



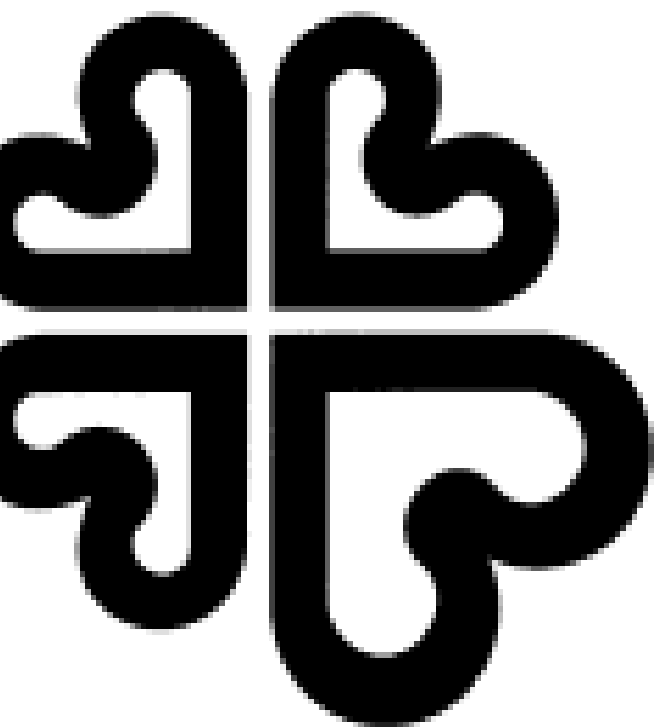
Caritas

Diocesana de Burgos

PROGRAMA
FORMACIÓN-VOLUNTARIADO.

C/ San Francisco nº 8.
Tfno.: 947 25 62 19 / Fax: 947 27 64 13
Email: formación.cdburgos@caritas.es
09003 BURGOS

FORMACIÓN PERMANENTE DE AGENTES.



ÍNDICE DE TEMAS

1.- *LA MISERICORDIA.*

2.- *HACIA UN EQUILIBRIO
EMOCIONAL.*

3.- *LA EMPATÍA.*

Carpeta III. Año II.

Tema 3: LA EMPATIA.



ORACIÓN- REFLEXIÓN.

Tener empatía es sentir lo que otros sienten.
Es oír atentamente los clamores del mundo.
Es ponerse frente al toro, aunque no sea nuestra la corrida.
Es permitirse sufrir cuando otro sufre o reírse feliz cuando ríe.
Es enternecerse con la ternura y temer con los temores.

Mójate con las lágrimas de los humanos.
Deja de hablar y aprende a escucharlos.
Así aprenderás de sus idiomas.
Y podrás creer desde sus credos.
Desecha de una vez tanto egoísmo.
Deja que tu corazón retumbe con un eco más universal.
Extiende, sólo extiende tus fronteras.
Y descubrirás muchos secretos.

Todos buscan un oído amable que escuche sin prejuicios.
Un amigo respetuoso y compasivo que no tema a las penas.
La empatía es la estrategia de los grandes sanadores.
Sin empatía no hay compasión.
Sin compasión no hay sanación.
Toda persona guarda un gran tesoro en la parte hundida de su barco.
Entra en esa zona prohibida y corta las cadenas.
Reduce las distancias.

Renny Yagosesky

Cuando te pido que me escuches y tú empiezas a aconsejarme,
no estás haciendo lo que te pido.
Cuando te pido que me escuches y tú empiezas
a decirme que yo no debería sentirme así,
no estás respetando mis sentimientos.

Cuando te pido que me escuches y tú piensas que debes hacer algo para resolver mi problema, estás decepcionando mis esperanzas:
¡Escúchame!, todo lo que pido es que me escuches, no que me hables ni que te tomes molestias por mí.

Escúchame, sólo eso.
Es fácil aconsejar, pero yo soy capaz;
tal vez me encuentre desanimado y con problemas, pero no soy incapaz.
Cuando haces por mí lo que yo mismo puedo y tengo necesidad de hacer, no estás haciendo otra cosa que atizar mis miedos y mi inseguridad.

Pero cuando aceptas simplemente que lo que siento me pertenece a mí, por muy irracional que sea, entonces no tengo por qué tratar de hacerte comprender más, y tengo que empezar a descubrir lo que hay dentro de mí.
Seguramente es por esto por lo que la oración funciona:
¡Dios está siempre ahí para escuchar!

Arnaldo Pangrazzi

INTRODUCCIÓN- OBJETIVOS.

Siguiendo con la formación que habíamos programado nos adentramos en este tema para profundizar en la actitud de la **empatía** y nos proponemos dos objetivos:

- Analizar/Valorar nuestra capacidad empática en el acompañamiento a las personas que se acercan a nuestros programas.
- Generar en los distintos equipos una actitud que favorezca el crecimiento personal y grupal.

Para lograr estos objetivos a lo largo del tema vamos a ir desgranando qué es la empatía, qué conlleva esta palabra, por qué fases se tiene que pasar para que se dé una buena empatía, elementos fundamentales, desarrollaremos los efectos que produce la empatía y dificultades que nos encontramos al querer ser personas empáticas.

