



# Actitudes para el acompañamiento



José Carlos Bermejo  
[www.josecarlosbermejo.es](http://www.josecarlosbermejo.es)





Cuentan de un sabio...  
que un día...

Calderón de la Barca





Cuentan de un sabio...  
que un día...

Ayudar a “sanar el propio duelo”  
y mirar más allá



# Actitudes para el acompañamiento

## Esquema

### Introducción

Concepto de actitud y estructura y de Acompañamiento

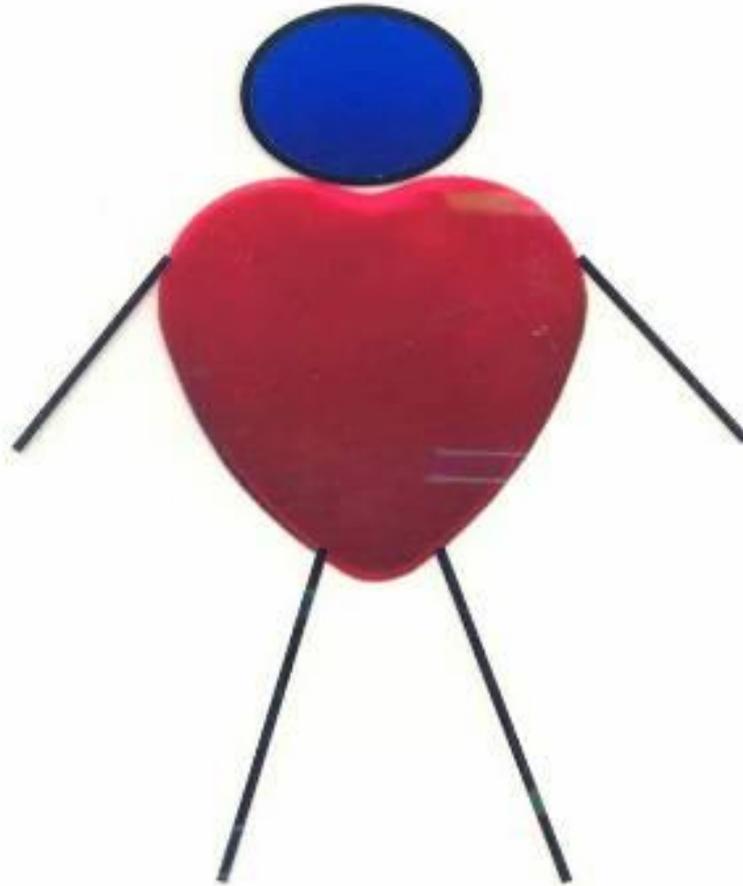
1. Autenticidad:
2. Compasión.
3. Confianza - resiliencia.



