

Padres y cuidadores



Programa del círculo virtual

Tema del círculo	
Resiliencia compasiva, sección 8: Estrategias para el bienestar y la resiliencia	
Planificación	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Envíe el material de lectura previa para la sección 8. Recuerde a los participantes que envíen por correo electrónico a los facilitadores sus comentarios sobre cómo aportó cada miembro a la calidad y la alegría del grupo. Es útil enviar una lista con los nombres de los miembros del grupo al recordar esto. <input type="checkbox"/> Prepare los materiales para la sesión 8 <input type="checkbox"/> Comparta los folletos de la sesión 7 <input type="checkbox"/> Recopile los comentarios enviados por los miembros del grupo de manera que les resulte fácil a los facilitadores leerlos al final del encuentro y enviarlos por correo electrónico a cada participante después del encuentro. Borre el nombre del autor de los comentarios para que todos sean anónimos.
Propósito del círculo	<p>Hoy, aprenderá a incorporar las estrategias para el bienestar y la resiliencia en su rutina diaria con un enfoque en lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cambiar la perspectiva. 2. Reconocer el valor y las competencias propias. 3. La forma en que trabajamos desde nuestros valores para apoyar a nuestra familia.
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"/> Revisión visual del contenido <input type="checkbox"/> Evaluación con la brújula del bienestar <input type="checkbox"/> Hoja de reflexión de indagación apreciativa

Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 8: Estrategias para el bienestar y la resiliencia
<p>Tiempo/materiales/preparación (continuación)</p>	<p>Elementos 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"/> Frase de introducción <input type="checkbox"/> Valores del grupo
<p>Comienzo y registro de entrada (20 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>Coloque la siguiente frase en el chat y dígala en voz alta: <i>“Mi misión en la vida no es meramente sobrevivir, sino prosperar; y hacerlo con un poco de pasión, un poco de compasión, un poco de humor y un poco de estilo”.</i> — Maya Angelou</p> <p>Preguntas</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ (Objeto del orador) <u>¿Qué palabra de la frase les llamó la atención y por qué?</u> <p>Participación</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Este es nuestro último encuentro. Hemos cubierto muchos temas en las últimas siete sesiones. <p>Comparta el material visual de revisión, resalte brevemente lo que se conversó sobre cada componente y finalice con las prácticas para el bienestar que es lo que se cubrirá hoy.</p>
<p>Preguntas orientadoras (25 minutos: explorar nuestra perspectiva)</p>	<p>Explorar nuestra perspectiva</p> <p>Participación</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Haremos una actividad para explorar nuestras diferentes perspectivas sobre una misma tarea. ▪ En un momento, los agruparé en parejas y les pediré que piensen en una actividad que a uno de ustedes le parezca fructífera y al otro le resulte desgastadora. Una vez que hayan pensado en una, me gustaría que la persona a la que le parece fructífera cuente por qué le resulta de este modo. Háganlo dos veces para que ambos participantes encuentren una actividad que les resulte fructífera y otra que les parezca desgastadora. <i>Dé a los participantes unos 5 minutos para hacerlo.</i>

Tema del círculo

Resiliencia compasiva, sección 8: Estrategias para el bienestar y la resiliencia

Preguntas orientadoras
(25 minutos: explorar
nuestra perspectiva)
(continuación)



Consejo para el facilitador: un ejemplo para esta actividad puede ser la elaboración de un presupuesto. A una persona le resulta fructífera y a otra le parece desgastadora. A la persona a la que le resulta fructífera le gusta poder planificar en qué gastará el dinero y reservar lo que necesita para las cosas que disfruta o que anhela.

Preguntas

- (Contribuciones espontáneas) Me gustaría que tres voluntarios compartieran uno de los ejemplos en los que pensaron con su pareja y dijeran por qué a uno de ellos esa actividad le resulta fructífera.

Participación

- En el material de lectura previa de la sesión 7, incluimos un enlace a la charla TED de Kelly McGonigal sobre cómo hacer del estrés nuestro amigo. En la investigación que revisó la Dra. McGonigal, se descubrió que el estrés tiene más probabilidades de matarnos si pensamos que nos va a matar, y no tiene un impacto adverso en la salud si pensamos en él más como una oportunidad que como algo negativo para la salud.

Preguntas

- (Contribuciones espontáneas) ¿Cómo les afecta su perspectiva sobre el estrés?

Participación

- Aunque ciertamente no siempre sea así, pensar en el estrés como una forma en la que el cuerpo nos prepara para crecer, que nuestras experiencias de vida actuales nos preparan para las experiencias de vida futuras, puede cambiar nuestra perspectiva y lograr un impacto positivo en nuestro bienestar.