Para el desarrollo del tema tendremos en cuenta el marco en el que se va a llevar a cabo, el tema fundamentalmente está dirigido a la formación de agentes de Cáritas, por esto nos ha parecido oportuno enfocarlo desde lo que se llama "**Relación de Ayuda**" (R.A.), ya que mucha de nuestra actividad va dirigida a acompañar a personas que están viviendo un momento de necesidad, dificultad y se encuentran en una situación de vulnerabilidad y/o exclusión.

Está constatado que los “ingredientes” que más motivan y facilitan el cambio, la transformación en las personas son la relación, el encuentro, el apoyo, la cercanía, por eso al inicio del tema apuntamos que nuestras relaciones tienen que ser intensas, hechas de aceptación, de respeto y de empatía, de modo que permita a la persona entrar en contacto con los propios sentimientos, expresarlos, ganar confianza en sí misma y tomar decisiones con respecto a la propia vida. Como agentes de Cáritas a favor de las personas empobrecidas y/o con dificultad debemos desarrollar la capacidad de acompañarlas desde sus propios recursos y fortalezas para que afronten su situación, sus problemas, sin autoritarismo, paternalismos ni maternalismos.

Cuando en el tema nos referimos a “**la Relación de Ayuda**” (R.A) lo hacemos desde “*el proceso de acompañamiento a una persona que tiene bloqueadas sus capacidades de reacción para superar un conflicto*”. No es una mera “intervención”, sino una aceptación del mundo de la otra persona, en clima de respeto y centrada la actuación en sus necesidades. Se trata de crear un cierto tipo de relación, en la que la otra persona pueda descubrir por sí misma su capacidad y utilizarla para su propia madurez y de esa manera producir el cambio y el desarrollo personal. Según ¹⁶Carl Roger la R.A. “es aquella en la que uno-a de los-as participantes intenta hacer surgir, de una o ambas partes, una mejor apreciación y expresión de los recursos latentes del individuo, y un uso más funcional de estos”

1.- ANALIZAR PARA SABER HACER (VER): ESTILOS DE “RELACIÓN DE AYUDA”. HACIA EL ESTILO EMPÁTICO

“La Relación de Ayuda” se va configurando en estilos diversos teniendo en cuenta dos elementos fundamentalmente:



1.1. Según la disposición de la persona que hace el acompañamiento, la R.A puede estar centrada en la persona si presta atención a ésta, al modo que vive el problema, si toma en consideración a la persona en su totalidad, o centrada en el problema si la persona que ayuda se identifica con el problema o la situación presentada por la persona que lo padece, sin tener en cuenta aspectos subjetivos.

1.2. Según el uso que haga del poder la persona que acompaña puede ser directiva si pretende llevar a la persona hacia una dirección, induciéndola a pensar, sentir y actuar según un esquema predeterminado, o facilitadora si lo

¹⁶ Citado en Bermejo, J.C Apuntes de relación de ayuda Ed. Centro de Humanización 1996 (4ª). Madrid. Pág. 8



desde la persona a la que se pretende acompañar, si la intervención está orientada a facilitar la toma de conciencia y utilizar todos los recursos personales.

Cuando las actitudes *directiva* y *facilitadora* se combinan con las *centradas en la persona* y *en el problema* se pueden obtener los siguientes estilos de R.A.:

- **Estilo autoritario:** se da cuando el-la agente que realiza el acompañamiento se centra en el problema de la persona que necesita ser ayudada y quiere resolver la situación de forma directiva. Puede darse una relación de dominio - sumisión.

- **Estilo democrático-cooperativo:** la persona que realiza el acompañamiento se centra en el problema de el-la interlocutor-a. La actitud que adopta es facilitadora, tiende a implicar a la persona para que sea ella la que encuentre la solución al problema. Quien acompaña se limita a proponer soluciones.

- **Estilo paternalista, maternalista:** la persona que acompaña se centra en la persona interlocutora, se fija más en “como vive su problema”. Su modo de intervenir es directivo. Puede tener la tendencia a considerar al otro-a bajo la propia protección, asumiendo la responsabilidad de la situación vivida por él o ella. No confía en las posibilidades, se siente responsable.

- **Estilo empático-participativo:** quien realiza el acompañamiento se centra en la persona y sus intervenciones son desde una actitud facilitadora. Está atenta-o a la experiencia del interlocutor-a, se preocupa que tome conciencia para profundizar en el propio conocimiento, en sus dificultades y recursos considerando la valoración cognitiva y afectiva que la persona hace de lo que

pasa, acompañándola a identificar lo que quiere y cree que debe hacer en relación con lo que puede.

