



PROFOCO
FAMILIA SALESIANA

*Programa de Formación Conjunta
de la familia Salesiana*

Acompaña tu crecimiento

Autocompasión, amabilidad y poder personal: El camino hacia la salud emocional



Una propuesta para
el acompañamiento
académico con
enfoque humanista

P. José Pastor Ramírez

*“Cuando la autocompasión, la amabilidad y
el poder personal se abrazan,
nace un camino de sanación profunda,
donde el alma se reconcilia consigo misma
y florece una salud emocional auténtica y
duradera.”*



Historia impactante: “El caso de Elías”

Historia impactante: “El caso de Elías”

Análisis de niveles de éxito según el perfil del docente

Profesor Ramírez

Perfil del docente	Características	Estilo de tutoría	Resultado con Elías	Nivel de éxito
Docente estresado, rígido, (Ramírez)	Saturación emocional, baja empatía, orientación al rendimiento, rigidez comunicacional	Tutoría centrada en el deber, rendimiento, presión externa	Cierre prematuro de la tutoría. Elías se retira. No se aborda el problema de fondo. No se logra conexión ni cambio.	Bajo o nulo

Continuará ...

¿Qué acontecerá con Elías?





Límite

La propuesta que se ofrece, no pretende ser exhaustiva ni agotar la temática.



Objetivos

- ✓ Visibilizar la relevancia del tema y sus implicaciones en el ámbito escolar y de las tutorías académicas o de cualquier otro ámbito.
- ✓ Facilitar una conexión genuina y positiva del docente con sí mismo y con el educando.



Objetivos

- ✓ Centrar la atención en el **ser del docente**.
- ✓ Cultivar en el docente el poder personal para que sea un acompañante capaz de comprender, valorar, respetar y acoger al estudiante en su singularidad y contexto.
- ✓ Ofrecer orientación emocional y académica a los estudiantes fuera del aula tradicional.

Justificación de la propuesta

El ser del docente tutor

- ✓ Un docente amable, cercano, compasivo y con un sano sentido de poder personal constituye un pilar esencial en los procesos de tutoría académica.
- ✓ La transformación personal del docente influye en su buena práctica.

Justificación de la propuesta

1. Rol transformador del docente

- ✓ Pilar esencial en tutorías personalizadas.
- ✓ Fortalece la resiliencia y motivación estudiantil.
- ✓ Una presencia empática que va más allá del contenido.

Justificación de la propuesta

2. El modelo docente basado en el **miedo**

El docente autoritario, rígido y estresado promueve: ansiedad, parálisis, baja autoestima.

Afectación cognitiva: memoria, atención y retención.

Entornos tóxicos: desmotivación y desconfianza.

Justificación de la propuesta

Del **miedo** a
la **humanidad**
del docente

Necesidad de un enfoque
humanista: Confianza,
respeto y
acompañamiento.
No imponer, sino guiar
desde la autenticidad.

Justificación de la propuesta

3. Pilares del perfil **docente** **humanista**

- ✓ **Autocompasión:** ternura hacia sí mismo.
- ✓ **Amabilidad:** cuidado activo y respeto.
- ✓ **Poder personal:** actuar con valores e integridad.

Justificación de la propuesta

Impacto en la
relación
pedagógica

Mejora sustancial en la práctica docente.

El docente se vuelve modelo e inspiración.

Educar desde el ejemplo emocionalmente sano.

Justificación de la propuesta

4. **Sanar** para educar

Muchos docentes también tienen heridas emocionales. Riesgo de reproducir patrones disfuncionales.

Sanación como clave para educar desde la conciencia.

Justificación de la propuesta

Formar
desde lo
emocional

Incluir habilidades
socioemocionales en la
formación.

Autocompasión, amabilidad y
poder personal.

Justificación de la propuesta

La **tutoría**
como espacio
de
transformación

“Una tutoría impartida desde la autocompasión, la amabilidad y el poder personal puede marcar la diferencia radical en la vida de un estudiante.”

