

**“PERSONAL TRAINING PSICOSOCIAL”**

## **EI “PERSONAL TRAINING PSICOSOCIAL”**

### **Guidance y Entrenamiento en roles y vínculos problemáticos**

**Autor: Lic. Basconcelo Juan Carlos**

**Ensayista. Investigador**

## **“PERSONAL TRAINING PSICOSOCIAL”**

**Ser un “PERSONAL TRAINING PSICOSOCIAL” o  
“ENTRENADOR PSICOSOCIAL” ONLINE Y PRESENCIAL**

**Un entrenador en Vínculos problemáticos de parejas, Problemáticas de géneros, Problemas de comunicación, Relaciones Padre-hijos, Problemáticas adolescentes, Adicciones, Ciberadicciones, faltas de motivación, Falta de proyecto de vida, Vacío existencial, en casos de Enfermedades mentales, Orientación a Padres, Orientación en parejas, Problemáticas sexuales, en fracasos escolares, Moobing, Bullying, Divorcios difíciles, entre otros.**

**El Entrenador psicosocial asesora, enseña, guía, aconseja, motiva, direcciona, entrena, etc., respecto de cuestiones vinculares, la pareja, en parejas problemáticas, cuando surgen violencias de parejas pero también para prevenir la emergencia de conflictos. Su escucha empática, fundada en un ECRO Emocional, le posibilitan un gran**

## **“PERSONAL TRAINING PSICOSOCIAL”**

campo de operación que va desde el sujeto en relación a la sociedad, su grupo familiar, la sociedad, las instituciones hasta el amor, los hijos, entre muchos otros temas vinculados con la “Psicología social”.

Es un “entrenador psicosocial”, por lo que, su objetivo primordial es el “Conocimiento de sí mismo en relación a los demás”, el trabajo, los grupos y sus fuerzas, los procesos grupales y familiares, la salud mental la enfermedad. Entrena para el conocimientos de los motivos conscientes e inconscientes de los procesos vinculares, a los fines de que el sujeto, el grupo, la empresa, la organización o un líder, etc., puedan operar optimizando capacidades, habilidades interpersonales, desde marcos teóricos como la Inteligencia emocional y las Inteligencias múltiples. Utiliza diversas formas de Psicología social así la interciencia, para un entrenamiento psicosocial óptimo, en concordancia con las necesidades de cada sujeto, grupo o institución.

## **“PERSONAL TRAINING PSICOSOCIAL”**

**Los orígenes del “PERSONAL TRAINING PSICOSOCIAL”: la Sociodinámica y el Entrenamiento en roles**

Se lo debemos a Jacobo Levi Moreno quién en su libro “Psicoterapia de grupo y psicodrama” de 1932 nos trae el “Psicodrama empresarial” o industrial. Es decir, el entrenamiento en roles en empresas, escuelas, hospitales, etc. Lo que se incentiva en el personal training es en el entrenamiento de los roles, múltiples roles que jugamos a diario y que, cuando no se optimiza generan conflictos.

También le debemos el “Roleplaying”, que nació para sensibilizar respecto de los roles, su conocimiento a fondo, a los fines de una interacción saludable. De allí lo que Moreno denominó “Sistemología” o “Sociodinámica”, como entrenamiento en roles. Un abogado estudió abogacía, conoce las leyes etc., pero en el roleplaying le enseñamos a dominar su rol de abogado,

## **“PERSONAL TRAINING PSICOSOCIAL”**

a conocer sus puntos débiles y fuertes, a despertar habilidades dormidas, a delinear estrategias de actuación, roles alternativos, habilidades comunicativas, entre otros.

La “Sociodinámica” o entrenamiento en roles sociales, familiares y de parejas

En sentido estricto, todo rol es social porque el sujeto está en lo social y lo social en el sujeto. Pero cabe diferenciar entre roles privados y sociales, como los roles de una pareja y el rol de toda la familia, como diada que cumple un rol social (ejemplo, familia patriarcal). Por su parte, los roles sociales son por ejemplo el papel o rol que un docente cumple en la escuela. El caso del “Director” que en su casa sigue siendo “Director”,

## **“PERSONAL TRAINING PSICOSOCIAL”**

transformando la casa en escuela es gráfico. Allí, la “Guidance” u orientación en roles resulta pertinente. Es decir, un entrenamiento en cómo asumir y jerarquizar sus roles a los fines de confundir los Escenarios donde se cumplen ciertos roles. Lo mismo el policía que trata su casa como una comisaría, extrapolando su trabajo en la casa. Son los casos de “Roles dominantes” y roles dependientes, donde en muchos casos, los roles sociales se posesionan del sujeto sobredeterminando toda su vida. En tales casos, se olvidan de la vida de pareja, los hijos, la misma familia. Lo que a su vez genera nuevos problemas comunicativos como por ejemplo con los hijos o un adolescente y sus problemáticas.

