



FUNDACIÓN CENTRO SAN JUAN DE JERUSALÉN



SER PADRES EN LA NUEVA NORMALIDAD

QUITO-ECUADOR
2020

PRIMER GRUPO DE APOYO

TEMA: “Ser padres en la nueva normalidad”

FECHA: jueves 22 de octubre del 2020

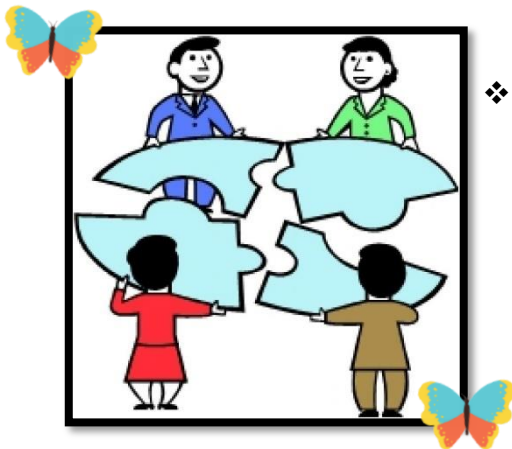
DIRIGIDO A: Padres y madres de familia

Objetivos:

- Brindar un espacio virtual e interactivo dónde los padres puedan compartir sus vivencias, sintiendo la confianza y respaldo de los demás.
- Descubrir herramientas internas que les permitan fortalecerse para continuar en la labor de su rol paterno como seres resilientes



1. Introducción



❖ ¿Qué es un grupo de apoyo?

Los grupos de apoyo son grupos de personas que experimentan situaciones similares en la vida y que se reúnen periódicamente para compartir sus vivencias. Un grupo de apoyo es un lugar seguro para intercambiar ideas acerca de cómo lidiar con temas difíciles.

2. Desarrollo

❖ La nueva normalidad

Cualidad de lo que se ajusta a cierta norma o a características habituales o corrientes, sin exceder ni adolecer.

David, psicólogo infantil de la Fundación menciona que antes del confinamiento todas las personas vivíamos una rutina, una “normalidad propia” en torno a nuestras labores de la casa, trabajo y estudios.

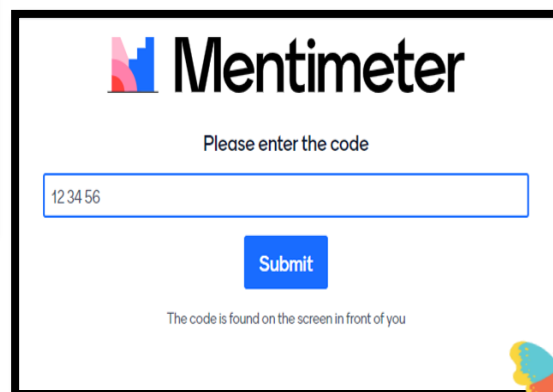
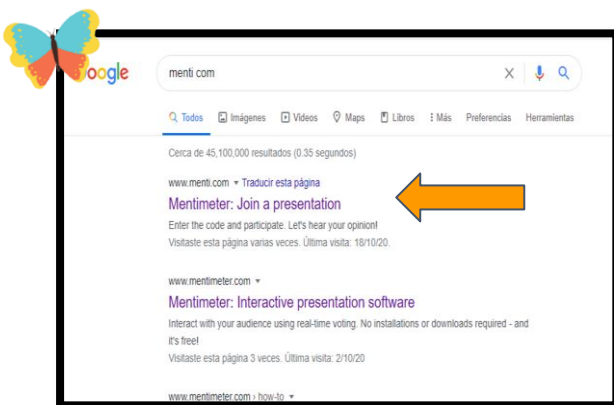


Actualmente las personas nos hemos adaptado a esta nueva normalidad, donde los miembros de la familia han tenido que adaptarse a constantes cambios en la dinámica familiar, y en sus responsabilidades propias; de esta manera muchos cumplen más de dos roles a la vez, por ejemplo: cumplir con actividades laborales, ayudar a los hijos en sus clases virtuales y ser amas de casa, otros cambios que hemos tenido son:

- Usar mascarilla
- Desinfectar nuestras manos y materiales o utensilios.
- Distanciamiento social y familiar
- Volver poco a poco al trabajo fuera de casa
- Continuar con el teletrabajo, continuar los estudios en línea.
- Limitantes en el ir de un lugar a otro, ya sea en transporte público o privado
- Miedo constante al contagio

