

Expectativas propias y de los demás

Sección 5



INTRODUCCIÓN

Los padres y los cuidadores que experimentan la fatiga de la compasión suelen ser personas competentes con grandes expectativas para sí mismas que pueden sentirse sobrecargadas de trabajo y menospreciadas. Damos lo mejor de nosotros todos los días. Sin embargo, a menudo tenemos dificultades para sentir que cualquier cosa que hagamos sea lo suficientemente buena. Acarreamos creencias sobre cómo un padre o cuidador “debería” verse, pensar, sentir, actuar y ser visto por los demás. A menudo, esperamos de nosotros mismos más de lo que razonablemente podemos dar. A medida que se acumulan las demandas de cuidado, nuestra propia imagen, autoestima y nuestro sentido de valor pueden erosionarse, lo cual provoca un cambio en las percepciones que tenemos de nosotros mismos y de nuestros hijos. La resiliencia de nuestra compasión puede disminuir. Comprender, y a veces desafiar, nuestras propias expectativas y la percepción de las expectativas de los demás es fundamental para aprender a identificar, transformar y superar las creencias poco realistas que pueden limitar nuestra capacidad de dirigirnos a los demás y a nosotros mismos con compasión.



INFORMACIÓN

[Distribuya este documento a todos los participantes para que lo exploren antes de realizar esta sesión.](#)



APLICACIONES

Programa del círculo

[Programa del círculo para la Sección 5, Presencial](#)

Utilice este programa si está dirigiendo a su grupo en una sesión de manera presencial.

[Programa del círculo para la Sección 5, Virtual](#)

Utilice este programa si está dirigiendo a su grupo en una sesión de manera virtual.

Folletos para apoyar el contenido cubierto en el programa del círculo

[Comprensión del temperamento](#)

[Hoja de trabajo de afirmación](#)

Esta actividad también se mencionó en el documento de introducción de esta sección. Este es un PDF rellenable que puede enviar al participante para que lo complete en un dispositivo electrónico o imprimirlo y distribuirlo como una copia impresa.

[Declaración de derechos de los cuidadores](#)

Expectativas propias y de los demás

Sección 5



Los padres y los cuidadores que experimentan la fatiga de la compasión suelen ser personas competentes con grandes expectativas para sí mismas que pueden sentirse sobrecargadas de trabajo y menospreciadas. Damos lo mejor de nosotros todos los días. Sin embargo, a menudo tenemos dificultades para sentir que todo lo que hacemos es lo suficientemente bueno. Acarreamos creencias sobre cómo un padre o cuidador “debería” verse, pensar, sentir, actuar y ser visto por los demás. A menudo, esperamos de nosotros mismos más de lo que razonablemente podemos dar. A medida que se acumulan las demandas de cuidado, nuestra propia imagen, autoestima y nuestro sentido de valor pueden erosionarse, lo cual provoca un cambio en las percepciones que tenemos de nosotros mismos y de nuestros hijos. Nuestra resiliencia compasiva puede disminuir. Comprender, y a veces desafiar, nuestras propias expectativas y la percepción de las expectativas de los demás es fundamental para aprender a identificar, transformar y superar las creencias poco realistas que pueden limitar nuestra capacidad de dirigirnos a los demás y a nosotros mismos con compasión.



Todos cargamos con un montón de expectativas. Nuestras expectativas pintan una imagen en nuestra cabeza de cómo las cosas “deberían” ser, verse y sentirse y de cómo la gente que nos rodea “debería” actuar y sentir. Nuestros “debería” reflejan expectativas, responsabilidades o deberes que sentimos que no estamos cumpliendo. Si pensamos: *“Debería pasar más tiempo jugando con mi hijo”, el final tácito de esa oración es “... pero no lo hago”*. Esto puede dar como resultado culpa, frustración o ansiedad.

