

REINVENTANDO FAMILIAS EN TIEMPOS DE CRISIS

FAMILIAS RESILIENTES



MANUAL DE SOPORTE

Autor y Director del Programa

Dr. Raúl Gavilanes

Redacción y Manejo de Contenidos

Lic. María Elena Alomia

Diseño y Edición:

Mauricio Chuncha



Material con derecho reservado de uso exclusivo para el programa familias resilientes
Prohibida su reproducción y distribución sin autoización

INTRODUCCIÓN

El presente taller es un programa especializado en desarrollar técnicas y estrategias que fomenten el desarrollo personal, la inteligencia emocional, la resiliencia y el bienestar general de las personas y las familias.

La modalidad de trabajo incluye videos con temáticas a trabajar y una cantidad amplia de ejercicios y aplicaciones divertidas, las que están diseñadas para fácil asimilación y sobre todo para trabajar con distintas edades y condiciones.

Adicionalmente el programa cuenta con un sistema de seguimiento y reuniones virtuales en vivo con tutorial de preguntas y respuestas con nuestros especialistas.

EL OBJETIVO PRINCIPAL:

El taller busca convertir a los asistentes en facilitadores que fomenten la autonomía, la flexibilidad psicológica y la agilidad emocional, fortaleciendo de esa manera el vínculo familiar, la resiliencia y el bienestar general.

CONSIDERACIONES GENERALES

- Los temas tratados son específicos para aportar a la comunicación saludable en las familias.
- El programa respeta de manera ineludible los valores y las creencias de las familias.
- Buscamos crear ejercicios y temas que se combinarán con la experiencia y la realidad de cada familia.
- Evitamos incluir temas de tipo político, religioso e ideológico por respeto a la diversidad.
- No todas las apreciaciones del programa en temas filosóficos o psicológicos pueden coincidir con el criterio de los miembros de una familia, lo cual es positivo para la activación del debate y enriquecimiento de la comunicación.
- El presente documento y sus videos adjuntos representan un esfuerzo consolidado por años de trabajo sostenido y al ser parte de este taller han firmado un consentimiento de reserva de dominio y protección de uso indebido del material. Agradecemos el respeto que se brinde.
- Los contenidos están adaptados de varias fuentes teóricas y el modo de exposición dista mucho de un documento científico, ya que su objetivo es simplificar la lectura y comprensión de los temas tratados en el taller.
- El programa es de tipo educativo, los temas más delicados o problemáticos dentro de las familias se lo debe trabajar en espacios netamente terapéuticos o de tipo profesional.

ANTECEDENTES

Desde hace varios años surge importante corriente a nivel mundial que fomentan el bienestar y el desempeño óptimo de los seres humanos, por citar algunas podemos hablar de la psicología positiva, la inteligencia emocional, la programación neurolingüística, las psicólogas humanistas, cognitivo conductuales y basadas en evidencia entre otros.

En consenso se reconoce que el estrés y una cantidad alta de fenómenos físicos y psicológicos se han incrementado en los últimos 30 años a niveles preocupantes. Se atribuye a la globalización y el apareamiento de condiciones cada vez más aceleradas de vida y orientadas hacia la búsqueda de una felicidad utópica basada en el éxito y la competitividad.

La felicidad vista desde la ciencia ha creado indicadores bastante confiables tanto médicos, psicológicos, laborales y sociales, a tal nivel que existe en el mundo los modelos de estudio de FIB (Felicidad Interna Bruta) y que se manejan en alrededor de 68 países en el mundo.

A esto le sumamos la publicación el 19 de Enero de 2018 por parte de la OMS y OIT que de forma oficial declaran al estrés como la “Epidemia del Siglo 21”. De cuyos indicadores se ha publicado una cantidad enorme de artículos vinculados a riesgos psicosociales que afectan a las personas, las familias y las organizaciones.

Estadísticas vinculadas al incremento de suicidios, depresiones, violencia intrafamiliar, femicidios, burnout, bullying, mobbing, embarazos no deseados, deserción escolar, divorcios, tendencias no desear casarse o formar familia, soledad y diversas enfermedades con origen psicosomático, alarman frecuentemente.