❖ Herramienta para el desarrollo del grupo

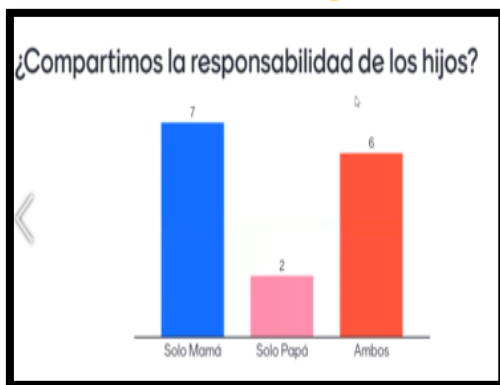
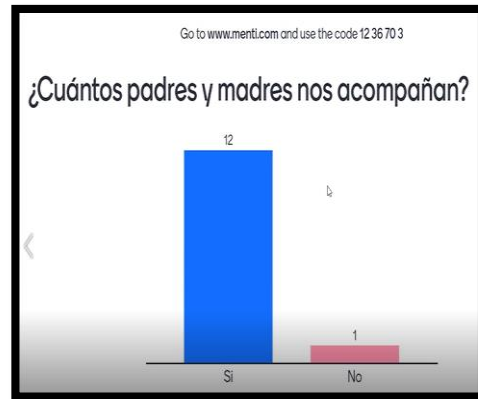
Con el objetivo de realiza run grupo de apoyo dinámico, participativo; el área de psicología de la Fundación, utiliza la herramienta de “Mentimeter” a través de un código dado por el facilitador los participantes pueden ingresar y responder preguntas de manera anónima, después estas respuestas se verán reflejadas de manera grupal.



❖ Preguntas

- ¿Cuántos padres y madres nos acompañan?

En esta pregunta las respuestas mostraron que en mayor cantidad de participantes fueron madres



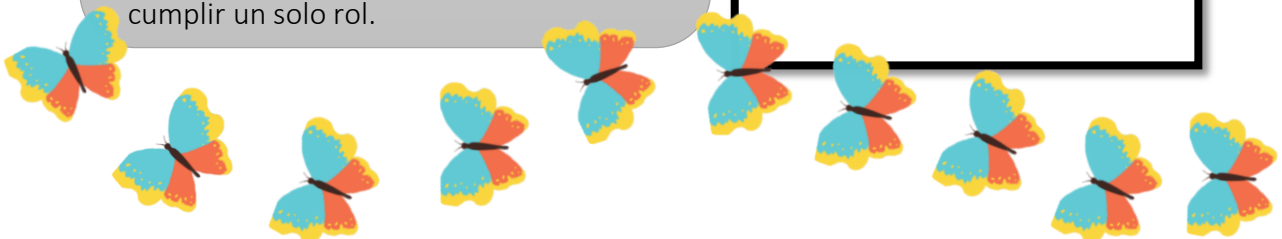
- ¿Compartimos la responsabilidad de los hijos?

En las respuestas se puede observar que en la mayoría de los casos la responsabilidad de los hijos la asumen las madres, en menor proporción lo hacen ambos padres y en muy pocos casos esta responsabilidad es asumida por los padres.

David explica que muchos adultos expresan que “están frustrados de estar encerrados” y que anhelan volver a ver sus labores; sin embargo no algunos también prefieren seguir en casa, principalmente por no querer separarse de sus familias, el proceso a la nueva normalidad va a requerir la adaptación de todos ya que han sido muchos meses que hemos estado en total apego con nuestras familias y tanto padres como hijos .necesitaremos un tiempo para acostumbrarnos y hacernos a la idea de la separación.

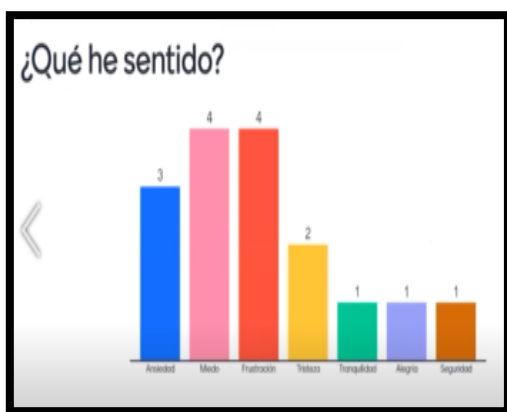
- ¿Qué actividades asumo?

