

# DE TROYA A ÍTACA. HERRAMIENTAS PARA EL ACOMPAÑAMIENTO EDUCATIVO



Diego Cuevas

## 1. HACIA UNA DEFINICIÓN DE ACOMPAÑAMIENTO ESPIRITUAL

---

- Un texto para reflexionar: “Entonces el Señor **Dios** modeló al hombre de arcilla del suelo, **sopló** en su **nariz aliento de vida**, y el hombre se convirtió en ser vivo” (Gén 2, 7).
- Una definición de acompañamiento espiritual: El acompañamiento espiritual es un proceso de maduración interior que ayuda a la persona a vivir el encuentro consigo mismo, con Dios y los valores cristianos de una manera cada vez más clara.
- El acompañante es un “soplador de brasas” desde su madurez personal y experiencia de Dios.

## 2. CAJA DE HERRAMIENTAS

- ¿Qué es una herramienta? Cualquier elemento que ayude a reflexionar sobre la ampliación del potencial del acompañado. A la hora de usarlas hay que tener en cuenta su idoneidad. Nunca será un fin.
- Las herramientas nos ayudan a potenciar tres elementos claves en el proceso de acompañamiento:
  - *Conciencia*: capacidad de darse cuenta de algo por medio de la observación, reflexión o interpretación. Mediante las herramientas elevamos la conciencia de los acompañados, lo que conlleva un aumento de confianza y seguridad.
  - *Autocreencia*: necesidad que tenemos las personas de creer en nosotros mismos para conseguir nuestros objetivos y metas. Este elemento enfatiza que las personas tienen poder cuando creen en ellas mismas.
  - *Responsabilidad*: el protagonismo lo tiene el acompañado. El paradigma de la responsabilidad deja fuera del escenario el papel de víctima.