Justificación de la propuesta

5. La **tutoría** como espacio de **transformación**

La autocompasión, la amabilidad y el poder personal no son simples adornos del carácter, sino ejes vertebradores de una educación profundamente humana.

Justificación de la propuesta

6. Intención e influencia movidas por la autocompasión, la amabilidad y el poder personal

Cuando la intención se enraíza en la autocompasión, se vuelve honesta, paciente y no agresiva. No actúa para probar algo, ni para impresionar, ni para huir del dolor, sino para **crecer, servir y amar desde dentro**.

La **amabilidad** es la expresión natural de esta autocompasión.

Una intención marcada por la amabilidad genera una influencia no invasiva, respetuosa, generosa.

La amabilidad verdadera no surge de una obligación externa, sino de una **fuerza interior serena**: el deseo sincero de contribuir al bien del otro desde la paz interior.

Justificación de la propuesta

6. Intención e influencia movidas por la autocompasión, la amabilidad y el poder personal

La amabilidad verdadera no surge de una obligación externa, sino de una **fuerza interior serena**: el deseo sincero de contribuir al bien del otro desde la paz interior.

Este modo de actuar nace del verdadero **poder personal**: no del control, la superioridad o la seducción, sino de un **centro interno estable y luminoso**, donde la persona sabe quién es, se acepta y se ofrece.

Justificación de la propuesta

6. Intención e
influencia movidas
por la
autocompasión, la
amabilidad y el
poder personal

Quien vive desde este eje —
autocompasión, amabilidad,
poder personal— actúa con una
intención limpia y genera una
influencia profunda, no por lo
que hace, sino por cómo lo
hace y desde dónde lo hace.



Autocompasión

1. La compasión como actitud y virtud social

Martha C. Nussbaum y la **compasión**:

- ✓ Es una respuesta emocional compleja que integra elementos cognitivos, afectivos, volitivos y conductuales.
- ✓ Una percepción del dolor o del sufrimiento ajeno provoca una conmoción interna, generando una motivación hacia la acción orientada a aliviar dicho malestar.
- ✓ Encuentra resonancia en la psicología social, donde la compasión se define como una actitud que involucra tanto el reconocimiento del dolor como la disposición activa para intervenir.

Perspectiva bíblica:

Virtud cristiana social. Jesús como ejemplo. La compasión, en este marco, posee componentes inseparables:

1. La compasión como actitud y virtud social

- ✓ una percepción atenta del sufrimiento ajeno;
- ✓ una apertura universal hacia quien lo padece;
- ✓ una visión del mundo coherente con la mirada compasiva de Dios, revelada en Jesucristo como “rostro visible de la compasión del Padre”;
- ✓ y una respuesta afectiva y eficaz que se traduce en acciones concretas. Jesús y el samaritano como ejemplos. El programa ético del buen samaritano puede entenderse como el de un “corazón que ve”

1. La compasión como actitud y virtud social

El sociólogo y filósofo Zygmunt Bauman advierte que uno de los rasgos más inquietantes de la modernidad líquida es la pérdida progresiva de la compasión.

Si bien la compasión hacia los demás parece debilitada en la sociedad contemporánea, la compasión hacia uno mismo —o autocompasión— resulta aún más desatendida.

1. La compasión como actitud y virtud social

Aquí entra en juego una dimensión crucial de la **intención** espiritual: si no hay autocompasión, nuestra intención hacia los demás se vuelve frágil, inestable o incluso manipuladora.

1. La compasión como actitud y virtud social

Intención (el eje interior)

✓ ¿Qué es?

Es la energía que nos mueve. La fuerza interior que da dirección a nuestras acciones. Responde a la pregunta: ¿desde dónde hago lo que hago?

✓ Componentes clave:

- La emoción que nos guía (miedo, ambición, amor).
- El propósito que nos orienta (egoísmo o servicio).
- El estado interior desde el que actuamos (reactivo o consciente).

