

# EL ARTE DE ACOMPañAR



Xosé Manuel Domínguez Prieto



EDUCAR  
PRÁCTICO

Diseño: Estudio SM

© 2017, Xosé Manuel Domínguez Prieto  
© 2017, PPC, Editorial y Distribuidora, SA  
Impresores, 2  
Parque Empresarial Prado del Espino  
28660 Boadilla del Monte (Madrid)  
ppcedit@ppc-editorial.com  
www.ppc-editorial.es

ISBN: 978-84-288-3176-5  
Depósito legal: M 30934-2017  
Impreso en la UE / *Printed in EU*

*Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de su propiedad intelectual. La infracción de los derechos de difusión de la obra puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y ss. del Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos vela por el respeto de los citados derechos.*

*A Masu.  
Al equipo responsable del Instituto da Familia de Ourense,  
a todos sus cooperadores, profesores y voluntarios,  
de quienes tanto aprendo cada día sobre el arte de acompañar.  
Al profesorado del Máster en coaching familiar  
del Instituto da Familia de Ourense.*

---

## Presentación

---

Existe algo común en la tarea de madres, padres, profesores, profesores-tutores, amigos, médicos, psicólogos, psiquiatras, trabajadores sociales, educadores sociales, directores espirituales, sacerdotes, *coach*, mentores: todos acompañan personas.

Pero el acompañamiento, aunque es una tarea connatural al ser humano, también es un arte que hay que aprender si se quiere ejercer con eficacia. La buena voluntad no basta.






La pretensión de las siguientes páginas es intentar mostrar, de modo sencillo y claro, el camino común a todo tipo de acompañamiento, al margen de si es terapéutico, educativo, parental, espiritual, dietético o deportivo. Todos tienen algo en común: suponen un camino de encuentro entre personas, de modo que una acompaña a otra (o a varias) en el camino de su vida.

Nuestro único objetivo es ofrecer, a quien se descubra vocacionado a acompañar personas, claves, instrumentos y un método que le permita hacer su tarea de la manera más excelente posible. No pretendemos ofrecer un libro de terapia, ni de *coaching*, ni de *counseling*, aunque de todo ello se encontrará. En realidad, nuestra perspectiva es más amplia y ambiciosa que la del *coaching*, el *counseling* y la terapia, pues proponemos un método que sirva para todo tipo de acompañamiento, y lo hacemos sobre un sustento antropológico personalista. Pero nuestra propuesta es más modesta, pues apenas queremos ofrecer unas primeras pistas que den rigor y tranquilidad a quien ya ejerce, o quiere ejercer, el arte de acompañar.

En estas páginas, en fin, cristalizan años de práctica en el acompañamiento de personas, de familias, de grupos, y recoge ordenadamente conocimientos procedentes de la antropología, la psicología, el *coaching*, el acompañamiento espiritual. Por otra parte, he de mencionar el contexto inmediato que ha constituido el detonante de la redacción de este libro. En primer lugar, la invitación del papa Francisco en *Amoris laetitia* a que seamos expertos en el arte de acompañar. Creo que de manera sencilla ha dado con una de las urgencias y claves para este tiempo de la historia. En segundo lugar, todo lo experimentado y aprendido en el primer Máster en *coaching* familiar universitario, puesto en marcha por el Instituto da Familia de Ourense ([www.institutodafamilia.es](http://www.institutodafamilia.es)) y avalado por la Universidad Francisco de Vitoria, institución especialmente sensible a la importancia del acompañamiento en educación. Este Máster, así como otras actividades de acompañamiento promovidas por el Instituto da Familia, han enriquecido el contenido de estas

páginas. Por último, pero no menos importante, la experiencia de acompañamiento de adolescentes, jóvenes, adultos, ancianos, parejas, matrimonios, familias, comunidades y equipos docentes nos ha convencido de la utilidad de escribir estas páginas.

Solo nos queda señalar los símbolos que hemos empleado para los diversos textos complementarios:

- Texto de autor: 
- Parábola: 
- Párate a pensar: 
- Herramienta práctica: 
- Entrando en detalles: 

# **SOBRE EL ACOMPAÑAMIENTO**


---


## **1. Introducción**

Acompañar a otro es un acto de amor. Por eso resulta una tarea connatural al ser humano, puesto que toda persona es desde otras, con otras y para otras. En la medida en que somos comunitarios, somos acompañados y acompañantes naturales. No son las muchas tecnologías, ni los muchos objetos acumulados, ni el currículo ganado, ni el mucho pensar lo que nos hace existir. A Descartes hay que descartarlo. La verdad más profunda del ser humano es esta: «Soy amado, luego existo». Y una de las formas del amor, es decir, de tratar a una persona como tal, es acompañarla en el camino de su vida.


