Duelo

Preguntas centradas en el acompañante

Arturo Salcedo Palacios

SERIE D: Las emociones del cuidador en el proceso de acompañamiento.

1. ¿Cómo te sentiste?: ¿La primera vez que hablaste por teléfono con tu acompañado(a)? ¿En tu visita inicial? ¿Al compartirte su situación personal más relevante?
2. ¿Cómo te has sentido como cuidador? ¿Cuáles son los sentimientos que más aparecen en tu autoevaluación?
3. Evalúa tus lazos emocionales con tu acompañado(a). ¿Te has involucrado demasiado y eso te impide ser objetivo y eficaz en tu relación de ayuda? Analiza si hay momentos en los que te sientes muy cercano afectivamente a él, ella o muy distante. Si algo de esto te sucede; ¿a qué crees que se debe?
- 4- ¿Qué piensas acerca de tu proceso de acompañamiento? ¿Sientes que va progresando?
5. ¿Existe algún tema que tus emociones te indiquen que debas de considerar atentamente?
6. ¿Algún valor, creencia o forma de vida de tu acompañante, te hace sentir irritado o frustrado?
7. ¿Eres responsable de tus reacciones, emociones y de tus sentimientos en tu acompañamiento?
8. ¿Puedes expresar tus emociones de forma apropiada con tu acompañado? Y, ¿con tu grupo de supervisión?
9. ¿Piensas que tus sentimientos te ayudan o estorban en tu relación de ayuda?

Esta serie de preguntas hacen hincapié en la importancia que tiene la dimensión emocional del acompañante en el momento de acompañar. Y son útiles cuando el acompañante necesita “desahogarse” en el proceso de la relación. Cuando nota que está teniendo dificultades en su acompañamiento, cuando siente una vaga insatisfacción en su relación de ayuda.

Cuando se da cuenta de que aparecen emociones intensas o frías. Cuando se siente aburrido de su ministerio. Y, cuando todo indica que se está relacionando con simpatía o identificación con el acompañado en lugar de empatizar.

SERIE E: Centradas en las habilidades del cuidador.

1. ¿En tu última visita qué hiciste bien?
2. ¿Qué hubieras preferido hacer o decir de manera diferente?
3. En general, ¿cuáles son tus mejores destrezas, aptitudes y talentos, para un buen acompañamiento?
4. ¿Cuáles son las habilidades que más necesitas practicar y trabajar más?
5. ¿Qué tal funcionan tus capacidades de escucha y de observación atenta? Da ejemplos.

6. ¿Sabes expresar tus pensamientos y emociones a tu acompañado, con sencillez y claridad?
7. ¿Eres directivo? ¿Con qué frecuencia? ¿En qué temas? ¿De qué manera?
8. ¿Puedes percibir su mundo como él o ella lo ve? ¿Su manera de entender la vida te parece familiar o extraña? ¿Cómo afecta esto tu manera de acompañar?
9. ¿Qué haces para que él, ella entienda mejor sus propios sentimientos? ¿Usas la escucha reflexiva, haces un resumen de ellos o los interpretas?
10. ¿Te cuesta aceptar lo que él, ella, te comparte, ejemplos, hechos, argumentos o sentimientos?
11. ¿Qué haces para crear un ambiente de calidez que facilite que tu acompañado se abra contigo?
12. ¿Usas o evitas clichés como: “échale ganas” o “sé bien cómo te sientes”?
13. ¿Eres asertivo en tu acompañamiento? (da ejemplos) o, ¿te hace falta serlo?
14. ¿Eres bueno(a) para mantener la confidencialidad de lo compartido?
15. ¿Ha disminuido la calidad de tu relación de ayuda porque algunas de tus habilidades se han deteriorado? ¿Cómo puedes pulirlas y afinarlas?

Esta serie E de preguntas pone el énfasis en qué tan bien el cuidador está usando sus habilidades: de escucha activa y reflexiva, empatía, confidencialidad y asertividad. Se usa cuando el grupo quiere reafirmar a un cuidador en el uso de sus habilidades.

Cuando se sospecha que alguien no las está usando de manera adecuada o que necesita desarrollarlas mejor. Cuando el grupo quiere profundizar en la entrevista del cuidador con el acompañado; o cuando el grupo necesita determinar qué clase de ayuda, educación o crecimiento sería de beneficio para que alguien mejore su ministerio.

SERIE F: Centrada en el crecimiento personal.

1. ¿Qué tanto has crecido, cambiado o se ha convertido en un reto la relación?
2. ¿Este ministerio te ha hecho reconocer, admitir, expresar y confrontar actitudes o sentimientos? ¿En lo que se refiere a tu postura frente a la vejez, la enfermedad, discapacidades, muerte, dolor, dependencia, debilidad, o valores de vida diferente a los tuyos? ¿Algunos de estos sentimientos afectan tu ministerio? (Es decir, hace difícil para ti realmente entender a tu acompañado o ver la vida como la ve él, ella) ¿Qué haces para aceptar tales actitudes y sentimientos diferentes a los tuyos? ¿Necesitas ayuda para encararlos mejor?
3. ¿Qué nuevas revelaciones has encontrado acerca de la condición humana de los demás y de Dios?
4. ¿Ha cambiado tu manera de entender el propósito, tus metas y la importancia de la relación de ayuda?
5. ¿Tu manera de ver lo que significa acompañar a alguien en su sufrimiento?
6. ¿Sientes que Dios te ha renovado o transformado a través de tu ministerio de acompañamiento?

7. ¿Tu confianza en Dios y dependencia de Él ha crecido durante tus relaciones de ayuda?
¿Cómo expresas la altura de tu confianza y dependencia de Dios?
8. ¿Cómo has aprendido a valorar tu ministerio por lo que es, o lo que hace?

Esta serie F pone de manifiesto el proceso de crecimiento del acompañante en lo que respecta a sus actitudes, valores autoestima, auto entendimiento de la relación de ayuda y las formas en Dios se manifiesta en ella.

En cómo el que acompaña puede ser más efectivo en la relación. Es útil cuando el cuidador necesita ver cómo el tipo de persona que él o ella es, repercute en su manera de acompañar.

Cuando el acompañante requiere revisar cómo su relación personal con Dios tiene un impacto específico en su acompañamiento.

Y cuando el cuidador se encuentra en crisis y/o atorado en su crecimiento personal, (el grupo de supervisión puede reconocer signos de ansiedad, frustración o coraje en el acompañante y es necesario darle más herramientas y la oportunidad de encarar mejor su crisis existencial).

Ideas tomadas de: *Stephen Ministry Training Manual* de Kenneth C. Haugk