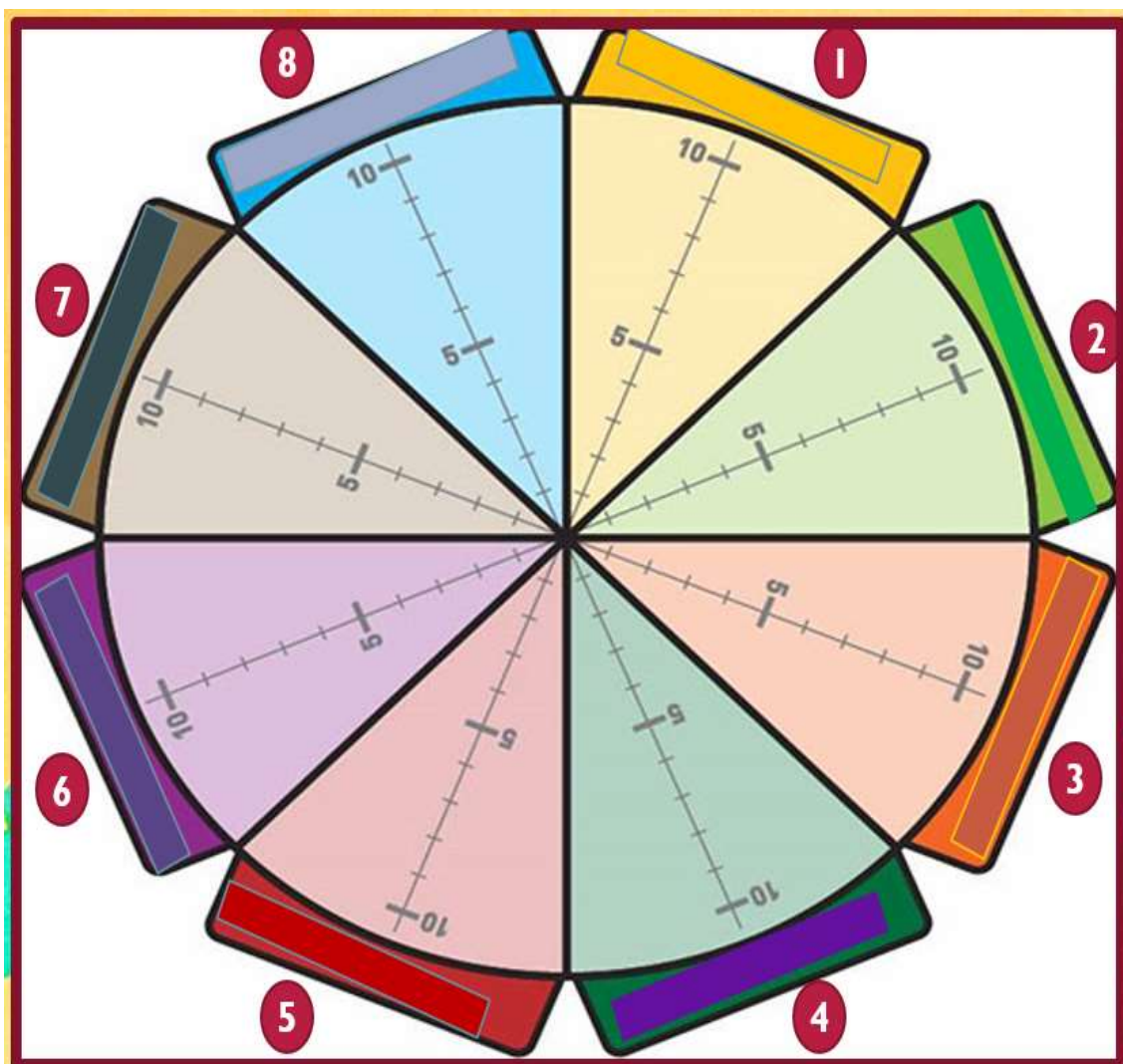
## 3. EL ACOMPAÑANTE

---

- Características del acompañante según el Papa Fco: “Los mismos jóvenes nos describieron cuáles son las **características que ellos esperan encontrar en un acompañante**, y lo expresaron con mucha claridad: «Las cualidades de dicho mentor incluyen: que sea un **auténtico cristiano comprometido** con la Iglesia y con el mundo; que busque constantemente la **santidad**; que comprenda **sin juzgar**; que sepa **escuchar activamente** las necesidades de los jóvenes y pueda responderles con **gentileza**; que sea muy **bondadoso**, y consciente de sí mismo; que reconozca

sus límites y **que conozca la alegría** y el sufrimiento que todo **camino espiritual** conlleva. Una característica especialmente importante en un mentor, es el reconocimiento de su propia **humanidad**. Que son seres humanos que cometen errores: personas imperfectas, que **se reconocen pecadores** perdonados. Algunas veces, los mentores son puestos sobre un pedestal, y por ello cuando caen provocan un impacto devastador en la capacidad de los jóvenes para involucrarse en la Iglesia. Los mentores no deberían llevar a los jóvenes a ser seguidores pasivos, sino más bien a **caminar a su lado, dejándoles ser los protagonistas** de su propio camino. Deben **respetar la libertad** que el joven tiene en su proceso de discernimiento y **ofrecerles herramientas** para que lo hagan bien. Un mentor debe confiar sinceramente en la capacidad que tiene cada joven de poder participar en la **vida de la Iglesia**. Por ello, un mentor debe simplemente **plantar la semilla de la fe** en los jóvenes, sin querer ver inmediatamente los frutos del trabajo del **Espíritu Santo**. Este papel no debería ser exclusivo de los sacerdotes y de la vida consagrada, sino que los laicos deberían poder igualmente ejercerlo. Por último, todos estos mentores deberían beneficiarse de una buena **formación** permanente» (Cv 246)

- Herramienta “La rueda de las cualidades del acompañante”



## ETAPAS DEL VIAJE: DE TROYA A ÍTACA



*Llegó por fin la época en que los dioses habían decretado que Ulises volviese a su patria, a Ítaca, aunque no por eso debía poner fin a sus trabajos, ni siquiera después de juntarse con los suyos. Y todos los dioses le compadecían, a excepción de Poseidón, que permaneció constantemente airado contra el divinal Ulises hasta que el héroe no arribó a su tierra.*