## 2. Acompañar es un arte

### a) El arte de acompañar

 Acompañar a una persona (o a un conjunto de personas) *es un arte*, es decir, un saber hacer. Como tal hay que aprenderlo y practicarlo. Solo entonces, como todo arte, se puede intentar enseñar. Pero solo lo aprenderá quien, escuchando el método o camino utilizado por quien ya está experimentado en acompañamiento, lo experimente él mismo. Este arte es el más connatural con la persona, pues consiste en el arte de caminar junto a otros de modo que nuestra presencia les sea provechosa. ¿Qué características tiene el arte de acompañar?

 Este saber hacer consiste en una *actividad donativa*, es decir, en un dar. Y lo que se da, sobre todo, es la misma persona que acompaña. No se trata, por tanto, de una actividad técnica, de aplicar un conjunto de protocolos de actuación o de procedimientos o herramientas: consiste en una actividad en la que quien acompaña se dona al acompañado.

Por ello, lo más importante que le puede entregar a otro no son sus conocimientos psicológicos, su experiencia, las técnicas aprendidas, sino a sí mismo. Cuanta más calidad y madurez tenga el acompañante, mejor será el acompañamiento. Tener buena disposición y ser una persona de muchos quilates no basta: hace falta formación y experiencia. Pero el sustrato básico del acompañamiento se encuentra en la *donatividad* del que acompaña, en el *servicio* que realiza y en el *encuentro* con el acompañado.

 El acompañamiento también es una *relación de encuentro* entre personas, disimétrica, continua y parcialmente estructurada, en el que uno ayuda, potencia y orienta a otro en su camino de crecimiento personal. Para ello, quien acompaña crea espacios de apoyo, impulso y posibilidad para el acompañado.

El centro de este encuentro siempre es el acompañado, su persona, su plenitud, y no el acompañante ni las técnicas o procedimientos.



Acompañar es *caminar junto a* otro estando ahí, hacerse presente a través del encuentro, pero sin invasión, creando confianza y seguridad. Acompañar es *hacer espacio al otro* a través de la escucha activa y plenamente conectada con el otro, a través del lenguaje verbal y no verbal. Acompañar, por tanto, es ser el contexto en el que el acompañado pueda crecer como persona.

Acompañar, en fin, con la presencia y la palabra, mostrando al otro que su vida tiene valor infinito, que su vida merece la pena y que nada de lo que vive o le ha pasado es inútil.

Acompañar supone saber escuchar y saber preguntar para que el acompañado se conozca mejor, conozca su situación, descubra sus objetivos, las posibilidades que se le ofrecen o que puede crear y los cambios que ha de introducir en su vida para conseguirlo, confrontarle con sus incongruencias. Se trata, en fin, de que tome conciencia de su vida y de sus posibilidades.

## b) Estilos de acompañamiento

Acompañar se puede hacer de muchas maneras. En general se habla de *acompañamiento centrado en el problema* o *acompañamiento centrado en la persona*.

- *En el acompañamiento centrado en el problema*, el acompañante se centra en la situación en sí, dejando de lado los aspectos subjetivos y vivenciales, es decir, cómo lo vive la persona, su emotividad, el papel del problema en su vida...
- *En el acompañamiento centrado en la persona* se toma en cuenta a la persona en su totalidad, al modo en que vive, sus valores, sentimientos, objetivos, ideales: desde ahí se aborda el problema. Se busca sobre todo el crecimiento de la persona, su sanación, su tranquilidad, su acogida.

Por nuestra parte, nos decantamos por el acompañamiento de la persona, aunque en algún momento del proceso haya que intervenir para solucionar el problema concreto con inteligencia prudencial.




A su vez, según la actitud del acompañante, tenemos otros dos estilos: *directivo* o *facilitador*.