Un abogado sabe de leyes pero el entrenamiento en roles sociales y profesionales le brindan instrumentos para optimizar su actuación profesional. Puede que la asunción de roles sea rígido, inseguro, no convincente, sin estrategias, etc., lo que repercute en su desempeño.

## **“PERSONAL TRAINING PSICOSOCIAL”**

Un psicólogo puede ser experto en cuestiones psicológicas pero puede que su “Identificación inconsciente” a algún personaje importante de su carrera como Freud o Lacan le impidan ser espontáneo, creativo, sensible, etc. Es decir, “desarmar” y rearmar identificaciones enquistadas es trabajo del entrenador.

Un profesor imbuido de la didáctica que estudia el qué, cómo, cuándo, donde, etc., de la dinámica áulica, la escuela, etc., quizás esté dominado por el enfoque tecnocrático y asumir su rol en forma rígida, incluso autoritaria sin darse cuenta. Es decir, problema de liderazgo como puede ocurrir en una empresa, hospital, etc. Allí entra en escena el entrenador para esclarecer, orientar, adiestrar en la técnica de asunción de roles dando instrumentos flexibles, como la capacidad empática, habilidad interpersonal, autocontrol, etc.

En términos generales, el entrenamiento en roles implica el estudio de muchos roles, inherentes al sujeto que entrena, a los fines de la consideración sobre cuántas

## **“PERSONAL TRAINING PSICOSOCIAL”**

maneras de asumir tal o cual rol existen y de cómo asumirlo en forma más flexible y creativa. Es también lo que Moreno denominó “Sensibilización en roles”, como forma de sentir la asunción del rol, considerar cómo lo asumimos, qué sentimos, cómo nos auto percibimos, el grado de autocontrol, si el rol se posee o no, los conflictos típicos, entre otros.



## **“PERSONAL TRAINING PSICOSOCIAL”**

**El entrenamiento en roles y vínculos, no es normativo**

Cuando orientamos y ayudamos a la asunción de un rol un rol difícil, debemos considerar la “Definición oficial” del sujeto del rol que cumple así como la Definición de tal rol en el marco de otros roles como en el sistema empresarial, donde los roles hallan su lógica. Es decir, “Lógica de los roles”. Es allí donde debemos orientar hacia los fines de optimización de funciones, tareas, logros, etc., y en función del rol de una empresa, que, sabemos, no es una institución democrática. Pero no somos “Directores de almas” o de vidas y lo que buscamos es entrenar al sujeto para que asuma mejor sus roles y no la inducción de lo que creemos o cómo lo asumiríamos nosotros desde nuestra óptica. Es decir, cierta “neutralidad” en cuanto a cómo valoramos los roles del sujeto. Es por eso que asesoramos u orientamos de acuerdo al contexto en que asume sus roles. En una pareja, sabemos que hay un “Guion de pareja” desde

## **“PERSONAL TRAINING PSICOSOCIAL”**

cada integrante y el rol que busca asumir pertenece a su Guion y no al de su compañero. Por lo que, conocer las razones de porqué busca asumir tal rol en relación a su guion y de cómo se forjó tal guion en su “Escuela familiar”, nos orientan hacia cómo entrenar al sujeto a llegar a un mejor acuerdo con su pareja. Del lado del mismo, encontramos el mismo tema: roles diferentes, un Guion de amor diferente, aprendizajes diferentes etc., y la tarea consiste en “Orientar el rol de la pareja” y al sujeto como integrante de dicha pareja. Puede que sea impositivo, padeciendo lo que llamamos el “Síndrome de Procusto” o afán de imponerse en el modelo de amor y que todas sus vanas luchas se deban al mismo. Al orientarlo, logramos que optimice su papel en función de la pareja. Es decir, desarmamos tal síndrome y orientamos hacia una pareja más consensual.

Digamos, no imponemos nuestra norma de vida sino entrenamos en modelos de amores mejores, disipando