1. La compasión como actitud y virtud social

✓ Influencia (el eje exterior)

¿Qué es?

Es la capacidad de impactar en el otro, de generar transformación o conexión. Responde a la pregunta: ¿cómo afecto al otro con lo que hago o digo?

✓ Componentes clave (Pirámide de la Influencia de Lladó):

- Contexto – el entorno que generas.
- Palabras – lo que dices.
- Preguntas – lo que invitas a pensar.
- Silencio – lo que permites sentir o emerger.

2. La vía de la autocompasión: un camino hacia la salud psicológica y el poder interior

La autocompasión se presenta como una alternativa saludable a los modelos tradicionales centrados en la autoestima.

Cultivar una actitud compasiva hacia la propia persona no solo mejora la salud mental, sino que también fortalece el vínculo con los demás y fomenta una vida emocional más equilibrada.

2. La vía de la autocompasión: un camino hacia la salud psicológica y el poder interior

La autocompasión no es solo una vía de sanación personal, sino también un camino para recuperar el **poder interior**.

Una persona que se mira con bondad, que reconoce su vulnerabilidad y la acoge sin juicio, fortalece su centro espiritual. Y desde ese centro, puede actuar con una intención clara, libre de autoengaños, y ejercer una influencia serena, consistente y profunda sobre su entorno.

2. La vía de la autocompasión: un camino hacia la salud psicológica y el poder interior

La autocompasión regula el **diálogo interior**, reorganiza las narrativas internas y, por tanto, reconfigura la calidad de la presencia que irradiamos hacia los demás.

Una persona autocompasiva no necesita dominar, ni complacer, ni huir: simplemente habita su verdad con dignidad, y desde allí, se vuelve fuente de confianza y paz para los otros.

3. Diferencia entre Autocompasión y lástima

✓ Autocompasión según Neff incluye tres componentes clave:

- **Amabilidad hacia uno mismo** (vs. autocrítica): Ser suave y comprensivo con uno mismo cuando se experimenta dolor.
- **Humanidad compartida** (vs. aislamiento): Reconocer que todos los seres humanos sufren, fallan, se equivocan.
- **Mindfulness o atención plena** (vs. sobreidentificación): Observar el dolor con equilibrio, sin exagerarlo ni reprimirlo.

✗ **Auto-lástima, en cambio, es lo opuesto:**

- **Auto-crítica** constante.
- **Sentimiento de aislamiento** (“yo estoy peor que todos”).
- **Sobreidentificación** con el sufrimiento (“esto es terrible, no voy a salir de aquí”).

3. Diferencia entre Autocompasión y lástima

Diferencia entre autocompasión y lástima:
“La autocompasión no es lástima por uno mismo. No es decir ‘pobre de mí’, sino ‘esto duele, pero no estoy solo, y merezco cuidarme’”.

4. Autocompasión vs autoestima

La **autocompasión** no exige ser mejor que nadie ni alcanzar estándares ideales. Ofrece los beneficios de una autoestima saludable —como salud emocional y resistencia al estrés— pero sin los efectos secundarios de la competitividad o la autoexigencia excesiva. Es una forma de autorregulación emocional más estable y sostenible.

La **autoestima** depende, en gran medida, de la evaluación comparativa y la aprobación social, la autocompasión ofrece una alternativa más estable, centrada en el cuidado y la aceptación de uno mismo en momentos de dificultad.

4. Autocompasión vs autoestima

La **autoestima** se asocia con una imagen positiva de sí mismo, reforzada por el éxito, la aceptación social y la comparación favorable con los demás. Sin embargo, este enfoque puede generar dinámicas problemáticas como el narcisismo, la inseguridad y la dependencia de factores externos.

la **autocompasión** se fundamenta en una actitud de amabilidad, comprensión y aceptación hacia uno mismo en momentos de dolor, fracaso o imperfección.

