

Padres y cuidadores



Programa del círculo

<b>Tema del círculo</b> Resiliencia compasiva, sección 1: Por qué nos reunimos y hacia dónde nos dirigimos	
<b>Propósito del círculo</b>	<b>Hoy, hará lo siguiente:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>2. Presentará el vínculo entre la compasión y el logro de los objetivos de nuestra familia.</li> <li>3. Invitará a todos a plantearse el impacto positivo de la autocompasión.</li> </ol>
<b>Tiempo/materiales/preparación</b>	<p><b>Tiempo:</b> 90 minutos</p> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Hojas de rotafolio</li> <li><input type="checkbox"/> Tarjetas</li> <li><input type="checkbox"/> Marcadores</li> <li><input type="checkbox"/> Bolígrafos</li> <li><input type="checkbox"/> Tarjetas identificativas</li> <li><input type="checkbox"/> Objeto del orador (como un pequeño animal de peluche)</li> <li><input type="checkbox"/> Elemento central (como banderas decorativas o un ramo de flores artificiales)</li> <li><input type="checkbox"/> Algunos juguetes antiestrés (como pelotas y barras antiestrés, y limpiapipas)</li> <li><input type="checkbox"/> Folletos: <a href="#">Resumen del contenido</a>, <a href="#">Lista de valores</a>, <a href="#">Material visual de autocompasión</a> y <a href="#">Escala de autocompasión</a></li> </ul> <p><b>Preparación:</b> ponga las sillas formando un círculo sin que haya muebles en el medio. Escriba la definición de resiliencia compasiva (que se incluye en el programa a continuación) en una hoja de rotafolio para que todos la lean y la guarden para futuras sesiones.</p> <p><b>Consejo para el facilitador:</b> se recomienda que el grupo tenga entre 5 y 10 participantes para el formato en círculo. 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>



# Por qué nos reunimos y hacia dónde nos dirigimos



Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 1: Por qué nos reunimos y hacia dónde nos dirigimos
<b>Bienvenida</b> (5 minutos)	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.

<b>Comienzo y registro de entrada</b> (20 minutos)	<p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Al comienzo de nuestras sesiones, siempre comenzaremos con una breve práctica de concentración para ayudar a conectarnos con este espacio. Haremos la práctica ahora.</li><li>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. <i>(Pausa)</i> Piensen en lo que quieren dejar ir para estar presentes en este círculo y su razón personal para estar aquí. <i>(Pausa de 10 segundos)</i> Los invito a que vuelvan a dirigir la atención al círculo.</li></ul> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Como pueden observar, hemos organizado nuestro grupo en un círculo. En muchas culturas, reunirse en un círculo ha sido algo tan natural como sentarse alrededor de una fogata y reflexionar sobre las preocupaciones compartidas. Durante el tiempo que pasemos juntos, aprenderemos con el otro y del otro. Al sentarnos en un círculo, podemos ver a todas las personas del grupo y ninguna se percibe como la experta en esta materia.</li><li>Hay algunos componentes básicos de la organización en el círculo que mantendremos en todos los encuentros.<ul style="list-style-type: none"><li><u>La forma del círculo:</u> siempre tendremos sillas de altura similar ubicadas en forma de círculo, sin muebles en el medio. Esto nos brinda la oportunidad de ver a todos los miembros del grupo y representa que todos estamos aprendiendo respecto del desarrollo de nuestra resiliencia compasiva al preocuparnos por los demás.</li><li><u>Elemento central:</u> si bien sentarnos en un círculo nos da la oportunidad de ver a todos los demás integrantes del grupo y de aprender de su sabiduría, puede ser incómodo mirar a los demás durante mucho tiempo. Hemos colocado este objeto <i>(señale el objeto)</i> en el centro del círculo como punto de atención para descansar la mirada. A lo largo de las sesiones, también mostraremos imágenes del contenido que estamos explorando en el centro del círculo.</li></ul></li></ul> <p><b>Consejo para el facilitador:</b> si ofrece juguetes antiestrés a los participantes, señálelos y comuníqueles su propósito en ese momento (ocupar las manos mientras estamos sentados a fin de mantenernos mentalmente presentes).</p>
---	---




Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 1: Por qué nos reunimos y hacia dónde nos dirigimos
<p><b>Comienzo y registro de entrada (20 minutos)</b> (continuación)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— <u>Objeto del orador</u>: para asegurarnos de que las personas hablen de una en una y sean escuchadas por los demás, usaremos este objeto del orador (<i>muestre el objeto al grupo</i>). Solo podrá hablar la persona que tenga el objeto del orador. El resto del grupo se limitará a escuchar y prestará atención plena a lo que comparte la persona. El facilitador está exento de esta regla si necesita hacer un comentario o una pregunta aclaratoria. Algunas veces, pasaremos el objeto del orador alrededor del círculo y todos tendrán la oportunidad de hablar. Otras veces, el objeto del orador se usará para conseguir dos o tres respuestas a una pregunta, y se lanzará entre los participantes que deseen hablar. Siempre podrán pasar cuando reciban el objeto del orador.</li> <li>— <u>Acuerdos compartidos</u>: son comportamientos acordados por el grupo que apoyan los valores de los participantes. Los estableceremos entre todo el grupo en unos minutos.</li> <li>— <u>Encargado/facilitador del círculo</u>: en todas las sesiones, contarán con la(s) misma(s) persona(s) encargada(s) del círculo o facilitador(es). Los facilitadores dirigiremos el proceso y ayudaremos a los participantes a respetar los acuerdos compartidos.</li> </ul> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Usaremos el objeto del orador para presentarnos. Haré una pregunta y le pasaré el objeto del orador a la persona que está a mi lado. A modo de recordatorio, cuando alguien está hablando, lo único que debemos hacer es escuchar lo que está diciendo, y siempre podemos pasar al recibir el objeto del orador. Una vez que hayan respondido, pasen el objeto del orador a la persona que está a su lado.</li> </ul> <p><b>Preguntas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ (Objeto del orador) <u>Haremos dos rondas de preguntas. Primero, preséntense, comenten quiénes son los niños a quienes cuidan y cuenten algo que realmente disfrutaran de los niños.</u></li> <li>▪ (Objeto del orador) <u>En la segunda ronda, respondan qué leyeron o escucharon sobre este grupo que los animó a unirse.</u></li> </ul> <p><b>Consejo para el facilitador:</b> <i>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.</i></p> <p><b>Consejo para el facilitador:</b> <i>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.</i></p>



Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 1: Por qué nos reunimos y hacia dónde nos dirigimos
<p><b>Comienzo y registro de entrada</b> (20 minutos) (continuación)</p>	<p>Reparta 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.</p> <p>Además, recuerde al grupo la logística de los encuentros, como cuándo y dónde serán las futuras sesiones (idealmente, en el mismo lugar).</p>
<p><b>Preguntas orientadoras</b> (15 minutos: Valores y acuerdos)</p>	<p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cuando un grupo pone en práctica el proceso del círculo en las reuniones 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.</li> <li>▪ Es importante que la cantidad de acuerdos sea una que todos podamos recordar, como entre 4 y 6.</li> <li>▪ 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 una hoja de rotafolio titulada "Acuerdos del grupo".</i></li> </ul> <p><b>Consejo para el facilitador:</b> 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> <p><b>Preguntas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ (Contribuciones espontáneas) <u>¿Qué acuerdos necesitan hacer ustedes mismos y que hagan los demás para sentirse cómodos participando plenamente en el grupo?</u></li> </ul> <p>El facilitador debe escribir cada acuerdo solicitado en la hoja de rotafolio y, al terminar, debe poner la hoja en el centro del círculo donde todos puedan verla.</p> <p><b>Preguntas</b></p> <p>Quiero recopilar comentarios del grupo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ¿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.</li> </ul> <p><b>Consejo para el facilitador:</b> si alguien muestra menos de tres dedos, es necesario conversar más sobre las necesidades y los acuerdos compartidos.</p>



Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 1: Por qué nos reunimos y hacia dónde nos dirigimos
<p><b>Preguntas orientadoras</b> (15 minutos: Valores y acuerdos) (continuación)</p>	<p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gracias por producir esta lista de acuerdos. La tendremos a la vista en todas las próximas sesiones.</li> <li>Otras dos cosas que nos gustaría mantener a la vista en todas nuestras sesiones 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.</li> </ul> <p>Entregue una tarjeta, un marcador o un bolígrafo y el folleto de la Lista de valores a cada participante.</p> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Piensen en 2 o 3 valores centrales que sean importantes para ustedes y que intentan ejemplificar en su familia. Escriban estos valores en la tarjeta. Pueden consultar nuestra lista de valores como referencia si les ayuda a establecer sus 2 o 3 valores principales.</li> </ul> <p>Conceda unos minutos a los participantes para que respondan.</p> <p><b>Preguntas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(Objeto del orador) <u>¿Qué valores anotaron y quién influyó en uno de ellos?</u></li> </ul> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Coloquen sus tarjetas en el medio del círculo. Pondremos estos valores en el centro del círculo en todos los próximos encuentros.</li> </ul>
<p>(15 minutos: Objetivos para nuestra familia)</p> 	<p><b>Nuestros objetivos para nuestra familia</b></p> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A continuación, identificaremos en qué objetivos queremos que nuestras familias trabajen y cómo estos se vinculan con la resiliencia compasiva.</li> </ul> <p><b>Preguntas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(Objeto del orador) <u>¿Cuáles son algunos de los objetivos que tienen para su familia? Escriba las respuestas en una hoja de rotafolio.</u></li> </ul> <p><b>Consejo para el facilitador:</b> 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><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A medida que trabajamos hacia estos objetivos, podemos encontrar obstáculos que nos impiden tener éxito.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> </ul> <p>Muestre la definición de resiliencia compasiva escrita en la hoja de rotafolio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>“<b>La resiliencia compasiva</b> 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”.</li> </ul>
<p>Verificación de la comprensión (15 minutos)</p>	<p><b>Preguntas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(Contribuciones espontáneas) <u>¿Cómo se relaciona el desarrollo de su resiliencia compasiva con el logro de los objetivos de su familia?</u></li> <li>(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></li> </ul> <p><b>Consejo para el facilitador:</b> <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><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Todas las sesiones finalizarán con alguna actividad para nuestro cuidado personal. Hoy, echaremos un vistazo a la autocompasión.</li> <li>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.</li> </ul>



## Tema del círculo

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

Cuidado personal y cierre  
(20 minutos)  
(continuación)



### Reparta 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.

Reparta la [Escala de autocompasión](#) de la Dra. Neff a los padres para que la completen en casa. También envíe el enlace electrónico de la escala a los participantes después de la sesión. Al completar la escala en línea, se calcula la calificación automáticamente.

### 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 círculo.

### 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.
- Esperamos verlos en la próxima sesión.