

## PROGRAMA

*Sesión 1* Presentación. Prestando atención a la visión de los familiares. Fijación de objetivos.

*Sesión 2* **Conocimientos Generales sobre los Trastornos de la Personalidad.** Diferentes trastornos de personalidad: miedos, esquemas y necesidades principales.

*Sesión 3* **Estilos de apego.** Reflexionando sobre nuestra historia y sobre el tipo de vínculo creado con nuestro familiar. Estilos de parentalidad.

*Sesión 4* **Identidad, roles y multiplicidad del self.**

*Sesión 5* **Mentalización y Empatía.** ¿En qué grado somos empáticos?

*Sesión 6* Las **Defensas**, lo que nos impide conectar. Dificultades, actitudes desfavorables y reacciones frecuentes de los familiares.

*Sesión 7* Dificultad de aceptar las críticas y la tendencia a personalizarlas. Posibles interferencias en el proceso.

*Sesión 8* Distinguiendo entre respuestas mentalizadoras y poco mentalizadoras. Identificando situaciones familiares y entendiendo nuestra forma de reaccionar.

*Sesión 9* **El Mindfulness y la presencia consciente.** Aceptando ser "suficientemente buenos". Comprensión y compasión como padres. Identificar momentos claves de reparación en lugar de recriminarnos que no somos perfectos.

*Sesión 10* Prácticas de Mindfulness. Aplicando el Mindfulness a la vida cotidiana y a la convivencia familiar.

*Sesión 11* Aprendiendo a reaccionar reflexionando. Potenciando el ser padres conscientes, en lugar de reactivos.

*Sesión 12* **Neurobiología, Disociación y Disregulación emocional.** Comprendiendo el origen del caos: la invalidación y la vulnerabilidad emocional. Empezando a ver el camino hacia la integración: navegar entre la rigidez y el caos.

*Sesión 13* ¿Qué hay detrás de la conducta? Aprendiendo a escuchar las emociones. **Traduciendo la conducta en lenguaje emocional.** Distinguiendo entre agresividad intencional y reactiva. Identificación de las instrumentalizaciones.

*Sesión 14* **Educación validante.** Conectando con las necesidades emocionales. Funciones de las diferentes emociones.

*Sesión 15* El síntoma que necesita traducirse en palabras. Cómo verbalizar lo que nos duele. Permitir el dolor y la expresión emocional. Perdiendo el miedo a las emociones dolorosas, la ruptura y el caos.

*Sesión 16* Entendiendo cómo ayudar en la **regulación emocional** de nuestro hijo. Estrategias para el manejo de las emociones y alternativas a las conductas disfuncionales actuales.

*Sesión 17* La influencia de las emociones en nuestra interpretación. **Distorsiones cognitivas de la realidad.**

*Sesión 18* Identificando las distorsiones cognitivas y defensas en las interacciones familiares. Siendo más conscientes de la **complementariedad patológica.**

*Sesión 19* ¿Qué esquemas se activan en la interacción con nuestros hijos? ¿En qué medida contribuyo a las dificultades familiares? ¿Cómo puedo dejar de ser complementario?

*Sesión 20* **Comunicación Verbal y No Verbal.** ¿Transmitimos lo mismo que decimos? Consciencia en la interacción, atención a la comunicación desde ambos hemisferios.

*Sesión 21* **La escucha activa** y profundización en el aspecto no verbal.

*Sesión 22* Aprender a validar y reforzar a nuestros hijos. ¿Les hacemos conocer lo que nos gusta de ellos? **Aprender a ver lo positivo.**

*Sesión 23* Cómo conseguir una comunicación más efectiva. Identificando cómo nos comunicamos en las discusiones.

*Sesión 24* **Los límites en las relaciones interpersonales.** Diferenciando los límites físicos, cognitivos y emocionales. Reflexionando sobre nuestros propios límites y fijación de los mismos.

*Sesión 25* **Ser flexibles: flexibilizar, partiendo de los límites.** Cómo llegar a "una solución que no sacrifique a nadie". Potenciando la comprensión y el respeto de nuestros hijos.

*Sesión 26* **La importancia del cuidado de uno mismo.** Lo que depende de uno y lo que depende de los demás. Potenciando el adulto sano en nuestro hijo y protegiéndonos como familiar.

*Sesión 27* **Manejo de situaciones emocionales difíciles** de nuestros hijos: las amenazas, las conductas autodestructivas y momentos en los que no encuentran salida.

*Sesión 28* "El antes y el después de la psicoeducación". Concluyendo qué significa ser padres conscientes y validantes. Cierre del proceso y puesta en común de los aprendizajes más significativos.

**"El mundo de los sentimientos no se rige por leyes"**

**- Baron Cohen -**