

Padres y cuidadores



Programa del círculo virtual

Tema del círculo	
Resiliencia compasiva, sección 2: ¿Cómo se ve actuar con compasión?	
Planificación	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Envíe el enlace electrónico de la Escala de autocompasión de Kristin Neff a los participantes <input type="checkbox"/> Envíe el material de lectura previa para la sección 2 <input type="checkbox"/> Escriba los Acuerdos del grupo de la sesión 1 y téngalos listos para ponerlos en el chat <input type="checkbox"/> Escriba los objetivos familiares del grupo y téngalos listos para ponerlos en el chat <input type="checkbox"/> Prepare los materiales para la sesión 2 <input type="checkbox"/> Comparta los folletos de la sesión 1
Propósito del círculo	<p>Hoy, hará lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Explorará los pasos para actuar con compasión. 2. Aplicará los pasos a diferentes situaciones. 3. Abordará la necesidad de tener seguridad mientras intenta ser compasivo.
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"/> Pasos para actuar con compasión <input type="checkbox"/> Planes de regulación emocional <input type="checkbox"/> Estrategias para mantener la calma <input type="checkbox"/> Tarjetas "Al igual que yo" <p>Temas para incluir en el chat durante la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Acuerdos del grupo <input type="checkbox"/> Objetivos familiares <input type="checkbox"/> Valores del grupo <input type="checkbox"/> Definición de resiliencia compasiva <p>Preparación: prepare los escenarios si no utilizará los provistos.</p>

Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 2: ¿Cómo se ve actuar con compasión?
<p>Comienzo y registro de entrada (15 minutos)</p>	<p>Participación</p> <ul style="list-style-type: none"> ¡Bienvenidos otra vez! 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 grupo y su razón personal para estar aquí. <i>(Pausa de 10 segundos)</i> Los invito a que vuelvan a dirigir la atención al grupo. <p>Participación</p> <ul style="list-style-type: none"> Comenzaremos nuestro encuentro con una pregunta inicial. Como en el último encuentro, llamaremos a cada uno por su nombre para indicar a quién le toca hablar. A modo de recordatorio, cuando alguien está hablando, lo único que debemos hacer es escuchar lo que está diciendo y siempre podemos pasar. <p>Preguntas</p> <ul style="list-style-type: none"> (Objeto del orador) <u>Digan su nombre y compartan alguna forma en la que vieron a sus valores familiares en acción desde nuestro último encuentro.</u> <p>Participación</p> <ul style="list-style-type: none"> En el último encuentro, debatimos sobre nuestros valores y los acuerdos del grupo (están publicados en el cuadro del chat para que los podamos consultar a lo largo de la sesión). Hoy, vamos a debatir sobre cómo se ve la compasión en la práctica, cómo se aplica a nuestras vidas y cómo controlar nuestras emociones y las de nuestros hijos.
<p>Preguntas orientadoras (15 minutos: explicación de los Pasos para actuar con compasión)</p>	<p>Participación</p> <ul style="list-style-type: none"> Como mencionamos en la primera sesión, la compasión es ser consciente del sufrimiento del otro y, al mismo tiempo, tener el deseo de ayudar a aliviarlo. Hoy, veremos cómo se ve la compasión cuando se pasa del deseo a la acción. <p>Comparta virtualmente el folleto de los Pasos para actuar con compasión.</p> <p>Participación</p> <ul style="list-style-type: none"> Voy a guiarlos por los Pasos para actuar con compasión y les daré un ejemplo de cómo podemos ponerlos en práctica con uno de nuestros hijos. En este ejemplo, supongamos que el niño está en octavo grado. Después de analizar los pasos, los aplicaremos a una situación con otro adulto. Percatarse: estén presentes en el momento para poder reconocer los signos de angustia. Puede parecer un paso obvio y simple. Con el ritmo de vida acelerado que tenemos, es probable que pasemos al lado del dolor todo el tiempo y no lo reconozcamos. Para percatarnos, debemos tener la mente presente y atenta a nuestro entorno y las personas que nos rodean. No podemos estar presentes por

Tema del círculo

Resiliencia compasiva, sección 2: ¿Cómo se ve actuar con compasión?