1.3. Estilo centrado en la persona: “ayuda integral”

El interés se centra en la persona para obtener buenos resultados en la relación, supone tener en cuenta todas las dimensiones, requiere de la persona que hace el acompañamiento que se considere de forma global, integrando también todas sus dimensiones:

- **Dimensión corporal** como elemento esencial del ser persona que no se reduce a un mero instrumento, sino que es el lenguaje, expresión de la interioridad, medio de comunicación con las otras personas.
- **Dimensión intelectual**, como la capacidad de comprenderse a si mismo-a y el mundo en el que vivimos, mediante conocimientos, conceptos, ideas, capacidades de razonamientos, reflexión...
- **Dimensión emotiva**, como la identificación de los propios sentimientos por parte de la persona que acompaña, la aceptación e integración de los mismos, es un trabajo constante que facilita la comprensión de la persona en situación de vulnerabilidad. (Este tema está más ampliado en “Sentimientos y emociones”, de este mismo cuadernillo)
- **Dimensión social**, no hay crisis que no afecte a la dimensión relacional. Mantener unas relaciones equilibradas facilita la búsqueda de soluciones y de apoyos.
- **Dimensión espiritual-religiosa**. La persona tiene un conjunto de valores ideales y reales. El mundo de los valores, de la pregunta por el sentido de la vida y la referencia a Dios. Es importante que tanto la persona que realiza el acompañamiento como la acompañada integren bien estas dos realidades, la religiosa (disposición y vivencia de la persona en su relación a Dios) y la espiritual que abarca el mundo de los valores, de las preguntas últimas, de las experiencias...



La madurez humana es fruto de la integración armónica de las diferentes dimensiones pone a la persona que realiza el acompañamiento en predisposición para comprender el impacto que la situación de necesidad tiene sobre la persona para acompañarle en un sentido global.

1.4. Capacidades y actitudes en la relación de ayuda (R.A.)¹⁷

¹⁷ Recordar el tema “Actitudes y Aptitudes de la persona voluntaria” tratado en la Carpeta III (Año I) Formación Permanente de Agentes de Cáritas Diocesana de Burgos.

Dinámica: “Subasta de actitudes” (Explicada en las Notas para animadores al final del tema).

La reflexión sobre las actitudes del acompañante tiene una especial importancia para los que ejercemos la relación de ayuda, porque son éstos los factores que promueven el cambio en la relación con la persona en crisis.

Para empatizar con otra persona es importante conocernos como agentes de Cáritas, en cuanto a limitaciones, capacidades, estilo personal,...



Realizar un proceso de acompañamiento individual, familiar, grupal o comunitario requiere utilizar de forma adecuada las capacidades técnicas y las actitudes en el desarrollo de la acción social. Entre las mismas destacamos las siguientes:

- **Estar bien informado**: conocer las oportunidades que propicia el entorno y los sistemas de protección para afrontar cada una de las dificultades sociales. No solo debemos conocer los servicios y recursos sino también las prestaciones que ofrecen, los procedimientos, legislación y todos los recursos sociales con los que se puede contar para afrontar la situación planteada. Los-as agentes debemos actualizar continuamente nuestra formación para actuar correctamente en cada situación.
- **Capacidad de análisis**: para poder comprender en su complejidad cada una de las situaciones hay que considerar todas las variables presentes en una situación dada y la interrelación entre ellas (por ej. características personales, relaciones familiares, apoyos sociales, situación laboral, nivel de instrucción, valores, salud;...). Un análisis en profundidad de cada situación evita presuponer que esa persona o familia nunca han tenido las capacidades que ahora no pueden desarrollar, ya que siempre será más fácil recuperar lo que en otro momento les fue válido, que empezar de cero.
- **Capacidad de relación interpersonal**: la R.A. favorece los procesos de cambio y evita fomentar la dependencia o la pasividad. Es importante encontrar la cercanía adecuada, desde una implicación emocional que permita a las

personas sentirse comprendidas, pero sin llegar a perder la objetividad. Debemos tener claro que la posibilidad real de cambio está en la otra persona, ya que la motivación no es externa.

- Claridad y transparencia: la comunicación debe ser abierta y directa y distinguir entre la espontaneidad y lo que es técnicamente conveniente que cada persona pueda escuchar en un momento determinado. Utilizar un lenguaje sencillo. Cada persona ha de sentir que se le escucha, que se comprende su situación y sus actuales dificultades de relación y que se tiene en cuenta su estado emocional.
- Respeto: el respeto a la identidad cultural y los valores de cada persona. Tenemos que intentar incorporar la suficiente flexibilidad para procurar hacerlos compatibles con los límites que marca la institución y con la legislación a la que hay que ceñirse. El respeto también supone evitar las etiquetas y ver a quienes demandan nuestra ayuda como personas en una situación concreta, cada situación en la que se encuentran es única y está cargada de matices que la diferencian de las demás. Igualmente implica no hacer sentirse inferior a nadie: toda persona, por muy mal que lo esté pasando o por muy mal que lo esté haciendo en este momento, posee unos derechos y merece nuestra consideración.
- Confianza: en el empeño de cada persona de no seguir padeciendo la situación por la que ha solicitado ayuda, comprendiendo las contradicciones que pueda sentir y su aparente falta de motivación. Confianza en que mejorar la situación es posible, aunque el proceso pueda ser largo y difícil. Los silencios y los engaños no deben preocuparnos de forma excesiva y debemos comprender por qué una persona no puede, en un momento determinado, hacer consciente y compartir con nosotros *su verdad*.
- Creatividad: capacidad para ayudar a imaginar nuevas posibilidades. Muchas de las personas a las que escuchamos se encuentran en un momento de bloqueo emocional que les impide elegir el camino que desearían seguir para mejorar su situación. Podemos valorar junto a ella las distintas etapas del camino que podría recorrer y ofrecer alternativas que quizá nunca haya valorado como asequibles.
- Flexibilidad: debemos ser flexibles para incorporar a los acuerdos acciones que puedan ser ajenas a nuestro esquema de valores, pero que son las únicas que, en ese momento, la persona se puede plantear. Del mismo modo, es preciso flexibilizar nuestra actuación aplicando la metodología apropiada a cada situación y no al contrario. Hay que procurar que la mirada a cada realidad sea lo más amplia y comprensiva posible para evitar caer en el error de desvirtuar la situación de cada persona y que termine encajando en la perspectiva individual de cada uno-a de nosotros-as.