Las expectativas bien intencionadas, pero no controladas, pueden constituir un elemento central de la fatiga de la compasión. Las expectativas pueden funcionar a corto plazo: *“Si me sale bien esta cena, a la familia le encantará”*. En este ejemplo, creamos expectativas tanto para nosotros mismos (*“Si me sale bien esta cena...”*), como para los demás (*“a la familia le encantará”*). Este tipo de pensamiento puede generar vergüenza si no estamos a la altura de nuestra propia expectativa, y resentimiento si los demás no están a la altura de lo que esperamos de ellos. Las expectativas también funcionan a largo plazo y se pueden observar en los objetivos que fijamos para nosotros mismos o para nuestros hijos: *“Seré un gran padre si mi hijo vence la ansiedad que le genera ir a las fiestas”*. Este ejemplo muestra que nuestras propias expectativas pueden estar influenciadas por las expectativas que los demás tienen respecto de nosotros: *“los padres deben saber cómo ayudar a sus hijos a superar la ansiedad social”*.

Las expectativas pueden transformarse en vergüenza o resentimiento cuando pasan desapercibidas. Solo cuando somos conscientes de nuestras expectativas podemos analizar cuán realistas son. Podemos aumentar nuestra resiliencia compasiva esforzándonos por notar los “debería” de nuestra vida y el efecto que tales expectativas pueden causar en nosotros.

Elaborado en conjunto con:



compassionresiliencetoolkit.org

Expectativas propias y de los demás

Primero, debemos *reconocer e identificar* nuestras expectativas si vamos a alinearlas con la realidad. Tomémonos un momento para pensar en algunas expectativas que tenemos como padres y cuidadores. Trate de pensar en algunas expectativas para cada categoría.

	Expectativas propias	Expectativas sobre el niño	Expectativas sobre las parejas o los miembros del círculo familiar	Expectativas sobre las personas que tienen profesiones de asistencia
Ejemplo	<i>Siempre debería mantener la calma cuando mi hijo está molesto.</i>	<i>Mi hijo debería apreciar lo mucho que intento ser un buen padre.</i>	<i>Mi pareja o mi pariente debería tener las mismas prioridades que yo.</i>	<i>Las personas a las que acudo para pedir ayuda deberían ser capaces de darme respuestas precisas.</i>
Mis ejemplos				

Veamos algunos ejemplos de cómo las expectativas no controladas pueden disminuir nuestra resiliencia compasiva. Para cada caso, consideraremos estrategias que puedan ser útiles para desarrollar nuestra resiliencia compasiva.

Caso 1:

Lisa es la madre de un niño de cuatro años llamado Jax. Le ha encantado la maternidad y, aunque ha habido momentos difíciles, se ha sentido como una madre “exitosa”. Espera sentirse de la misma manera a medida que Jax crece. Sin embargo, ha notado que algunas de sus estrategias no están funcionando tan bien como antes y que, últimamente, Jax desafía los límites que ella establece con mayor frecuencia. El maestro de preescolar ha hecho varios comentarios sobre la “mala conducta” de Jax en la escuela. Hace poco tiempo, Lisa perdió un bebé a los 6 meses de embarazo y está experimentando estrés en su relación laboral con su jefe. Lisa está teniendo dificultades para lidiar con sus sentimientos en torno a la pérdida de su hijo, pero también cree que sus problemas no deben interferir con su capacidad de brindarle el mejor apoyo a Jax. Le preocupa que los desafíos de él sean culpa suya.



Reflexión 1a: Lisa está experimentando diversas fuentes de estrés y fatiga de la compasión, las cuales afectan la probabilidad de que pueda criar a Jax de la manera que espera hacerlo. Su resiliencia compasiva puede verse afectada si no adapta sus expectativas a estas nuevas circunstancias. **En la tabla anterior, ¿qué causas de la fatiga dificultan la consecución de las expectativas que ha enumerado?**

Reflexión 1b: la autocompasión apoya nuestra resiliencia compasiva, mientras que las expectativas poco realistas pueden socavarla. La percepción de insuficiencia de Lisa podría disminuir aún más su resiliencia compasiva. Al practicar la autocompasión, Lisa está mejor preparada para reconocer su propia necesidad de mantener su bienestar físico, emocional y mental para poder volver a ser compasiva con Jax.

Caso 2:

Todd se enfrenta a su primera reunión de padres y maestros en mucho tiempo. Cuida a su sobrina de 13 años y no ha asistido a sus reuniones en los últimos años. Está ansioso por conversar con la maestra de su sobrina porque ha notado que está muy deprimida últimamente. Todd se desanima al ver que, aparentemente, la maestra no conoce bien a su sobrina ni se toma la conversación tan en serio como esperaba. Después de la reunión, empieza a culpar a la maestra por el mal humor de su sobrina y se enoja porque no está recibiendo el apoyo que necesita en la escuela.