La vida basada en los valores

Participación

- La fatiga de la compasión puede ocurrir cuando no sentimos que lo que estamos haciendo tiene un impacto positivo en aquellas personas a las que amamos en función de nuestros valores. En los primeros encuentros, intercambiamos ideas sobre nuestros valores y objetivos familiares. *(Coloque en el chat los valores del grupo que se compartieron en la sesión 1 y señale los objetivos familiares que ya se encuentran en el chat).*
- Además de desafiar nuestra perspectiva sobre el estrés, la vida basada en los valores desarrolla nuestra resiliencia compasiva.

Preguntas

- (Objeto del orador) En las últimas semanas, ¿de qué manera sus valores centrales han orientado las decisiones que han tomado en relación con la crianza?

Participación

- Permitir que nuestros valores nos orienten, especialmente en tiempos difíciles, puede ayudarnos a mantenernos centrados y a sentirnos más seguros de las decisiones que tomamos.

(10 minutos: la vida basada en
los valores)

Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 8: Estrategias para el bienestar y la resiliencia
<p>Preguntas orientadoras (15 minutos: reflexión sobre nuestro valor)</p>	<p>Indagación apreciativa: reflexión individual sobre nuestro valor</p> <p>Participación</p> <ul style="list-style-type: none">La última área de bienestar que vamos a explorar se centra en la satisfacción con la vida. Algo que contribuye a nuestra satisfacción es tener conciencia de nuestro propio valor. <p>Comparta la imagen de la hoja de reflexión de indagación apreciativa. Además, coloque el enlace al documento en el chat para que los participantes puedan descargarlo y completarlo por su cuenta.</p> <p>Participación</p> <ul style="list-style-type: none">Teniendo en cuenta todo el tiempo que han pasado siendo padres, ¿recuerdan en qué momentos se han sentido más vivos, más involucrados o más entusiasmados por su papel como padres? Nos tomaremos unos minutos para que reflexionen sobre esos momentos y sobre qué aspectos de ustedes hacen que esos momentos sean satisfactorios usando la hoja de reflexión que compartí en el chat. <p>Si el tiempo lo permite, solicite a algunos participantes que compartan su respuesta sobre lo que más valoran de sí mismos.</p> <p>Participación</p> <ul style="list-style-type: none">Tomarnos el tiempo para reconocer y honrar nuestras fortalezas es una estrategia útil para desarrollar nuestra resiliencia compasiva. Queremos tomarnos un momento para compartir las formas en que los miembros del grupo los valoran leyendo en voz alta los comentarios que han enviado. Hemos borrado el nombre del autor de cada comentario para que todos sean anónimos. También les enviaremos los comentarios por correo electrónico después del encuentro de hoy para que puedan copiarlos y pegarlos en su hoja de reflexión y consultarlos en el futuro.Lea los comentarios que compartió cada miembro del grupo en voz alta y de forma anónima.
<p>Cierre (10 minutos)</p>	<p>Comparta la Evaluación con la brújula del bienestar a modo de referencia visual.</p> <p>Participación</p> <ul style="list-style-type: none">Al finalizar la sección de hoy sobre el bienestar, quiero recordarles sobre la Evaluación con la brújula del bienestar que compartimos con ustedes durante la sección 2.Esta brújula del bienestar incluye lo que debatimos hoy y cuestiones adicionales para tener en cuenta respecto del bienestar. Cuando puedan, tómense un tiempo para revisar la evaluación con el fin de observar lo que están haciendo bien y ver qué dos o tres cuestiones le gustaría intentar mejorar en el futuro.

Tema del círculo

Resiliencia compasiva, sección 8: Estrategias para el bienestar y la resiliencia

Cierre
(10 minutos)
(continuación)



Preguntas

- (Objeto del orador) ¿Cómo harán para mantenerse centrados en el trabajo hacia la resiliencia compasiva después de hoy? ¿Tienen alguna otra reflexión final para el grupo?

Consejo para el facilitador: en encuentros anteriores, los miembros del grupo han mostrado interés en mantenerse en contacto con otros miembros del grupo. Si aún no lo ha hecho, puede preguntar a los miembros del grupo si les gustaría que compartiera la información de contacto de cada uno de ellos con el grupo (por lo general, por correo electrónico) para que puedan mantenerse en contacto. Si ofrece esta oportunidad, informe a los participantes que pueden hablar con usted en privado si desean que no comparta su información con los demás.

Participación

- Gracias por formar parte de nuestro grupo de resiliencia compasiva en las últimas ocho sesiones.



Consejo para el facilitador: no olvide enviar por correo electrónico los folletos de la sesión de hoy, la información de contacto de los miembros del grupo (si están dispuestos a compartirla) y enviar correos electrónicos individuales a cada participante con los comentarios de los miembros de su grupo.