- En el *estilo directivo*, la persona dice lo que tiene que hacer el otro, se le impone desde fuera, como experto, en función de su rol. Lleva a la persona por una determinada dirección. Se utilizan los consejos, la persuasión, las soluciones concretas, la corrección, pero podría dar lugar a la manipulación, el chantaje, el juicio moralizante.
- En el *estilo facilitador*, el acompañante recurre a las capacidades del acompañado, a sus recursos, a su responsabilidad, a que busque alternativas. Será sobre todo escuchado, y el objetivo es que sea responsable de su crecimiento.

Por nuestra parte, nos inclinamos por el estilo facilitador como base, aunque en algún momento haya que intervenir directivamente para ayudar a la persona a profundizar y pasar de lo inmediato a lo profundo.

Que predomine un estilo no significa que no sea funcional utilizar otros en cierto momento. Por ejemplo, en momentos de bloqueo emocional por parte del acompañado o de ceguera extrema se le pueden hacer sugerencias directivas.

 Acompañar, por tanto, no será mera actividad de diálogo, sino que a veces habrá que ofrecer herramientas, conocimientos, habrá que hacer sugerencias que permitan al acompañado acometer nuevos retos. No todo lo que necesita para su desarrollo está ya en el acompañado. Al contrario, pudiera presentar carencias importantes que, una vez descubiertas por él, habrá que ayudar a subsanar. Incluso acompañar pasa a veces por ayudar a sanar heridas en el acompañado, y otras por animarle, apoyarle, mostrarle confianza...

En todo caso, no se puede perder de vista que el principal experto en la vida y posibilidades del acompañado es él mismo, y que será él quien tenga que pescar su pez. Quien mejor puede escribir la biografía de Luis Fernández Pérez es un tal Luis Fernández Pérez.

### c) *Acompañamiento integral*

El acompañamiento que pretendemos ha de ser integral, esto es, a toda la persona integrada por todas sus dimensiones. Esto implica:

- *Dimensión corporal*, de modo que el cuerpo esté integrado en la persona. El cuerpo permite la expresión de la persona y el acercamiento a la persona.
- *Dimensión intelectual*, de modo que la persona piense y razonere correctamente sobre lo que le atañe.
- *Dimensión afectiva*, de modo que la afectividad sea lo que le abra a la realidad y le impulse, y no una fuente de sufrimiento y de ofuscación.
- *Dimensión volitiva*, de modo que su voluntad, fortalecida, le permita decidir y realizar quién está llamada a ser.
- *Dimensión relacional y comunitaria*. La persona, actuando, hace su vida. Y, si quiere cambiar, siempre ocurre a través del compromiso en el que se encarnan sus valores. Valores reales son aquellos con los que me realizo. El repliegue o la ensoñación son formas patógenas, fugas de la realidad, como ocurre en los espiritualismos, intelectualismos, sentimentalismos, hedonismos.
- *Dimensión espiritual*. Acompañamiento en el ámbito de las grandes preguntas, del sentido de la vida, de los valores, de los grandes amores y esperanzas.
- *Dimensión biográfica*, porque la persona es un ser haciéndose, con su historia. Por eso habrá que tomar en cuenta sus opciones, fracasos, contextos personales, educativos, relacionales.



*Antonio tiene 52 años, casado y con dos hijos, con un trabajo estable que no le satisface (porque no es aquello para lo que ha estudiado y por el bajo sueldo), que señala que tiene episodios recurrentes de tristeza, cansancio permanente, dificultades para dormir toda la noche, algunos problemas en el trabajo y con pérdida del gusto por las cosas cotidianas. Cuenta que su esposa, que al comienzo estaba atenta para apoyarle en estos momentos de «bajón», luego pasó a acusarle de que siempre lo veía todo negativo, para posteriormente irse distanciando y terminar llevando una vida «por su cuenta»: su deporte, su trabajo, sus amigas... Él indica que últimamente también ha perdido apetito, ha dejado de ver a los amigos y afirma reiteradamente que no «vale para nada». Incluso en el trabajo ya le han llamado la atención varias veces por sus distracciones y bajo rendimiento. Decide ir al médico de atención primaria, quien le confirma el diagnóstico de «depresión», y le propone que tome fluoxetina (un antidepresivo). A los dos meses se iba encontrando algo mejor, aunque poco después tuvo otra recaída, ante la cual el médico optó por disminuir la fluoxetina e ir introduciendo la paroxetina, para probar si de este modo le iba mejor.*