4. Autocompasión vs autoestima

La **autoestima** tiende a fluctuar dependiendo de las circunstancias y del éxito percibido. Diversos estudios han señalado que una autoestima alta no siempre correlaciona con un bienestar psicológico estable, ya que puede derivar en comportamientos defensivos, egocentrismo o vulnerabilidad ante el fracaso.

La **autocompasión** ofrece una forma menos contingente de autorregulación, permitiendo a los individuos mantener una imagen positiva de sí mismos incluso en situaciones adversas.

4. Autocompasión vs autoestima

La **autocompasión** constituye una fuente más sostenible de bienestar que la autoestima, ya que no depende de la aprobación externa ni del rendimiento exitoso: "la autocompasión no requiere que nos sintamos mejores que los demás, ni que las cosas vayan bien; su único requisito es ser un ser humano imperfecto" (Kristin Neff).

4.

Autocompasión vs autoestima

Una crítica frecuente a la autoestima elevada es su posible relación con el narcisismo. Estudios han mostrado que las personas con autoestima alta pueden desarrollar actitudes egocéntricas y defensivas. La autocompasión, al no requerir superioridad sobre los demás ni aprobación constante, queda al margen de estas dinámicas narcisistas. Favorece una percepción de sí mismo más honesta, humilde y conectada con los demás.



1. Amabilidad como valor e intención amorosa

La **amabilidad** constituye una expresión concreta, visible y cotidiana del amor maduro. Es una forma de amor que se manifiesta en actos simples, delicados y respetuosos, y que trasciende la necesidad o el interés individual. A diferencia del amor posesivo o condicionado ("te amo porque te necesito"), la amabilidad refleja un amor incondicional y generoso ("te necesito porque te amo").

2. Fundamentos psicológicos de la amabilidad

En este sentido, la amabilidad se convierte en una constante actitud vital, casi una **necesidad psicológica y espiritual** para quienes han desarrollado una conciencia afectiva madura.

Las personas con altos niveles de amabilidad tienden a ser:

- ✓ Empáticas
- ✓ Afectuosas
- ✓ Altruistas
- ✓ Tolerantes
- ✓ Confiadas

2. Fundamentos psicológicos de la amabilidad

Neurobiológicamente, la amabilidad activa circuitos relacionados con la empatía, regulados por neurotransmisores como la **oxitocina**, conocida por su papel en los vínculos afectivos y en la respuesta compasiva. Además, estudios en neurociencia social indican que actos de amabilidad generan una respuesta placentera tanto en quien los realiza como en quien los recibe, reforzando el comportamiento prosocial.

2. Fundamentos psicológicos de la amabilidad

La escuela, junto con el hogar, representa el terreno más fértil para cultivar la amabilidad.

Para que el niño o adolescente desarrolle la amabilidad, es necesario que experimente:

- ✓ **Afecto:** Sentirse amado y aceptado con sus fortalezas y debilidades.
- ✓ **Alegría:** Vivir en un entorno que valore el optimismo y la satisfacción de vivir.
- ✓ **Confianza:** Creer en sus capacidades, permitiendo el error como parte del proceso de aprendizaje.
- ✓ **Aceptación:** Ser valorado en su singularidad, animado a pensar con libertad y respeto.

3. Pedagogía salesiana y la amorevolezza

La **pedagogía salesiana**, al integrar la amabilidad como principio educativo, genera vínculos significativos y duraderos, facilitando procesos de transformación personal y comunitaria.

Para Don Bosco, no basta con amar a los jóvenes; es necesario que ellos **sientan que son amados**. Este enfoque promueve:

- ✓ Un **afecto maduro**, similar al amor de Cristo, que integra sabiduría, compasión y presencia.
- ✓ Una forma de **autoridad basada en el respeto y la cercanía**.
- ✓ La formación de **jóvenes con *poder personal***, es decir, capaces de amar, liderar y transformar su entorno.

