



INTRODUCCIÓN

*“La cultura familiar es la manifestación de sus prioridades; no es lo que dice, ni lo que desearía que fuera cierto, sino lo que realmente hace a diario. Es usted quien crea su cultura familiar con sus elecciones” - Lori Pickett*



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 7, Presencial

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

#### Programa del círculo para la Sección 7, 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 de círculo

#### Modelo de hoja de reflexión sobre la influencia

Esta versión del Modelo de la hoja de reflexión de la influencia funciona mejor para imprimir y distribuir como copia impresa.

#### Modelo de la hoja de reflexión de la influencia como PDF rellenable

Esta versión del Modelo de la hoja de reflexión de la influencia funciona mejor para distribuirla a los participantes para que la completen en un dispositivo electrónico.



INTRODUCCIÓN

*“La cultura familiar es la manifestación de sus prioridades; no es lo que dice, ni lo que desearía que fuera cierto, sino lo que realmente hace a diario. Es usted quien crea su cultura familiar con sus elecciones” - Lori Pickett*



INFORMACIÓN

El apoyo mutuo se da en el marco de las relaciones de confianza, en las que las expectativas y los límites son claros y flexibles. En esta sección, ampliaremos sobre el trabajo que hicimos para identificar los límites con compasión y nuestra deseada cultura familiar. Nos centraremos en las conductas y las actitudes que generan la cultura que elegimos para nuestra familia. A continuación, se incluye un modelo que describe de qué forma un cuidador influye en un niño. Después de cada elemento, hay una pregunta a modo de reflexión relacionada con su función de cuidador. Analizaremos el modelo en grupo durante nuestra próxima sesión para cuidadores.

### Modelo de influencia para la conducta deseada

Conocimiento	Voluntad
<b>Información:</b> ¿Qué le estoy diciendo a mi hijo sobre esta conducta, incluidos los límites y las expectativas? ¿Soy claro al comunicarme (de forma verbal y no verbal)?	<b>Actitud:</b> ¿Creo que mi hijo puede llevar a cabo la conducta? ¿Cómo le transmito esta actitud a mi hijo con mis palabras y de forma no verbal?
<b>Ejemplo:</b> ¿Cómo me ve mi hijo al ejemplificar la conducta deseada en nuestra vida familiar?	<b>Consecuencias:</b> ¿Reconozco y recompenso la conducta positiva cuando la observo? ¿De qué forma dejo que mi hijo experimente las consecuencias cuando corresponde?
<b>Experiencia:</b> ¿Qué oportunidades se presentan todos los días para que mi hijo practique la conducta? ¿Cómo puedo generar más oportunidades para lograr el éxito? Por ejemplo, ¿hay situaciones o momentos en los que será más fácil para mi hijo practicar la conducta?	<b>Gracia:</b> ¿Cómo respondo cuando mi hijo no cumple con una expectativa respecto de la conducta? ¿De qué forma reconozco el error y planifico cómo se puede mejorar mientras mantengo los sentimientos de pertenencia y de amor incondicional?

Elaborado en conjunto con:

**ROGERS**  
Behavioral Health

**wise** END STIGMA TOGETHER  
one story at a time

[compassionresiliencetoolkit.org](http://compassionresiliencetoolkit.org)

ESTRATEGIAS  
DE



CUIDADO  
PERSONAL

### Estrategia de cuidado personal - FUERZA - Resiliencia ante el estrés

Para poder estar presentes sin ansiedad en nuestra familia, ¡debemos ser capaces de reconocer los momentos en los que no podemos hacerlo! En otras palabras, debemos ser capaces de reconocer cuándo necesitamos adquirir una nueva perspectiva o tomar un descanso. Muchas veces, el cuerpo nos lo hace saber. La primera pregunta que podríamos hacernos es: ¿qué me estoy diciendo a mí mismo sobre esta situación y cuál es otra posible historia? Aquí hay una fascinante [charla TED](#) sobre cómo hacer del estrés nuestro amigo.

Algunas veces, ¡solo necesitamos un descanso! Es útil tener un plan que incluya lo que podemos hacer y quiénes pueden ayudarnos a encontrar una manera de tomar un descanso. Por supuesto, todo esto solo es fructífero si aceptamos la vulnerabilidad de necesitar un descanso y, si es necesario, de pedir ayuda.

### Estrategia de entrada y salida

1. Los cuidadores (y otros adultos de su círculo familiar y de amigos) pueden trabajar juntos para comprender cómo podrían ayudarles en su papel de cuidadores.
2. Por ejemplo: si un cuidador ya no puede estar presente con tranquilidad y sin ansiedad con un niño que tiene problemas de conducta, puede pedirle a otro adulto de confianza que lo reemplace durante un corto tiempo mientras se toma un descanso para recuperar la tranquilidad mental.
3. Los adultos pueden desarrollar una manera de comunicarse cuando necesitan apartarse de un niño.



A CONTINUACIÓN


La última sección para nuestro grupo de Resiliencia compasiva para cuidadores se centrará en las **Estrategias para el bienestar y la resiliencia: mente, espíritu, fuerza y corazón**. Exploraremos estrategias específicas y formas de implementarlas en nuestras vidas.