Preguntas orientadoras
(15 minutos: explicación de los
Pasos para actuar con compasión)
(continuación)



completo para todo el dolor que es probable que exista en nuestro entorno. Estar presentes es una elección. Podemos decidir enfocarnos en el aquí y ahora. Y, algunas veces, las personas que nos rodean manifiestan ciertas actitudes que nos traen al presente sin que sea por elección propia.

Preguntas

- (Contribuciones espontáneas) ¿En qué momentos les cuesta estar presentes para percatarse del dolor de sus hijos? (Percatarse)

Consejo para el facilitador: algunos ejemplos pueden ser: cuando estoy estresado por cosas que suceden en el trabajo, cuando no me siento bien física o mentalmente, cuando mi hijo está siendo irrespetuoso.

Participación

- Como se recalca en este paso, es importante que nos demos cuenta de cuáles son los momentos en los que no podemos estar completamente presentes para la persona con la que estamos hablando. En estos casos, puede ser apropiado poner un límite y pedirle a la persona que se dirija a nosotros más tarde para que podamos ofrecerle lo mejor de nosotros. Cuando no se puede establecer este límite, tenemos que esforzarnos al máximo para concentrarnos en el momento y poder estar tan presentes como sea posible.
- Ahora, pensemos en cómo puede aplicarse esto a nuestro hijo que cursa el octavo grado. Hemos tenido un día largo y difícil en el trabajo y acabamos de regresar a casa. Antes de abrir la puerta, respiramos profundamente. No ha pasado ni un minuto desde que hemos entrado y nuestro hijo, que está en el octavo grado, nos grita desde el sofá. Inmediatamente, pregunta sobre la cena y empieza a contarnos sobre un conflicto que tuvo con la maestra. Qué injusto fue el trato que recibió de la maestra hoy. Podemos decirle que nosotros tampoco tuvimos un buen día.
- **Autoevaluación:** el segundo paso es la autoevaluación. En este paso, trabajamos para ser conscientes de nuestros primeros sentimientos y pensamientos. Una vez que notamos la angustia de otra persona, el siguiente paso para actuar con compasión es la introspección. Hacemos esto para ser conscientes de cómo nuestros prejuicios y experiencias pasadas están formando nuestras primeras emociones e ideas preconcebidas en relación con la otra persona en ese momento. Las ideas preconcebidas son naturales. Sin embargo, no suelen ser precisas. Este momento de introspección nos permite dejar de lado nuestras ideas y emociones iniciales para recopilar información útil.
- Volviendo a la situación de nuestro hijo que cursa el octavo grado, es probable que lo primero que pensemos sea: *Otra vez con lo mismo... Siempre tienes problemas con tus maestros... Si hicieras lo que te piden, no tendrías estos problemas... A mí tampoco me agrada tu maestra... o... Cuando yo estaba en octavo grado, era mucho más respetuoso con los maestros...*

Tema del círculo

Resiliencia compasiva, sección 2: ¿Cómo se ve actuar con compasión?

Preguntas orientadoras
(15 minutos: explicación de los
Pasos para actuar con compasión)
(continuación)