*Odisea, canto 1*

"Las historias son la moneda de cambio de las relaciones humanas y siempre ha sido así". La frase es de Robert McKee, una eminencia en el mundo de los guionistas de Hollywood. Este autor está convencido de que el creador más importante de la película no es el director, sino el escritor o guionista. Un buen guion lo es todo. El que yo voy a utilizar ha sido escrito por Homero en la *Odisea*. La historia es muy sencilla: aparece un héroe que, junto a su tripulación, ha de llegar a Ítaca sorteando muchos peligros y retos, porque Poseidón no se lo pondrá fácil, ya que permanecía "constantemente airado" con él. Cada reto será resuelto de manera diferente y con distintas estrategias, a cada cual más creativa. Antes de pasar a la acción, Ulises se mostrará pensativo, dedicará tiempo a reflexionar y a elaborar el plan particular para cada circunstancia. Aunque el guion es de Homero, la interpretación y la creatividad a la hora de abordar los distintos temas emergentes detrás de cada isla, corre por mi cuenta. Espero que tanta inventiva sirva al lector para hacer su propia personalización.

En cada isla o parada encontraremos una respuesta a la pregunta: ¿para qué acompañamos? Acompañamos para que el acompañado:

- ◆ Adopte una *metodología* que le ayude a conseguir sus *objetivos*. El *caballo de madera* nos recordará la importancia de la estrategia.
- ◆ Trabaje su *identidad personal* y logre aceptarse como es. Ulises se encuentra con *Nausícaa* y su padre, *Alcínoo*, rey de los feacios. Este encuentro gira en torno a la pregunta "¿quién eres?".
- ◆ Reconozca sus estrategias de autocomplacencia personal que le hacen situarse en su círculo de confort. Vivir en la *isla de los lotófagos* es más fácil que empeñarse en luchar por un fin y un sentido vital que aglutine lo que es y hace. Que el acompañado recupere o descubra el *sentido existencial* y el horizonte de su vida es esencial para dominar el timón de su vida.

- ◆ Se dote de herramientas para *ampliar perspectivas y mapas personales* que le permitan reencuadrar la realidad y *gestionar las emociones*. El episodio con *Polifemo* nos ayudará a cambiar de perspectiva y llegar a pactos con los “polifemos” que le rodean.
- ◆ Vislumbre los vientos y vendavales que soplan en su vida y que hacen que su existencia navegue entre ola y ola. Del encuentro con *Eolo* extraeremos herramientas para trabajar la *resiliencia*, fomentando las *cualidades y motivaciones* personales.
- ◆ Atienda a esos hechizos bajo los que vive envuelto diariamente, casi de manera inconsciente, llevando una vida cargada de *exigencias infundadas*. Encontraremos una pócima, como hizo Ulises, para librarnos de los *hechizos de Circe, la maga que sigue operando en nuestra vida*.
- ◆ Desarrolle estrategias para salir de los infiernos donde en muchos momentos habita junto a *personas tóxicas*. Ulises, que también *desciende al Hades*, tendrá algo que decir.
- ◆ Comprenda el peso de los *pensamientos negativos, las creencias limitantes y las palabras* que usa de manera inadecuada. Estos elementos se parecen a los *cantos de sirenas* que escucha Ulises atado al mástil y casi lo hacen enloquecer.
- ◆ Tome conciencia de aquellas cosas que le roban la paz interior y hacen que *viva estresado* atendiendo a múltiples frentes abiertos. Vivir así, es hacerlo entre *Escila y Caribdis*, entre el número de tareas y el agobio que le produce no llegar a todas.
- ◆ Se empeñe en prepararse para ser rey de su vida adquiriendo y asimilando los *valores adecuados*, de la misma manera que *Telémaco* lo hace para ser rey de Ítaca bajo la presencia acogedora de Mentor.
- ◆ Afronte la vida aceptando los *distintos retos* que esta le va deparando, sabiendo que siempre habrá nuevas *Ítacas* que conquistar. Al acabar el viaje, deberá coger *nuevas flechas* que le ayuden en su peregrinar diario.
- ◆ Descubra que lo que mueve la vida y el mundo es el *amor auténtico y verdadero*, el establecimiento de sanas experiencias afectivas que le ayuden a crecer y a superarse. Ulises tuvo siempre en su mente el amor a *Penélope* y a *Telémaco*.

