

Padres y cuidadores



Programa del círculo virtual

Tema del círculo Resiliencia compasiva, sección 1: Por qué nos reunimos y hacia dónde nos dirigimos	
Propósito del círculo	Hoy, hará lo siguiente: <ol style="list-style-type: none"> 1. Establecerá acuerdos compartidos, en función de los valores del grupo, para guiar el proceso del círculo a lo largo de la experiencia del grupo de resiliencia compasiva. 2. Presentará el vínculo entre la compasión y el logro de los objetivos de nuestra familia. 3. Invitará a todos a plantearse el impacto positivo de la autocompasión.
Tiempo/materiales/preparación	<p>Tiempo: 90 minutos</p> <p>Documentos para compartir durante la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Resumen de los contenidos <input type="checkbox"/> Lista de valores <input type="checkbox"/> Material visual de autocompasión <input type="checkbox"/> Escala de autocompasión <p>Temas para incluir en el chat durante la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Definición de resiliencia compasiva (<i>incluida en el programa a continuación</i>) <p>Consejo para el facilitador: se recomienda que el grupo tenga entre 5 y 10 participantes para el formato presencial o virtual. Si hay más personas, resulta más difícil escuchar a todos los participantes y mantener al grupo involucrado durante el intercambio entre todo el grupo. En un grupo de menos de tres personas, los participantes se sienten presionados para hablar y se reduce la oportunidad de construir una comunidad, lo que suele ser un beneficio para estos grupos.</p>
Bienvenida (5 minutos)	<p>Dé la bienvenida al grupo a la primera reunión de Resiliencia compasiva para padres y cuidadores. Todos los facilitadores deben presentarse, deben explicar por qué han decidido trabajar con estos círculos y qué significa este tema para cada uno de ellos.</p>



Tema del círculo

Resiliencia compasiva, sección 1: Por qué nos reunimos y hacia dónde nos dirigimos

Comienzo y registro de entrada
(20 minutos)

Participación

- Al comienzo de nuestras sesiones, siempre comenzaremos con una breve práctica de concentración para ayudar a conectarnos con este espacio. Haremos la práctica ahora.
- Invito a todos a ponerse en una posición cómoda con los ojos cerrados o con la mirada hacia abajo. Nos tomaremos un momento para hacer una pausa. Respiren lentamente. *(Pausa)* Piensen en lo que quieren dejar ir para estar presentes en este grupo y su razón personal para estar aquí. *(Pausa de 10 segundos)* Los invito a que vuelvan a dirigir la atención al grupo.

Participación

- Para facilitar nuestras reuniones a través de este formato virtual, queremos establecer algunas pautas de etiqueta.
 - Silencien sus micrófonos cuando no estén hablando.
 - Si pueden hacerlo, compartan su imagen de video con el grupo.
 - Utilicen el cuadro del "chat" si tienen problemas con el audio.
 - En favor del aprendizaje de los demás, sean discretos si necesitan desplazarse en su entorno durante los encuentros.
 - Si tienen problemas para conectarse, avísennos.

Participación

- Nos tomaremos algunos minutos para presentarnos. Haré una pregunta y nombraré a alguien del grupo para que responda. Todos los integrantes del grupo tendrán la oportunidad de responder en algún momento. A modo de recordatorio, cuando alguien está hablando, lo único que debemos hacer escuchar lo que está diciendo, y siempre podemos pasar cuando nos nombran.

Preguntas



- (Objeto del orador) Haremos dos rondas de preguntas. Primero, preséntense, comenten quiénes son los niños a quienes cuidan y cuenten algo que realmente disfrutan de los niños.
- (Objeto del orador) En la segunda ronda, respondan qué han leído o escuchado sobre este grupo que los animó a unirse.



Consejo para el facilitador: *anotar lo que cada participante espera obtener del grupo le ayudará a hacer un seguimiento de las necesidades del grupo y le permitirá adaptar el contenido posterior cuando sea apropiado. En función de lo que se comparte, puede vincular lo que los participantes comentan con la descripción general del curso que se presentará a continuación.*

Consejo para el facilitador: *para reducir las posibilidades de que los participantes compartan vivencias profundas, los facilitadores pueden responder las preguntas primero a fin de ejemplificar el tipo de respuesta que esperan. Además, comente a los participantes que tendrán otras oportunidades para compartir su historia a lo largo de las ocho sesiones y que, en este momento, solo les pide que compartan una pequeña parte de ella.*



Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 1: Por qué nos reunimos y hacia dónde nos dirigimos
Comienzo y registro de entrada (20 minutos) <i>(continuación)</i>	Comparta virtualmente el material visual de la descripción general y explique brevemente el contenido que se abordará durante estos encuentros, haciendo conexiones con lo que los participantes esperan obtener del grupo cuando sea apropiado. Además, recuerde al grupo la logística de los encuentros, como cuándo y dónde serán las futuras sesiones (idealmente, serán en la misma plataforma en línea para cada grupo).