- Nos esforzamos al máximo para dejar de lado estos pensamientos para poder continuar con el próximo paso.
- **Intentar comprender:** escuchen con curiosidad para entender la perspectiva del otro. Una vez que hayamos dejado de lado nuestros primeros sentimientos e ideas preconcebidas, tratemos de entender cómo podríamos sentirnos al vivir la situación desde la perspectiva de la otra persona. Mientras escuchamos (¡en vez de hablar!), tratemos de mantener la curiosidad. No es necesario que estemos de acuerdo. Nuestro objetivo es comprender cómo la persona ve y experimenta la angustia, centrando la atención en sus sentimientos y fortalezas.
- Volviendo a nuestro escenario, le preguntamos a nuestro hijo: "¿Me cuentas más sobre lo que pasó hoy? ¿Cómo te sentiste al interactuar con la maestra?". Nos dice que olvidó entregar una tarea el día anterior y, si bien la maestra ha extendido el plazo en ocasiones anteriores, esta vez no lo hizo. Nos expresa cuán injusta siente que es la situación y cuán negativamente afectará su calificación. Nos damos cuenta de que el niño se preocupa por su calificación, ha completado la tarea y se siente angustiado porque lo que se solía hacer en el pasado ha cambiado sin que él lo sepa. Tiene miedo de recibir una calificación baja y de sentirse triste y frustrado.
- **Ser más empático:** cuando podemos comprender un tanto de lo que se sentiría estar en los zapatos de la otra persona, estamos poniendo en práctica la empatía. Nunca podremos entender completamente por lo que la otra persona está pasando, ya que todos experimentamos la vida de una manera diferente, pero podemos remontarnos a un momento en el que experimentamos el mismo sentimiento. La empatía conduce a un creciente deseo e intención de ayudar. Sigamos percatándonos e intentando comprender si no podemos ser empáticos.
- Al igual que nuestro hijo que cursa el octavo grado, podemos pensar en momentos en los que nos sentimos tristes, frustrados y angustiados. Es muy probable que recordemos un momento en el que una expectativa cambió sin que nos diéramos cuenta. Recordar ese sentimiento nos ayuda a eliminar las ideas preconcebidas que podamos tener sobre la situación de nuestro hijo y nos ayuda a apoyarlo en el siguiente paso para actuar con compasión.
- **Decidir cuál es la mejor forma de proceder:** en este paso, suele ser necesario que volvamos al paso número dos (la autoevaluación). Cuando sentimos que podemos entender el sentimiento del otro, es probable que tengamos el instinto de apresurarnos a dar consejos. Para aquellos de nosotros que queremos arreglar el mundo o simplemente reducir el sufrimiento de nuestros hijos, la dura realidad es que nuestras soluciones muy rara vez son útiles para la otra persona. Un mejor enfoque para actuar con compasión es primero ofrecer apoyo, en lugar de sabiduría o soluciones personales. Podríamos preguntar: "¿Cómo puedo ayudarte en este momento?". O bien: "¿Qué te funcionó en el pasado cuando experimentaste algo parecido?". Si la persona parece no tener soluciones y queremos darle algún consejo, siempre pidamos permiso primero: "Tengo algunas ideas, ¿te gustaría escucharlas?".

Tema del círculo

Resiliencia compasiva, sección 2: ¿Cómo se ve actuar con compasión?

Preguntas orientadoras
(15 minutos: Valores y acuerdos)
(continuación)

- En el caso de nuestro hijo, podemos decir: "Veo que te preocupas por tu calificación y parece que ya has estado en esta situación anteriormente. ¿Qué crees que podrías hacer mañana para mejorar esta situación? ¿Y cómo puedo apoyarte ahora?".
- Aunque a veces sea difícil de recordar, nuestros hijos ciertamente tienen sabiduría y se los puede apoyar para que lleguen a sus propias conclusiones respecto de cuál es la mejor forma de proceder para ellos.
- **Actuar:** hagan lo que prometen y no prometan lo que no pueden hacer. Una vez que hayamos realizado lo indicado en los pasos 1 a 5, actuamos de acuerdo con lo que hemos decidido junto con la persona que es la acción compasiva que PODEMOS llevar a cabo y que LA PERSONA CREE que le ayudará.
- Tal vez, en la situación de nuestro hijo que está en el octavo grado, podemos ayudarlo a escribir una carta a su maestra o a organizar un calendario para que pueda hacer un seguimiento de las futuras tareas. Sea cual sea la forma en que decidamos apoyarlo, lo más importante es que cumplamos esa promesa.
- A menudo, cuando ponemos en práctica la compasión con otras personas, es muy probable que la recibamos recíprocamente de ellas, aunque ocurre en mayor medida con los adultos que con los niños.

(25 minutos: aplicación de los Pasos para actuar con compasión)

Preguntas

- (Contribuciones espontáneas) A continuación, aplicaremos los pasos a un escenario con un amigo. Antes de comenzar, ¿tienen alguna pregunta sobre los Pasos para actuar con compasión?

Lean el siguiente escenario o escriban uno propio que sea más relevante culturalmente para el grupo. Eviten elegir escenarios demasiado complicados o controvertidos. Opten por alguno que claramente ayude a los participantes a comprender bien los pasos.

