



En este conjunto de herramientas exploraremos formas de mantener una presencia compasiva en nuestras interacciones con nuestros hijos, miembros de la familia y aquellos con quienes contamos para que nos apoyen. A lo largo de este conjunto de herramientas, exploraremos nuestro papel para aliviar la angustia de nuestros familiares mientras mantenemos nuestro propio bienestar. En otras palabras, nos centraremos en aumentar la resiliencia de nuestra compasión.

Nuestro primer enfoque en el conjunto de herramientas es delinear el contenido cubierto en los grupos de resiliencia de la compasión para padres y cuidadores, analizar los acuerdos grupales, las metas familiares y brindar a los participantes la oportunidad de conocerse entre sí.



### Programa del círculo

#### [Programa del círculo para la Sección 1, Presencial](#)

Utilice este programa si está dirigiendo a su grupo en una sesión de manera presencial.

#### [Programa del círculo para la Sección 1, Virtual](#)

Utilice este programa si está dirigiendo a su grupo en una sesión de manera virtual.

### Folletos para apoyar el contenido cubierto en el programa del círculo

#### [Esquema de contenido completo](#)

#### [Lista de valores](#)

#### [Autocompasión visual](#)

#### [Escala de autocompasión](#)



#### [Sitio web de la Dra. Kristin Neff sobre la autocompasión](#)

#### [Escala de auto compasión en línea](#)

Se hace referencia a esta evaluación al final del programa de círculo para la Sección 1. La puntuación es más fácil cuando se completa en línea, por lo que se recomienda que envíe un enlace a esta evaluación a los participantes que siguen al grupo. Si usted lidera su grupo virtualmente, puede poner este enlace en su cuadro de chat durante esta sesión y si el tiempo lo permite, los participantes pueden completarlo durante el grupo.

Padres y cuidadores



Programa del círculo

Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 1: Por qué nos reunimos y hacia dónde nos dirigimos
<p><b>Propósito del círculo</b></p>	<p><b>Hoy, hará lo siguiente:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Establecerá acuerdos compartidos, en función de los valores del grupo, para guiar el proceso del círculo a lo largo de la experiencia del grupo de resiliencia compasiva.</li> <li>2. Presentará el vínculo entre la compasión y el logro de los objetivos de nuestra familia.</li> <li>3. Invitará a todos a plantearse el impacto positivo de la autocompasión.</li> </ol>
<p><b>Tiempo/materiales/ preparación</b></p>	<p><b>Tiempo:</b> 90 minutos</p> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Hojas de rotafolio</li> <li><input type="checkbox"/> Tarjetas</li> <li><input type="checkbox"/> Marcadores</li> <li><input type="checkbox"/> Bolígrafos</li> <li><input type="checkbox"/> Tarjetas identificativas</li> <li><input type="checkbox"/> Objeto del orador (como un pequeño animal de peluche)</li> <li><input type="checkbox"/> Elemento central (como banderas decorativas o un ramo de flores artificiales)</li> <li><input type="checkbox"/> Algunos juguetes antiestrés (como pelotas y barras antiestrés, y limpiapipas)</li> <li><input type="checkbox"/> Folletos: <a href="#">Resumen del contenido</a>, <a href="#">Lista de valores</a>, <a href="#">Material visual de autocompasión</a> y <a href="#">Escala de autocompasión</a></li> </ul> <p><b>Preparación:</b> ponga las sillas formando un círculo sin que haya muebles en el medio. Escriba la definición de resiliencia compasiva (que se incluye en el programa a continuación) en una hoja de rotafolio para que todos la lean y la guarden para futuras sesiones.</p> <p><b>Consejo para el facilitador:</b> se recomienda que el grupo tenga entre 5 y 10 participantes para el formato en círculo. Si hay más personas, resulta más difícil escuchar a todos los participantes y mantener al grupo involucrado durante el intercambio entre todo el grupo. En un grupo de menos de tres personas, los participantes se sienten presionados para hablar y se reduce la oportunidad de construir una comunidad, lo que suele ser un beneficio para estos grupos.</p>



Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 1: Por qué nos reunimos y hacia dónde nos dirigimos
<b>Bienvenida (5 minutos)</b>	Dé la bienvenida al grupo a la primera reunión de Resiliencia compasiva para padres y cuidadores. Todos los facilitadores deben presentarse, deben explicar por qué han decidido trabajar con estos círculos y qué significa este tema para cada uno de ellos.