---

# Índice

---

PRESENTACIÓN .....	7
SOBRE EL ACOMPAÑAMIENTO .....	9
1. Introducción .....	9
2. Acompañar es un arte .....	11
a) El arte de acompañar .....	11
b) Estilos de acompañamiento .....	12
c) Acompañamiento integral .....	13
d) ¿Para qué acompañamos? .....	15
e) Características del acompañante .....	16
3. A quién acompañamos .....	19
a) Quién es la persona .....	19
b) Sentido y llamada: los caminos de personalización .....	22
c) Sentido y plenitud .....	22
d) Apertura al otro .....	24
e) La persona a quien acompañamos como ser que sufre .....	25
4. Condiciones previas para el acompañamiento .....	27
a) Mirar al acompañado como persona .....	27
b) Que el propio acompañante sepa manejar su vulnerabilidad .....	28
c) Empatía .....	29
d) Aceptación incondicional .....	31
e) Congruencia .....	34
MÉTODO DE ACOMPAÑAMIENTO: MOMENTOS CLAVE .....	37
5. Estructura de cada encuentro .....	37
6. Acogida .....	41
a) Comunicación .....	42
b) El arte de preguntar .....	44
c) Vinculación emocional .....	45
d) Bloqueadores de la relación .....	47

e) Encuentro previo al comienzo del proceso .....	48
f) Crear un espacio de encuentro: la alianza .....	50
g) El arte de escuchar .....	52
7. Descubrimos las necesidades .....	55
a) Preguntas orientadas a descubrir necesidades .....	57
b) ¿Qué significado tiene lo que siento? .....	58
c) Significado de los principales afectos .....	60
8. Descubrimos valores, ideales y, desde ellos, objetivos y metas .....	63
a) Los ideales .....	63
b) Preguntas para descubrir la situación ideal .....	66
c) Los objetivos o retos .....	67
d) Preguntas para concretar los objetivos .....	70
e) Técnicas para establecer objetivos y retos concretos .....	70
9. Moviliza un deseo de cambio .....	75
a) Preguntas acerca de la necesidad de cambio .....	77
b) Qué refuerza el cambio .....	78
10. Autoconocimiento y conciencia de la situación .....	81
a) Conocimiento de su dignidad y de todo lo positivo que hay en él .....	81
b) Darse cuenta de la situación inadecuada .....	83
c) Hacerse responsable de la propia vida .....	84
d) <i>Feedback</i> y confrontación para ayudar al autoconocimiento .....	85
e) Instrumentos para permitir el autoconocimiento .....	87
f) Baja autoestima .....	92
g) Conocimiento del grado de madurez .....	93
11. Sanación de heridas e infirmitades .....	99
a) Sanación corporal .....	99
b) Sanación emocional .....	102
c) Sanación intelectual .....	110
d) Sanación biográfica .....	124
e) Despertar espiritual .....	126
12. Afrontamiento del dolor .....	133
a) Qué es el dolor .....	133
b) Somos responsables de cómo afrontamos el dolor .....	133
c) Tipos de dolor .....	134

d) Afrontamiento del dolor evitable .....	135
e) Afrontamiento del dolor inevitable .....	138
13. Proyecto de vida .....	149
a) Elaborar un proyecto: Marcar objetivos .....	150
b) Elaborar un proyecto: deliberar .....	150
c) Elaborar un proyecto: ámbitos de realización .....	152
14. Dotamos al acompañado de herramientas y recursos .....	153
a) Formación del carácter .....	153
b) Inteligencia afectiva .....	158
c) Resolución de problemas .....	162
d) Entrenamiento en habilidades sociales .....	164
e) Promoción de la maduración .....	170
15. La acción .....	175
16. Impulso, animo .....	179
17. Le dejo ser .....	181

