

Guía Práctica

Crianza con corazón: nos ayudamos, cuidamos y divertimos

PS. Christian Herreman

IDEAS PRINCIPALES

El autor se refiere a La Triple Postura como modelo de crianza “con corazón”, que promueve los buenos tratos dentro y fuera de la familia. Propone 3 dimensiones asociadas a esto: cooperación, apego y mentalización, que ayudan a los padres a enfrentar de mejor manera los desafíos que trae consigo la crianza de nuestros hijos.

IMPORTANCIA DEL TEMA

Enfrentar como padres los enormes retos de la crianza sin contar con herramientas que nos orienten, favorece que caigamos en malas prácticas. A través de las herramientas entregadas por La Triple Postura, podemos sentirnos más capaces de enfrentar la tarea de ser padres.

Propuestas del experto

Para fomentar la crianza desde La Triple Postura

- I. COOPERACIÓN
 - a. Metas claras
 - b. Roles y procedimientos claros
 - c. Interdependencia
 - d. Participación voluntaria
 - e. Juegos no suma cero: todos deben salir ganando
- II. APEGO
 - a. Reconocer nuestras emociones
 - b. Promover logros y autonomía
 - c. Aceptación incondicional
 - d. Co-regulación para alcanzar el equilibrio emocional

III. MENTALIZACIÓN

- a. Toma de perspectiva
- b. Capacidad reflexiva de padres
- c. Diversidad representacional
- d. Autoempatía y empatía
- e. Reconocernos a nosotros mismos como agentes

LA TRIPLE POSTURA (LTP)

La Triple Postura (LTP) es un modelo de intervención psicosocial que promueve los buenos tratos mediante la integración de tres modos o sistemas que usamos para relacionarnos: acciones, emociones y pensamientos. Les llamamos las dimensiones de cooperación, apego y mentalización respectivamente y corresponden, simplificada, a nuestros cerebros reptiliano, mamífero y humano.

Todos son importantes y cumplen distintas funciones, por lo que cada uno tiene sus fortalezas y debilidades. Cada situación requiere una combinación diferente de los tres.

Nuestro lema es:

"Nos ayudamos, nos cuidamos, nos divertimos"



"Nos ayudamos"
corresponde a
promover la
cooperación.

ACCIONES



"Nos cuidamos"
corresponde a
fortalecer los vínculos
de apego.

EMOCIONES



"Nos divertimos"
corresponde a
compartir nuestras
mentes.

PENSAMIENTOS

Esto último es lo que permite el "nos"; es decir un sentido de comunidad, de nosotros. Que favorece la posibilidad de establecer relaciones de buen trato y colaborativas dentro de la familia. Ninguna dimensión debe promoverse a costa de las otras.

Practiquemos

ACTIVIDAD 1:

La Triple Postura (LTP) es un modelo de intervención psicosocial que promueve los buenos tratos mediante la integración de tres modos o sistemas que usamos para relacionarnos: acciones, emociones y pensamientos.

Si piensas en tu familia y el estilo de parentalidad que tienes con tus hijos, cuál de estas tres dimensiones crees que tienes más desarrolladas y cuál debes desarrollar más, para intentar promover un equilibrio entre la autonomía (libertad) y la pertenencia (seguridad) de tus hijos.

Evaluemos cada una, poniéndote una nota del 1 al 7 respecto al logro de las siguientes acciones esperables en la crianza en familia:

Respecto a la COOPERACIÓN

En mi casa existe:

- Un sentido de cooperación y comunidad.
- Metas claras y objetivos conjuntos definidos (por ejemplo, realizar el cuidado de la mascota).
- Roles definidos, todos saben quién hace qué cosa, asociada a la meta común (el bienestar de la mascota).
- Claridad que si no colaboran y no cumplen su tarea, la meta común se puede ver comprometida (la mascota no crece saludablemente: interdependencia).
- Participación voluntaria en el trabajo conjunto y meta común, ya que todos la eligieron y les interesa.
- Juegos y actividades colaborativas donde todos salen ganando.
- Apoyo mutuo cuando por razones justificadas alguno no puede cumplir su tarea.

Nota final_____

Respecto al APEGO

En la familia solemos:

- Reconocer y compartir con otros nuestras emociones.
- Reconocer las emociones de los demás.

- Entender el comportamiento de los otros en relación a sus emociones.
- Promover logros y autonomía en las iniciativas de cada uno.
- Aceptarnos de forma incondicional según cómo cada uno es.
- Apoyarnos y ayudarnos entre todos a calmarnos y regular nuestras emociones.