Padres y cuidadores




Programa del círculo




Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 7: Influencia en la cultura familiar
<p><b>Planificación</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Envíe el <a href="#">material de lectura previa</a> para la sección 7</li> <li><input type="checkbox"/> Prepare los materiales para la sesión 7</li> <li><input type="checkbox"/> Escriba la frase en una hoja de rotafolio para colgarla en la sala</li> <li><input type="checkbox"/> Guarde las ideas aportadas en la actividad Qué conductas específicas manifiestan sus familias cuando están en su mejor momento de la sesión 6 y utilícelas en la sesión 7. Use esta lista para planificar esta sesión.</li> </ul>
<p><b>Propósito del círculo</b></p>	<p><b>Hoy, hará lo siguiente:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aprenderá cómo nuestras expectativas, nuestros límites y lo que ejemplificamos constituyen los cimientos de nuestra cultura familiar.</li> </ol>
<p><b>Tiempo/materiales/preparación</b></p>	<p><b>Tiempo:</b> 90 minutos</p> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Acuerdos del grupo</li> <li><input type="checkbox"/> Valores del grupo y objetivos familiares</li> <li><input type="checkbox"/> Elemento central</li> <li><input type="checkbox"/> Objeto del orador</li> <li><input type="checkbox"/> Juguetes antiestrés</li> <li><input type="checkbox"/> Hoja de rotafolio con la definición de resiliencia compasiva</li> <li><input type="checkbox"/> Marcadores</li> <li><input type="checkbox"/> Rotafolio</li> <li><input type="checkbox"/> Tarjetas identificativas</li> <li><input type="checkbox"/> <b>Folleto:</b> <a href="#">Modelo de influencia: hoja de reflexión personal</a></li> </ul>

Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 7: Influencia en la cultura familiar
<p><b>Tiempo/materiales/ preparación continuación</b></p> 	<p><b>Preparación:</b> ponga las sillas formando un círculo sin que haya muebles en el medio. Cuelgue en la pared la definición de resiliencia compasiva, la frase de introducción y las ideas aportadas en la actividad sobre las familias en su mejor momento.</p> <p><b>Consejo para el facilitador:</b> es conveniente utilizar un ejemplo constante de las ideas generadas en la actividad sobre las “conductas que manifiestan sus familias cuando están en su mejor momento” de la sesión anterior al guiar al grupo por el Modelo de influencia. Elija una o dos de las ideas generadas en la última sesión para utilizarlas a lo largo de esta sesión.</p>

<p><b>Comienzo y registro de entrada (15 minutos)</b></p>	<p>“La fuerza del equipo reside en cada miembro. La fuerza de cada miembro es el equipo”. - Phil Jackson</p> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¡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 círculo y su razón personal para estar aquí. (Pausa de 10 segundos) Los invito a que vuelvan a dirigir la atención al círculo.</li> </ul> <p><b>Preguntas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Objeto del orador) En una escala del 1 al 5, expresen cómo se sienten y compartan una palabra o una frase que describa la fuerza de su equipo familiar durante esta última semana.</li> </ul> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En el último encuentro, analizamos cómo utilizar nuestros “noes” para apoyar nuestros “síes”. Hoy, exploraremos cómo a través de nuestros límites, expectativas y ejemplos podemos influir en nuestra cultura familiar.</li> <li>• A modo de recordatorio, nuestros objetivos familiares se encuentran en el centro del círculo junto con los acuerdos del grupo que intentamos respetar durante el encuentro.</li> </ul>
---	--

<p><b>Preguntas orientadoras (25 minutos: explicación del modelo con preguntas de aplicación)</b></p>	<table border="1" data-bbox="641 1491 1307 1768"> <thead> <tr> <th colspan="2" data-bbox="641 1491 1307 1549">Modelo de influencia</th> </tr> <tr> <th data-bbox="641 1549 974 1608">Conocimiento</th> <th data-bbox="974 1549 1307 1608">Voluntad</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="641 1608 974 1667">Información</td> <td data-bbox="974 1608 1307 1667">Actitud</td> </tr> <tr> <td data-bbox="641 1667 974 1726">Ejemplo</td> <td data-bbox="974 1667 1307 1726">Consecuencias</td> </tr> <tr> <td data-bbox="641 1726 974 1768">Experiencia</td> <td data-bbox="974 1726 1307 1768">Gracia</td> </tr> </tbody> </table>	Modelo de influencia		Conocimiento	Voluntad	Información	Actitud	Ejemplo	Consecuencias	Experiencia	Gracia
Modelo de influencia											
Conocimiento	Voluntad										
Información	Actitud										
Ejemplo	Consecuencias										
Experiencia	Gracia										

Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 7: Influencia en la cultura familiar
<p><b>Preguntas orientadoras (25 minutos: explicación del modelo con preguntas de aplicación) continuación</b></p> 	<p>Reparta el folleto <a href="#">Modelo de influencia: hoja de reflexión personal</a> a los participantes.</p> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En el último encuentro, cuando hicimos la lista de cómo queríamos que fuera nuestra cultura familiar, comenzamos a hablar sobre los acuerdos familiares, los cuales pueden ayudar a crear y mantener nuestra cultura familiar.</li> <li>• Hoy, analizaremos nuestro papel como cuidadores para influir en la cultura familiar. Pueden observar cómo influyen en la cultura repasando los seis componentes de este Modelo de influencia.</li> <li>• Este es solo un modelo de cómo influenciar la cultura familiar. Al ser un modelo, tiene limitaciones. Hoy, lo utilizaremos para conversar sobre los componentes de nuestra cultura familiar y usaremos los ejemplos que generamos en la última sesión.</li> <li>• Descripción general del modelo: necesito que mi hijo entienda mis expectativas (<i>columna de conocimiento</i>) y tenga la voluntad de cumplirlas (<i>columna de voluntad</i>).</li> </ul> <p><b>Columna de conocimiento: fomentar la comprensión de la conducta</b></p> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Información:</b> esta parte se trata de lo que comunicamos a nuestros hijos a través de nuestras expectativas y nuestros límites, y de asegurarnos de ser claros con la información que damos.</li> </ul> <p><b>Preguntas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En la última sesión, dijimos que (<i>complete con una de las ideas aportadas en la última sesión</i>) era una de las cosas que nuestras familias hacían cuando estaban en su mejor momento. ¿Cómo podríamos saber cuando nuestras familias están (<i>complete con la misma idea</i>)?</li> </ul> <p><b>Consejo para el facilitador:</b> <i>por ejemplo, si la escucha receptiva fuera una de las ideas aportadas en la actividad de las familias en su mejor momento, sabríamos que tiene lugar cuando no nos gritamos unos a otros, cuando usamos una voz tranquila y nos prestamos la máxima atención. Es importante que los ejemplos sean específicos para ilustrar la necesidad de que haya expectativas claras. Agregar detalles a las expectativas contribuye a que todos los miembros de la familia tengan claro qué es lo que se espera de ellos.</i></p> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les decimos cosas a los demás todo el tiempo y pensamos que son nuestras palabras las que causan el mayor impacto, pero no es así. Nuestras palabras son solo el 7 % de lo que importa, el 38 % es cómo lo decimos (el tono, el volumen, la emoción, el ritmo) y el 55 % es lo no verbal (el contacto visual, la postura, los gestos, las expresiones faciales).</li> <li>• <b>Ejemplo:</b> se trata de lo que nuestros hijos nos ven hacer, cuando nos escuchan por teléfono, cuando nos ven interactuar con otros adultos, etc.</li> </ul>

Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 7: Influencia en la cultura familiar
<p><b>Preguntas orientadoras (25 minutos: explicación del modelo con preguntas de aplicación) continuación</b></p>   	<p><b>Preguntas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(Contribuciones espontáneas) ¿Cómo dan el ejemplo (complete con el mismo ejemplo de la conducta que se utilizó en la sección de información) en su vida diaria?</li> </ul> <p><i>Consejo para el facilitador: por ejemplo, si la conducta es la escucha reflexiva, para ejemplificarla, podríamos prestar nuestra máxima atención a nuestros hijos cuando nos hablan (sin realizar varias tareas al mismo tiempo ni mirar el celular, por ejemplo) y hacer preguntas de seguimiento que sean relevantes.</i></p> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Experiencia:</b> se trata de dar a nuestros hijos oportunidades para practicar, comenzando con oportunidades que implican un riesgo bajo primero y, luego, trabajar hasta que puedan desenvolverse en experiencias más desafiantes.</li> </ul> <p>Compartan un ejemplo de esto relacionado con la conducta con la que han estado trabajando.</p> <p><i>Consejo para el facilitador: por ejemplo, en el caso de la escucha receptiva, podemos dar a nuestros hijos la oportunidad de practicarla cuando se sientan a la mesa con un amigo o al escuchar a alguien con quien tienen un conflicto o les desagrada.</i></p> <p>Columna de voluntad: generar motivación para realizar la conducta</p> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Actitud:</b> para llevar a cabo una conducta, los niños deben creer que pueden hacerlo. Su actitud respecto de sus capacidades es importante para construir su confianza. ¿Creen que pueden hacerlo? ¿Cuál es su posible actitud respecto de si pueden hacerlo?</li> </ul> <p>Compartan un ejemplo de esto relacionado con la conducta con la que han estado trabajando.</p> <p><i>Consejo para el facilitador: a modo de ejemplo para la escucha receptiva, podemos decir algo como: sé que puedes poner en práctica la escucha receptiva; creo que puedes prestarle tu máxima atención a la maestra cuando te habla; creo que, con los apoyos adecuados, podrás demostrarle a tu hermano que estás escuchando.</i></p> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Consecuencias:</b> reconocer y recompensar lo que queremos ver suele causar un mayor impacto que castigar lo que no queremos ver. Muchas veces, el contacto que los niños tienen con el adulto cuando los castiga es mejor que la ausencia del contacto. Nuestras consecuencias deben estar en consonancia con los límites que establecemos. Los límites que fijamos en torno a las expectativas brindan la oportunidad de definir las consecuencias con antelación. Si no comunicamos una expectativa con claridad, no es justo imponer una consecuencia cuando la expectativa no se cumple.</li> </ul>