Reflexión: muchas veces, nuestras expectativas son internas y no las exteriorizamos. Es probable que a Todd le haya resultado útil conversar sobre sus expectativas con respecto a la reunión con la maestra para confirmar si son congruentes con la realidad de las reuniones de la escuela. Al dar a conocer sus expectativas, se podría generar un espacio para que él y la maestra encuentren otro momento para tener una conversación más profunda sobre su sobrina. Eso también invitaría a la maestra a estar a la altura de las expectativas de Todd de conocer a su sobrina y participar con él de una manera útil a fin de abordar su preocupación por los estados de ánimo de la niña. **¿Cómo podría evaluar las expectativas que ha enumerado anteriormente hablando con los demás?**



Hasta ahora, hemos conversado sobre las expectativas que tenemos para nosotros mismos y para los demás. Aunque es conveniente prestar atención a nuestras propias expectativas y suposiciones, también cargamos con una lista de expectativas que los demás depositan en nosotros. Muchos de nosotros nos esforzamos enormemente por cumplir con las expectativas de los demás. Las expectativas que se nos imponen suelen estar implícitas o ser indefinidas, lo que nos lleva a hacer inferencias o conjeturas sobre lo que esperan los demás de nosotros. Cuando se nos imponen expectativas irrazonables, es probable que nos agotemos rápidamente. Dar demasiado de nosotros mismos mientras nos esforzamos por cumplir o superar las expectativas, sin dedicar tiempo a cuidarnos, nos lleva al agotamiento. Y, luego, los demás asumen que seguiremos superando las expectativas en todas y cada una de las oportunidades. Cuando ya no podamos hacer ese esfuerzo adicional, o ya no queramos hacerlo, es probable que todos se decepcionen. Está claro que las expectativas pueden ser una de las causas principales de que se estropeen las relaciones.

Tenemos la oportunidad de forjar relaciones más satisfactorias con los demás cuando hablamos con ellos para aclarar sus expectativas y las nuestras. Cuando las vías de comunicación están abiertas, podemos tener claro cuáles son las expectativas y si podemos cumplirlas de manera razonable.

La construcción de relaciones positivas con la familia, los amigos y el trabajo se basa en lo siguiente:

- reconocer que todos tenemos expectativas;
- esforzarnos por ser conscientes de nuestras expectativas y comunicarlas con claridad a los demás;
- intentar entender las expectativas que los demás tienen para nosotros;
- estar abiertos a modificar nuestras expectativas para que sean realistas y se alineen con nuestros valores.



MENTE: formular afirmaciones positivas

Este ejercicio está diseñado para ayudar a identificar las expectativas propias que son poco realistas y transformarlas en afirmaciones positivas.

Paso 1. Enumere algunas de sus expectativas poco realistas relacionadas con el cuidado. Por lo general, incluyen palabras como siempre, nunca, debo, debería, nadie.

- 1.
- 2.
- 3.

Paso 2. Tome cada una de las expectativas propias poco realistas y cámbielas por una creencia alternativa que le parezca correcta. Estas afirmaciones deben ser positivas, cortas, pero específicas, expresadas como si ya existieran, y deben ser solo sobre usted. Consulte la tabla para ver ejemplos.

- 1.
- 2.
- 3.

 Paso 1: ejemplos de expectativas propias poco realistas e hirientes	Paso 2: ejemplos de afirmaciones personales positivas 
No importa cuán bien desempeñe el papel de padre, nunca será lo suficientemente bueno para mi hijo.	Hoy, soy lo suficientemente bueno tal como soy. Aunque me esforzaré por desempeñar mejor mi papel de padre, acepto quien soy hoy.
Solo puedo sentirme bien conmigo mismo si logro aliviar los desafíos de mi hijo.	Acompañaré a mis hijos cuando se enfrenten a desafíos complejos. Juntos, averiguaremos qué funciona y cómo lidiar con lo que no podemos cambiar.

Paso 3. Elija una de las afirmaciones anteriores que le atraiga de manera particular. Dígasela a usted mismo con un enfoque y una intención crecientes, repitiendo y aceptando la afirmación. En algún momento, notará que la afirmación se repite aunque no intente hacerlo conscientemente. Sienta una creciente sensación de calma, claridad y tranquilidad a medida que esta comienza a arraigarse.

