

Padres y cuidadores




Programa del círculo

Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 8: Estrategias para el bienestar y la resiliencia														
<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 8. Recuerde a los participantes que realicen la actividad con las notas autoadhesivas</li> <li><input type="checkbox"/> Prepare los materiales para la sesión 8</li> <li><input type="checkbox"/> Escriba la frase de Maya Angelou en una hoja de rotafolio</li> <li><input type="checkbox"/> Bocardillos para celebrar (opcional)</li> </ul>														
<p><b>Propósito del círculo</b></p>	<p><b>Hoy, aprenderá a incorporar las estrategias para el bienestar y la resiliencia en su rutina diaria con un enfoque en lo siguiente:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cambiar la perspectiva.</li> <li>2. Reconocer el valor y las competencias propias.</li> <li>3. La forma en que trabajamos desde nuestros valores para apoyar a nuestra familia.</li> </ol>														
<p><b>Tiempo/materiales/preparación</b></p>	<p><b>Tiempo:</b> 90 minutos</p> <p><b>Materiales:</b></p> <table border="0"> <tr> <td><input type="checkbox"/> Acuerdos del grupo</td> <td><input type="checkbox"/> Hojas de papel</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Valores del grupo y objetivos familiares</td> <td><input type="checkbox"/> Bolígrafos</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Elemento central</td> <td><input type="checkbox"/> Hoja de rotafolio con las instrucciones para la escritura de la última actividad</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Objeto del orador</td> <td><input type="checkbox"/> <b>Folleto:</b> <a href="#">Revisión visual del contenido</a>, <a href="#">Evaluación con la brújula del bienestar</a></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Juguetes antiestrés</td> <td></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Hoja de rotafolio con la definición de resiliencia compasiva</td> <td></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Tarjetas identificativas</td> <td></td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/> Acuerdos del grupo	<input type="checkbox"/> Hojas de papel	<input type="checkbox"/> Valores del grupo y objetivos familiares	<input type="checkbox"/> Bolígrafos	<input type="checkbox"/> Elemento central	<input type="checkbox"/> Hoja de rotafolio con las instrucciones para la escritura de la última actividad	<input type="checkbox"/> Objeto del orador	<input type="checkbox"/> <b>Folleto:</b> <a href="#">Revisión visual del contenido</a> , <a href="#">Evaluación con la brújula del bienestar</a>	<input type="checkbox"/> Juguetes antiestrés		<input type="checkbox"/> Hoja de rotafolio con la definición de resiliencia compasiva		<input type="checkbox"/> Tarjetas identificativas	
<input type="checkbox"/> Acuerdos del grupo	<input type="checkbox"/> Hojas de papel														
<input type="checkbox"/> Valores del grupo y objetivos familiares	<input type="checkbox"/> Bolígrafos														
<input type="checkbox"/> Elemento central	<input type="checkbox"/> Hoja de rotafolio con las instrucciones para la escritura de la última actividad														
<input type="checkbox"/> Objeto del orador	<input type="checkbox"/> <b>Folleto:</b> <a href="#">Revisión visual del contenido</a> , <a href="#">Evaluación con la brújula del bienestar</a>														
<input type="checkbox"/> Juguetes antiestrés															
<input type="checkbox"/> Hoja de rotafolio con la definición de resiliencia compasiva															
<input type="checkbox"/> Tarjetas identificativas															