Preguntas orientadoras (15 minutos: Valores y acuerdos)  	Participación <ul style="list-style-type: none">▪ Cuando un grupo se reúne de manera continua, es importante establecer algunos acuerdos compartidos sobre cómo interactuarán los miembros del grupo. Son las cuestiones que necesitamos de nosotros mismos y de los demás miembros del grupo para sentirnos cómodos participando con plenitud.▪ Es importante que la cantidad de acuerdos sea una que todos podamos recordar, como entre 4 y 6.▪ Un acuerdo que quiero agregar es la confidencialidad, para que todos sepan que lo que se dice aquí, se queda aquí. <i>Escriba "Confidencialidad" o "Lo que se dice aquí, se queda aquí" en el espacio compartido titulado "Acuerdos del grupo".</i> <p>Consejo para el facilitador: si su plataforma en línea cuenta con una función de pizarra, podría ser un buen lugar para compartir lo que quiere que todos los participantes vean. Si no dispone de una pizarra virtual, puede compartir una diapositiva de PowerPoint en la que escriba las respuestas de los participantes o puede escribirlas en el cuadro del chat.</p> <p>Consejo para el facilitador: si debe cumplir con las leyes de notificación obligatoria, es importante que haga una excepción acerca de la confidencialidad. Si alguien comenta que le hizo daño a un niño o que actuó con negligencia con un niño, deberá compartir dicha información con alguna persona que no sea parte del círculo. También puede comunicar a los participantes sobre su deber de informar.</p> Preguntas <ul style="list-style-type: none">▪ (Contribuciones espontáneas) <u>¿Qué acuerdos necesitan hacer ustedes mismos y que hagan los demás para sentirse cómodos participando plenamente en el grupo?</u> <p>Escriba todos los acuerdos solicitados donde todos los participantes puedan verlos (la pizarra virtual, una diapositiva de PowerPoint, el cuadro del chat grupal).</p> Preguntas <p>Quiero recopilar comentarios del grupo.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ ¿Pueden respetar estos acuerdos? Indiquen qué tan de acuerdo están mostrando entre 0 y 5 dedos. 0 dedos (el puño) significa que no podrán respetar los acuerdos y 5 dedos significa que podrán respetarlos sin salvedades.
--	--

Tema del círculo		Resiliencia compasiva, sección 1: Por qué nos reunimos y hacia dónde nos dirigimos
<p>Preguntas orientadoras (15 minutos: Valores y acuerdos) (continuación)</p> 		<p>Consejo para el facilitador: si alguien muestra menos de tres dedos, es necesario conversar más sobre las necesidades y los acuerdos compartidos. Si alguien no puede compartir su video, puede pedirles a los participantes que pongan sus respuestas en el chat.</p> <p>Participación</p> <ul style="list-style-type: none"> Gracias por producir esta lista de acuerdos. Los tendremos a la vista en todas las sesiones posteriores. Otras dos cosas que nos gustaría mantener a la vista en las sesiones posteriores son sus valores y objetivos familiares. Nos sirven como una brújula en el cuidado y nos ayudan a reconectarnos, especialmente cuando nos sentimos agotados y tenemos dificultades para ser compasivos. Volver a conectarnos con estas cosas puede contribuir a que nos sintamos más centrados y satisfechos. <p>Comparta virtualmente el folleto de la Lista de valores con todos los participantes.</p> <p>Participación</p> <ul style="list-style-type: none"> Piensen en 2 o 3 valores centrales que sean importantes para ustedes y que intentan ejemplificar en su familia. Piensen en ellos o escríbanlos en un papel. Pueden consultar nuestra lista de valores como referencia si les ayuda a establecer sus 2 o 3 valores principales. <p>Conceda unos minutos a los participantes para que respondan.</p> <p>Preguntas</p> <ul style="list-style-type: none"> (Objeto del orador) <u>¿Qué valores eligieron y quién influyó en uno de ellos?</u> <p>A medida que los participantes comparten sus 2 o 3 valores, escríbalos en algún espacio virtual compartido. Guárdelos para la octava sesión a fin de volver a consultarlos durante ese programa.</p>
<p>(15 minutos: Objetivos para nuestra familia)</p> 		<p>Nuestros objetivos para nuestra familia</p> <p>Participación</p> <ul style="list-style-type: none"> A continuación, identificaremos en qué objetivos queremos que nuestras familias trabajen y cómo estos se vinculan con la resiliencia compasiva. <p>Preguntas</p> <ul style="list-style-type: none"> (Objeto del orador) <u>¿Cuáles son algunos de los objetivos que tienen para su familia? Escriba las respuestas donde los participantes puedan verlas, como en una pizarra virtual o en el cuadro del chat.</u> <p>Consejo para el facilitador: si bien puede haber cierta superposición de valores y objetivos, los objetivos suelen ser más específicos (por ejemplo, un objetivo para mi familia es que los miembros se apoyen mutuamente o que cenemos juntos con regularidad). Si un objetivo es demasiado general o filosófico, puede ayudar a los participantes a ser específicos preguntando: "¿cómo sería eso en la práctica?".</p>

Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 1: Por qué nos reunimos y hacia dónde nos dirigimos
<p>(15 minutos: Objetivos para nuestra familia) (continuación)</p>	<p>Participación</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A medida que trabajamos hacia estos objetivos, podemos encontrar obstáculos que nos impiden tener éxito. ▪ Como padres y cuidadores, queremos reducir esos obstáculos para nuestros hijos y para nosotros mismos, y el dolor que estos causan. La compasión es ese deseo que tenemos de disminuir el dolor y de mitigar los desafíos que imponen dichos obstáculos. ▪ A menudo, reducir esos obstáculos puede ser muy frustrante y nos puede provocar fatiga de la compasión, dejándonos desgastados, con menos amabilidad y menos optimismo. El objetivo de este taller es que desarrollemos nuestra resiliencia compasiva a largo plazo mientras nos enfrentamos a los múltiples desafíos de la crianza. <p>Ponga la definición de resiliencia compasiva en el cuadro del chat y léala en voz alta.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ “La resiliencia compasiva es la capacidad de volver a una posición de empatía, fortaleza y esperanza tras experimentar a diario los desafíos a los que nuestros hijos se enfrentan y a los que nosotros nos enfrentamos como sus cuidadores. Requiere que seamos capaces de encontrar el optimismo en un mundo imperfecto”.
<p>Verificación de la comprensión (15 minutos)</p>	<p>Preguntas</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ (Contribuciones espontáneas) <u>¿Cómo se relaciona el desarrollo de su resiliencia compasiva con el logro de los objetivos de su familia?</u> ▪ (Contribuciones espontáneas) <u>En el último mes, ¿cómo ha afectado el hecho de estar demasiado cansados o frustrados para actuar con compasión (por parte de ustedes o de otro adulto que forme parte de la vida de sus hijos) en su capacidad para alcanzar sus objetivos familiares?</u> <p>Consejo para el facilitador: <i>un ejemplo de respuesta para esta pregunta puede ser “como estuve despierto la mayor parte de la noche con un niño enfermo, me sentía demasiado cansado como para ser tan comprensivo o paciente como quería ser con el miembro de mi familia que tuvo dificultades al día siguiente”. Su meta es ayudar a los participantes a vincular sus objetivos familiares con la compasión y el impacto que tiene la fatiga de la compasión en la crianza.</i></p>
<p>Cuidado personal y cierre (20 minutos)</p>	<p>Participación</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Todas las sesiones finalizarán con alguna actividad para nuestro cuidado personal. Hoy, echaremos un vistazo a la autocompasión. ▪ El primer paso para ser compasivos con los demás es ser compasivos con nosotros mismos. Nunca le hablarán a nadie más de lo que se hablan a ustedes mismos en la cabeza. Sean amables con ustedes mismos.



Tema del círculo

Resiliencia compasiva, sección 1: Por qué nos reunimos y hacia dónde nos dirigimos

Cuidado personal y cierre
(20 minutos)
(continuación)



Comparta virtualmente el [Material visual de autocompasión](#).

- De acuerdo con la Dra. Kristin Neff, la autocompasión comprende los siguientes tres componentes:
 - Ser amables con nosotros mismos vs. juzgarnos a nosotros mismos.
 - Ver nuestra humanidad común cuando cometemos un error vs. aislarnos.
 - Ser conscientes de nuestras emociones vs. sobreidentificarnos con ellas.

Consejo para el facilitador: puede obtener más información sobre el trabajo de la Dra. Neff [aquí](#).

Preguntas

- (Reflexión individual) Piensen: la última vez que cometieron un error, ¿fueron amables con ustedes mismos o se ridiculizaron?... ¿recordaron que son humanos y que todos los humanos cometen errores o se aislaron?... ¿fueron conscientes de las emociones negativas y las dejaron pasar o se aferraron a ellas?

Participación

- La Dra. Neff cuenta con una Escala de autocompasión que los ayudará a conocer su nivel de autocompasión.

Comparta el enlace virtual de la [Escala de autocompasión](#) de la Dra. Neff para que los participantes completen después de la reunión, a menos que el tiempo lo permita, en cuyo caso les puede pedir a los participantes que completen la escala durante la reunión y que compartan algo que hayan aprendido de la escala con todo el grupo.

Preguntas

- (Contribuciones espontáneas) Si pudieran aumentar su autocompasión, ¿qué cambiaría en sus vidas?

Participación

- Desde este momento hasta la próxima sesión, tómense un tiempo para reflexionar sobre la autocompasión y cómo su nivel de autocompasión impacta en su capacidad de ser compasivos con los demás.

Preguntas

Todos los encuentros finalizarán con una pregunta de cierre. Hoy, les pediremos que hagan lo siguiente:

- (Objeto del orador) Compartan una palabra o frase sobre su experiencia de hoy en el grupo.

Participación

- Gracias por unirse a nuestro grupo de Resiliencia compasiva para padres y cuidadores. El próximo encuentro será el (*indique la fecha y la hora de la próxima sesión*).
- El equipo de facilitadores enviará material de lectura previa antes de nuestra próxima sesión. No es obligatorio leerlo, pero brinda un contexto adicional para lo que abordaremos en el próximo encuentro. También les enviaremos los folletos que hemos compartido hoy virtualmente por correo electrónico para que los puedan consultar en el futuro.
- Esperamos verlos en la próxima sesión.