### Tema del círculo

### Resiliencia compasiva, sección 7: Influencia en la cultura familiar

**Preguntas orientadoras  
(25 minutos:  
explicación  
del modelo con  
preguntas de  
aplicación)  
continuación**



#### Preguntas

- (Contribuciones espontáneas) Si ofrecer una consecuencia positiva cuando sus hijos manifiestan una conducta causa un mayor impacto que imponer una consecuencia negativa por no manifestar la conducta, ¿qué consecuencia positiva podrían implementar cuando vean a sus hijos manifestar la conducta deseada?

*Consejo para el facilitador: en el caso de la escucha receptiva, un ejemplo sería que, al notar que su hijo le presta toda la atención a su hermano cuando habla, le hagan saber que están prestando atención, que lo han notado y que lo valoran mucho.*

#### Participación

- Si al principio recompensan constantemente las conductas positivas, con el tiempo, se convertirán en un hábito y no deberán hacerlo para siempre. Actualmente, ninguno de nosotros recibe una recompensa por dar las gracias, ya que nos han hecho excelentes comentarios a una edad temprana cuando dábamos las gracias y se ha convertido en un hábito.

#### Participación

- **Gracia:** se trata de cómo respondemos cuando se cometen errores. Cuando nuestros hijos cometen errores, podemos ser constantes en nuestro enfoque si utilizamos los otros 5 factores de este Modelo de influencia para trabajar en los siguientes pasos.
- Podemos utilizar este error como una oportunidad para reconocer el aprendizaje y la práctica que aún queda por hacer. Entonces, volvemos a los otros 5 pasos para ver qué es lo próximo que se necesita (más información, más oportunidades para practicar, etc.). En lugar de quedarnos atascados aquí (mi hijo podría haberlo hecho mejor si hubiera querido), pensamos en qué es lo que más necesita el niño para no volver a cometer este error.
- Queremos que esto sea una oportunidad para reconocer los errores que cometió, pero sin dejar que la conversación solo se trate de eso. Podemos avanzar con menos angustia y con más oportunidades para crecer y cambiar cuando hacemos hincapié en que creemos en la capacidad del niño para cumplir con nuestras expectativas y cuando trabajamos juntos para seguir desarrollando las habilidades que necesita para cumplir con las expectativas.

Incluya un ejemplo de esto teniendo en cuenta la conducta que ha estado usando como ejemplo.

*Consejo para el facilitador: en el caso de la escucha receptiva, un ejemplo sería que fue un día complicado y nada salió como ninguno de nosotros quería. Gritamos mucho y no nos escuchamos el uno al otro. ¿Qué podemos hacer diferente mañana para que no ocurra lo mismo que hoy?*

Remítase al [Modelo de influencia: hoja de reflexión personal](#).

#### Participación

- Durante los próximos cinco minutos, trabajen con el modelo con una conducta que les gustaría ver con más frecuencia en su familia. Luego, se les pedirá que compartan algo de lo que escribieron con un compañero.

**(5 minutos: llenado de  
la hoja de reflexión  
personal)**





# Influencia en la cultura familiar

## Sección 7

Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 7: Influencia en la cultura familiar
<p><b>Preguntas orientadoras (10 minutos: en parejas)</b></p> <p><b>(5 minutos: pregunta de cierre)</b></p>	<p>Solicite a los participantes que se agrupen en parejas y que, durante diez minutos, compartan entre ellos algo de lo que han trabajado.</p> <p><b>Preguntas</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• (Contribuciones espontáneas) Me gustaría que tres personas compartieran las reflexiones que hicieron en parejas con todo el grupo.</li></ul>
<p><b>Verificación de la comprensión (15 minutos)</b></p>	<p><b>Preguntas</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• (Objeto del orador) ¿Qué aspectos de este modelo les gustaría haber tenido más presentes en su infancia? (Gracia, una actitud de confianza en las capacidades...)</li><li>• (Contribuciones espontáneas) ¿Cómo les gustaría aplicar este modelo después de hoy?</li></ul>
<p><b>Cuidado personal y cierre (15 minutos)</b></p>	<p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Para poder estar presentes sin ansiedad en nuestra familia, ¿debemos ser capaces de reconocer los momentos en los que no podemos hacerlo! En otras palabras, debemos ser capaces de reconocer cuándo necesitamos adquirir una nueva perspectiva o tomar un descanso.</li><li>• Muchas veces, el cuerpo nos lo hace saber. La primera pregunta que podríamos hacernos es: ¿qué me estoy diciendo a mí mismo sobre esta situación y cuál es otra posible historia? Hay una fascinante charla TED sobre cómo hacer del estrés nuestro amigo en nuestro material de lectura previa. Los animo a que la vean para que se planteen una nueva perspectiva sobre el estrés.</li><li>• Algunas veces, ¡solo necesitamos un descanso! Es útil tener un plan que incluya lo que podemos hacer y quiénes pueden ayudarnos a encontrar una manera de tomar un descanso. Por supuesto, todo esto es solo es fructífero si aceptamos la vulnerabilidad de necesitar un descanso y, si es necesario, de pedir ayuda.</li></ul> <p><b>Preguntas</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• (Objeto del orador) Compartan una forma en la que les gustaría tomar un descanso o pedir ayuda entre hoy y la próxima sesión.</li></ul> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• La próxima sesión es nuestro último encuentro. Como parte de nuestro último encuentro, nos gustaría que cada miembro del grupo escribiera en una nota autoadhesiva una forma específica en la que cada participante aportó a la calidad y a la alegría del grupo.</li></ul> <p>Reparta las notas autoadhesivas y una hoja con instrucciones a los participantes.</p> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Les entrego esto ahora por si necesitan tiempo adicional para escribir las notas. También pueden llegar al próximo encuentro más temprano para trabajar en esta actividad.</li><li>• Gracias por estar hoy aquí. Esperamos verlos en el próximo encuentro (<i>introduzca la fecha y el horario del próximo encuentro aquí</i>).</li></ul>