* Adaptado del [Traumatology Insitute](https://www.traumatologyinstitute.com/).



Establecimiento de límites con compasión

A CONTINUACIÓN

Padres y cuidadores



Programa del círculo

Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 5: Expectativas propias y de los demás
Planificación	<input type="checkbox"/> Envíe el material de lectura previa para la sección 5 <input type="checkbox"/> Prepare los materiales para la sesión 5
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>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Acuerdos del grupo <input type="checkbox"/> Valores del grupo y objetivos familiares <input type="checkbox"/> Elemento central <input type="checkbox"/> Objeto del orador <input type="checkbox"/> Juguetes antiestrés <input type="checkbox"/> Hoja de rotafolio con la definición de resiliencia compasiva <input type="checkbox"/> Bolígrafos o marcadores <input type="checkbox"/> Rotafolio <input type="checkbox"/> Tarjetas identificativas <input type="checkbox"/> Folletos: Comprensión del temperamento, hoja de trabajo con afirmaciones y Declaración de derechos de los cuidadores <p>Preparación: ponga las sillas formando un círculo sin que haya muebles en el medio. Cuelgue en la pared la definición de resiliencia compasiva.</p>

Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 5: Expectativas propias y de los demás
<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 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. • 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) ¿Qué han hecho desde nuestro último encuentro para desarrollar su resiliencia? <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. • En el debate de hoy, recordemos hacer nuestro mejor esfuerzo para respetar los acuerdos del grupo.
<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"> a. Demasiado alta: <i>“Espero que mi hijo sea amable en todo momento”.</i> b. Demasiado baja: <i>“Por supuesto que mi hijo es malo con los demás, como todos los niños”.</i> c. Implícita: <i>“¿Por qué se lo tengo que decir? Debería saberlo”.</i> d. Explícita, pero poco clara: <i>“¡Sé amable!”.</i> e. Explícita y clara: <i>“Sé un amigo amable, sonríe y pregúntale si quiere jugar contigo”.</i> f. 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>

Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 5: Expectativas propias y de los demás
<p>Preguntas orientadoras <i>continuación</i></p> <p>(30 minutos - Application Questions)</p>	<p>Preguntas</p> <ul style="list-style-type: none"> • (Contribuciones espontáneas) ¿Qué ejemplos pueden brindar de las expectativas que los padres y los cuidadores tienen para sí mismos en cada categoría? <p>Anote los ejemplos en una hoja de rotafolio.</p> <p>Participación</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Preguntas</p> <ul style="list-style-type: none"> • (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? <p>Pida al grupo que formen 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.</p> <ul style="list-style-type: none"> • (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? <p>Preguntas</p> <ul style="list-style-type: none"> • (Contribuciones espontáneas) De lo que conversaron en parejas, ¿qué les gustaría compartir con el círculo? <p>Participación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hemos analizado las expectativas propias, pero ¿qué ocurre con nuestros hijos o las personas a quienes cuidamos? <p>Preguntas</p> <ul style="list-style-type: none"> • (Contribuciones espontáneas) ¿Pueden nombrar una expectativa implícita que tienen para sus hijos o que creen que sus hijos tienen para ustedes? <p>Reparta el folleto Comprensión del temperamento</p> <p>Participación</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • 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. <p>Preguntas</p> <ul style="list-style-type: none"> • (Contribuciones espontáneas) ¿Cómo podrían tener que adaptar una expectativa que tienen para uno de sus hijos en función de su temperamento?

Expectativas propias y de los demás

Sección 5

Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 5: Expectativas propias y de los demás
Verificación de la comprensión (15 minutos)	Preguntas <ul style="list-style-type: none">• (Objeto del orador) ¿Qué expectativa les gustaría aclarar durante la próxima semana?
Cuidado personal y cierre (20 minutos)	<p>Reparta los folletos Conversión de las expectativas poco realistas en afirmaciones y Declaración de derechos de los cuidadores</p> <p>Participación</p> <ul style="list-style-type: none">• Como hemos visto hoy, las expectativas tienen un gran impacto en nuestro bienestar. Este folleto 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 les entregué 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) ¿Qué afirmación podrían decirse a ustedes mismos que contrarrestaría una expectativa poco realista que tienen para ustedes mismos como padres?</p> <p>Participación</p> <ul style="list-style-type: none">• Gracias por estar hoy aquí. Esperamos verlos en el próximo encuentro (introduzca la fecha y el horario del próximo encuentro aquí).