Los participantes manifestaron que en su mayoría deben realizar más de dos actividades a la vez; por ejemplo: trabajar, ser ama de casa, ayudar con los hijos y solamente una persona se dedica a una cumplir un solo rol.



No solo es una cuestión de gestión de tiempo, que puede ser suficientemente estresante, el costo emocional de tener que preocuparse por su trabajo, la educación de sus hijos y la salud y el bienestar de su familia en este momento es inmenso; además en muchos casos los padres deben empezar su trabajo presencial, lo que les genera ansiedad o incertidumbre de no saber cómo organizar nuevamente estos cambios en su vida y el estrés de no saber cómo cumplir con todo.

David dice que es indispensable que los adultos tomemos conciencia de la situación, con medidas de realidad para tranquilizarse primero ellos y así poder contenerse emocionalmente, y por ende, brindarles seguridad emocional a sus hijos”



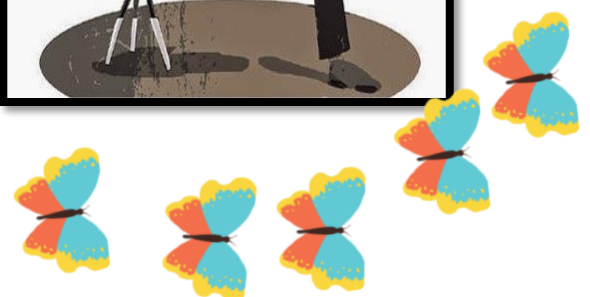
- ¿Qué he sentido durante esta pandemia?

Varios participantes respondieron que durante la pandemia tuvieron sentimientos de miedo, frustración, ansiedad, tristeza; sin embargo hubo una persona que decía haberse sentido con tranquilidad, alegría y seguridad

Carla, psicóloga infantil refiere que muchos padres y madres en esta pandemia también tuvieron experiencias positivas con sus hijos y ahora el pensar que va a terminar se convierte en algo difícil. Estas familias aprovecharon el confinamiento para enriquecerse afectivamente, por lo que la necesidad de apego es muy fuerte, sobre todo con hijos pequeños.

Lo ideal es preparar a los niños desde días antes sobre el regreso de sus padres a sus actividades cotidianas, y recalcar que antes de la epidemia, también pasaban momentos felices. No ha sido una situación fácil para ninguno en estos tiempos; sin embargo hemos tenido una actitud resiliente para continuar.

La resiliencia es la capacidad de hacer frente a las adversidades de la vida, transformar el dolor en fuerza motora para superarse y salir fortalecido de ella. Una persona resiliente comprende que es el arquitecto de su propia alegría y su propio destino.



- ¿Qué estrategias he usado para sobre llevar esta situación

En esta pregunta los participantes pudieron compartir las estrategias que les ayudaron a sentirse mejor durante el aislamiento; dijeron por ejemplo:

- o Ser positivos y confiar en que todo iba a salir bien día a día
- o Conversar con la familia sobre nuestras emociones, acordar la organización de las actividades en el hogar y ayudarnos todos.
- o Dialogar, aumentar nuestra fe y orar juntos
- o Realizar manualidades o actividades que nos gusten de manera individual o en familia.
- o Realizar relajación, respiración y yoga
- o Hacer video llamadas con la familia que no podíamos visitar
- o Informarnos solamente por fuentes confiables

❖ Estrategias para superar esta etapa

- Rutina

Ahora más que nunca es importante, cómo compaginar la propia rutina con la de los demás miembros de la familia. Organizar el tiempo para cumplir las actividades de la casa trabajo o estudio.



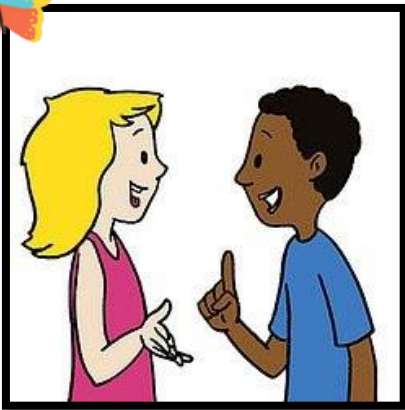
- Hobbies

Son actividades que nos den placer o sentido de vida, como pintar, leer, hacer rompecabezas, manualidades; estas actividades pueden hacerlas solas, en pareja y/o en familia.