- **Empatía:** nos facilita el intentar ponernos en el lugar de las personas que atendemos, para ver la situación desde su perspectiva, pero sin sustituirlas en su responsabilidad, evitando tomar decisiones por ellas y proponiendo actividades dependiendo del momento que se encuentra.

2.- CONOCER PARA REVISARNOS (JUZGAR): CONCEPTO DE EMPATIA.

Para que un encuentro entre personas sea de ayuda se requiere, en primer lugar que en él se dé comprensión. Comprensión no sólo como capacidad de captar el significado de la experiencia ajena, sino también como capacidad de devolver este significado a quien lo vive, para que él o ella sientan que realmente están siendo comprendidos-as.

La empatía es la actitud que permite captar el mundo de referencia de otra persona, llegar a ver con sus ojos, escuchar con sus oídos y captar bien lo que la persona en dificultad siente en su mundo interior.

REFLEXIÓN:

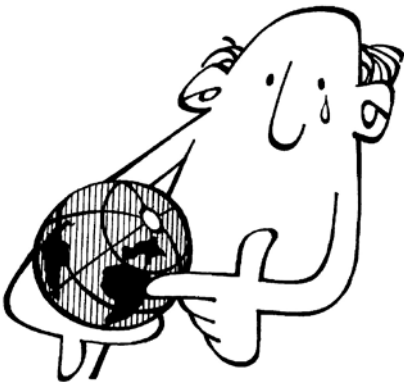
- A nivel personal, ¿hemos tenido la experiencia de ser tratados de forma empática en un momento de crisis de nuestras vidas?
- ¿Cuándo nos relacionamos con otras personas desarrollamos esta actitud?

2.1.- FASES DE LA EMPATÍA

La actitud empática es un proceso con las siguientes fases:

- **Fase de identificación:** Quienes hacemos el acompañamiento penetramos en el campo del otro-a. La experiencia que está viviendo, y sufriendo, no nos deja indiferentes; más bien, nos acapara, nos conmueve y nos envuelve. Incluso llegamos a proyectarnos en el otro-a, a “identificándonos con él o ella”. Es la fase que mejor describe el arte de “meterse en el pellejo de la otra persona” identificándose con la persona y con su situación. Tal identificación es temporal y actitudinal.
- **Fase de incorporación y repercusión:** Es la experiencia del “también yo” (incorporación). Es algo más que la identificación con la experiencia ajena. Si nos mirásemos cada uno-a veríamos que también nos afectan elementos semejantes de la experiencia que pretendemos comprender, por más lejana que pudiera parecerse a primera vista. Además, si nos auto observamos en la relación, los impulsos del otro-a nos despiertan, inconscientemente, impulsos y sentimientos parecidos: “no sé qué decir”, experimentamos ansiedad, “vibro con él”. Prácticamente, la observación del otro u otra se hace observación de uno-a mismo-a. Esto nos permite adueñarnos del propio mundo emotivo cuando se hace el esfuerzo de captar el ajeno.

- **Fase de separación:** llega el momento de retirarse de la implicación en el plano de los sentimientos y de recurrir al método de la razón, interrumpiendo deliberadamente el proceso de introyección y restableciendo la distancia social y psíquica con serenidad y entereza, evitando posibles sentimientos de culpa al sentirnos perfectamente en comparación con quien se halla en una situación de sufrimiento. En esta fase de separación, se corre el riesgo de quemarse y vivir el síndrome del “burn-out”. No hay empatía si no se da separación. Más bien se produciría simpatía o identificación emocional; pero “empatía” significa “penetración en el mundo de los sentimientos ajenos, permaneciendo uno-a mismo-a”.



La empatía, por tanto, se centra en lo que la persona vive, en lo que realmente comunica con su lenguaje verbal y no verbal, en su experiencia personal, lo que supone ir más allá de lo que la persona acompañada dice y procurar no entrar en el terreno de la interpretación (lo que la persona parece “revelar”). Supone hacer un esfuerzo por identificar hechos y sentimientos y prestar una especial atención a estos últimos, que es el modo más personal de vivir la propia situación, el propio problema.