# Introducción

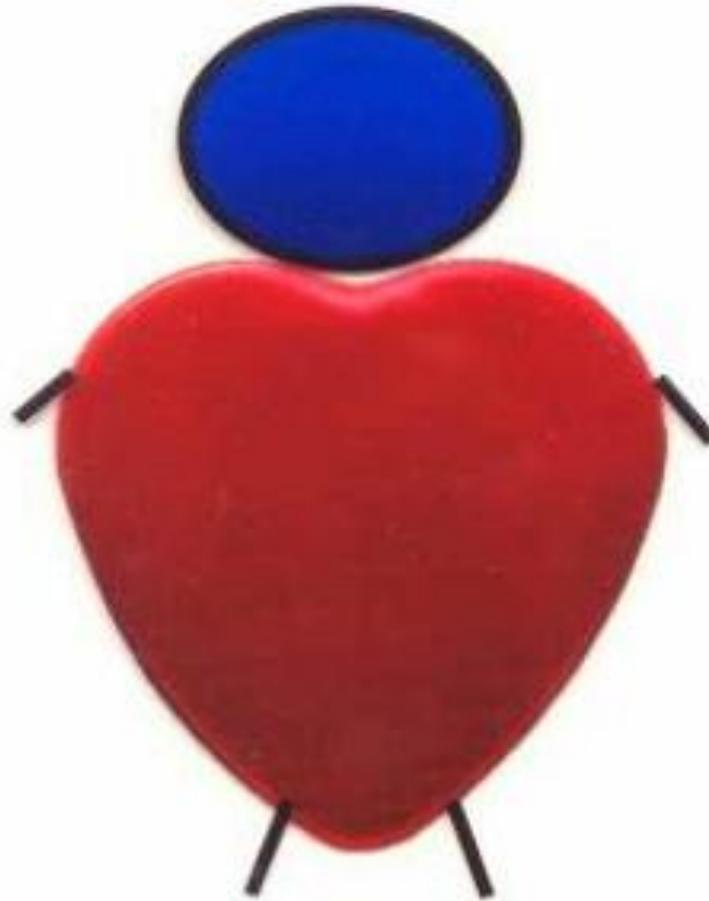
# Estructura de las actitudes

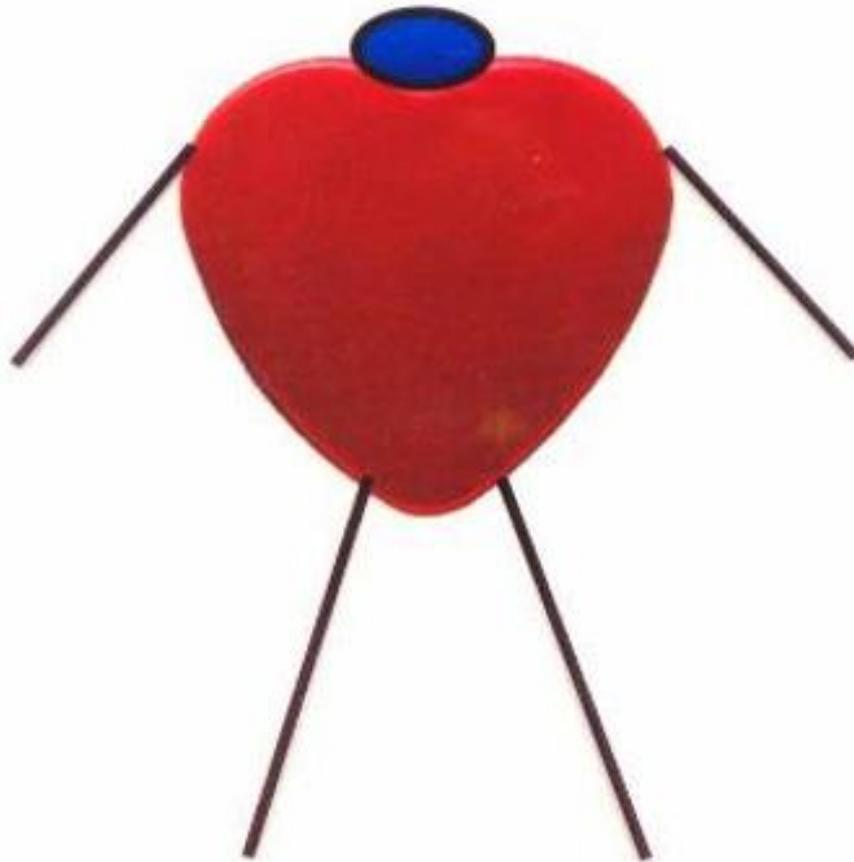


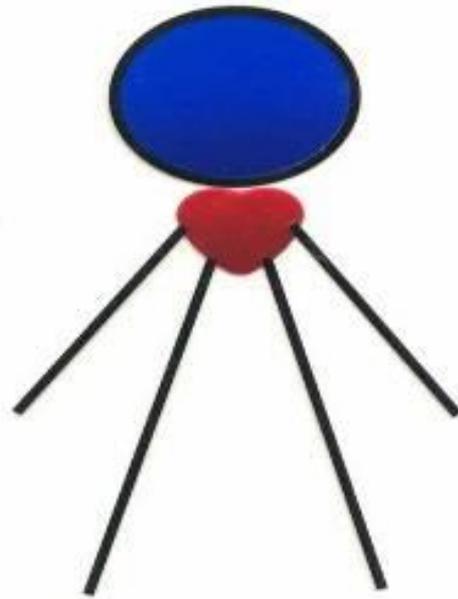


S.C. Misionero



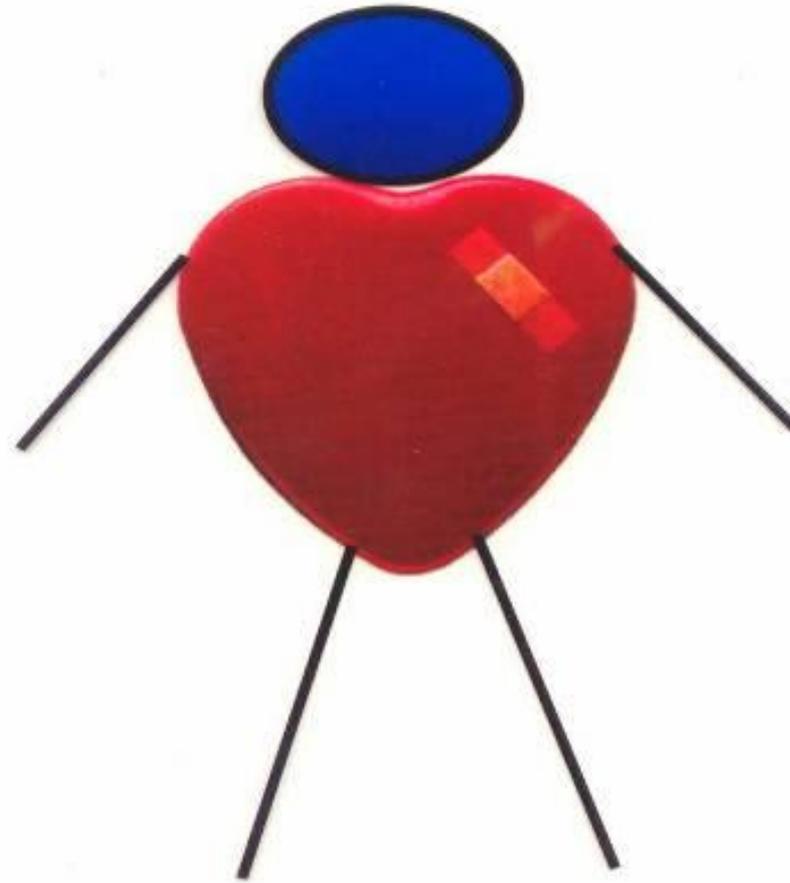






opamell 000





J.C. Bermejo



# Introducción

# Acompañamiento



# Introducción

## Acompañamiento

- Cum- panis.



# Introducción

## - Relación de ayuda

Individual / grupal

Centros de Escucha



# Introducción

## - Relación de ayuda

Tres modos de pensarla

Modo de ser

En la profesión

Profesional... = counselling



## Continuum...

- Relación de ayuda

- Counselling

- Psicoterapia



# Introducción

## ¿Qué actitudes para el acompañamiento?



# Introducción

## Carl Rogers

- Llama a las ACTITUDES:

Condiciones necesarias  
y suficientes para la RA.



# Introducción

## Carl Rogers

- Triada:
  - autenticidad,
  - Empatía (compasión)
  - consideración positiva (confianza y resiliencia)



# I. Autenticidad



# Autenticidad

Sintonía entre mundo interior,  
consciencia  
comunicación exterior.

Requiere trabajo sobre sí mismo y desafío por  
humanizarse como acompañante de otros.



# Autenticidad

## 1. Integrar la propia muerte

. Elisabet Kübler Ross.

(Negación, rebelión, pacto, depresión, aceptación)

. “Integrar la propia sombra”. (Jung)



# Autenticidad

## 2. Sanadores heridos.

- . Metáfora “mito de Quirón”.
- . Tradición cristiana:
  - . AT – Siervo de Yahvé.
  - . NT – “Sus heridas nos han curado”
- . Aprender de nuestros duelos.



