerte, hay muchos momentos de satisfacción y éxitos, que son los que nos dan las fuerzas necesarias para renovar nuestra vocación y fortalecer permanentemente esta profesión.

Te invitamos a reflexionar sobre las actividades que realizaron las coordinadoras zonales de esta educadora: ¿Consideras que fueron suficientes? ¿Qué otra actividad hubieras realizado tú a partir de lo que te proponemos en el mapa de ruta?

Bibliografía

Cabarrús, C. (2001). *Cuadernos de Bitácora para acompañar caminantes. Guía psico-histórico-espiritual*. Colección Serendipity. Bilbao: Desclée De Brouwer

Fe y Alegría (2005). *Habilidades para vivir*. Colombia, Bogotá: Editorial Citygraf impresores Ltda.

García, B(2002). *Convivir con los otros y la naturaleza*. Caracas: Federación Internacional de Fe y Alegría, Caracas.

Goleman, D. (1997). *La Inteligencia Emocional*. Nueva York: Editorial Bantam Books.

Mantilla C., L. Chahín P., I. (2009). *Habilidades para la Vida. Manual para aprenderlas y enseñarlas*. España: Editorial EDEX. 4ta edición.

Grotberg, E. (1997) “*La resiliencia en acción*”, trabajo presentado en el Seminario Internacional sobre Aplicación del Concepto de Resiliencia en Proyectos Sociales, Universidad Nacional de Lanús, Fundación Van Leer.

Henderson, N. y Milstein, M. (2003). *Resiliencia en la escuela. Argentina*, Buenos Aires: Editorial Paidós.

Marrone, M.: *La teoría del apego*, Madrid: Psimática, 2001, pág. 54.

Melillo, Aldo (2002). “Sobre la necesidad de especificar un nuevo pilar de la resiliencia”, en “Resiliencia y subjetividad - Los ciclos de la vida” (en prensa).

Melillo, A., S, R.; Méndez, A. y Pinto, P.: “Salud comunitaria, salud mental y resiliencia”, en “Resiliencia y subjetividad - Los ciclos de la vida” (en prensa).

Melillo, A. (2004). “Proyecto de construcción de resiliencia en las escuelas medias”, presentado en la Secretaría de Educación de la Ciudad de Buenos Aires,

Mello, A. (1988) *La oración de la rana I y II*. Santander: Sal Terrae Pérez E. , A. (2007) *Parábolas para vivir en plenitud*. Caracas: Ediciones San Pablo.

Suárez O., N (2001). *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires: Paidós.

Enlaces

<http://www.motivaciones.org/ctosequeesdialogo.htm>

http://www.uhu.es/educacion/_paulo_freire.htm

<http://www.paginadigital.com.ar/articulos/2002rest/2002sept/textos/concep.html>

Notas

A series of 20 horizontal dashed lines for writing notes.

Notas

A series of 20 horizontal dashed lines for writing notes.