2.2.- EFECTOS DE LA EMPATÍA SOBRE LA PERSONA ACOMPAÑADA.

Con lo tratado hasta ahora podemos afirmar que en la R.A. la empatía es unidireccional, es decir, la persona que realiza el acompañamiento deja de lado su mundo interior y se centra en el mundo del otro, de la otra, comunicándoles comprensión y poniéndose a sí mismo-a “entre paréntesis” evitando todo tipo de proyección. La actitud de la persona que acompaña debería ser: *“Te comprendo porque veo las cosas desde tu punto de vista, y mi experiencia -semejante a la tuya- me permite- sin proyectar- hacerme cargo de lo que tú manifiestas que significa ahora esto para ti”*.

Los beneficios de la actitud empática son los siguientes:

- Suscita sentimientos y experiencias relevantes
- Estimula la autoexploración
- Favorece la auto confrontación
- Transforma constructivamente a los-as interlocutores-as (favorece el crecimiento personal)
- Favorece el dinamismo psíquico y el desarrollo constructivo de la personalidad
- Intensifica el diálogo crítico con las propias vivencias
- Alivia, al exteriorizar la carga afectiva

- Favorece la aceptación de sí mismo-a
- Despoja de las apariencias y las máscaras.

Cuando una persona se siente comprendida de manera correcta y sensible, desarrolla un conjunto de actitudes promotoras de crecimiento en relación a sí misma.

2.3.- DIFICULTADES DE LA EMPATÍA

Ya hemos visto que ser una persona empática significa, ante todo, meterse en el mundo subjetivo del otro y de la otra participando en su experiencia como si fuese la propia y transmitirles la certeza de que han sido comprendidos-as.

Existen numerosas dificultades para desarrollar la actitud empática en las propias relaciones y en las de ayuda. Analizamos algunas en teniendo en cuenta las fases desarrolladas anteriormente:

- La empatía exige la capacidad de **“meterse en el punto de vista del otro, de la otra”**. La dificultad radica en saber poner “entre paréntesis” las propias opiniones, creencias, gustos; la tendencia a tranquilizar, a dar consejos, a proponer soluciones inmediatas, a juzgar e interpretar,... Para alcanzar este objetivo es necesaria una disciplina, un sentido del límite y un respeto de la diversidad.
- Si la persona que presta la ayuda se mete en el mundo interior de la persona a la que se acompaña, la dificultad aparece cuando su propia persona queda afectada, se encuentra con **la propia vulnerabilidad**. Hace vulnerables a los-as que la practican y susceptibles de verse heridos-as por la vivencia expresada. La persona que acompaña es una potencial necesitada de ayuda. El contacto con el sufrimiento facilita descubrir la propia condición de ser también una persona en necesidad y valorar si necesitamos curar nuestras propias heridas.
- Otra dificultad surge cuando no se da equilibrio en **el grado de implicación**, cuando se da identificación emocional, se hacen propios los sentimientos de la persona acompañada y se experimenta lo mismo que él o ella. Si esto se vive intensamente, es fácil caer en el síndrome del “burn-out”.

2. 4.- DESDE UNA VISIÓN CRISTIANA DE LA EMPATÍA.

Para un mayor desarrollo de esta visión cristiana contamos con el tema de “La Misericordia” de este mismo cuadernillo.

En este punto nos preguntamos *¿Cómo hacer desde una actitud basada en los valores evangélicos?*

La Biblia no contiene el vocablo empatía, si bien alude a ella de manera indirecta:

Nuestro principal modelo de empatía es Dios. Él siente el dolor que experimenta su pueblo “ *Bien vista tengo la aflicción de mi pueblo y he escuchado su clamor*” (Ex. 3,7) .



Jesús está cerca de las personas y se preocupa de sus sentimientos. Cuando sanó a un sordo (Mc 7,32-35), se fijó en una viuda que estaba a punto de enterrar a su único hijo. Sintió en su corazón el dolor que la embargaba, se acercó al cortejo fúnebre y devolvió la vida al joven (Lc 7,11-16).

Jesús, después de resucitar, se apareció a Saulo en el camino que iba a Damasco y le dijo cómo le afectaba la sanguinaria persecución de a discípulos: “*Soy Jesús, a quien estás persiguiendo*” (Hch 9,3-5). Sentía dentro de sí el dolor de sus discípulos, igual que a una madre le duele el sufrimiento de su hijo enfermo. Del mismo modo Jesús se “*conduele de nuestras debilidades*”, “*sentir con nosotros en nuestras debilidades*” (Hb 4,15).

Pedro en su primera carta aconseja “*Tened todos unos mismos sentimientos, sed compasivos, amaos como hermanos, sed misericordiosos*” (1 P 3,8). La palabra griega “compasivos” significa literalmente “*padecer con*”, “*condolerse*”.