3. La amabilidad en la vida de Jesús

Las principales expresiones de la amabilidad de Jesús incluyen:

- ✓ **Compasión y empatía:** Atención a enfermos, marginados y necesitados.
- ✓ **Paciencia y tolerancia:** Respuestas serenas ante la hostilidad y la incomprensión.
- ✓ **Amor incondicional:** Inclusión de todos, sin distinción de condición moral, social o cultural.
- ✓ **Poder transformador:** Sus gestos amables no solo curaban físicamente, sino que restauraban la dignidad.
- ✓ **Ejemplo práctico:** Vivió su enseñanza a través de la amabilidad cotidiana.
- ✓ **Pedagogía relacional:** Enseñó con el ejemplo que ser amable es una forma de manifestar la divinidad.



Poder personal

Poder personal

El **poder personal** no es una capacidad aislada, sino una fuerza viva que emerge de nuestra conexión con el centro, desde donde se integran cuerpo, emoción, pensamiento y espíritu.

El poder personal se refiere a la capacidad individual de influir en los eventos y las personas, así como en la propia vida, sin depender de la autoridad formal, jerarquía o la económica.

Poder personal

- ✓ La **autocompasión**, la **amabilidad** y la **confianza** en sí mismo son fundamentales para el desarrollo del **poder personal**, ya que permiten tomar decisiones con seguridad y actuar con firmeza sin dejar de ser sensible.
- ✓ La **persona con poder personal** está siempre centrada tanto física, emocional y espiritualmente.

1. El centro: hábitat natural del poder personal

Estar centrados es habitar el presente con conciencia, conectados con la vida tal como fluye, sin resistencia ni distracción. El contacto con una persona centrada te hace sentir bien y a largo plazo te transforma positivamente.

El **centro** es el lugar de máximas posibilidades y movilidades. Es el lugar de mayor potencial. Donde tienes más opciones disponibles. El **centro** lo podemos definir, entonces, como el **estado interno de máxima capacidad**. Las personas con poder personal cuentan con una sólida y profunda interioridad.

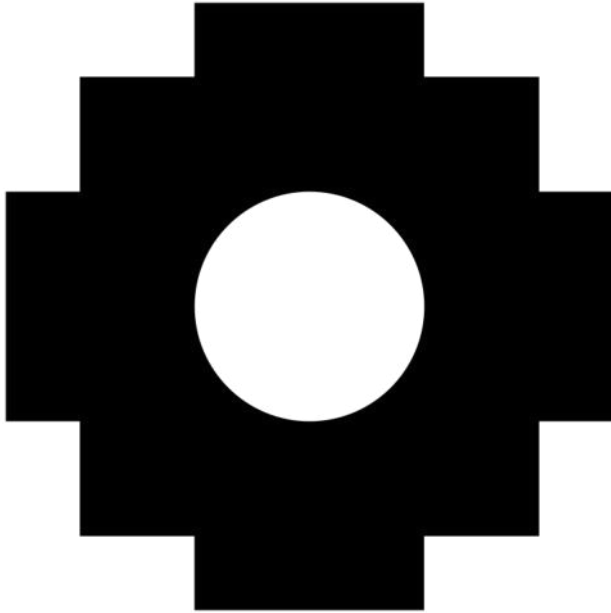
1. El centro: hábitat natural del poder personal

Jesús invita a los enfermos a colocarse en el centro, en palabras del biblista e historiador, José Antonio Pagola, porque la enfermedad, la pobreza y la necesidad son el centro de su mensaje. Jesús no se limita a un centro teológico o espiritual, sino que centra su atención y su mensaje en las necesidades de los más vulnerables, desafiando las estructuras sociales que los marginan.