Padres y cuidadores



Programa del círculo virtual

Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 5: Expectativas propias y de los demás
Planificación	<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	Hoy, hará lo siguiente: <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	Tiempo: 90 minutos Documentos para compartir durante la sesión: <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 Temas para incluir en el chat durante la sesión: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Acuerdos del grupo <input type="checkbox"/> Objetivos familiares
Comienzo y registro de entrada (15 minutos)	Participación <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. (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. • En el último encuentro, conversamos sobre cuestiones que nos causaron fatiga y que nos llenaron o desarrollaron nuestra resiliencia.

Expectativas propias y de los demás

Sección 5

Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 5: Expectativas propias y de los demás
Comienzo y registro de entrada (15 minutos) <i>continuación</i>	<p>Preguntas</p> <ul style="list-style-type: none">• (Objeto del orador) ¿Qué han hecho desde nuestro último encuentro para desarrollar su resiliencia? <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.
Preguntas orientadoras (10 minutos: explicación de las expectativas)	<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">a. Demasiado alta: <i>“Espero que mi hijo sea amable en todo momento”.</i>b. Demasiado baja: <i>“Por supuesto que mi hijo es malo con los demás, como todos los niños”.</i>c. Implícita: <i>“¿Por qué se lo tengo que decir? Debería saberlo”.</i>d. Explícita, pero poco clara: <i>“¡Sé amable!”.</i>e. Explícita y clara: <i>“Sé un amigo amable, sonríe y pregúntale si quiere jugar contigo”.</i>f. 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) ¿Qué ejemplos pueden brindar de las expectativas que los padres y los cuidadores tienen para sí mismos en cada categoría? <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
<p>Preguntas orientadoras (30 minutos: preguntas de aplicación)</p>	<p>Participación</p> <ul style="list-style-type: none">• 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. <p>Preguntas</p> <ul style="list-style-type: none">• (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? <p>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.</p> <ul style="list-style-type: none">• (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? <p>Preguntas</p> <ul style="list-style-type: none">• (Contribuciones espontáneas) De lo que conversaron en parejas, ¿qué les gustaría compartir con el círculo? <p>Participación</p> <ul style="list-style-type: none">• Hemos analizado las expectativas propias, pero ¿qué ocurre con nuestros hijos o las personas a quienes cuidamos? <p>Preguntas</p> <ul style="list-style-type: none">• (Contribuciones espontáneas) ¿Pueden nombrar una expectativa implícita que tienen para sus hijos o que creen que sus hijos tienen para ustedes? <p>Comparta el folleto Comprensión del temperamento.</p> <p>Participación</p> <ul style="list-style-type: none">• 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.• 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. <p>Preguntas</p> <ul style="list-style-type: none">• (Contribuciones espontáneas) ¿Cómo podrían tener que adaptar una expectativa que tienen para uno de sus hijos en función de su temperamento?

Expectativas propias y de los demás

Sección 5

Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 5: Expectativas propias y de los demás
Verificación de la comprensión (15 minutos)	Preguntas <ul style="list-style-type: none">• (Objeto del orador) ¿Qué expectativa les gustaría aclarar durante la próxima semana?
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> <p>Participación</p> <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) ¿Qué afirmación podrían decirse a ustedes mismos que contrarrestaría una expectativa poco realista que tienen para ustedes mismos como padres?</p> <p>Participación</p> <ul style="list-style-type: none">• Gracias por estar hoy aquí. Esperamos verlos en el próximo encuentro (introduzca la fecha y el horario del próximo encuentro aquí).



Comprensión del temperamento

El temperamento es un factor importante de la salud social y emocional. El temperamento describe la forma en que abordamos y reaccionamos ante el mundo. Es el “estilo” personal que tenemos desde el nacimiento. Hay tres tipos generales de temperamento que, por lo general, se denominan apacible, lento para adaptarse y activo.