El apóstol Pablo recomendó manifestar sentimientos similares cuando exhortó a sus hermanos-as a “*alegraos con los que se alegran; llorar con los que lloran. Tened un mismo sentir los unos para con los otros*” (Rm. 12,15-16).

El apóstol Pablo aprendió a tener en cuenta el sufrimiento y los sentimientos de los demás. “*¿Quién es débil, y no soy débil yo? ¿A quién se hace tropezar, y no ardo yo de indignación?*” (2 Cr 11,29). Cuando un ángel liberó milagrosamente de sus cadenas a él y a Silas en una cárcel de Filipos, lo primero en lo que Pablo pensó fue en avisar al guardia de que nadie había escapado. Se puso en su lugar y llegó a la conclusión de que era probable que se suicidara, pues sabía que la costumbre romana era castigar con severidad al carcelero si se fugaba un prisionero, sobre todo si se le había mandado que lo vigilara bien (Hch 16,24-28). Al carcelero le impresionó esta muestra de bondad, que le salvó la vida, y tanto él como su casa tomaron medidas para hacerse cristianos (Hechos 16:30-34).

Nuestra acción voluntaria en Cáritas debe desarrollar al mismo tiempo las herramientas y los conocimientos para la intervención social y desarrollar, como nos dice Bermejo, “**la inteligencia del corazón**”, que implica escuchar desde el

amor encarnado en Jesús y al modo que él se acercaba a las personas para sanarlas desde dentro, con respeto a su propio proceso, saliendo de nosotros-as mismas-os y dejando que sea la voluntad de Dios sobre la persona a la que queremos acompañar la que vaya marcando las pautas a seguir.

Como personas debemos ir descubriendo, como hemos dicho más arriba, que también nosotros y nosotras somos personas en situación de vulnerabilidad, en situación de necesidad. Esto nos hará situarnos al lado de las personas y caminar con ellas en sencillez y humildad, sabiendo que muchas veces son los pequeños gestos los que más favorece para salir de la situación de crisis y necesidad que viven las personas que se acercan a los distintos programas de Cáritas.

Trabajar la Acción Social en Cáritas es situarse en el corazón del Evangelio, en el corazón del misterio pascual. La resurrección es la dinámica vital de las personas creyentes e implica todas sus relaciones y hacen que estas sean fuente de vida y verdadera Relación de Ayuda.

Toda intervención realizada en Cáritas debe ser pascual, liberadora, facilitadora de crecimiento y posibilitadora de respuestas que lleven a las personas en necesidad a salir. Toda intervención hecha desde Cáritas debe hablar de un Dios liberador, siempre al lado de las personas más desfavorecidas y necesitadas.

REFLEXIÓN:

Leer el texto de la curación del endemoniado de Gerasa, en Mc. 5,1-20, e intentar descubrir en el grupo cómo están afectadas las dimensiones de la persona (física, intelectual, emotiva, social y espiritual) antes y después de la curación realizada por Jesús.

3.- ACTUAR DESDE LO ANALIZADO Y REVISADO

Dinámica “Descenso al pozo”.

Por grupos pequeños comentar durante 10 minutos las imágenes siguientes:

La fig.1 representa una persona necesitada de ayuda: está metida en un pozo, con el agua hasta el cuello, sin hacer pie. Hay que ver que el un pozo cuenta con escaleras. Muestra la situación de una persona que necesitada de acompañamiento para realizar su proceso y afrontar la dificultad para salir del pozo y/o vivir lo más sanamente y con la mayor calidad de vida

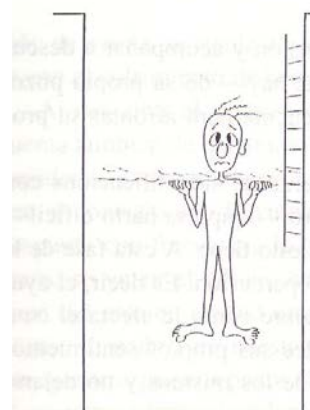


Fig. 1

en medio de sus dificultades. Como acompañantes la primera tentación en la que podemos caer es la de realizar intervenciones ¹⁸paternalistas y/o autoritarias que se traducen en asistencialistas, que nos generan tranquilidad porque, a primera vista parece que la persona a la que ayudamos sale de la situación en que se encuentra. Esta actitud no suele evitar que la persona vuelva a pasar por la misma situación o que la dinámica de ser ayudado-a de manera directiva promueva la pasividad y falta de responsabilidad de la persona en dificultad.

En la fig.2 observamos la tendencia a “echar cuerdas” que es lo mismo que dar soluciones, decir lo que tiene que hacer sin contrastar con su criterio o en hacer intervenciones que invitan a despreocuparse de la situación en la que se encuentra. “Echar la cuerda” puede traducirse por “no te preocupes, ya verás como las cosas se arreglan bien”, “lo que tienes que hacer es...”.