- Capacidad de adaptación

Se refiere a no ser rígidos, ni tratar de controlar todo, la persona debe ser capaz de flexibilizarse a lo nuevo o inesperado, asentir a la vida con lo que venga.





- Comunicación asertiva

Con ella se logra manifestar a los otros, de forma simple, clara y oportuna, que es lo que sentimos queremos o pensamos. Está asociada a la inteligencia emocional y a la capacidad de comunicarse de manera armoniosa y eficaz con los demás. No guardar o reprimir los sentimientos ya que se acumularán y saldrán de nuestro ser de una manera no adecuada

- Diálogo interno

Tener cuidado con lo que pensamos, reflexionar y desarrollar pensamiento de optimismo, el sentido del humor y sentimientos de esperanza; además establecer relaciones sociales enriquecedoras y buscar el apoyo social y la ayuda en los demás, en medida de nuestras posibilidades.



3. Estrategia psicológica para interiorizar aprendizajes en el grupo

❖ El mito del ave Fénix




El Fénix es un ave fabulosa considerada una especie de semidiós (mitología). Se dice que vivía en los desiertos de Arabia, Libia y Etiopía. Para los egipcios, el Fénix era un símbolo de la inmortalidad y Dios protector de los muertos debido a su facilidad para resucitar de sus cenizas.

Su nombre proviene del griego "Phoenix" que significa "rojo", su plumaje es de color rojo con plumas doradas. Tanto era el honor y respeto hacia esta ave, que le dedicaron un templo en Heliópolis para que sea su hogar (que después fue la ciudad sagrada del Fénix). El ave, volvía cada 500 años a aquel lugar para morir y luego renacer de sus cenizas.

El ser humano y el ave Fénix tienen muchas similitudes. Esa emblemática criatura de fuego capaz de elevarse majestuosamente desde las cenizas de su propia destrucción, simboliza también el poder de la resiliencia, esa capacidad inigualable donde renovarnos en seres mucho más fuertes, valientes y luminosos. (Valeria Sabater).

❖ Imaginería basada en el mito del ave Fénix

Carla realiza la imaginería con el mito del ave Fénix con el objetivo que los participantes realicen una sensación vivencial de la “resurrección de las cenizas”; para esto se debe hacer lo siguiente:

- 
- Pida a los participantes un momento de silencio interior consigo mismos, que se pongan cómodos en el lugar donde estén; en contacto con su cuerpo, la respiración, las emociones, pensamientos.
 - Ahora que pídale que recuerden el mito del ave Fénix y dígales que van a hacer una analogía o una similitud con la vida de cada uno de ellos.
 - Dígales que las personas que deseen pueden cerrar los ojos, ya que esto facilitará la visualización, mencione: “hagamos una retrospectiva de un momento difícil en todo este tiempo de pandemia, para algunos al inicio, o cuando ya nos habituamos, o recientemente”.
 - Ahora que contesten estas preguntas para ellos mismos: ¿qué sensaciones tuvieron?, ¿qué pensaron?, ¿cómo actuaron?, ¿hubo algún momento que se sintieron derrotados o hasta destruidos?
 - Ahora dígales: “imaginemos que nuestro ser se volvió cenizas y que nosotros mismos permitimos que pase. Ahora que somos solo polvo, tomemos conciencia de esta forma de estar y de ser”.
 - Nuevamente pídale que se respondan a sí mismos: ¿estado suficiente tiempo así?; dígales: “poco a poco miremos a nuestro alrededor, miremos también en nuestro interior, ¿qué nos motivó a no quedarnos en ese lugar, a movilizarnos?, ¿cuáles fueron mis motivaciones de vida?, además ¿cuáles son mis apoyos internos y externos que pueden salir?, ¿qué aprendí de cada experiencia vivida en este tiempo?, ¿cómo pude responsabilizarme y crear una nueva realidad a pesar de todo?.
 - Después mencione: “empecemos a visualizar que de esa ceniza comienza a renacer esa ave luminosa, de fuego y sienta como está su cuerpo; esta energía se va formando le va dando un nuevo sentido a nuestra vida, ahora con más experiencia de lo vivido, con todas las fortalezas y con la capacidad de recibir apoyo cuando necesitamos, de colaborar con los demás”.
 - Finalmente pida que guarden esta sensación del mito del ave fénix en su cuerpo y en su mente; dígales que respiren profundo y empiecen a volver al aquí y ahora, en su lugar donde están sentados, mencione que hagan dos respiraciones más y pueden abrir los ojos.