1. El centro: hábitat natural del poder personal

- ✓ En el **budismo y el hinduismo** la idea del centro se manifiesta gráficamente a través del mándala, palabra de origen sánscrito que significa círculo.
- ✓ En el **arte cristiano** medieval encontramos numerosas representaciones similares a los mándalas, por ejemplo, en los rosetones del vitral de las iglesias y catedrales. Son ventanales por las que atraviesa la luz iluminando sus estancias con colores sorprendentes y creando un ambiente casi mágico, facilitador del contacto con lo divino.

1. El centro: hábitat natural del poder personal



- ✓ En el continente americano, también encontramos distintas manifestaciones del centro, como por ejemplo las milenarias **chakanas** de los Andes, cuya escalera de cuatro lados precisamente representa un punto infinito hacia lo más elevado. El camino infinito del desarrollo personal. El centro de la chakana, muy acertadamente, está ni más ni menos que vacío.

1. El centro: hábitat natural del poder personal

Un docente se posiciona en el centro en su trabajo al priorizar la enseñanza y el aprendizaje de los estudiantes, estableciendo una relación cercana con ellos y fomentando su participación activa, utilizando estrategias de aprendizaje colaborativo y adaptando sus enseñanzas a las necesidades individuales y al contexto del aula o de la tutoría. El docente reconoce que los estudiantes tienen diferentes ritmos de aprendizaje y diferentes necesidades, por lo que adapta sus estrategias de enseñanza a cada caso. Esto es actuar desde el centro dignificando la propia profesión y a los estudiantes.

2. Descentramiento y pérdida del poder personal

El **descentramiento** es un irnos de nosotros mismos, una pérdida de conexión con lo que somos en lo profundo. Descentrarse es abandonar nuestro eje interior: perdemos contacto con lo que somos esencialmente, y entregamos nuestro poder a fuerzas externas o a automatismos internos.

2. Descentramiento y pérdida del poder personal

El profesor **Ramírez** estaba **descentrado** porque se volvió un docente rígido, directivo y estresado. Todo causado por la saturación emocional, la baja empatía, la orientación al rendimiento y la rigidez comunicacional. Su **estilo de tutoría** era centrado en el deber, el rendimiento, la presión externa. Los **resultados** fueron: cierre prematuro de la tutoría. Elías se retira porque no se aborda el problema de fondo. No se logra conexión ni cambio. Obteniendo un nivel de **éxito bajo o nulo**.

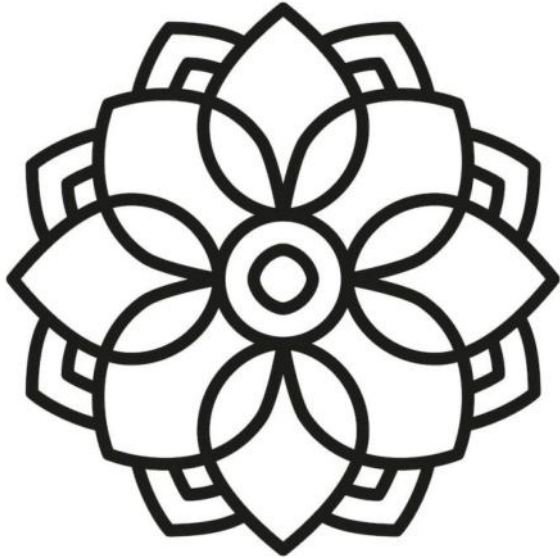
2. Descentramiento y pérdida del poder personal

- ✓ Jesús propone un poder no basado en la dominación, sino en la **autoridad que emana de la conexión con Dios y con la verdad interior**. Su poder no depende de las estructuras externas, sino de la autenticidad, la presencia, la entrega radical al amor de la misericordia. Jesús actúa desde el **centro**, con una coherencia total entre su identidad, sus acciones y su propósito.