Para mitigar el fenómeno muchas corrientes vinculadas al bienestar promueven estrategias, cursos, talleres, libros y escuelas formativas en el campo. El presente programa busca innovar con una metodología de taller de trabajo conjunto, de fácil aplicación y ameno para las personas y sus familias.

CONCEPTOS RELEVANTES DEL PROGRAMA

Para el efecto hemos diseñado un proceso que busca activar o potenciar las características que todos los seres humanos poseemos para superar situaciones adversas pasadas, presentes y futuras.

Entre los conceptos más importantes que se desarrollarán en este taller tenemos:

AUTOCONOCIMIENTO: Que se lo estimulará con el uso de herramientas vinculadas al análisis de nuestra evolución en las distintas etapas de la vida, rasgos importantes de carácter y personalidad, metas y motivaciones.

AUTOCONCIENCIA: Será el resultados de la aplicación de rastreos de nuestros pensamientos, emociones, conductas y respuestas fisiológicas en tiempo presente.

AUTORREGULACIÓN: Estimularemos la capacidad que todos tenemos de modificar nuestras reglas y premisas, cambiando nuestra conciencia y percepción de los hechos y las

realidades. En este campo aprenderemos estrategias internas y externas de autorregulación.

AUTOEFICIENCIA: Podremos realizar un recorrido de las acciones vividas, las experiencias y los resultados obtenidos a lo largo de la vida, de esta fuente se extraen seguridad, confianza, aprendizajes y modelos de acción. Este factor también lo podemos planificar con aportes hacia el futuro.

AUTONOMIA: En esencia son los resultados de las anteriores, sin embargo en el proceso formativo distinguiremos las formas de autonomía como: económica, laboral, personal, social, familiar y sobre todo emocional. El componente de la autonomía es esencial para el manejo de conflictos, del estrés, la resiliencia y la felicidad.

INTELIGENCIA EMOCIONAL: En este programa utilizaremos algunas herramientas y ejercicios para identificar y reconocer emociones propias de las personas que nos rodean.

AGUILIDAD EMOCIONAL: revisaremos varios esquemas que nos permitirán gestionar emociones negativas y estimular emociones positivas, en especial aprenderemos a salir de *embotellamientos* emocionales y de la *incubación* de emociones perjudiciales.

FLEXIBILIDAD PSICOLOGICA: La podremos valorar a lo largo del programa por nuestra capacidad de *aceptar* situaciones difíciles y de *comprometernos* con acciones y decisiones que aporte a nuestro bienestar y de las personas queridas.

METODOLOGIA DE TRABAJO

El programa está dividido en 8 módulos con un total de 18 videos cortos con explicaciones temáticas, presentación de ejemplos, demostraciones e instructivos para realizar distintas actividades en familia y de forma individual.

El programa valora de manera especial el tiempo y la carga laboral que tienen los asistentes y asegura un impacto mínimo en el desempeño de las actividades, sin descartar lo divertido y la calidad de los resultados.

Cabe destacar de manera importante que el programa no busca implantar juicios, etiquetas o recetas sesgadas sobre el bien hacer, al contrario el programa respeta las diferencias naturales que existen en materia de valores entre las personas y las familias, buscando por vía autoconocimiento y autorregulación una gestión más adecuada en las relaciones y la comunicación.

REGLAS PARA GARANTIZAR LA EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA

1. Leer las instrucciones generales y revisar video introductorio.
2. Mantener contacto con la coordinadora del programa.
3. Disponer del tiempo en familia para disfrutar del programa.
4. Respetar los derechos reservados de autoría del programa.
5. Evitar utilizar el programa para resolución de conflictos, emisión de juicios de valor u otros fines no adecuados del mismo. El programa en sí es un espacio de aprendizaje y reflexión.