Los niños que tienen un temperamento apacible suelen ser niños felices y activos desde el nacimiento y se suelen adaptar con facilidad a nuevas situaciones y entornos. Los niños que tienen un temperamento lento para adaptarse suelen ser observadores, tranquilos y es probable que necesiten más tiempo para adaptarse a nuevas situaciones. Los niños que tienen un temperamento activo suelen tener rutinas variables (por ejemplo, en relación con la alimentación y el sueño) y suelen abordar la vida con entusiasmo. Los niños pueden tener uno de los tres tipos de temperamento. Sin embargo, suelen tener conductas cambiantes según las características comunes del temperamento.

Hay nueve características comunes que pueden ayudar a describir el temperamento de los niños y la forma en que reaccionan y experimentan el mundo. Estas características son las siguientes:

1. **Nivel de actividad:** cuán activo es el niño habitualmente.
2. **Distracción:** el grado de concentración y atención que muestra el niño cuando no está particularmente interesado en una actividad.
3. **Intensidad:** el nivel de energía en sus respuestas, ya sean positivas o negativas.
4. **Regularidad:** la previsibilidad de las funciones biológicas, como el apetito y el sueño.
5. **Umbral sensorial:** cuán sensible es el niño a los estímulos físicos.
6. **Acercamiento o retiro:** la respuesta característica del niño ante una nueva situación o ante extraños.
7. **Adaptabilidad:** la facilidad con la que el niño se adapta a las transiciones y a los cambios.
8. **Persistencia:** el tiempo que un niño permanece realizando las actividades en presencia de obstáculos.
9. **Humor:** la tendencia a reaccionar ante el mundo principalmente de manera positiva o negativa.

Los cuidadores y los padres también tienen su propio temperamento. La compatibilidad entre el temperamento de los adultos y de los niños puede afectar la calidad de las relaciones. Esta compatibilidad se suele denominar “bondad de ajuste”. La bondad de ajuste ocurre cuando las expectativas y los métodos de cuidado de un adulto coinciden con el estilo y las habilidades personales del niño. Lo mejor del concepto de bondad de ajuste es que no requiere que los adultos y los niños tengan temperamentos compatibles. Los padres o cuidadores no tienen que cambiar su esencia, sino que simplemente pueden modificar o adaptar sus métodos de cuidado a fin de apoyar de manera positiva la forma natural de responder ante el mundo de su hijo. Por ejemplo, si un niño es muy activo, el cuidador puede incluir actividades adicionales en la bolsa de pañales para realizar en los momentos de espera en las consultas al médico, en la fila de la tienda de comestibles, etc. En el caso de un niño que necesita más tiempo para comenzar a realizar nuevas actividades, el cuidador podría quedarse cerca de él y darle tiempo para que se adapte y se sienta seguro.

A continuación, se incluyen ejemplos de lo que se debe hacer y no se debe hacer:

- No castigue al niño por su temperamento.
- En lugar de reprender a una niña tímida por titubear ante un extraño, animela cuando mire o le hable al extraño.
- En lugar de criticar a una niña enérgica por hacer mucho ruido cuando está molesta, enséñele con tranquilidad sobre el control del volumen. Después de todo, no la castigaría por hacer mucho ruido cuando está feliz.
- No debería castigar a un niño que es irregular por no tener hambre a la hora de la comida o por no estar listo para dormir a la hora de irse a la cama. Sea flexible. En lugar de establecer un horario fijo y estricto para dormir, planifique una rutina para que el niño siga, como jugar de forma tranquila o mirar libros en la cama antes de dormir.
- Reconozca los momentos en los que las cosas van bien.
- Reconozca y acepte la verdadera forma de ser del niño.
- Reconozca sus sentimientos respecto de las características específicas del temperamento del niño y modifique sus acciones a fin de generar menos estrés y conflictos.
- Observe si su temperamento difiere del de su hijo y de qué forma. Esfuércese por dejar de lado los juicios sobre lo que “debería ser” que se basan en su propio temperamento. Todos los temperamentos son “normales”.



Combinación de los trabajos de Cynthia Pollich, PennState Extension, [A parenting secret: Understanding temperament](#) y del [Center for Early Childhood Mental Health Consultation, Infant Toddler Temperament Tool \(IT3\), Introduction to Temperament.](#)



Formular afirmaciones positivas

Este ejercicio está diseñado para ayudar a identificar las expectativas propias que son poco realistas y transformarlas en afirmaciones positivas.