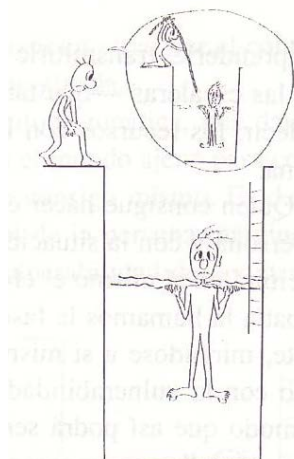


Fig. 2

La actitud empática supone el esfuerzo por entrar en mundo del otro-a para ver las cosas desde su punto de vista. Esto supone bajar al pozo de la otra persona. (Fig.3),

Sólo bajando al pozo de la otra persona podemos ver las cosas desde su punto de vista, darnos cuenta de lo que significa su situación, captar el impacto que tiene a nivel emotivo. De este modo se le podrá acompañar en el proceso de identificación de los propios recursos para afrontar las dificultades a partir de la situación

que genera la experiencia de sentirse comprendido-a. La persona que “baja al pozo” pretende comprender y transmitir comprensión y acompañar a descubrir “las escaleras”, los recursos con los que cuenta.

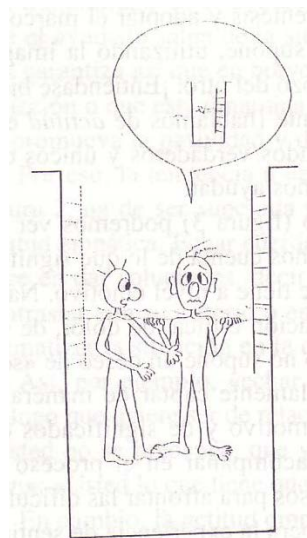


Fig. 3

“Bajar al pozo” de la otra persona es situarnos también ante nuestra propia vulnerabilidad. El sufrimiento ajeno nos facilita descubrir nuestros propios sentimientos y actuar consecuentemente. (fig.4)

El contacto con el sufrimiento de las personas nos afecta a nivel

emotivo.

“Bajar al pozo” desde una actitud empática nos lleva a descubrir en nuestro interior nuestros propios pozos (Fig.5), nuestras propias heridas, nuestros propios

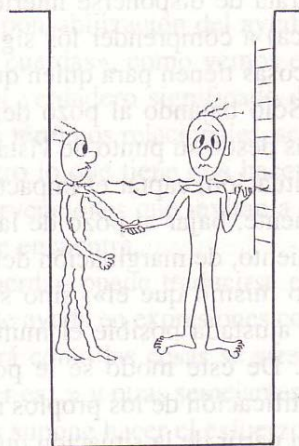


Fig. 4

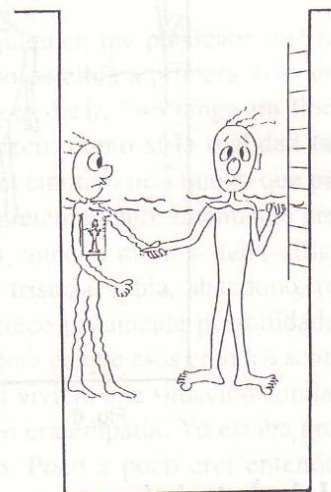


Fig. 5

¹⁸ Recordar el punto 2 de este tema “Estilos de “relación de ayuda”. hacia el estilo empático

límites, que residen en nuestra persona en el momento en el que queremos realizar una R.A..

Saber manejar esto supone, como nos dice Bermejo, reconocerse sanador-a herido-a, es decir, ayudante vulnerable, y utilizar este encuentro con la propia vulnerabilidad para aumentar la capacidad de comprensión de los significados del mundo en los que se encuentra la persona a la que intentamos ayudar.

Tenemos que caer en cuenta que si no queremos sufrir el síndrome del “quemarse” en nuestra acción social y voluntaria en Cáritas, debemos aprender a establecer la distancia emotiva, afectiva, es decir “salir del pozo” ajeno para reencontrarnos con nosotros-as mismos-as.

En el fondo, “el pozo” representa la situación problemática de una persona y por eso la separación es necesaria y sana tanto para la persona que realiza el acompañamiento como para la acompañada.

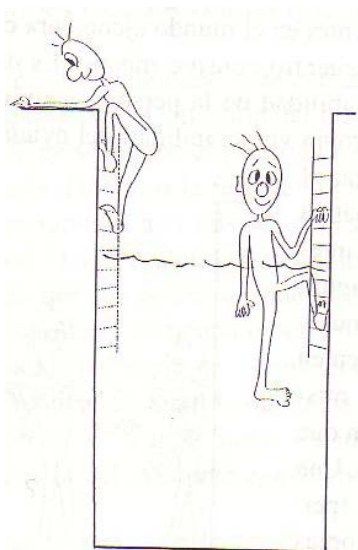


Fig. 6

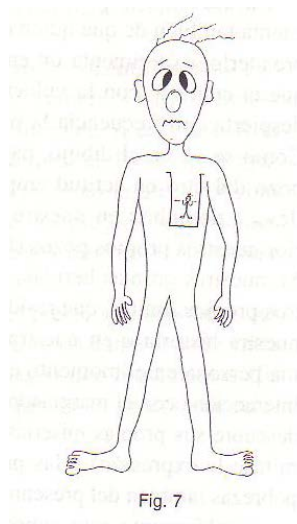


Fig. 7

BIBLIOGRAFÍA:

- COLEGIO OFICIAL DE TRABAJADORES SOCIALES DE MADRID. Manual para el trabajo social de acompañamiento en los itinerarios de inserción.
- BERMEJO J. C, Apuntes de relación de ayuda. Cuadernos del Centro de Humanización de la salud. Ed. Sal Terrae 1998
- BERMEJO J. C Y MARTÍNEZ A. Relación de ayuda, acción social y marginación. Material de trabajo. Cuadernos del Centro de Humanización de la salud. Ed Sal Terrae 1998
- BERMEJO J. C, Sufrimiento y exclusión desde la fe. Cuadernos del Centro de Humanización de la salud Ed. Sal Terrae. 2005
- BERMEJO J. C Y MARTÍNEZ A. Motivación e intervención social. Cuadernos del Centro de Humanización de la salud Ed. Sal Terrae. 2006

ANEXO PARA LOS-AS ANIMADORES-AS DE GRUPO.

Dinámica: “Subasta de Actitudes”

Es importante mantener una reflexión-debate sobre las actitudes de la persona que realizamos el acompañamiento porque es desde las actitudes desde donde se promueve el cambio en la relación con la persona en crisis.

Objetivo: tomar conciencia de las actitudes que tenemos y a las que damos más importancia en nuestro trabajo como agentes de Cáritas

Tiempo: 15 minutos

Actitudes: respeto, escucha, coherencia, análisis, comprensión, confianza, responsabilidad, gratuidad, claridad, apertura a la otra persona

Modo de realizarla:

Por grupos de no más de 5 personas, en grupo pequeños se puede hacer por binas.

Repartir las 10 actitudes (llevarlas escritas en 10 cartulinas, tantas como grupos) y suponer que cada grupo cuenta con 100€ para participar en la subasta.

Se leen las actitudes y se colocan por orden de preferencia y se les da un valor (repartiendo los 100€ entre las 10 actitudes)

Empezar la subasta, cada grupo, siempre que lo haga desde la participación, puede ir variando la cantidad en relación a la importancia que da a la actitud y el empeño por hacerse con ella.

Evaluación:

La persona que dinamiza el grupo puede hacer una rueda de impresiones por cada equipo, cómo se han sentido al tener que “pujar” por una u otra actitud.





EVALUACIÓN DE LA FORMACIÓN PERMANENTE DE AGENTES DE CÁRITAS. CARPETA III. Año II.

Proponemos esta evaluación para hacerla a nivel individual. Después hemos de hacer una síntesis en grupo y enviarla al Programa de Formación y Voluntariado al acabar el curso. (Email: formación.cdburgos@caritas.es).

1. Objetivos, metas, etc, que me han surgido después de esta formación:

| | A CORTO PLAZO | A LARGO PLAZO |
|---|---------------|---------------|
| C O N M I G O | | |
| C O N E L E Q U I P O | | |

2. Evaluamos los distintos temas:

| 1. LA MISERICORDIA | Excelente | Muy Bien | Bien | Aceptable | Necesita Mejorar | Mal | Muy Mal |
|-----------------------------------|-----------|----------|------|-----------|------------------|-----|---------|
| CONTENIDOS | | | | | | | |
| ESTRUCTURA DEL TEMA | | | | | | | |
| ANIMADOR-A | | | | | | | |
| UTILIDAD PARA MI LABOR VOLUNTARIA | | | | | | | |
| TRABAJO EN GRUPO Y PARTICIPACIÓN | | | | | | | |
| SUGERENCIAS | | | | | | | |

| 2. HACIA UN EQUILIBRIO EMOCIONAL | Excelente | Muy Bien | Bien | Aceptable | Necesita Mejorar | Mal | Muy Mal |
|---|-----------|----------|------|-----------|------------------|-----|---------|
| CONTENIDOS | | | | | | | |
| ESTRUCTURA DEL TEMA | | | | | | | |
| ANIMADOR-A | | | | | | | |
| UTILIDAD PARA MI LABOR VOLUNTARIA | | | | | | | |
| TRABAJO EN GRUPO Y PARTICIPACIÓN | | | | | | | |
| SUGERENCIAS | | | | | | | |

| 3. LA EMPATÍA | Excelente | Muy Bien | Bien | Aceptable | Necesita Mejorar | Mal | Muy Mal |
|-----------------------------------|-----------|----------|------|-----------|------------------|-----|---------|
| CONTENIDOS | | | | | | | |
| ESTRUCTURA DEL TEMA | | | | | | | |
| ANIMADOR-A | | | | | | | |
| UTILIDAD PARA MI LABOR VOLUNTARIA | | | | | | | |
| TRABAJO EN GRUPO Y PARTICIPACIÓN | | | | | | | |
| SUGERENCIAS | | | | | | | |

Propuestas de temas que consideres necesarios para tu formación como agente de Cáritas...

Gracias por tu colaboración.