Una amiga les dice que quiere pedirle a su hermana, que no tiene hijos, que se haga cargo de la crianza de sus hijos. Está cansada de sentirse un fracaso en la maternidad. Expresa que sus hijos la tratan mal y que ella los trata de la misma manera que su madre la trataba a ella. Pensó que sería una mejor madre de lo que fue su mamá. Manifiesta que odia la maternidad y que necesita un respiro. Luce muy cansada.

Preguntas

- (Objeto del orador) ¿Cuáles son las primeras emociones que sienten y las primeras conclusiones que sacan al escuchar este escenario? (Autoevaluación)

Tema del círculo

Resiliencia compasiva, sección 2: ¿Cómo se ve actuar con compasión?

(25 minutos: aplicación de los Pasos para actuar con compasión) (continuación)



(15 minutos, Planes de regulación emocional)

- (Contribuciones espontáneas) El siguiente paso es intentar comprender: ¿qué sentimientos creemos que nuestra amiga está experimentando y qué fortalezas detectamos en lo que nos dice? (Intentar comprender)
- (Pulgares arriba) Después de intentar comprender sus sentimientos y fortalezas, trabajamos para cultivar la empatía. ¿Pueden levantar el pulgar si han experimentado sentimientos similares a los que experimenta nuestra amiga en el escenario? (Cultivar la empatía)
 - Recordemos que conectar con ese sentimiento nos ayuda a dejar de lado las ideas preconcebidas que podamos tener, y nos permite ayudar a nuestra amiga a discernir cuál es la mejor forma de proceder.
- (Contribuciones espontáneas) ¿Qué estrategias utilizan para no convertirse en un "solucionador" para la otra persona? ¿Cómo le invitan a expresar lo que necesita en el momento y a conectarse con su sabiduría? (Decidir cuál es la mejor forma de proceder)


Consejo para el facilitador: algunos ejemplos pueden ser "¿Cómo puedo ayudarte en este momento?", "¿Qué te funcionó anteriormente cuando experimentaste algo parecido?".

- (En parejas) ¿Cuál de los pasos para actuar con compasión les suele resultar más fácil y por qué creen que podría ser? (Actuar)

Consejo para el facilitador: algunas plataformas en línea le permiten dividir los grupos en grupos más pequeños, lo que posibilita el trabajo en parejas para esta pregunta. Si su plataforma en línea no lo permite, haga la pregunta anterior usando la metodología de contribuciones espontáneas y acepte entre 2 y 4 respuestas del grupo en función del tamaño del grupo y el tiempo restante.

Participación

- Además de apoyar los objetivos de su familia, actuar con compasión trae aparejados dos beneficios más.
- Cuando nos centramos en escuchar para entender, nuestros pequeños aprenden a usar su voz para comunicar sus sentimientos y experiencias, y aprenden de nuestro ejemplo a escuchar con respeto. Esta es una habilidad que usarán por el resto de sus vidas.
- El otro beneficio es que, cuando se trata a un niño con compasión, se le ayuda a aliviar parte de la presión que probablemente sienta por no cometer errores jamás o no cumplir con las expectativas.

Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 2: ¿Cómo se ve actuar con compasión?
<p>(15 minutos, Planes de regulación emocional) (continuación)</p> 	<p>Participación</p> <ul style="list-style-type: none"> Es muy difícil llevar a cabo los pasos para actuar con compasión si nos sentimos inseguros. Cuando parece que la situación podría volverse insegura, podemos reaccionar instintivamente ante la amenaza percibida huyendo, luchando o paralizándonos. En esos casos, nuestro cerebro inferior o “de abajo” tiene el control. La parte del cerebro que puede racionalizar, o el “cerebro de arriba”, no puede ayudarnos a decidir cuál es la mejor forma de proceder. <p>Preguntas</p> <ul style="list-style-type: none"> (Objeto del orador) <u>¿Qué les ha resultado útil para acceder a su “cerebro de arriba” (para elegir una respuesta racional) cuando es en realidad el “cerebro de abajo” (lucha, huida o parálisis) el que naturalmente les gustaría usar para responder a las palabras o las acciones de sus hijos?</u> <p>Consejo para el facilitador: algunos ejemplos son respirar profundamente varias veces, alejarme de mi hijo antes de responder, decirme a mí mismo algunas palabras agradables (como “esto también pasará”).</p> <p>Comparta virtualmente los folletos de los Planes de regulación emocional para los tres grupos etarios y los de Estrategias para mantener la calma.</p> <p>Participación</p> <ul style="list-style-type: none"> Estos planes pueden ayudarles a ustedes y a sus hijos a aprender y a practicar cómo percatarse de los desencadenantes del “cerebro de abajo” y a usar estrategias para activar el “cerebro de arriba”. ¡Esto requiere mucha práctica! <p>Analice uno de los planes con el grupo.</p> <p>Preguntas</p> <ul style="list-style-type: none"> (Contribuciones espontáneas) <u>¿Cuál sería un buen primer paso para que empiecen a trabajar en estos planes con su familia la próxima semana?</u>
<p>Verificación de la comprensión (10 minutos)</p>	<p>Participación</p> <ul style="list-style-type: none"> La próxima vez que nos reunamos, analizaremos la fatiga de la compasión; qué es, cómo comienza y cómo aumenta con el tiempo, y cómo ser más conscientes de ella para evitar que nos afecte demasiado. Para pensar un poco en ello en el contexto de los Pasos para actuar con compasión: <p>Preguntas</p> <ul style="list-style-type: none"> (Objeto del orador) <u>¿Cuál de los Pasos para actuar con compasión a veces empeora sus sentimientos de frustración, agobio o agotamiento?</u>

