



## Time to change: acompañar el cambio en los jóvenes

En el ámbito pastoral, y educativo en general, es importante acompañar a los jóvenes en sus procesos, en su crecimiento personal, y en su vida de fe.

Cualquier catequista, educador, animador, es un acompañante de jóvenes, alguien con el que charlar de corazón a corazón de las cosas que les importan y que marcan su vida; alguien que acompaña la construcción responsable del proyecto de vida del joven, estableciendo caminos para llegar a unas metas u objetivos. Este camino implica la necesidad de un cambio. Unas veces, es deseado por el joven y, en otras, hay que ayudarle a descubrir ese cambio, que debe ser consciente y constructivo.

### Fases del acompañamiento para el cambio

- Antes del cambio, la persona no tiene consciencia de su necesidad.
- Cuando el joven se hace consciente de la necesidad del cambio, el acompañante le hace saber las expectativas positivas sobre las consecuencias del cambio (efecto Pigmalión).
- Es necesario que el joven tenga los instrumentos necesarios para hacer frente al reto y que este sea factible (ver GROW). Hay que desarrollar la autoconfianza y hacer frente a los miedos.
- Poco a poco, se va revisando el plan de acción, y el joven se da cuenta de lo que le falta y va experimentando cambios. Va ganando confianza y esperanza.
- Al cabo de un tiempo, el cambio ya está integrado.

### Acompañar el cambio

#### 1 • Texto para la reflexión con el joven:

A veces piensas que todo se te cae encima, que todo te sale mal, que tienes que cambiar. Y te preguntas: ¿hacia dónde va mi vida?, ¿qué tengo que cambiar? Muchas veces no sabemos responder a esta pregunta, y decimos simplemente «Estoy mal». Pero sabes, sientes que hay preguntas que en lo profundo quieres responderte: ¿cuál es mi sueño?, ¿qué quiero construir? Responderse a estas preguntas, y afrontar el cambio, es la única manera de construir tu sueño, de amar tu vida. No estás solo, hay personas que te quieren, que confían en ti; y hay Alguien más contigo: Jesús, que vino al mundo a compartir todo con nosotros: nuestras alegrías y nuestras sombras. Cuando te sientes frustrado, vacío, o simplemente "mal", encontramos unas manos que se nos abren a las nuestras y una voz que nos dice: no tengas miedo; no te quedes parado, cada día es una nueva oportunidad.

#### 2 • Preguntas sobre la necesidad de cambio

Si fueras totalmente libre de elegir, ¿qué opción tomarías?

- ¿Qué hay en tu vida que te gustaría cambiar para acercarte a tu ideal?
- ¿Encuentras fuerzas para hacerlo?
- ¿A qué novedades podrías abrirte en tu vida?
- ¿Qué ocurriría si lo hicieras?
- ¿No puedes o no quieres?
- Si yo estuviese en tu lugar, ¿qué me dirías que cambiase en mi vida? ¿Qué le dirías a tu mejor amigo?

- ¿Qué piensas al plantearte ese cambio? ¿Qué ideas vienen a tu mente?
- ¿Qué sientes ante ese cambio? ¿Qué temes?
- ¿Qué puede obstaculizar el cambio? ¿Qué podrías hacer para afrontarlo?

**3 • Plan de acción** para el cambio: Para que el cambio sea posible, hacemos una propuesta (a partir del modelo GROW del coaching) que se basa en que el joven siga los siguientes pasos:

1. Establecer una meta: ¿qué quiero cambiar?, ¿qué quiero conseguir?
2. Partir de la realidad: ¿dónde estoy ahora mismo?, ¿cómo estoy viviendo este tema?
3. Proponer opciones: ¿qué puedo hacer para cambiar que sea algo específico, realista, temporal (dure un tiempo determinado) y pueda medir que ha provocado cambios?
4. Fijar acciones: de las opciones establecidas para cambiar, ¿qué voy a hacer?

Se puede buscar y entregar al acompañado el poema atribuido a Mario Benedetti "No te rindas".

**4 • Revisión del proceso** de cambio: es muy importante ir revisando, y valorando, los elementos positivos que se han ido consiguiendo, puesto que son pasos que van transformando la vida. Reforzar la eficacia y los cambios que se realizan sin darse cuenta.

### Bibliografía y recursos

- Libro: X. M. Domínguez Prieto, *El arte de acompañar*, PPC, Madrid, 2017.
- Película: "El curioso caso de Benjamín Button" (2008).
- Canción "Busco algo más", de Nico Montero.



Belén Blanco • belenblancorubio@gmail.com