

Padres y cuidadores



Programa del círculo virtual

Tema del círculo	
Resiliencia compasiva, sección 5: Expectativas propias y de los demás	
Planificación	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Envíe el material de lectura previa para la sección 5 <input type="checkbox"/> Prepare los materiales para la sesión 5 <input type="checkbox"/> Comparta los folletos de la sesión 4
Propósito del círculo	<p>Hoy, hará lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aprenderá a identificar las expectativas que tenemos para nosotros mismos y para los demás. 2. Analizará si estas expectativas nos ayudan o nos frenan.
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"/> Comprensión del temperamento <input type="checkbox"/> Hoja de trabajo con afirmaciones <input type="checkbox"/> Declaración de derechos de los cuidadores <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
Comienzo y registro de entrada (15 minutos)	<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.

Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 5: Expectativas propias y de los demás
<p>Comienzo y registro de entrada (15 minutos) <i>(continuación)</i></p>	<ul style="list-style-type: none">En el último encuentro, conversamos sobre cuestiones que nos causaron fatiga y que nos llenaron o desarrollaron nuestra resiliencia. <p>Preguntas</p> <ul style="list-style-type: none">(Objeto del orador) <u>¿Qué han hecho desde nuestro último encuentro para desarrollar su resiliencia?</u> <p>Participación</p> <ul style="list-style-type: none">Hemos llevado a cabo la mitad de nuestros encuentros de resiliencia compasiva. Hasta ahora, hemos conversado sobre nuestros valores, nuestras metas familiares, la resiliencia compasiva, los pasos para actuar con compasión, la autocompasión, la conciencia plena, las imágenes de los gatos del ciclo de la fatiga de la compasión, los planes de regulación emocional, las cuestiones que nos causan fatiga y las que nos llenan junto con la práctica de dejar ir.Hoy, analizaremos las expectativas y el impacto que nuestras expectativas tienen en nuestro bienestar y en nuestras familias. En la última sesión, abordamos las cosas que hacemos sobre las cuales no tenemos control. Nuestras propias expectativas son algo sobre lo que sí tenemos control.Durante el encuentro de hoy, recordemos esforzarnos por respetar los acuerdos del grupo, que están publicados en el chat para que podamos consultarlos.
<p>Preguntas orientadoras (10 minutos: explicación de las expectativas)</p>	<p>Participación</p> <ul style="list-style-type: none">Si queremos minimizar la frustración y la ira en nuestras familias, veamos qué expectativas poco realistas o poco claras puede haber detrás de esos sentimientos. En este ejemplo, la amabilidad será el resultado deseado.Una expectativa puede ser:<ol style="list-style-type: none">Demasiado alta: <i>"Espero que mi hijo sea amable en todo momento".</i>Demasiado baja: <i>"Por supuesto que mi hijo es malo con los demás, como todos los niños".</i>Implícita: <i>"¿Por qué se lo tengo que decir? Debería saberlo".</i>Explícita, pero poco clara: <i>"¡Sé amable!".</i>Explícita y clara: <i>"Sé un amigo amable, sonríe y pregúntale si quiere jugar contigo".</i>Desconocida: <i>"No me daba cuenta de que esperaba que mi hijo fuera amable en todas las situaciones sociales". Muchas veces, no nos damos cuenta de que tenemos una expectativa hasta que no se cumple.</i> <p>Preguntas</p> <ul style="list-style-type: none">(Contribuciones espontáneas) <u>¿Qué ejemplos pueden brindar de las expectativas que los padres y los cuidadores tienen para sí mismos en cada categoría?</u> <p>Escriba los ejemplos en un espacio virtual compartido, como una pizarra virtual.</p>

Tema del círculo

Resiliencia compasiva, sección 5: Expectativas propias y de los demás

(30 minutos: preguntas de aplicación)

Participación

- Aprendemos mucho sobre cómo ser padres, o cómo no serlo, de la forma en que nuestros propios padres y cuidadores interactuaron con nosotros cuando éramos niños. Recordar el ejemplo que les brindaban sus cuidadores cuando eran niños puede ayudarles a entender mejor su enfoque respecto de la crianza.