Tema del círculo

Resiliencia compasiva, sección 2: ¿Cómo se ve actuar con compasión?

Cuidado personal y cierre
(15 minutos)

Ejercicio "Al igual que yo"

Participación

- Hagan este ejercicio para desarrollar la amabilidad hacia uno de los miembros de su familia cuando les cueste hacerlo. Cierren los ojos o miren hacia abajo y recuerden algún momento en el que tratar con uno de los miembros de su familia les resultó más difícil. Mantengan la concentración en esa persona mientras leo estas afirmaciones.
 - i. "Al igual que yo, esta persona está buscando la felicidad en su vida".
 - ii. "Al igual que yo, esta persona está tratando de evitar el sufrimiento en su vida".
 - iii. "Al igual que yo, esta persona ha conocido la tristeza, la soledad y la desesperanza".
 - iv. "Al igual que yo, esta persona está tratando de satisfacer sus necesidades".
 - v. "Al igual que yo, esta persona está aprendiendo sobre la vida".



Consejo para el facilitador: después de leer los cinco pasos una vez, repita la última parte de cada sección ("está buscando la felicidad en su vida; está tratando de evitar el sufrimiento en su vida; ha conocido la tristeza, la soledad y la desesperanza; está tratando de satisfacer sus necesidades; y está aprendiendo sobre la vida") y, a continuación, haga una pausa de cinco segundos antes de invitar a los participantes a que vuelvan a dirigir la atención al círculo.

Infórmeles a los participantes que recibirán una copia virtual del ejercicio "[Al igual que yo](#)" después de la sesión.

- Intenten hacer este ejercicio de cinco pasos cuando estén con alguien y les resulte difícil ser compasivos. Háganlo con discreción e intenten completar todos los pasos con la misma persona. Pueden comenzar simplemente con pensar en alguien. En algún momento, podrán hacerlo cuando quieran apartarse de una posición basada en ideas preconcebidas en medio de una interacción complicada con otra persona. Al fin y al cabo, todos somos seres humanos que ansían atención, reconocimiento, afecto y, sobre todo, felicidad.

Preguntas

- (Objeto del orador) Para terminar hoy, me gustaría que cada uno de ustedes me dieran una última opinión. ¿Qué es lo que más les ha llamado la atención hoy y en lo que más quieren pensar entre las sesiones?

Participación

- Gracias por estar hoy aquí. El próximo encuentro será el (*indique la fecha y la hora de la próxima sesión*).
- Al igual que la última vez, el equipo de facilitadores enviará el material de lectura previa antes de nuestra próxima sesión. Les dará un contexto adicional acerca de lo que abordaremos en nuestro próximo encuentro. Si no tuvieron la oportunidad de leer el material de lectura previa de esta semana y les gustaría aprender más sobre el tema que debatimos hoy, tómense unos minutos para revisarlo. También les enviaremos una copia de todos los folletos que compartimos con ustedes hoy.
- Esperamos verlos en el próximo encuentro.