- Proponemos este itinerario de acompañamiento desde la creatividad que implica el viaje de Ulises hasta Ítaca.



Etapa del viaje	Retos para trabajar	Herramientas
<p><b>CABALLO DE MADERA</b></p> 	<p><b>Metodología para el acompañamiento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cuáles son tus objetivos?</li> <li>- ¿Qué quieres alcanzar?</li> <li>- ¿Cuáles son tus recursos?</li> <li>- ¿Qué dificultades vas a encontrar?</li> <li>- ¿Quién te va a ayudar?</li> <li>- ¿Cuándo vas a empezar?</li> <li>- ¿Cómo sabrás que lo has conseguido?</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Metodología GROW</li> <li>2. Objetivo: la luna</li> <li>3. El globo aerostático</li> <li>4. La goma elástica</li> <li>5. Campo de fuerzas</li> <li>6. Tu vida en una servilleta</li> <li>7. Cuadrante quiero-tengo</li> <li>8. Cuadro de metas</li> <li>9. La lámpara de los deseos</li> <li>10. Método PASOS</li> <li>11. ¿Qué estoy tolerando?</li> <li>12. El árbol de los logros</li> </ol>
<p><b>ISLA DE LOS FEACIOS (ENCUENTRO CON NAUSÍCAA)</b></p> 	<p><b>Identidad personal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Quién eres?</li> <li>- ¿Quién quieres llegar a ser?</li> <li>- ¿Qué te dices a ti mismo?</li> <li>- ¿Qué consejos sueles darte?</li> <li>- ¿Con qué palabras te defines?</li> <li>- ¿Cuál es tu marca personal?</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>13. Tu marca personal</li> <li>14. Personajes de cuento</li> <li>15. La ventana de Johari</li> <li>16. Mi huella didáctica única</li> <li>17. La línea del tiempo</li> <li>18. Dibujo ciego</li> <li>19. Como la palma de mi mano</li> <li>20. Mi yo adulto</li> <li>21. La organización de la mente</li> <li>22. <i>Elevator pitch</i></li> <li>23. Frases incompletas</li> <li>24. Dibuja tu esencia</li> <li>25. El cofre de tus tesoros</li> <li>26. Creciendo en autoestima</li> <li>27. Refranes</li> </ol>
<p><b>ISLA DE LOS LOTÓFAGOS</b></p> 	<p><b>Sentido de la vida</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué sentido tiene tu vida?</li> <li>- ¿Qué huella quieres dejar?</li> <li>- ¿Cuál es tu misión en este mundo?</li> <li>- ¿Qué te apasiona?</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>28. Hacer silencio, meditación y oración</li> <li>29. Relajación guiada</li> <li>30. Encuentra tu vocación</li> <li>31. Entre el vacío existencial y la plenitud vital. Cuadrante de V. Frankl.</li> <li>32. En el día de tu funeral</li> <li>33. El propósito divino de mi vida</li> <li>34. El círculo de oro de Simon Sinek</li> <li>35. La fórmula</li> <li>36. Mandala</li> <li>37. La pirámide de los niveles</li> </ol>
<p><b>CÍCLOPES</b></p> 	<p><b>Resolución de conflictos, ampliación de mapas mentales y trabajo con emociones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cómo ampliar tus mapas mentales?</li> <li>- ¿Cómo conseguir la situación ganar – ganar?</li> <li>- ¿Cómo gestionar las emociones?</li> <li>- ¿cómo tratas a los “cíclopes” (personas tóxicas) con los que convives?</li> <li>- ¿Con qué alimentas a tu “cíclope” interior”?</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>38. Escucha activa</li> <li>39. Calibración</li> <li>40. <i>Rapport</i></li> <li>41. Reencuadre</li> <li>42. Posiciones perceptivas</li> <li>43. Círculos restaurativos</li> <li>44. Mapa de empatía</li> <li>45. Dialoga con tu cíclope interior</li> <li>46. Estilos de negociación</li> <li>47. Seis sombreros para pensar</li> <li>48. Cuadro de emociones</li> <li>49. El personaje emocional</li> <li>50. Carta a la persona que me hirió</li> <li>51. Cariciograma</li> <li>52. La caja registradora</li> <li>53. Cuéntame otra película</li> </ol>