Nota final_____

Respecto a la MENTALIZACIÓN

En la familia:

- Tomamos en cuenta las ideas, pensamientos y perspectiva de cada persona, independiente de su edad.
- Usamos las ideas de los demás para entender su comportamiento.
- Hablamos sobre los pensamientos e ideas de cada uno.
- Los padres intentamos entender lo que nos dicen los hijos, más allá de sus palabras, intentando comprender su intención, más allá de lo que a simple vista se puede ver.
- Respetamos los diversos puntos de vista para entender las cosas.
- Tenemos respeto y aprecio por las emociones de los demás, tanto como por las propias.
- Reconocer a cada uno como responsable de sus acciones y valoramos eso.

Nota final_____

Compara las notas finales que sacaste en promedio en las 3 dimensiones, y úsalas para poder centrar tu energía en mejorar aquellos aspectos que presenten más carencia o dificultad.

NO OLVIDEMOS

El desacoplamiento de los tres sistemas conlleva a relaciones empobrecidas y a un mayor aislamiento. Esto hace que las personas busquen "pertenencia" o "sentido" de manera muchas veces riesgosas. Por eso debemos estar atentos al equilibrio y poner energía en los aspectos que debemos fortalecer.

ACTIVIDAD 2:

Todos podemos encontrar estos principios interesantes, pero las rabietas y los malentendidos se presentan tan a menudo que requerimos de una forma práctica de poner esta información al alcance de nuestras manos.

Una propuesta concreta es seguir estos 5 pasos que integran los principios de LTP antes mencionados, en un ejercicio que es útil para administrar las **tormentas emocionales** y ser más asertivos en momentos de interacción difícil.

Se recomienda usar cuando nos damos cuenta que comenzamos a discutir, levantar la voz o a sentirnos nerviosos respecto a los eventos presentes. Estos son los pasos:

1. Hago una pausa. Inhalo profundamente y exhalo muy despacio.
2. ¿Qué está pasando?
Hago un repaso, cuadro por cuadro, de los eventos que sucedieron hasta llegar a este punto, para entender qué pasó. ¿Me resulta familiar la secuencia?
¿La hemos vivido antes?
3. ¿Qué estoy sintiendo?
Llevo mi atención a las sensaciones somáticas que me informan de la emoción que se activó. Las emociones dictan los temas que atiendo.
4. Lado A.
¿Qué explicación me doy? ¿Cómo lo explico visto desde mi perspectiva? ¿Me resulta favorable este guión?
5. Lado B.
¿Cómo se ve desde la perspectiva de otra persona? ¿Qué narrativa podría tener un tercero de lo sucedido?

La finalidad del ejercicio no es tener la razón. Es preservar la capacidad de funcionamiento en concierto de los tres sistemas bajo situaciones difíciles mediante el seguimiento propositivo de los 5 pasos.

NO OLVIDEMOS

Las emociones nos llevan a actuar y requiere práctica poder hacer una pausa para pensar dos veces las cosas, aunque estas nos parezcan razonables en el momento.

ACTIVIDAD 3: METAS CLARAS

Escojan algún momento para reunirse como familia, en esta instancia la idea es que puedas contarle a tus hijos la importancia de la cooperación para la buena convivencia. Luego de esto, proponles establecer metas que quieran cumplir como familia y otras que quieran cumplir como individuos.

A continuación, rellenen la tabla con los detalles que se piden y a medida que se vayan cumpliendo puedan ir dando cuenta de esto para poder ir viendo si todos están intentando cooperar con las metas establecidas.

Integrantes de la familia	Metas propuestas de cada uno (Metas individuales)	Metas a corto plazo para lograrlas	Metas propuestas para toda la familia (Metas familiares)	Metas a corto plazo para lograrlas (y rol de cada uno en esto)	Se cumplió
Ej: Antonia (Hermana Mayor)	Mantener ordenada mi pieza	Recoger todos los días mi ropa sucia	Jugar en familia los domingos	Elegir o crear 4 juegos para el primer mes	

NO OLVIDEMOS

Cuando todos cooperamos en familia, tenemos las metas claras y los roles distribuidos, lograremos mejores resultados y una convivencia más armónica.

¿Cuándo consultar?

Cuando observemos que en nuestra familias nos falta desarrollar una o más de estas dimensiones, y sentimos que no tenemos las herramientas para resolver solos la situación, es mejor consultar y evitar así, que los problemas lleguen a dañar las relaciones con nuestros hijos.