Paso 1. Enumere algunas de sus expectativas poco realistas relacionadas con la crianza. Por lo general, incluyen palabras como siempre, nunca, debo, debería, nadie.

- 1.
- 2.
- 3.

Paso 2. Tome cada una de las expectativas propias poco realistas y cámbielas por una creencia alternativa que le parezca correcta. Estas afirmaciones deben ser positivas, cortas, pero específicas, expresadas como si ya existieran, y deben ser solo sobre usted. Consulte la tabla de la página 2 para ver ejemplos.

- 1.
- 2.
- 3.

Expectativas propias y de los demás

Sección 5



Paso 1: ejemplos de expectativas propias poco realistas e hirientes

No importa cuán bien desempeñe el papel de padre, nunca será lo suficientemente bueno para mi hijo.

Solo puedo sentirme bien conmigo mismo si logro aliviar los desafíos de mi hijo.



Paso 2: ejemplos de afirmaciones personales positivas

Hoy, soy lo suficientemente bueno tal como soy. Aunque me esforzaré por desempeñar mejor mi papel de padre, acepto quien soy hoy.

Acompañaré a mis hijos cuando se enfrenten a desafíos complejos. Juntos, averiguaremos qué funciona y cómo lidiar con lo que no podemos cambiar.

Paso 3. Cuando tenga algo de privacidad, siéntese de manera cómoda con la espalda derecha. Relaje el cuerpo y calme la mente. Libere sus pensamientos, inseguridades y dudas. Cuando la mente se inquiete, concéntrese en su respiración y respire lentamente.

Paso 4. A medida que se relaja, abra la mente. Suspenda los juicios y la incredulidad. Permítase aceptar la idea de que es lo suficientemente bueno tal y como es.

Paso 5. Elija una de las afirmaciones anteriores que le atraiga de manera particular. Dígasela a usted mismo con un enfoque y una intención crecientes, repitiendo y aceptando la afirmación. En algún momento, notará que la afirmación se repite aunque no intente hacerlo conscientemente. Sienta una creciente sensación de calma, claridad y tranquilidad a medida que esta comienza a arraigarse.

Paso 6. Imagine cómo estará y cómo se sentirá cuando la afirmación se haya hecho realidad. Visualice cómo podría percibir una situación que suele ser estresante o frustrante desde un lugar de calma y confianza. Piense en cómo responderá a los demás desde este lugar seguro. Al visualizar las nuevas percepciones, los pensamientos y las emociones que, tal vez, se deriven de experimentar esta afirmación, permítase sentir gratitud por hacer posible que su autoestima crezca y se arraigue en el cuerpo y la mente.



* Adaptado del [Traumatology Institute](#).



Declaración de derechos de los cuidadores

Tengo derecho a ..

- cuidarme. No es un acto de egoísmo. Me dará la capacidad de cuidar mejor a mi pariente.
- buscar la ayuda de otras personas aunque mis parientes se opongan. Reconozco los límites de mi propia resistencia y mi fuerza.
- mantener las facetas de mi propia vida que no incluyen a la persona a la que cuido, como lo haría si estuviera sana. Sé que hago todo lo que razonablemente está a mi alcance por esta persona y tengo el derecho de hacer algunas cosas exclusivamente por mí.
- enfadarme, estar deprimido y expresar otros sentimientos complejos de vez en cuando.
- rechazar cualquier intento de mi pariente (ya sea de manera consciente o inconsciente) de manipularme mediante la culpa o la depresión.
- recibir consideración, afecto, perdón y aceptación por parte de mi ser querido por lo que hago, siempre y cuando yo ofrezca estas cualidades a cambio.
- enorgullecerme de lo que estoy logrando y aplaudir el coraje que he tenido en algunas ocasiones para satisfacer las necesidades de mi pariente.
- proteger mi individualidad y mi derecho a construir un futuro para mí mismo que me sustente cuando mi pariente ya no necesite mi ayuda a tiempo completo.
- esperar y exigir que, a medida que se avanza en la búsqueda de recursos para ayudar a las personas que tienen discapacidades físicas y mentales en nuestro país, también se avance en la ayuda y el apoyo que se les brinda a los cuidadores.

Fuente: [A Place for Mom](#)