<p><b>EOLO</b></p>	<p><b>Resiliencia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué vientos soplan fuerte en tu vida?</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>54. Las fuentes de la resiliencia</li> <li>55. La casita de la resiliencia</li> <li>56. La bicicleta de la resiliencia</li> <li>57. Test de resiliencia</li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ¿A qué te agarras para que los vientos no te hundan?</li> <li>– ¿Qué te hace fuerte para aguantar los vendavales?</li> </ul>	<p>58. Ancla 59. Visualización del éxito y ensayo mental 60. Trabajar con pinturas 61. La pirámide de Maslow</p>
<p><b>MAGA CIRCE</b></p> 	<p><b>Hechizos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Estos son algunos hechizos: Sé fuerte, sé perfecto, compláce, inténtalo, date prisa. ¿Te sientes “hechizado” por alguno de ellos?</li> </ul>	<p>i. 62. Frases que escuchaste y te marcaron 63. Metáforas 64. Impulsores y animales 65. Cuestionario de impulsores</p>
<p><b>DESCENSO A LOS INFIERNOS</b></p> 	<p><b>Disfunciones en los equipos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ¿Cuáles son las principales disfunciones en los equipos?</li> <li>– ¿Sabes lo que son los cuatro jinetes del Apocalipsis?</li> </ul>	<p>i. 66. Test sobre las disfunciones de un equipo 67. Cuadrante de Scott 68. Círculos de conexión 69. Dibuja tu equipo 70. Escultura 71. Construir la torre más alta 72. El castillo encantado 73. La estrategia de W. Disney: SRC</p>
<p><b>LAS SIRENAS Y SUS CANTOS</b></p> 	<p><b>Pensamientos, creencias limitantes y lenguaje</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ¿Te persiguen pensamientos rumiantes negativos?</li> <li>– ¿Cuáles son tus creencias limitantes? ¿Cómo sería tu vida sin esas creencias?</li> <li>– ¿Cuáles son las palabras más frecuentes en tu vocabulario?</li> </ul>	<p>74. <i>Feedback</i> 75. Fórmula del <i>sandwich</i> 76. DEPA 77. ABCDE de Albert Ellis 78. Las cuatro columnas 79. Espejo 80. Mesa de creencias 81. Cambio de creencia limitante 82. Los dos “yoes”. Los saboteadores internos 83. Ponle cara a tu saboteador</p>
<p><b>ESCILA Y CARIBDIS</b></p> 	<p><b>El estrés negativo (distrés) y gestión del tiempo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ¿Te sientes agobiado?</li> <li>– ¿Tienes sensación de agotamiento?</li> <li>– ¿Crees que no vas a poder con todo lo que tienes que hacer?</li> </ul>	<p>84. Test de Burnout 85. Círculo de preocupación y de influencia 86. Autodiagnóstico de la gestión del tiempo 87. Test de evaluación de ansiedad y depresión 88. Matriz de Eisenhower 89. Cuestionario de evaluación del estrés 90. Experiencia óptima 91. Círculo de excelencia</p>
<p><b>ENCUENTRO CON TELÉMACO</b></p> 	<p><b>Valores</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ¿Qué valores sustentan tu vida?</li> <li>– ¿En qué basas tus decisiones?</li> </ul>	<p>92. Jerarquía de valores 93. Rueda de los valores 94. Escudo personal 95. Los doce valores de Benjamín Franklin 96. Triángulo de valores</p>
<p><b>LLEGADA A ÍTACA</b></p> 	<p><b>Recapitulación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Revisión final mediante técnicas de Análisis Transaccional</li> </ul>	<p>97. Los tres globos PAN 98. Egograma 99. <i>Rol-playing</i> 100. Autobiografía en tres palabras</p>



## ANEXO I . METODOLOGÍA



### OBJETIVO

	Específico Medible Alcanzable Retador Temporal
--	--

### REALIDAD ACTUAL

Recursos	Dificultades	Necesidades

### OPCIONES

--

### COMPROMISO DE ACCIÓN

ACCIONES	FECHA	RESULTADOS