# Autenticidad

## 3. Humildad.

. Lo que más define la humanidad es la vulnerabilidad: desafío de humildad: humus.

. La intervención en duelo reclama toda la humildad: “impotencia terapéutica”.



# Autenticidad

Implicaciones conductuales de la autenticidad:

- Autorrevelación.
- Inmediatez.
- Coraje para confrontar.
- Uso de la intención paradójica.
- Licitud de la persuasión.

## II. Compasión



# Compasión

## 1. Antigüedad y novedad de la evocación de la compasión.

Tradición judeo-cristiana y budista.

Parábola del Buen Samaritano:

- . Cuidar
- . Institucionalizar el cuidado.
- . Dejarse cuidar por... samaritanos.

El judío y el alemán en la II Guerra Mundial.



# Compasión

## 2. Base neurológica de la compasión.

Neuronas espejo. Giacomo Rizzolatti 1990.

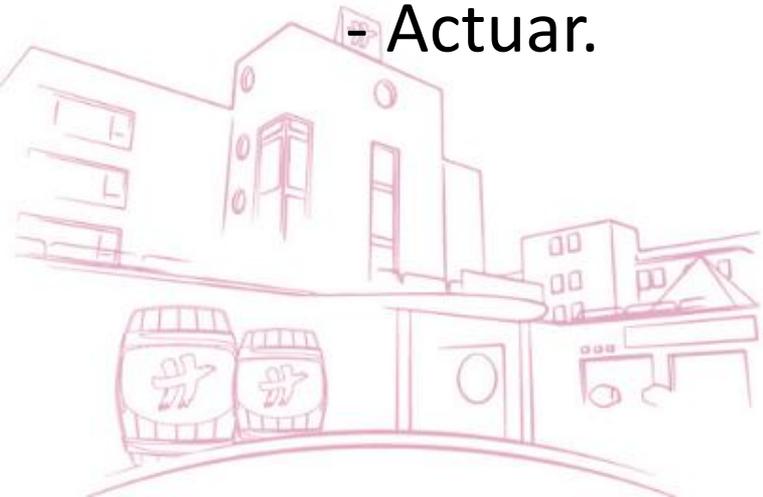
Estudio norteamericano con seminaristas.



# Compasión

## 3. Antropología de la compasión.

- Ver.
- Sentir.
- Actuar.



# Compasión

## 4. Compasión y empatía.

Empatía: Fases.

Empatía terapéutica.

Relación entre empatía y c: “una forma de compasión”.

Polisemia de la empatía y palabras afines:

Simpatía

Antipatía

Dispatía

Ecpatía



# Compasión

5. El “precio de la compasión”.

El “bote de pepinillos”.

La distancia adecuada.



# Compasión

## 6. La “fatiga por compasión”

1992 Joinson, enfermería.

1974 Freudenbergueur: *burn-out*

C. Chernis, C. Maslach, Danesi y Mariani

**Causas:** personalidad, entorno, naturaleza del trabajo

**Consecuencias:** abajamiento emocional, despersonalización, baja experiencia de autorrealización.



# Compasión

## 7. Satisfacción por compasión.

Concepto: Sentimiento de logro derivado de los esfuerzos realizados para ayudar a otra persona. (Figley 2002)

Vinculación con la vocación.

Motivaciones intrínsecas (Herberg).



# Compasión

## 8. La autocompasión

Misma estructura que la compasión, hacia uno mismo.

No superficial pena. No autoindulgencia permisiva.

**Kristin Neff, 2003:** autoamabilidad (en vez de autocrítica), humanidad compartida (en vez de aislamiento), atención plena (en vez de sobreidentificación con pensamientos y emociones)

**Mainfulness:** contacto con uno mismo, mirada no juzgadora, actitud de cuidado.



# Compasión

## 9. Moda y ataque:

- “Contra la empatía, a favor de una compasión racional” Paul Boom.

La cara oscura de la empatía.

Empatía y juicio moral.