# Estrategias para el bienestar y la resiliencia

## Sección 8

Circle Topic	CR Section 8: Wellness and Resilience Strategies
<b>Tiempo/materiales/ preparación continuación</b>	<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 y la frase de introducción. Ponga a disposición de los participantes las notas autoadhesivas, los nombres de los participantes y bolígrafos para que los utilicen en la preparación de la actividad de cierre.
<b>Comienzo y registro de entrada (20 minutos)</b>	<b>Participación</b> <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 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.</li></ul> <p><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”. - Maya Angelou</i></p> <b>Preguntas</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• (Objeto del orador) ¿Qué palabra de la frase les llamó la atención y por qué?</li></ul> <b>Participación</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Este es nuestro último encuentro. Hemos cubierto muchos temas en las últimas siete sesiones.</li></ul> <p>Reparta 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>
<b>Preguntas orientadoras (25 minutos: explorar nuestra perspectiva)</b>	<b>Explorar nuestra perspectiva</b> <b>Participación</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Haremos una actividad para explorar nuestras diferentes perspectivas sobre una misma tarea.</li><li>• En un momento, voy a pedirles que se agrupen en parejas y 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. Dé a los participantes unos 5 minutos para hacerlo.</li></ul> <p><b>Consejo para el facilitador:</b> 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.</p> 

Circle Topic	CR Section 8: Wellness and Resilience Strategies
<p><b>Preguntas orientadoras (25 minutos: explorar nuestra perspectiva) continuación</b></p>	<p><b>Preguntas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (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.</li> </ul> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul> <p><b>Preguntas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Contribuciones espontáneas) ¿Cómo les afecta su perspectiva sobre el estrés?</li> </ul> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>
<p><b>(10 minutos: la vida basada en los valores)</b></p>	<p><b>La vida basada en los valores</b></p> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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. (<i>Señale los valores y los objetivos familiares en el centro del círculo.</i>)</li> <li>• Además de desafiar nuestra perspectiva sobre el estrés, la vida basada en los valores desarrolla nuestra resiliencia compasiva.</li> </ul> <p><b>Preguntas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (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?</li> </ul> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>

Circle Topic	CR Section 8: Wellness and Resilience Strategies
<p><b>Preguntas orientadoras (10 minutos: la vida basada en los valores) continuación</b></p>	<p><b>Indagación apreciativa: reflexión individual sobre nuestro valor</b></p> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul> <p>Entregue hojas de papel a los participantes.</p> <p>Cuelgue en la pared la hoja de rotafolio con las preguntas que aparecen a continuación para que el grupo las vea.</p> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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? Escriban esta respuesta en una hoja de papel. Mientras piensan en la respuesta, escriban las respuestas a las siguientes preguntas en el mismo papel.</li> </ul> <p><b>Pídales a los participantes que respondan en su propia hoja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es lo que hace que sea una experiencia emocionante? ¿Qué es lo que le da energía?</li> <li>• ¿Qué aspectos suyos contribuyen a la experiencia?</li> <li>• ¿Qué es lo que más valoran de ustedes mismos como seres humanos, como ciudadanos y como padres?</li> </ul> <p>Mientras los participantes realizan la actividad, reparta las notas autoadhesivas a cada uno de ellos para que las coloquen en el otro lado de la hoja.</p> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomarnos el tiempo para reconocer y honrar nuestras fortalezas es una estrategia útil para desarrollar nuestra resiliencia compasiva.</li> </ul>
<p><b>Cierre (15 minutos)</b></p>	<p>Tenga a mano algunas copias de la <a href="#">Evaluación con la brújula del bienestar</a> por si alguno de los participantes no recibió una copia durante la sección 2 o por si a alguno le gustaría tener una segunda copia.</p> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 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 les gustaría intentar mejorar en el futuro.</li> </ul>

Circle Topic	CR Section 8: Wellness and Resilience Strategies
<p><b>Cierre</b> <b>(15 minutos)</b> <i>continuación</i></p>  	<p><b>Preguntas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Objeto del orador) ¿Cómo ha profundizado la sabiduría del grupo su aprendizaje sobre la resiliencia de la compasión?</li> <li>• (Objeto del orador) ¿Qué es algo específico que hará después del grupo para desarrollar su resiliencia compasiva?</li> </ul> <p><i>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.</i></p> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gracias por formar parte de nuestro grupo de resiliencia compasiva en las últimas ocho sesiones.</li> </ul> <p><i>Consejo para el facilitador: también puede ser una buena idea finalizar el encuentro con una foto grupal o con bocadillos para compartir durante o después del encuentro.</i></p>