INDICE DE CONTENIDOS

MODULO 1: LA FAMILIA EN EL TIEMPO

1.1 RESILIENCIA

- 1.1.1 Analogía del Bambú
- 1.1.2 Analogía de las pelotas
- 1.1.3 Analogía de las Perlas

1.2 HIGIENE MENTAL

- 1.2.1 La higiene preventiva
- 1.2.2 La higiene paliativa
- 1.2.3 La higiene mental preventiva
- 1.2.4 La higiene mental paliativa
- 1.2.5 Analogía de las cicatrices

1.3 TEORIAS SOBRE EL DOLOR

- 1.3.1 Analogía del puñal
- 1.3.2 Vivir o sobrevivir

1.4 LA SUERTE FAMILIAR

- 1.4.1 Estrategia lingüística

1.5 DIALOGOS INTERGENERACIONALES

- 1.5.1 Tres generaciones:

Generación X, Xennials o descenial (1965 - 1980)

Generación Y, Millennials (1981 - 1996)

Generación Z, Centennials (1997 – en adelante)

1.6 VARIABLES DE LA RESILIENCIA

- 1.6.1 Biología
- 1.6.2 Autoconocimiento
- 1.6.3 Autorregulación
- 1.6.4 Agilidad mental
- 1.6.5 Optimismo
- 1.6.6 Conexión
- 1.6.7 Instituciones positivas
- 1.6.8 Auto eficiencia

1.7 MÉTODOS DEL CURSO

1.7.1 Plan de curso

MODULO 2: LAS TRAMPAS DE LA FELICIDAD

2.1 DISEÑO DE LA FELICIDAD

2.1.1 La onda de la felicidad

2.1.2 Estudios sobre Felicidad

2.2 AUTOCONOCIMIENTO

2.2.1 Autoconciencia

2.2.2 Perfil de personalidad

2.2.3 Rutas y mapas de estrés.

2.3 RUTAS DEL ESTRÉS

2.3.1 El Estrés

2.3.2 Capacidad de Respuesta

2.3.3 Aptitudes

2.3.4 Actitudes

2.3.5 Recursos

2.3.6 Analogía del Montañista.

2.4 LA CADENA DEL ESTRÉS

2.4.1 Percepción

2.4.2 Emociones

2.4.3 Conductas

2.4.4 Resultados

2.5 EL MAPA DEL ESTRÉS

2.5.1 Estresores Económicos

2.5.2 Estresores Ideológicos

2.5.3 Estresores De Relaciones Familiares

2.5.4 Estresores De Relación De Pareja

2.5.5 Estresores De Paternidad

2.5.6 Estresores De Accidentes

2.5.7 Estresores Por Desastres Y Acontecimientos Ambientales

2.5.8 Estresores Crisis Sociales

2.5.9 Estresores De Pérdida De Seres Queridos

2.5.10 Estresores De Salud

2.5.11 Estresores Judiciales – Procesales

2.5.12 Estresores Por Delincuencia

2.5.13 Estresores Laborales

2.5.14 Estresores Personales E Interpersonales

2.6 LAS RUTAS FISICA Y PSICOLOGICA

2.6.1 Ruta Física

2.6.2 Ruta Psicológica

2.7 LA CONSTRUCCION DEL SER Y LA INDEFENSION APRENDIDA

2.7.1 Indefensión aprendida

2.7.2 Conductas invalidantes

2.7.3 La deseabilidad social

2.7.4 Conducta no es persona

MODULO 3 BIENESTAR GENERAL

3.1 EL BIENESTAR OBJETIVO

3.2 BIENESTAR SUBJETIVO

3.3 EUDAIMONÍA Y HEDONISMO: DOS FORMAS DE EXPERIMENTAR LA FELICIDAD

3.3.1 HEDONISMO, la felicidad basada en estados de placer.

Percepción basada en un balance afectivo

Mantenimiento de la satisfacción vital

Persecución de los deseos y necesidades

Felicidad a corto plazo

Alta intensidad

3.3.2 RUEDA HEDONICA

3.3.3 EUDAIMONÍA

Búsqueda del desarrollo personal

Consecución de las metas y los propósitos

El esfuerzo y la motivación

Felicidad a largo plazo

Conclusiones

3.4 LA LIGA DE LOS SUPER HEROES

3.5 EL CARÁCTER: VIRTUDES Y FORTALEZAS HUMANAS

Las *virtudes*

Las *fortalezas*

3.5.1 LA CASA DE LA SABIDURIA

Ingenio, originalidad y creatividad

Curiosidad, interés por el mundo

Juicio, mente abierta y pensamiento crítico

Amor por el conocimiento y el aprendizaje

Perspectiva

3.5.2 LA CASA DEL CORAJE

Valentía
Perseverancia, Industria y diligencia
Integridad, honestidad
Entusiasmo, Vitalidad y pasión por las cosas