---

## Colección Educar práctico

---

- VIVIR AL REVÉS. RELATOS PARA EDUCAR EN VALORES Antonio González Paz
- VIVIR LOS DERECHOS HUMANOS Mar Terán
- CONFLICTOS FAMILIARES A ESCENA Cristina de Llano
- PARÁBOLAS PARA UNA NUEVA SOCIEDAD. EDUCAR EN LA JUSTICIA Y EN LA SOLIDARIDAD Herminio Otero (2ª ed.)
- ACTIVIDADES PARA MOTIVAR EN LA CLASE DE RELIGIÓN Miguel Ángel Torres Merchán
- EDUCAR EN LA NO VIOLENCIA Pace e Dintorni
- APRENDER A SER PERSONA Miguel Ángel Jiménez
- ARTE Y CRISTIANISMO Miguel Ángel Torres y Miguel Etayo
- PENSAR Y ACTUAR PARA CRECER. DESARROLLO DE CAPACIDADES Y CONTEXTO SOCIOCULTURAL Tusta Aguilar, Mª Luz Callejo, Inés Gómez y Carmen G. Landa
- ESCUELAS PARA VIVIR Juan Souto Coelho
- EDUCAR EN EL COMPROMISO. VALORES PARA VIVIR EN SOCIEDAD Luis A. Aranguren
- DESCUBRIR A JESÚS EN LA CLASE DE RELIGIÓN. PROPUESTAS CREATIVAS PARA TRABAJAR CON LOS EVANGELIOS Herminio Otero
- APRENDER Y JUGAR CON LA BIBLIA Francisco Javier Zambrano (incluye CD)
- PROYECTOS PARA EDUCAR. PROPUESTAS PARA DENTRO Y FUERA DE LA CLASE Miguel Ángel Jiménez
- HABLEMOS DE ELLO. TEMAS PARA EL DIÁLOGO FAMILIA-ESCUELA Escuela Cristiana de Cataluña
- EDUCAR CON CUENTOS José María Martínez Beltrán (2ª ed.)
- SABER CUIDARSE PARA PODER CUIDAR Fidel Delgado
- CANCIONES PARA EL DIÁLOGO. RECURSOS Y MATERIALES EDUCATIVOS Francisco Javier Zambrano (2ª ed.)
- CREAR Y RECREAR EN LA CLASE DE RELIGIÓN Herminio Otero
- PRÁCTICAS EFICACES DE ENSEÑANZA Antonio Bolívar y Jesús Domingo (coords.)
- LOS ECOS Y LAS SOMBRAS Antonio González Paz
- ACTIVIDADES DE RELIGIÓN PARA INFANTIL Y PRIMARIA Almudena Fernández
- ÉTICA PARA EDUCADORES Agustín Domingo Moratalla
- ACTIVIDADES Y RECURSOS PARA EDUCAR EN VALORES Laureano J. Benítez Grande-Caballero

- EL VALOR EDUCATIVO DE LAS PREGUNTAS EN LA BIBLIA Pedro Ortega Campos
- LA EVALUACIÓN DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS Carmen Pellicer Iborra y María Ortega Delgado (3ª ed.)
- EXIGENCIA Y TERNURA José Ramón Urbieta Jócana
- LAS COMPETENCIAS BÁSICAS EN LA ENSEÑANZA RELIGIOSA ESCOLAR José Antonio Fernández Martín
- CRECER EN DERECHOS Mercedes Mas Solé
- COMPETENTES EN RELIGIÓN Carlos Esteban Garcés y Rubén Prieto Chaparro
- PAISAJES DE LA INFANCIA Herminio Domingo Palomares, Jordi Vallespir Soler y Joana Colom Bauzà
- CÓMO DISEÑAR Y DESARROLLAR EL CURRÍCULO POR COMPETENCIAS. GUÍA PRÁCTICA Miguel Ángel Jiménez
- DIDÁCTICA DE LA RELIGIÓN. TESORO ESCONDIDO DE LA ESCUELA María Eugenia Gómez Sierra
- PALABRAS AL OÍDO DE UN EDUCADOR José Ramón Urbieta Jócana
- RELIGIÓN Y MÚSICA ACTUAL Borja Iturbe
- CÓMO DESARROLLAR LAS COMPETENCIAS BÁSICAS EN EL AULA José Antonio Fernández Martín
- ALUMNOS COMPETENTES EN RELIGIÓN Carlos Esteban Garcés y Rubén Prieto Chaparro
- MUJERES Y HOMBRES NUEVOS PARA UN MUNDO NUEVO César García-Rincón de Castro (coord.)
- IDENTIDAD COSMOPOLITA GLOBAL César García-Rincón de Castro (coord.)
- ÉTICA Y CIUDADANÍA. 1. CONSTRUYENDO LA ÉTICA Diego Gracia (coord.)
- ÉTICA Y CIUDADANÍA. 2. DELIBERANDO SOBRE VALORES Diego Gracia (coord.)
- MEDITACIONES PARA EL AULA Lorenzo Sánchez Ramos
- FILOSOFÍA PARA VIVIR MEJOR Pedro Ortega Campos
- LUKE, EXAMINA TUS SENTIMIENTOS Fernando Vidal