2. Descentramiento y pérdida del poder personal

- ✓ Enric Lladó, en su modelo de **Comunicación Transformacional** y su enfoque sobre el **liderazgo y la presencia**, también habla de actuar desde el **centro personal**, ese lugar donde uno está alineado consigo mismo, libre de máscaras y estrategias defensivas. El poder personal, según Lladó, **no es control sobre otros, sino influencia desde la autenticidad**.

4. Síntesis integradora del camino al centro



Todos estos elementos apuntan hacia una misma dirección simbólica y existencial:

- ✓ Jesús muestra el camino del **centro** del alma, donde habita Dios.
- ✓ Enric Lladó propone el centramiento como **condición de acción plena**.
- ✓ La **mándala** representa el proceso de **reunificación interna**.

4. Síntesis integradora del camino al centro

Todos estos elementos apuntan hacia una misma dirección simbólica y existencial:

- ✓ La **chakana** enseña que el poder está en la conexión equilibrada entre planos y relaciones.
- ✓ La **roseta** ilumina el camino del alma hacia su origen y su centro en lo divino.



4. Síntesis integradora del camino al centro

O sea, el centro es donde mora el poder personal y espiritual. Jesús lo encarna, Lladó lo enseña, la mándala lo dibuja, la chakana lo estructura y la roseta lo ilumina. Todas son formas de recordar que el verdadero poder nace del encuentro con uno mismo y con lo trascendente en el corazón.

5. Relación entre madurez, centro y poder personal

Concepto	¿Qué representa?	¿Cómo se relaciona con los otros?
Madurez	El proceso de crecimiento integral.	Permite acceder con estabilidad al centro y al poder personal.
Centro	El estado de presencia y equilibrio.	Es la base desde la cual se despliega el poder personal.
Poder personal	La expresión activa del yo auténtico.	Surge desde el centro y se sostiene con madurez.

4. Síntesis integradora del camino al centro

En síntesis, podemos decir que:

- ✓ La madurez es el camino,
- ✓ El centro es el lugar interno,
- ✓ El poder personal es la expresión.

O sea, que una persona madura encuentra su centro más fácilmente, y desde ahí, ejerce su poder personal de forma sana y coherente.



Historia impactante: “El caso de Elías”

El centro: hábitat natural del poder personal

Clara es una docente que está centrada porque se gestiona desde la autocompasión, la amabilidad y el poder personal. Posee una autorregulación emocional, una actitud acogedora, firmeza serena, presencia compasiva y respeto profundo. Su estilo de tutoría está centrada en la persona, en la confianza progresiva y el acompañamiento integral. El resultado con Elías fue claro: Proceso lento pero profundo. Reconstrucción de confianza. Mejora académica, emocional y social. Su nivel de éxito fue alto y sobenible.

Historia impactante: “El caso de Elías”

Análisis de niveles de éxito según el perfil del docente

Profesora Clara

Perfil del docente	Características	Estilo de tutoría	Resultado con Elías	Nivel de éxito
Docente con autocompasión, amabilidad y poder personal (Clara)	Autorregulación emocional, actitud acogedora, firmeza serena, presencia compasiva, respeto profundo	Tutoría centrada en la persona, confianza progresiva, acompañamiento o integral	Proceso lento pero profundo. Reconstrucción de confianza. Mejora académica, emocional y social.	Alto y sostenible

El caso de Elías: una lectura desde la autocompasión, la amabilidad y el poder personal

Una reflexión educativa desde la interioridad

1. Elías: espejo del dolor silencioso

- ✓ Elías habita el aula, pero no está presente en ella. Como muchos adolescentes, camina por los pasillos con el alma encogida, esperando que alguien vea más allá de sus calificaciones y su aparente desinterés.
- ✓ Lo que muestra no es desinterés, sino defensa. Lo que guarda no es apatía, sino sufrimiento. Y lo que más necesita no es corrección inmediata, sino contención afectiva.
- ✓ ¿Cuántos Elías pasan por nuestras manos sin que logremos verlos de verdad? ¿Cuántas veces evaluamos comportamientos sin comprender biografías?

