

## PROGRAMA

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

Sesión 2, Conocimientos Generales sobre **la formación de la Personalidad**. Diferenciación de los diferentes estilos de la 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, **Mentalización y Empatía**. ¿En qué grado somos empáticos?

Sesión 5, **Las Defensas**, lo que nos impide conectar. Dificultades, actitudes desfavorables y reacciones frecuentes que pueden tener los familiares.

Sesión 6, Dificultad para aceptar las críticas y la tendencia a personalizarlas. **Posibles interferencias en el proceso**.

Sesión 7, Distinguiendo entre respuestas mentalizadoras y poco mentalizadoras. Identificando situaciones familiares y entendiendo nuestra **forma de reaccionar**.

Sesión 8, 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 9, Práctica y aplicación del Mindfulness a la vida cotidiana y a la convivencia familiar. Aprendiendo a reaccionar reflexionando. Potenciando el **ser padres conscientes**, en lugar de reactivos.

Sesión 10, 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 11, **¿Qué hay detrás de la conducta?** Aprendiendo a escuchar las emociones. Traduciendo la conducta en lenguaje emocional. Educación validante. Conectando con las necesidades emocionales e identificación de las instrumentalizaciones.

Sesión 12, El síntoma que necesita traducirse en palabras. Permitir el dolor y la expresión emocional: momentos de "ruptura" y caos. **Conectar y ayudar en la regulación emocional de nuestro hijo**. Estrategias y alternativas a las conductas disfuncionales actuales.

Sesión 13, **La influencia de las emociones en nuestra interpretación**. Distorsiones cognitivas de la realidad. Identificando las distorsiones cognitivas y defensas en las interacciones familiares.

Sesión 14, **Identidad, roles y multiplicidad del self**. Siendo más conscientes de la complementariedad patológica.

Sesión 15, ¿Qué esquemas se activan en la interacción con nuestros hijos? **¿En qué medida contribuyo a las dificultades familiares?** ¿Cómo puedo dejar de ser complementario? De la teoría a la práctica.

Sesión 16, Comunicación Verbal y No Verbal. **¿Transmitimos lo mismo que decimos?** Consciencia en la interacción, atención a la comunicación desde ambos hemisferios.

Sesión 17, **La escucha activa** llevada a la práctica cotidiana.

Sesión 18, **Cómo conseguir una comunicación más efectiva**. Identificando la comunicación en las discusiones.

Sesión 19, **Aprender a validar y reforzar a nuestros hijos**. ¿Les hacemos conocer lo que nos gusta de ellos? Aprender a ver lo positivo.

Sesión 20, **Los límites en las relaciones interpersonales**. Diferenciando los límites físicos, cognitivos y emocionales. Reflexionando sobre nuestros propios límites y cómo empezar a fijarlos.

Sesión 21, **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 a través de nuestros límites.

Sesión 22, **La importancia del cuidado de uno mismo**. Lo que depende de uno y lo que depende de los demás. Recuperando la identidad del padre y del hijo. Potenciando el adulto sano en nuestro hijo y protegiéndonos como familiar.

Sesión 23, **Manejo de situaciones emocionales difíciles de nuestros hijos**: las amenazas, las conductas autodestructivas y momentos en los que no encuentran salida.

Sesión 24, "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 -