

# Acompañar jóvenes universitarios para la felicidad

Audirac Camarena, Carlos A.

2016-04

---

<http://hdl.handle.net/20.500.11777/2439>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

# ACOMPañAR JÓVENES UNIVERSITARIOS PARA LA FELICIDAD

*\*Por: Mtro. Carlos A. Audirac Camarena*

Este artículo tiene como propósito compartir una propuesta relacionada con la felicidad como medio para acompañar a los estudiantes durante su etapa universitaria, particularmente a aquellos que manifiestan algún tipo de dificultad académica, personal, familiar o de alguna otra índole.

En la Universidad Iberoamericana se ofrece a los estudiantes con problemas de adaptación a su vida universitaria un programa de tutorías, el cual tiene como propósito acompañarles para que ellos mismos encuentren alternativas de solución, las cuales les permitan incrementar su promedio académico, mejorar sus estrategias de estudio o consolidar su integración al medio universitario y en consecuencia poder cumplir con su plan de estudios conforme a los tiempos y secuencias diseñados institucionalmente.

Para operar el programa mencionado anteriormente se han emprendido en la Universidad acciones para que los académicos de tiempo completo adopten el rol de tutor y acompañen a los estudiantes (tutorados) al menos un par de semestres con el propósito de que mejoren su desempeño universitario, mediante sesiones de diálogo, asesoría académica o atención especializada en casos particulares como problemas de salud, emocionales, familiares, etc.

Este acompañamiento se realiza orientado por el carisma de la Compañía de Jesús, entendido como una atención personal y con la preocupación permanente por el cuidado del estudiante, lo que se conoce como *Cura Personalis*. Esta experiencia de acompañamiento la introduce San Ignacio de Loyola en su propuesta de Ejercicios Espirituales, se considera un acompañamiento para ordenar la vida y para ello es condición indispensable la confianza de la persona acompañada (el estudiante – tutorado) en su acompañante (el docente – tutor).

En ocasiones es mortificante el poco interés de los tutorados por mejorar su situación dentro de la Universidad, de tal forma que el tutor enfoca su atención en acciones que se relacionan con hábitos de estudio, orientación vocacional, preparación de exámenes, etc., que al parecer que no impactan en lo profundo de la persona del estudiante y esto genera frustración por no alcanzar la meta de propiciar una mejora en los rendimientos académicos. Surge entonces una pregunta ¿Qué hacer para generar interés en el estudiante por ser acompañado?

De manera fortuita me encontré con un texto de John Powell, S.J., un distinguido miembro de la Compañía de Jesús ya fallecido; catedrático, teólogo y prolífico escritor quien hace una propuesta adaptable a nuestro programa de tutorías, en su texto *“La felicidad es una tarea interior”*. Lo que desarrolla el autor del texto en referencia, lo visualizo como una estrategia para acompañar al estudiante y lograr que recupere el espíritu por disfrutar su vida tal y como le corresponde vivirla según sus propias expectativas, recursos, relaciones, carácter, circunstancias. Lo hace con un planteamiento muy cercano al enfoque del acompañamiento al que me refiero en párrafos anteriores, y aun sin mencionarlo, proyecta de una manera sencilla según mi parecer la *Cura Personalis*.

El texto aborda temas que considero serían aplicables a la labor de acompañamiento del tutor, como el ayudar al joven a aceptarse tal y como es, proponiendo para el diálogo preguntas como, *¿realmente me acepto a mí mismo?, ¿disfruto ser quién soy?, ¿me satisface y le hallo sentido a lo que soy?* También se aborda el asunto de asumir la responsabilidad total de nuestra vida. Es un hecho la cantidad de situaciones familiares que los estudiantes tutorados experimentan y que afectan su estado de ánimo. En la propuesta de Powell no se descartan todas las experiencias pasadas que limitan la libertad de la persona, pero como el autor menciona, todo está dentro de uno mismo y por lo tanto es posible desarrollar estrategias que partan de nuestro interior, para superar ciertas vivencias negativas.

Un capítulo que en particular llamó mi atención es el que se refiere a intentar satisfacer las necesidades de relajamiento, ejercicio y nutrición. Es recurrente que en el diagnóstico inicial del proceso de tutorías se identifiquen en nuestros estudiantes problemas de estrés, sedentarismo, trastornos alimenticios, sobrepeso, falta de sueño, desequilibrio emocional entre otros padecimientos. De una manera coloquial compara nuestro cuerpo con un vehículo al que hay que cuidar y mantener para tener un viaje placentero por la vida y en ese sentido propone acciones prácticas que pudieran ser adoptadas por los jóvenes para cuidar su alimentación, salud y estado emocional como condiciones básica para un bienestar personal.

El autor continua abordando temas como el amor a uno mismo, el salir de nuestras zonas de confort, aprender a hacer el bien, tener estrategias de crecimiento personal, aprender a comunicarnos eficazmente, aceptar los regalos y dones que nos da la vida y a encontrar en nuestra vida diaria los momentos de oración que pueden propiciar el florecimiento de estados de ánimo que permitan disfrutar las cosas buenas de la vida.

Considero que si se emprenden esfuerzos estructurados por ayudar a los estudiantes a trabajar su felicidad personal, esto se reflejará directamente en su desempeño académico universitario y no hablo de generar genios, hablo de estudiantes que recuperan el entusiasmo por disfrutar todo lo que hacen y en este caso ser universitarios. Es un texto recomendable tanto para la labor de acompañamiento a estudiantes como para la propia vida personal. Por cierto está disponible en la Librería Gabriel Anaya, S.J. de la Universidad Iberoamericana Puebla.

El autor es profesor de la **Universidad Iberoamericana Puebla**.

Este texto se encuentra en: <http://circulodeescritores.blogspot.com>

**Sus comentarios son bienvenidos**