La estructura emotivo-racional-conductual

PAUL BLOOM  
**Contra la empatía**

Argumentos para una compasión racional



torus

Más emoción en las manos

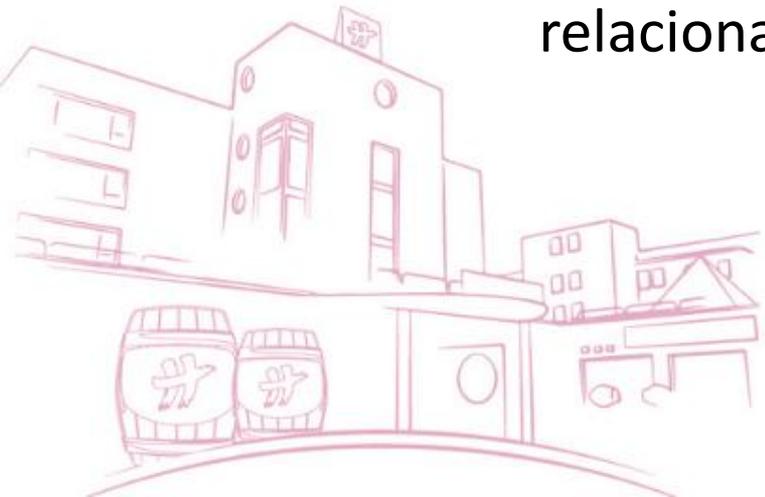
# Compasión

## 10. Compasión y profesiones de ayuda.

Desafío humanizador.

Competencia PROFESIONAL:

relacional, emocional, ética, espiritual, cultural



# Compasión

## Implicaciones conductuales de la empatía y compasión

- Escucha activa.
- Uso de la palabra en modo empático.
- Personalizar (Carkhuff).
- Desafío de recuperar la retórica.
- Superar el emotivismo: el gobierno de las emociones.

# III. Confianza / resiliencia



# Confianza / resiliencia

## 1. Consideración positiva.

Mirada posibilista.

Recursos – autoestima - autopercepción.

No mera resignación.



# Confianza / resiliencia

## 2. De la resignación... a la resiliencia.

Resignación.

Aceptación.

Adaptación.

Integración.

... Resiliencia.



# Confianza / resiliencia

## 2. De la resignación... a la resiliencia.

Resiliencia:

- . Significado.
- . Imágenes.



# Confianza / resiliencia

## 2. De la resignación... a la resiliencia.

Factores protectores:

### 1. **Temperamento:**

- . No fatalismo, libertad.
- . Manejo de la memoria.
- . Optimismo.



# Confianza / resiliencia

2. De la resignación... a la resiliencia.

Factores protectores:

1. Temperamento:

**2 Significado cultural atribuido al trauma**



# Confianza / resiliencia

## 2. De la resignación... a la resiliencia.

Factores protectores:

1. Temperamento.
2. Significado cultural atribuido al trauma.
3. **Tutor de resiliencia.**





## Confianza / resiliencia

Implicaciones conductuales de esta actitud:

- Refuerzo positivo (confrontación).
- Acompañar a mirar no solo la pérdida, sino cultivar miradas agradecidas.
- Ayudar a crecer en el perdón.
- Ayudar a crecer desde el sentimiento de culpa.
- Superar la reducción al emotivismo.



# Resumen

## Introducción

Concepto de actitud y estructura

Acompañamiento

Carl Rogers

### 1. Autenticidad:

1. Integrar la propia muerte.
2. Sanadores heridos.
3. Humildad.
4. Implicaciones conductuales de la actitud.

### 2. Compasión.

1. Concepto.
2. Actualidad sobre la compasión.
3. Implicaciones conductuales de la actitud.

### 3. Confianza - resiliencia.

1. De la resignación – aceptación – adaptación – integración...
2. A la resiliencia.
3. Implicaciones conductuales de la actitud.





José Carlos **BERMEJO** Higuera  
[www.josecarlosbermejo.es](http://www.josecarlosbermejo.es)





[www.josecarlosbermejo.es](http://www.josecarlosbermejo.es)