2. El tutor Ramírez: educador sin centro

- ✓ El profesor Ramírez no es un “mal docente”. Es un docente agotado. Su cansancio y falta de recursos emocionales le impiden conectar.
- ✓ Actúa desde el deber, no desde la compasión. Corrige sin haber comprendido. Y como consecuencia, no transforma: hiere, aunque sin querer.
- ✓ El mayor obstáculo para una tutoría transformadora no es la falta de técnicas, sino la desconexión interior del propio tutor.

3. Elías como oportunidad de conversión pedagógica

- ✓ Aplicar una mirada compasiva y centrada no es justificar, sino comprender y acompañar.
- ✓ La tutoría que necesita Elías es una posibilidad de restauración. Un tutor con autocompasión, amabilidad y poder personal inspira confianza.
- ✓ Un tutor transformador no impone resultados: genera condiciones para crecer.

4. Hacia un nuevo perfil de tutor: de Ramírez a Jesús

- ✓ Jesús también se encuentra con personas como Elías. Mira, pregunta, guarda silencio, habla... desde su centro divino y humano.
- ✓ Jesús no exige sin comprender. Dice: “¿Quieres sanar?”, “No tengas miedo”, “Levántate”.
- ✓ La tutoría se convierte en una experiencia espiritual de encuentro. La compasión es la forma más alta de autoridad.

5. La historia de Elías continúa... y la nuestra también

- ✓ El relato de Elías no es un caso cerrado, sino un camino abierto.
- ✓ La pregunta ya no es qué hará Elías, sino qué haremos nosotros con nuestros Elías cotidianos.
- ✓ ¿Nos atreveremos a mirar con compasión? ¿Podremos ser amables, incluso en la fatiga?
- ✓ Cada tutoría es una posibilidad de redención. Elías espera. Nosotros decidimos.

Bibliografía consultada

1. Lladó, Enric, *La puerta invisible*. Cuándo y cómo acceder al otro, Kolima Books, Madrid 2024.
2. Sinagoga, Antonella; García, Miguel Ángel. *Una pastoral juvenil que educa para amar*, CCS, Madrid 2023.
3. Sandrin Luciano. *Un corazón Atento. Entre la misericordia y la compasión*, Desclée de Brouwer, Bilbao 2017.
4. Neff, Kristin. *Sé amable contigo mismo. El arte de la compasión hacia uno mismo*, Paidós, Barcelona 2017⁵.
5. Neff, Kristin. *Autocompasión fiera. Cómo las mujeres pueden utilizar la amabilidad para expresarse, empoderarse y crecer*, Paidós, Madrid 2022.
6. Tierno, Bernabé. El Valor de la amabilidad, en: Valores humanos, Volumen I, TESA, Madrid 19939.
7. Lladó, Enric. *La fuerza interior. De la impotencia a la influencia*, Kolima Books, Madrid 2023.

Bibliografía consultada

8. Desmond, Tim, *Manual de habilidades de autocompasión. Un plan de 14 días para transformar tu relación contigo mismo*, Desclée de Brouwer, Bilbao 2021.
9. Greenberg, Leslie S. y Woldarsky Meneses, Catalina. *El perdón y el dejar ir en la terapia focalizada en las emociones*. Desclée de Brouwer, Bilbao 2022.
10. Kelly, Feffrey A. *Entrenamiento de las habilidades sociales*.
11. Kolts, Russell L. *Manual clínico de Terapia centrada en la compasión*, Desclée de Brouwer, Bilbao 2020.
12. Lladó, Enric, *Presencia y poder. Sabiduría interior que impacta a tu alrededor*, Kolima Books, Madrid 2027.
13. Lladó, Enric, *El equipo habla. Libera el potencial de tu equipo a través de la conversación*, Kolima Books, Madrid 2021.



 @profocofs

 Profoco

 @profocofs

 rjosepastor@gmail.com

 (809) 697 - 8446