3.5.3 LA CASA DEL AMOR Y LA HUMANIDAD

Capacidad de amar y ser amado
Bondad, Amabilidad y Altruismo
Inteligencia personal y social

3.5.4 LA CASA DE LA JUSTICIA

Ciudadanía, civismo y Trabajo en Equipo
Sentido de la justicia, equidad
Liderazgo

3.5.5 LA CASA DE LA TEMPLANZA

Capacidad de perdonar, misericordia
Modestia, humildad
Prudencia, cautela
Auto-control, auto-regulación

3.5.6 LA CASA DE LA TRASCENDENCIA

Apreciación de la belleza y la excelencia
Gratitud
Esperanza, proyección hacia el futuro
Sentido del humor
Espiritualidad, fe

3.6 EL FLOW Y LAS HABILIDADES BLANDAS

Apatía
Estrés
Desinterés
Flow
Habilidades Blandas
Competencias Blandas

MODULO 4: LA AUTENTICA FELICIDAD

4.1 MODELO PERMA

4.1.1 (P) EMOCIÓN POSITIVA (INTELIGENCIA EMOCIONAL VS HAPPYCRACIA)

4.1.2 (E) COMPROMISO

4.1.3 (R) RELACIONES

4.1.4 (M) SENTIDO

4.1.5 (A) LOGRO

MODULO 5: LOS COLORES DE LA PERSONALIDAD

5.1 LA PERSONALIDAD

5.1.1 ANALOGIA DE LO ROLES

5.2 MBTI UNA BREVE INTRODUCCION AL MUNDO DE LAS DIFERENCIAS PERSONALES

5.2.1 LAS FUENTES DE ENERGIA

5.2.2 LA FORMA DE VER LA VIDA

5.2.3 LA TOMA DE DECISIONES

5.2.4 EL ESTILO DE VIDA

5.3 LA TIPOLOGIA GENERAL

MÓDULO 6: SALIR DEL ATOLLADERO

6.1 AUTOREGULACION

6.1.1 INTERNA

6.1.2 EXTERNA

6.1.3 CULTIVAR Y GESTIONAR LAS EMOCIONES POSITIVAS

Recordando y hablando

Actuando y conectando

Provocando y exponiéndose

Traduciendo el presente

6.1.4 EL DIARIO DE LA GRATITUD

6.2 LA FLEXIBILIDAD PSICOLOGICA

6.2.1 AGILIDAD EMOCIONAL

La rigidez emocional

Embotellar Emociones

Incubar Emociones

6.2.2 COSECHAR Y GESTIONAR LAS EMOCIONES NEGATIVAS

Abrir el corazón

Escribir lo que estamos sintiendo

Alejarme de lo negativo

Encontrar el lado claro del lado oscuro

Enfrentar la desesperanza creativa

6.2.2 LA BALANZA

MODULO 7: PLAN DE FLORECIMIENTO

7.1 FLORECIMIENTO Y LENGUAJE.

7.1.1 DENSIDAD SEMANTICA

7.1.2 CODIGOS IMPULSORES

7.2 EL OPTIMISMO

7.2.1 Optimismo Disposicional

7.2.2 Optimismo Explicativo

7.3 LENGUAJE PERMA Y NO PERMA

7.3.1 Adjetivos sensoriales.

7.3.3 Adjetivos multinivel

7.3.4 Técnicas de códigos impulsores (adulación, deudas de gratitud, valorando el error)

Ejemplo: Te felicito por tener el valor de enfrentar las consecuencias de tus errores, definitivamente estas creciendo y mucho.

7.4 EL MULTIPLICADOR DE ALEGRIA

7.4.1 Ahogador de alegría

7.4.2 Secuestrador de alegría

7.4.3 Asesino de alegría

7.4.4 Multiplicador de alegría

7.5 PLAN DE VIDA

7.5.1 Analogía del jardín

7.5.2 Analogía del malabarista

7.6 MEDIDOR DE REALIDAD Y SELECCIÓN DE METAS

7.6.1 Epitafio Actual

7.6.2 Esquema de metas

7.6.3 Epitafio Futuro.