Preguntas

- (Objeto del orador) ¿Recuerdan alguna expectativa irrazonable o implícita que sus padres o cuidadores tenían para ustedes? ¿Cómo les afecta dicha expectativa en la actualidad?

Si la plataforma virtual lo permite, agrupe a los participantes en parejas. Si el número de participantes es impar y hay más de un facilitador, uno de ellos puede agruparse con un participante. De lo contrario, se puede formar un grupo de tres integrantes. Si no es posible formar grupos más pequeños con los participantes en la plataforma virtual, haga la siguiente pregunta con la metodología de contribuciones espontáneas o con el objeto del orador.

- (Debate en parejas) Compartan una expectativa que tengan para ustedes mismos y que piensen que puede ser poco realista. ¿Qué impacto tiene en ustedes y en las relaciones con su familia?

Preguntas

- (Contribuciones espontáneas) De lo que conversaron en parejas, ¿qué les gustaría compartir con el círculo?

Participación

- Hemos analizado las expectativas propias, pero ¿qué ocurre con nuestros hijos o las personas a quienes cuidamos?

Preguntas

- (Contribuciones espontáneas) ¿Pueden nombrar una expectativa implícita que tienen para sus hijos o que creen que sus hijos tienen para ustedes?

Comparta el folleto [Comprensión del temperamento](#).

Participación

- A menudo, nos encontramos con que tenemos que adaptar nuestras expectativas a las necesidades y al temperamento de nuestros hijos. El temperamento es la forma en que una persona piensa, se comporta o reacciona. Hay tres tipos generales de temperamento que, por lo general, se denominan apacible, lento para adaptarse y activo.

Expectativas propias y de los demás



Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 5: Expectativas propias y de los demás
Preguntas orientadoras <i>(continuación)</i>	<ul style="list-style-type: none">▪ Todos nacemos con un cierto temperamento. Al comprender el temperamento de nuestro hijo, podemos adaptar nuestras expectativas de manera que sean más realistas y alcanzables. Preguntas <ul style="list-style-type: none">▪ (Contribuciones espontáneas) <u>¿Cómo podrían tener que adaptar una expectativa que tienen para uno de sus hijos en función de su temperamento?</u>
Verificación de la comprensión (15 minutos)	Preguntas <ul style="list-style-type: none">▪ (Objeto del orador) <u>¿Qué expectativa les gustaría aclarar durante la próxima semana?</u>
Cuidado personal y cierre (20 minutos)	<p>Comparta los folletos Conversión de las expectativas poco realistas en afirmaciones y Declaración de derechos de los cuidadores. También puede incluir los enlaces a estos dos documentos en el chat para que los participantes puedan consultarlos rápidamente.</p> Participación <ul style="list-style-type: none">▪ Como hemos visto hoy, las expectativas tienen un gran impacto en nuestro bienestar. El folleto Conversión de las expectativas poco realistas en afirmaciones cuenta con un ejercicio que también se incluyó en el material de lectura previa de esta sesión. Sirve como guía para convertir una expectativa propia poco realista en una afirmación.▪ También quiero compartir la Declaración de derechos de los cuidadores. Está elaborada desde el punto de vista del cuidado de los miembros mayores de la familia y cuenta con algunos buenos ejemplos de afirmaciones que contrarrestarían algunas expectativas poco realistas. <p>(Contribuciones espontáneas) <u>¿Qué afirmación podrían decirse a ustedes mismos que contrarrestaría una expectativa poco realista que tienen para ustedes mismos como padres?</u></p> Participación <ul style="list-style-type: none">▪ Gracias por estar hoy aquí. Esperamos verlos en el próximo encuentro (<i>introduzca la fecha y el horario del próximo encuentro aquí</i>).