Padres y cuidadores





Programa del círculo virtual




Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 7: Influencia en la cultura familiar
<p><b>Planificación</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Envíe el <a href="#">material de lectura previa</a> para la sección 7</li> <li><input type="checkbox"/> Prepare los materiales para la sesión 7</li> <li><input type="checkbox"/> Comparta los folletos de la sesión 6</li> <li><input type="checkbox"/> Guarde las ideas aportadas en la actividad Qué conductas específicas manifiestan sus familias cuando están en su mejor momento de la sesión 6 y utilícelas en la sesión 7. Use esta lista para planificar esta sesión.</li> </ul>
<p><b>Propósito del círculo</b></p>	<p><b>Hoy, hará lo siguiente:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aprenderá cómo nuestras expectativas, nuestros límites y lo que ejemplificamos constituyen los cimientos de nuestra cultura familiar.</li> </ol>
<p><b>Tiempo/materiales/ preparación</b></p>	<p><b>Tiempo:</b> 90 minutos</p> <p><b>Documentos para compartir durante la sesión:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">Modelo de influencia: hoja de reflexión personal</a></li> </ul> <p><b>Elementos para incluir en el chat durante la sesión:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Acuerdos del grupo</li> <li><input type="checkbox"/> Objetivos familiares</li> <li><input type="checkbox"/> Definición de resiliencia compasiva</li> <li><input type="checkbox"/> Frase de introducción</li> </ul> <p><i><b>Consejo para el facilitador:</b> es conveniente utilizar un ejemplo constante de las ideas aportadas en la actividad “conductas que manifiestan sus familias cuando están en su mejor momento” de la última sesión al guiar al grupo por el Modelo de influencia. Elija una o dos de las ideas generadas en la última sesión para utilizarlas a lo largo de esta sesión.</i></p>




Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 7: Influencia en la cultura familiar
<p><b>Comienzo y registro de entrada (15 minutos)</b></p>	<p><i>“La fuerza del equipo reside en cada miembro. La fuerza de cada miembro es el equipo”.</i> - Phil Jackson</p> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¡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.</li> </ul> <p><b>Preguntas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Objeto del orador) En una escala del 1 al 5, expresen cómo se sienten y compartan una palabra o una frase que describa la fuerza de su equipo familiar durante esta última semana.</li> </ul> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En el último encuentro, analizamos cómo utilizar nuestros “noes” para apoyar nuestros “síes”. Hoy, exploraremos cómo a través de nuestros límites, expectativas y ejemplos podemos influir en nuestra cultura familiar.</li> <li>• A modo de recordatorio, los acuerdos del grupo y los objetivos familiares se encuentran en el cuadro del chat para que los consultemos durante el encuentro.</li> </ul>

<p><b>Preguntas orientadoras (25 minutos: explicación del modelo con preguntas de aplicación)</b></p>	<table border="1" data-bbox="641 1176 1307 1449"> <thead> <tr> <th colspan="2" data-bbox="641 1176 1307 1228">Modelo de influencia</th> </tr> <tr> <th data-bbox="641 1228 974 1291">Conocimiento</th> <th data-bbox="974 1228 1307 1291">Voluntad</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="641 1291 974 1344">Información</td> <td data-bbox="974 1291 1307 1344">Actitud</td> </tr> <tr> <td data-bbox="641 1344 974 1396">Ejemplo</td> <td data-bbox="974 1344 1307 1396">Consecuencias</td> </tr> <tr> <td data-bbox="641 1396 974 1449">Experiencia</td> <td data-bbox="974 1396 1307 1449">Gracia</td> </tr> </tbody> </table> <p>Comparta la primera página del folleto <a href="#">Modelo de influencia: hoja de reflexión personal</a> con los participantes.</p> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En el último encuentro, cuando hicimos la lista de cómo queríamos que fuera nuestra cultura familiar, comenzamos a hablar sobre los acuerdos familiares, los cuales pueden ayudar a crear y mantener nuestra cultura familiar.</li> <li>• Hoy, analizaremos nuestro papel como cuidadores para influir en la cultura familiar. Pueden analizar cómo influyen en la cultura repasando los seis componentes de este Modelo de influencia.</li> </ul>	Modelo de influencia		Conocimiento	Voluntad	Información	Actitud	Ejemplo	Consecuencias	Experiencia	Gracia
Modelo de influencia											
Conocimiento	Voluntad										
Información	Actitud										
Ejemplo	Consecuencias										
Experiencia	Gracia										

Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 7: Influencia en la cultura familiar
<p><b>Preguntas orientadoras (25 minutos: explicación del modelo con preguntas de aplicación) continuación</b></p>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Este es solo un modelo de cómo influenciar la cultura familiar. Al ser un modelo, tiene limitaciones. Hoy, lo utilizaremos para conversar sobre los componentes de nuestra cultura familiar y usaremos los ejemplos que generamos en la última sesión.</li> <li>• Descripción general del modelo: necesito que mi hijo entienda mis expectativas (<i>columna de conocimiento</i>) y tenga la voluntad de cumplirlas (<i>columna de voluntad</i>).</li> </ul> <p><b>Columna de conocimiento: desarrollo de la comprensión de la conducta</b></p> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Información:</b> esta parte se trata de lo que comunicamos a nuestros hijos a través de nuestras expectativas y nuestros límites, y de asegurarnos de ser claros con la información que damos.</li> </ul> <p><b>Preguntas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En la última sesión, dijimos que (<i>complete con una de las ideas aportadas en la última sesión</i>) era una de las cosas que nuestras familias hacían cuando estaban en su mejor momento. ¿Cómo podríamos saber cuando nuestras familias están (<i>complete con la misma idea</i>)?</li> </ul> <p><b>Consejo para el facilitador:</b> por ejemplo, si la escucha receptiva fuera una de las ideas aportadas en la actividad de las familias en su mejor momento, sabríamos que tiene lugar cuando no nos gritamos unos a otros, cuando usamos una voz tranquila y nos prestamos la máxima atención. Es importante que los ejemplos sean específicos para ilustrar la necesidad de que haya expectativas claras. Agregar detalles a las expectativas contribuye a que todos los miembros de la familia tengan claro qué es lo que se espera de ellos.</p> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les decimos cosas a los demás todo el tiempo y pensamos que son nuestras palabras las que causan el mayor impacto, pero no es así. Nuestras palabras son solo el 7 % de lo que importa, el 38 % es cómo lo decimos (el tono, el volumen, la emoción, el ritmo) y el 55 % es lo no verbal (el contacto visual, la postura, los gestos, las expresiones faciales).</li> <li>• <b>Ejemplo:</b> se trata de lo que nuestros hijos nos ven hacer, cuando nos escuchan por teléfono, cuando nos ven interactuar con otros adultos, etc.</li> </ul> <p><b>Preguntas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Contribuciones espontáneas) ¿Cómo dan el ejemplo (<i>complete con el mismo ejemplo de la conducta que se utilizó en la sección de información</i>) en su vida diaria?</li> </ul> <p><b>Consejo para el facilitador:</b> por ejemplo, si la conducta es la escucha reflexiva, para ejemplificarla, podríamos prestar toda nuestra atención a nuestros hijos cuando nos hablan (<i>sin realizar varias tareas al mismo tiempo ni mirar el celular, por ejemplo</i>) y hacer preguntas de seguimiento que sean relevantes.</p>

Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 7: Influencia en la cultura familiar
<p><b>Preguntas orientadoras (25 minutos: explicación del modelo con preguntas de aplicación) continuación</b></p>   	<p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Experiencia:</b> se trata de dar a nuestros hijos oportunidades para practicar, comenzando con oportunidades que implican un riesgo bajo primero y, luego, trabajar hasta que puedan desenvolverse en experiencias más desafiantes.</li> </ul> <p>Compartan un ejemplo de esto relacionado con la conducta con la que han estado trabajando.</p> <p><i>Consejo para el facilitador: por ejemplo, en el caso de la escucha receptiva, podemos dar a nuestros hijos la oportunidad de practicarla cuando se sientan a la mesa con un amigo o al escuchar a alguien con quien tienen un conflicto o les desagrada.</i></p> <p><b>Columna de voluntad: generar motivación para realizar la conducta</b></p> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Actitud:</b> para llevar a cabo una conducta, los niños deben creer que pueden hacerlo. Su actitud respecto de sus capacidades es importante para construir su confianza. ¿Creen que pueden hacerlo? ¿Cuál es su posible actitud respecto de si pueden hacerlo?</li> </ul> <p>Comparta un ejemplo de esto relacionado con la conducta con la que han estado trabajando.</p> <p><i>Consejo para el facilitador: a modo de ejemplo para la escucha receptiva, podemos decir algo como: sé que puedes poner en práctica la escucha receptiva; creo que puedes prestarle tu máxima atención a la maestra cuando te habla; creo que, con los apoyos adecuados, podrás demostrarle a tu hermano que estás escuchando.</i></p> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Consecuencias:</b> reconocer y recompensar lo que queremos ver suele causar un mayor impacto que castigar lo que no queremos ver. Muchas veces, el contacto que los niños tienen con el adulto cuando los castiga es mejor que la ausencia del contacto. Nuestras consecuencias deben estar en consonancia con los límites que establecemos. Los límites que fijamos en torno a las expectativas brindan la oportunidad de definir las consecuencias con antelación. Si no comunicamos una expectativa con claridad, no es justo imponer una consecuencia cuando la expectativa no se cumple.</li> </ul> <p><b>Preguntas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Contribuciones espontáneas) Si ofrecer una consecuencia positiva cuando sus hijos manifiestan una conducta causa un mayor impacto que imponer una consecuencia negativa por no manifestar la conducta, ¿qué consecuencia positiva podrían implementar cuando vean a sus hijos manifestar la conducta deseada?</li> </ul> <p><i>Consejo para el facilitador: en el caso de la escucha receptiva, un ejemplo sería que, al notar que su hijo le presta toda la atención a su hermano cuando habla, le hagan saber que están prestando atención, que lo han notado y que lo valoran mucho.</i></p>

Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 7: Influencia en la cultura familiar
<p><b>Preguntas orientadoras</b> (25 minutos: explicación del modelo con preguntas de aplicación) <i>continuación</i></p>  <p>(5 minutos: llenado de la hoja de reflexión personal)</p> <p>(10 minutos: en parejas)</p> <p>(5 minutos: pregunta de cierre)</p>	<p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Si al principio recompensan constantemente las conductas positivas, con el tiempo, se convertirán en un hábito y no deberán hacerlo para siempre. Actualmente, ninguno de nosotros recibe una recompensa por dar las gracias, ya que nos han hecho excelentes comentarios a una edad temprana cuando dábamos las gracias y se ha convertido en un hábito.</li></ul> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Gracia:</b> se trata de cómo respondemos cuando se cometen errores. Cuando nuestros hijos cometen errores, podemos ser constantes en nuestro enfoque si utilizamos los otros 5 factores de este Modelo de influencia para trabajar en los siguientes pasos.</li><li>• Podemos utilizar este error como una oportunidad para reconocer el aprendizaje y la práctica que aún queda por hacer. Entonces, volvemos a los otros 5 pasos para ver qué es lo próximo que se necesita (más información, más oportunidades para practicar, etc.). En lugar de quedarnos atascados aquí (mi hijo podría haberlo hecho mejor si hubiera querido), pensamos en qué es lo que más necesita el niño para no volver a cometer este error.</li><li>• Queremos que esto sea una oportunidad para reconocer los errores que cometió, pero sin dejar que la conversación solo se trate de eso. Podemos avanzar con menos angustia y con más oportunidades para crecer y cambiar cuando hacemos hincapié en que creemos en la capacidad del niño para cumplir con nuestras expectativas y cuando trabajamos juntos para seguir desarrollando las habilidades que necesita para cumplir con las expectativas.</li></ul> <p>Incluya un ejemplo de esto teniendo en cuenta la conducta que ha estado usando como ejemplo.</p> <p><i>Consejo para el facilitador:</i> en el caso de la escucha receptiva, un ejemplo sería que fue un día complicado y nada salió como ninguno de nosotros quería. Gritamos mucho y no nos escuchamos el uno al otro. ¿Qué podemos hacer diferente mañana para que no ocurra lo mismo que hoy?</p> <p>Comparta otra vez el folleto <a href="#">Modelo de influencia: hoja de reflexión personal</a> con los participantes a modo de referencia visual. Además, coloque el enlace a este documento en el cuadro del chat para que los participantes puedan descargar la versión para completar.</p> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Durante los próximos cinco minutos, trabajen con el modelo con una conducta que les gustaría ver con más frecuencia en su familia. Luego, se les pedirá que compartan algo de lo que escribieron con un compañero.</li></ul> <p>Agrupe a los participantes en parejas y, durante diez minutos, pídale que compartan entre ellos algo de lo que han trabajado.</p> <p><b>Preguntas</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• (Contribuciones espontáneas) Me gustaría que tres personas compartieran las reflexiones que hicieron en parejas con todo el grupo.</li></ul>

Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 7: Influencia en la cultura familiar
<b>Verificación de la comprensión (15 minutos)</b>	<b>Preguntas</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• (Objeto del orador) ¿Qué aspectos de este modelo les gustaría haber tenido más presentes en su infancia? (Gracia, una actitud de confianza en las capacidades...)</li><li>• (Contribuciones espontáneas) ¿Cómo les gustaría aplicar este modelo después de hoy?</li></ul>
<b>Cuidado personal y cierre (15 minutos)</b>	<b>Participación</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Para poder estar presentes sin ansiedad en nuestra familia, ¿debemos ser capaces de reconocer los momentos en los que no podemos hacerlo! En otras palabras, debemos ser capaces de reconocer cuándo necesitamos adquirir una nueva perspectiva o tomar un descanso.</li><li>• Muchas veces, el cuerpo nos lo hace saber. La primera pregunta que podríamos hacernos es: ¿qué me estoy diciendo a mí mismo sobre esta situación y cuál es otra posible historia? Hay una fascinante charla TED sobre cómo hacer del estrés nuestro amigo en nuestro material de lectura previa. Los animo a que la vean para que se planteen una nueva perspectiva sobre el estrés.</li><li>• Algunas veces, ¡solo necesitamos un descanso! Es útil tener un plan que incluya lo que podemos hacer y quiénes pueden ayudarnos a encontrar una manera de tomar un descanso. Por supuesto que todo esto es fructífero si aceptamos la vulnerabilidad de necesitar un descanso y, si es necesario, de pedir ayuda.</li></ul> <b>Preguntas</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• (Objeto del orador) Compartan una forma en la que les gustaría tomar un descanso o pedir ayuda entre hoy y la próxima sesión.</li><li>• Gracias por estar hoy aquí. Esperamos verlos en el próximo encuentro (<i>introduzca la fecha y el horario del próximo encuentro aquí</i>).</li></ul>





## El Modelo de influencia: Hoja de reflexión personal

Model of Influence	
Conocimiento	Voluntad
Información	Actitud
Ejemplo	Consecuencias
Experiencia	Gracia

1. ¿Qué conducta forma parte de su cultura familiar y le gustaría que su hijo manifestara con más frecuencia en la vida familiar?

---

---

---



2. Analice los seis pasos del Modelo de influencia usando la conducta que identificó en la pregunta 1. ¿Qué puede decir de cada paso con respecto a la forma en la que está manejando esta conducta? Encierre en un círculo un área en la que le vaya bien. Dibuje una flecha junto al área en la que le gustaría influir más en la conducta de su hijo.

a. **Información:** ¿Qué le estoy diciendo a mi hijo sobre esta conducta, incluidos los límites y las expectativas? ¿Soy claro al comunicarme (de forma verbal y no verbal)?

---

---

---

b. **Ejemplo:** ¿Cómo me ve mi hijo al ejemplificar la conducta deseada en nuestra vida familiar?

---

---

---

c. **Experiencia:** ¿Qué oportunidades se presentan todos los días para que mi hijo practique la conducta? ¿Cómo puedo generar más oportunidades para lograr el éxito? Por ejemplo, ¿hay situaciones o momentos en los que será más fácil para mi hijo practicar la conducta?

---

---

---

d. **Actitud:** ¿Creo que mi hijo puede llevar a cabo la conducta? ¿Cómo le transmito esta actitud a mi hijo con mis palabras y de forma no verbal?

---

---

---

e. **Consecuencias:** ¿Reconozco y recompensó la conducta positiva cuando la observo? ¿De qué forma dejo que mi hijo experimente las consecuencias cuando corresponde?

---

---

---

f. **Gracia:** ¿Cómo respondo cuando mi hijo no cumple con una expectativa respecto de la conducta? ¿De qué forma reconozco el error y planifico cómo se puede mejorar mientras mantengo los sentimientos de pertenencia y de amor incondicional?

---

---



El Modelo de influencia:  
Hoja de reflexión personal

Model of Influence	
Conocimiento	Voluntad
Información	Actitud
Ejemplo	Consecuencias
Experiencia	Gracia

1. ¿Qué conducta forma parte de su cultura familiar y le gustaría que su hijo manifestara con más frecuencia en la vida familiar?

---

---

---

2. Analice los seis pasos del Modelo de influencia usando la conducta que identificó en la pregunta 1. ¿Qué puede decir de cada paso con respecto a la forma en la que está manejando esta conducta? Encierre en un círculo un área en la que le vaya bien. Dibuje una flecha junto al área en la que le gustaría influir más en la conducta de su hijo.

a. **Información:** ¿Qué le estoy diciendo a mi hijo sobre esta conducta, incluidos los límites y las expectativas? ¿Soy claro al comunicarme (de forma verbal y no verbal)?

---

---

---

b. **Ejemplo:** ¿Cómo me ve mi hijo al ejemplificar la conducta deseada en nuestra vida familiar?

---

---

---

c. **Experiencia:** ¿Qué oportunidades se presentan todos los días para que mi hijo practique la conducta? ¿Cómo puedo generar más oportunidades para lograr el éxito? Por ejemplo, ¿hay situaciones o momentos en los que será más fácil para mi hijo practicar la conducta?

---

---

---

d. **Actitud:** ¿Creo que mi hijo puede llevar a cabo la conducta? ¿Cómo le transmito esta actitud a mi hijo con mis palabras y de forma no verbal?

---

---

---

e. **Consecuencias:** ¿Reconozco y recompensó la conducta positiva cuando la observo? ¿De qué forma dejo que mi hijo experimente las consecuencias cuando corresponde?

---

---

---

f. **Gracia:** ¿Cómo respondo cuando mi hijo no cumple con una expectativa respecto de la conducta? ¿De qué forma reconozco el error y planifico cómo se puede mejorar mientras mantengo los sentimientos de pertenencia y de amor incondicional?

---

---