<p><b>Comienzo y registro de entrada (20 minutos)</b></p>	<p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Al comienzo de nuestras sesiones, siempre comenzaremos con una breve práctica de concentración para ayudar a conectarnos con este espacio. Haremos la práctica ahora.</li> <li>Invito a todos a ponerse en una posición cómoda con los ojos cerrados o con la mirada hacia abajo. Nos tomaremos un momento para hacer una pausa. Respiren lentamente. <i>(Pausa)</i> Piensen en lo que quieren dejar ir para estar presentes en este círculo y su razón personal para estar aquí. <i>(Pausa de 10 segundos)</i> Los invito a que vuelvan a dirigir la atención al círculo.</li> </ul> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Como pueden observar, hemos organizado nuestro grupo en un círculo. En muchas culturas, reunirse en un círculo ha sido algo tan natural como sentarse alrededor de una fogata y reflexionar sobre las preocupaciones compartidas. Durante el tiempo que pasemos juntos, aprenderemos con el otro y del otro. Al sentarnos en un círculo, podemos ver a todas las personas del grupo y ninguna se percibe como la experta en esta materia.</li> <li>Hay algunos componentes básicos de la organización en el círculo que mantendremos en todos los encuentros.             <ul style="list-style-type: none"> <li>La forma del círculo: siempre tendremos sillas de altura similar ubicadas en forma de círculo, sin muebles en el medio. Esto nos brinda la oportunidad de ver a todos los miembros del grupo y representa que todos estamos aprendiendo respecto del desarrollo de nuestra resiliencia compasiva al preocuparnos por los demás.</li> <li>Elemento central: si bien sentarnos en un círculo nos da la oportunidad de ver a todos los demás integrantes del grupo y de aprender de su sabiduría, puede ser incómodo mirar a los demás durante mucho tiempo. Hemos colocado este objeto (<i> señale el objeto</i>) en el centro del círculo como punto de atención para descansar la mirada. A lo largo de las sesiones, también mostraremos imágenes del contenido que estamos explorando en el centro del círculo.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Consejo para el facilitador:</b> <i>si ofrece juguetes antiestrés a los participantes, señálelos y comuníqueles su propósito en ese momento (ocupar las manos mientras estamos sentados a fin de mantenernos mentalmente presentes).</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Objeto del orador: para asegurarnos de que las personas hablen de una en una y sean escuchadas por los demás, usaremos este objeto del orador (<i>muestre el objeto al grupo</i>). Solo podrá hablar la persona que tenga el objeto del orador. El resto del grupo se limitará a escuchar y prestará atención plena a lo que comparte la persona. El facilitador está exento de esta regla si necesita hacer un comentario o una pregunta aclaratoria. Algunas veces, pasaremos el objeto del orador alrededor del círculo y todos tendrán la oportunidad de hablar. Otras veces, el objeto del orador se usará para conseguir dos o tres respuestas a una pregunta, y se lanzará entre los participantes que deseen hablar. Siempre podrán pasar cuando reciban el objeto del orador.</li> </ul>
-----------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 1: Por qué nos reunimos y hacia dónde nos dirigimos
<p><b>Comienzo y registro de entrada (20 minutos)</b> <i>continuación</i></p>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Acuerdos compartidos: son comportamientos acordados por el grupo que apoyan los valores de los participantes. Los estableceremos entre todo el grupo en unos minutos.</li> <li>– Encargado/facilitador del círculo: en todas las sesiones, contarán con la(s) misma(s) persona(s) encargada(s) del círculo o facilitador(es). Los facilitadores dirigiremos el proceso y ayudaremos a los participantes a respetar los acuerdos compartidos.</li> </ul> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usaremos el objeto del orador para presentarnos. Haré una pregunta y le pasaré el objeto del orador a la persona que está a mi lado. A modo de recordatorio, cuando alguien está hablando, lo único que debemos hacer es escuchar lo que está diciendo, y siempre podemos pasar al recibir el objeto del orador. Una vez que hayan respondido, pasen el objeto del orador a la persona que está a su lado.</li> </ul> <p><b>Preguntas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Objeto del orador: Haremos dos rondas de preguntas. Primero, preséntense, comenten quiénes son los niños a quienes cuidan y cuenten algo que realmente disfrutaron de los niños.</li> <li>• Objeto del orador: En la segunda ronda, respondan qué leyeron o escucharon sobre este grupo que los animó a unirse.</li> </ul> <p><b>Consejo para el facilitador:</b> <i>anotar lo que cada participante espera obtener del grupo le ayudará a hacer un seguimiento de las necesidades del grupo y le permitirá adaptar el contenido posterior cuando sea apropiado. En función de lo que se comparte, puede vincular lo que los participantes comentan con la descripción general del curso que se presentará a continuación.</i></p> <p><b>Consejo para el facilitador:</b> <i>para reducir las posibilidades de que los participantes compartan vivencias profundas, los facilitadores pueden responder las preguntas primero a fin de ejemplificar el tipo de respuesta que esperan. Además, comente a los participantes que tendrán otras oportunidades para compartir su historia a lo largo de las ocho sesiones y que, en este momento, solo les pide que compartan una pequeña parte de ella.</i></p> <p>Reparta el material visual de la descripción general y explique brevemente el contenido que se abordará durante estos encuentros, haciendo conexiones con lo que los participantes esperan obtener del grupo cuando sea apropiado.</p> <p>Además, recuerde al grupo la logística de los encuentros, como cuándo y dónde serán las futuras sesiones (idealmente, en el mismo lugar).</p>
<p><b>Preguntas orientadoras (15 minutos: Valores y acuerdos)</b></p>	<p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando un grupo pone en práctica el proceso del círculo en las reuniones de manera continua, es importante establecer algunos acuerdos compartidos sobre cómo interactuarán los miembros del grupo. Son las cuestiones que necesitamos de nosotros mismos y de los demás miembros del grupo para sentirnos cómodos participando con plenitud.</li> <li>• Es importante que la cantidad de acuerdos sea una que todos podamos recordar, como entre 4 y 6.</li> </ul>

Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 1: Por qué nos reunimos y hacia dónde nos dirigimos
<p><b>Preguntas orientadoras</b> (15 minutos: Valores y acuerdos) <i>continuación</i></p>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un acuerdo que quiero agregar es la confidencialidad, para que todos sepan que lo que se dice aquí, se queda aquí. <i>Escriba “Confidencialidad” o “Lo que se dice aquí, se queda aquí” en una hoja de rotafolio titulada “Acuerdos del grupo”.</i></li> </ul> <p><b>Consejo para el facilitador:</b> <i>si debe cumplir con las leyes de notificación obligatoria, es importante que haga una excepción acerca de la confidencialidad. Si alguien comenta que le hizo daño a un niño o que actuó con negligencia con un niño, deberá compartir dicha información con alguna persona que no sea parte del círculo. También puede comunicar a los participantes sobre su deber de informar.</i></p> <p><b>Preguntas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Contribuciones espontáneas) ¿Qué acuerdos necesitan hacer ustedes mismos y que hagan los demás para sentirse cómodos participando plenamente en el grupo?</li> </ul> <p>El facilitador debe escribir cada acuerdo solicitado en la hoja de rotafolio y, al terminar, debe poner la hoja en el centro del círculo donde todos puedan verla.</p> <p><b>Preguntas</b></p> <p>Quiero recopilar comentarios del grupo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Pueden respetar estos acuerdos? Indiquen qué tan de acuerdo están mostrando entre 0 y 5 dedos. 0 dedos (el puño) significa que no podrán respetar los acuerdos y 5 dedos significa que podrán respetarlos sin salvedades.</li> </ul> <p><b>Consejo para el facilitador:</b> <i>si alguien muestra menos de tres dedos, es necesario conversar más sobre las necesidades y los acuerdos compartidos.</i></p> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gracias por producir esta lista de acuerdos. La tendremos a la vista en todas las próximas sesiones.</li> <li>• Otras dos cosas que nos gustaría mantener a la vista en todas nuestras sesiones son sus valores y objetivos familiares. Nos sirven como una brújula en el cuidado y nos ayudan a reconectarnos, especialmente cuando nos sentimos agotados y tenemos dificultades para ser compasivos. Volver a conectarnos con estas cosas puede contribuir a que nos sintamos más centrados y satisfechos.</li> </ul> <p>Entregue una tarjeta, un marcador o un bolígrafo y el folleto de la Lista de valores a cada participante.</p> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Piensen en 2 o 3 valores centrales que sean importantes para ustedes y que intentan ejemplificar en su familia. Escriban estos valores en la tarjeta. Pueden consultar nuestra lista de valores como referencia si les ayuda a establecer sus 2 o 3 valores principales.</li> </ul> <p>Conceda unos minutos a los participantes para que respondan.</p> <p><b>Preguntas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Objeto del orador) ¿Qué valores anotaron y quién influyó en uno de ellos?</li> </ul> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coloquen sus tarjetas en el medio del círculo. Pondremos estos valores en el centro del círculo en todos los próximos encuentros.</li> </ul>

Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 1: Por qué nos reunimos y hacia dónde nos dirigimos
<p><b>Preguntas orientadoras (15 minutos: Objetivos para nuestra familia)</b></p> 	<p><b>Nuestros objetivos para nuestra familia</b></p> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A continuación, identificaremos en qué objetivos queremos que nuestras familias trabajen y cómo estos se vinculan con la resiliencia compasiva.</li> </ul> <p><b>Preguntas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Objeto del orador) ¿Cuáles son algunos de los objetivos que tienen para su familia? <i>Escriba las respuestas en una hoja de rotafolio.</i></li> </ul> <p><b>Consejo para el facilitador:</b> <i>si bien puede haber cierta superposición de valores y objetivos, los objetivos suelen ser más específicos (por ejemplo, un objetivo para mi familia es que los miembros se apoyen mutuamente o que cenemos juntos con regularidad). Si un objetivo es demasiado general o filosófico, puede ayudar a los participantes a ser específicos preguntando: “¿cómo sería eso en la práctica?”.</i></p> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A medida que trabajamos hacia estos objetivos, podemos encontrar obstáculos que nos impiden tener éxito.</li> <li>• Como padres y cuidadores, queremos reducir esos obstáculos para nuestros hijos y para nosotros mismos, y el dolor que estos causan. La compasión es ese deseo que tenemos de disminuir el dolor y de mitigar los desafíos que imponen dichos obstáculos.</li> <li>• A menudo, reducir esos obstáculos puede ser muy frustrante y nos puede provocar fatiga de la compasión, dejándonos desgastados, con menos amabilidad y menos optimismo. El objetivo de este taller es que desarrollemos nuestra resiliencia compasiva a largo plazo mientras nos enfrentamos a los múltiples desafíos de la crianza.</li> </ul> <p>Muestre la definición de resiliencia compasiva escrita en la hoja de rotafolio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>“La resiliencia compasiva es la capacidad de volver a una posición de empatía, fortaleza y esperanza tras experimentar a diario los desafíos a los que nuestros hijos se enfrentan y a los que nosotros nos enfrentamos como sus cuidadores. Requiere que seamos capaces de encontrar el optimismo en un mundo imperfecto”.</i></li> </ul>
<p><b>Verificación de la comprensión (15 minutos)</b></p> 	<p><b>Preguntas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Contribuciones espontáneas) ¿Cómo se relaciona el desarrollo de su resiliencia compasiva con el logro de los objetivos de su familia?</li> <li>• (Contribuciones espontáneas) En el último mes, ¿cómo ha afectado el hecho de estar demasiado cansados o frustrados para actuar con compasión (por parte de ustedes o de otro adulto que forme parte de la vida de sus hijos) en su capacidad para alcanzar sus objetivos familiares?</li> </ul> <p><b>Consejo para el facilitador:</b> <i>un ejemplo de respuesta para esta pregunta puede ser “como estuve despierto la mayor parte de la noche con un niño enfermo, me sentía demasiado cansado como para ser tan comprensivo o paciente como quería ser con el miembro de mi familia que tuvo dificultades al día siguiente”. Su meta es ayudar a los participantes a vincular sus objetivos familiares con la compasión y el impacto que tiene la fatiga de la compasión en la crianza.</i></p>

Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 1: Por qué nos reunimos y hacia dónde nos dirigimos
<p><b>Cuidado personal y cierre (20 minutos)</b></p> 	<p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Todas las sesiones finalizarán con alguna actividad para nuestro cuidado personal. Hoy, echaremos un vistazo a la autocompasión.</li> <li>• El primer paso para ser compasivos con los demás es ser compasivos con nosotros mismos. Nunca le hablarán a nadie más de lo que se hablan a ustedes mismos en la cabeza. Sean amables con ustedes mismos.</li> </ul> <p><b>Reparta el Material visual de autocompasión.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De acuerdo con la Dra. Kristin Neff, la autocompasión comprende los siguientes tres componentes:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ser amables con nosotros mismos vs. juzgarnos a nosotros mismos.</li> <li>2. Ver nuestra humanidad común cuando cometemos un error vs. aislarnos.</li> <li>3. Ser conscientes de nuestras emociones vs. sobreidentificarnos con ellas.</li> </ol> </li> </ul> <p><i>Consejo para el facilitador: puede obtener más información sobre el trabajo de la Dra. Neff <a href="#">aquí</a>.</i></p> <p><b>Preguntas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Reflexión individual) Piensen: la última vez que cometieron un error, ¿fueron amables con ustedes mismos o se ridiculizaron?... ¿recordaron que son humanos y que todos los humanos cometen errores o se aislaron?... ¿fueron conscientes de las emociones negativas y las dejaron pasar o se aferraron a ellas?</li> </ul> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La Dra. Neff cuenta con una Escala de autocompasión que los ayudará a conocer su nivel de autocompasión.</li> </ul> <p>Reparta la <a href="#">Escala de autocompasión</a> de la Dra. Neff a los padres para que la completen en casa. También envíe el enlace electrónico de la escala a los participantes después de la sesión. Al completar la escala en línea, se calcula la calificación automáticamente.</p> <p><b>Preguntas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Contribuciones espontáneas) Si pudieran aumentar su autocompasión, ¿qué cambiaría en sus vidas?</li> </ul> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desde este momento hasta la próxima sesión, tómense un tiempo para reflexionar sobre la autocompasión y cómo su nivel de autocompasión impacta en su capacidad de ser compasivos con los demás.</li> </ul> <p><b>Preguntas</b></p> <p>Todos los encuentros finalizarán con una pregunta de cierre. Hoy, les pediremos que hagan lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Objeto del orador) Compartan una palabra o frase sobre su experiencia de hoy en el círculo.</li> </ul>



Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 1: Por qué nos reunimos y hacia dónde nos dirigimos
<b>Cuidado personal y cierre</b> <b>(20 minutos)</b> <i>continuación</i>	<b>Participación</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Gracias por unirse a nuestro grupo de Resiliencia compasiva para padres y cuidadores. El próximo encuentro será el (indique la fecha y la hora de la próxima sesión).</li><li>• El equipo de facilitadores enviará material de lectura previa antes de nuestra próxima sesión. No es obligatorio leerlo, pero brinda un contexto adicional para lo que abordaremos en el próximo encuentro.</li><li>• Esperamos verlos en la próxima sesión.</li></ul>

Padres y cuidadores



Programa del círculo virtual

Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 1: Por qué nos reunimos y hacia dónde nos dirigimos
<p><b>Propósito del círculo</b></p>	<p><b>Hoy, hará lo siguiente:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Establecerá acuerdos compartidos, en función de los valores del grupo, para guiar el proceso del círculo a lo largo de la experiencia del grupo de resiliencia compasiva.</li> <li>2. Presentará el vínculo entre la compasión y el logro de los objetivos de nuestra familia.</li> <li>3. Invitará a todos a plantearse el impacto positivo de la autocompasión.</li> </ol>
<p><b>Tiempo/materiales/preparación</b></p>	<p><b>Tiempo:</b> 90 minutos</p> <p><b>Documentos para compartir durante la sesión:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">Resumen de los contenidos</a></li> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">Lista de valores</a></li> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">Material visual de autocompasión</a></li> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">Escala de autocompasión</a></li> </ul> <p><b>Temas para incluir en el chat durante la sesión:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Definición de resiliencia compasiva (<i>incluida en el programa a continuación</i>)</li> </ul> <p><b>Consejo para el facilitador:</b> se recomienda que el grupo tenga entre 5 y 10 participantes para el formato presencial o virtual. Si hay más personas, resulta más difícil escuchar a todos los participantes y mantener al grupo involucrado durante el intercambio entre todo el grupo. En un grupo de menos de tres personas, los participantes se sienten presionados para hablar y se reduce la oportunidad de construir una comunidad, lo que suele ser un beneficio para estos grupos.</p>
<p><b>Bienvenida (5 minutos)</b></p>	<p>Dé la bienvenida al grupo a la primera reunión de Resiliencia compasiva para padres y cuidadores. Todos los facilitadores deben presentarse, deben explicar por qué han decidido trabajar con estos círculos y qué significa este tema para cada uno de ellos.</p>



Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 1: Por qué nos reunimos y hacia dónde nos dirigimos
<p><b>Comienzo y registro de entrada (20 minutos)</b></p>  	<p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Al comienzo de nuestras sesiones, siempre comenzaremos con una breve práctica de concentración para ayudar a conectarnos con este espacio. Haremos la práctica ahora.</li> <li>Invito a todos a ponerse en una posición cómoda con los ojos cerrados o con la mirada hacia abajo. Nos tomaremos un momento para hacer una pausa. Respiren lentamente. (Pausa) Piensen en lo que quieren dejar ir para estar presentes en este grupo y su razón personal para estar aquí. (Pausa de 10 segundos) Los invito a que vuelvan a dirigir la atención al grupo.</li> </ul> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Para facilitar nuestras reuniones a través de este formato virtual, queremos establecer algunas pautas de etiqueta.                     <ul style="list-style-type: none"> <li>Silencien sus micrófonos cuando no estén hablando.</li> <li>Si pueden hacerlo, compartan su imagen de video con el grupo.</li> <li>Utilicen el cuadro del “chat” si tienen problemas con el audio.</li> <li>En favor del aprendizaje de los demás, sean discretos si necesitan desplazarse en su entorno durante los encuentros.</li> <li>Si tienen problemas para conectarse, avísennos.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nos tomaremos algunos minutos para presentarnos. Haré una pregunta y nombraré a alguien del grupo para que responda. Todos los integrantes del grupo tendrán la oportunidad de responder en algún momento. A modo de recordatorio, cuando alguien está hablando, lo único que debemos hacer escuchar lo que está diciendo, y siempre podemos pasar cuando nos nombran.</li> </ul> <p><b>Preguntas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(Objeto del orador) Haremos dos rondas de preguntas. Primero, preséntense, comenten quiénes son los niños a quienes cuidan y cuenten algo que realmente disfrutaron de los niños.</li> <li>(Objeto del orador) En la segunda ronda, respondan qué han leído o escuchado sobre este grupo que los animó a unirse.</li> </ul> <p><b>Consejo para el facilitador:</b> <i>anotar lo que cada participante espera obtener del grupo le ayudará a hacer un seguimiento de las necesidades del grupo y le permitirá adaptar el contenido posterior cuando sea apropiado. En función de lo que se comparte, puede vincular lo que los participantes comentan con la descripción general del curso que se presentará a continuación.</i></p> <p><b>Consejo para el facilitador:</b> <i>para reducir las posibilidades de que los participantes compartan vivencias profundas, los facilitadores pueden responder las preguntas primero a fin de ejemplificar el tipo de respuesta que esperan. Además, comente a los participantes que tendrán otras oportunidades para compartir su historia a lo largo de las ocho sesiones y que, en este momento, solo les pide que compartan una pequeña parte de ella.</i></p> <p>Comparta virtualmente el <a href="#">material visual de la descripción general</a> y explique brevemente el contenido que se abordará durante estos encuentros, haciendo conexiones con lo que los participantes esperan obtener del grupo cuando sea apropiado.</p> <p>Además, recuerde al grupo la logística de los encuentros, como cuándo y dónde serán las futuras sesiones (idealmente, serán en la misma plataforma en línea para cada grupo).</p>

Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 1: Por qué nos reunimos y hacia dónde nos dirigimos
<p><b>Preguntas orientadoras (15 minutos: Valores y acuerdos)</b></p>   	<p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando un grupo se reúne de manera continua, es importante establecer algunos acuerdos compartidos sobre cómo interactuarán los miembros del grupo. Son las cuestiones que necesitamos de nosotros mismos y de los demás miembros del grupo para sentirnos cómodos participando con plenitud.</li> <li>• Es importante que la cantidad de acuerdos sea una que todos podamos recordar, como entre 4 y 6.</li> <li>• Un acuerdo que quiero agregar es la confidencialidad, para que todos sepan que lo que se dice aquí, se queda aquí. Escriba "Confidencialidad" o "Lo que se dice aquí, se queda aquí" en el espacio compartido titulado "Acuerdos del grupo".</li> </ul> <p><b>Consejo para el facilitador:</b> si su plataforma en línea cuenta con una función de pizarra, podría ser un buen lugar para compartir lo que quiere que todos los participantes vean. Si no dispone de una pizarra virtual, puede compartir una diapositiva de PowerPoint en la que escriba las respuestas de los participantes o puede escribirlas en el cuadro del chat.</p> <p><b>Consejo para el facilitador:</b> si debe cumplir con las leyes de notificación obligatoria, es importante que haga una excepción acerca de la confidencialidad. Si alguien comenta que le hizo daño a un niño o que actuó con negligencia con un niño, deberá compartir dicha información con alguna persona que no sea parte del círculo. También puede comunicar a los participantes sobre su deber de informar.</p> <p><b>Preguntas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Contribuciones espontáneas) ¿Qué acuerdos necesitan hacer ustedes mismos y que hagan los demás para sentirse cómodos participando plenamente en el grupo?</li> </ul> <p>Escriba todos los acuerdos solicitados donde todos los participantes puedan verlos (la pizarra virtual, una diapositiva de PowerPoint, el cuadro del chat grupal)</p> <p><b>Preguntas</b></p> <p>Quiero recopilar comentarios del grupo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Pueden respetar estos acuerdos? Indiquen qué tan de acuerdo están mostrando entre 0 y 5 dedos. 0 dedos (el puño) significa que no podrán respetar los acuerdos y 5 dedos significa que podrán respetarlos sin salvedades.</li> </ul> <p><b>Consejo para el facilitador:</b> si alguien muestra menos de tres dedos, es necesario conversar más sobre las necesidades y los acuerdos compartidos. Si alguien no puede compartir su video, puede pedirles a los participantes que pongan sus respuestas en el chat.</p> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gracias por producir esta lista de acuerdos. Los tendremos a la vista en todas las sesiones posteriores.</li> <li>• Otras dos cosas que nos gustaría mantener a la vista en las sesiones posteriores son sus valores y objetivos familiares. Nos sirven como una brújula en el cuidado y nos ayudan a reconectarnos, especialmente cuando nos sentimos agotados y tenemos dificultades para ser compasivos. Volver a conectarnos con estas cosas puede contribuir a que nos sintamos más centrados y satisfechos.</li> </ul> <p>Comparta virtualmente el folleto de la <a href="#">Lista de valores</a> con todos los participantes.</p>

Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 1: Por qué nos reunimos y hacia dónde nos dirigimos
<p><b>Preguntas orientadoras</b> (15 minutos: Valores y acuerdos) <i>continuación</i></p>	<p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Piensen en 2 o 3 valores centrales que sean importantes para ustedes y que intentan ejemplificar en su familia. Piensen en ellos o escríbanlos en un papel. Pueden consultar nuestra lista de valores como referencia si les ayuda a establecer sus 2 o 3 valores principales.</li> </ul> <p>Conceda unos minutos a los participantes para que respondan.</p> <p><b>Preguntas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Objeto del orador) ¿Qué valores anotaron y quién influyó en uno de ellos?</li> </ul> <p>A medida que los participantes comparten sus 2 o 3 valores, escríbalos en algún espacio virtual compartido. Guárdelos para la octava sesión a fin de volver a consultarlos durante ese programa.</p>
<p><b>(15 minutos: Objetivos para nuestra familia)</b></p> 	<p><b>Nuestros objetivos para nuestra familia</b></p> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A continuación, identificaremos en qué objetivos queremos que nuestras familias trabajen y cómo estos se vinculan con la resiliencia compasiva.</li> </ul> <p><b>Preguntas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Objeto del orador) ¿Cuáles son algunos de los objetivos que tienen para su familia? Escriba las respuestas donde los participantes puedan verlas, como en una pizarra virtual o en el cuadro del chat.</li> </ul> <p><b>Consejo para el facilitador:</b> <i>si bien puede haber cierta superposición de valores y objetivos, los objetivos suelen ser más específicos (por ejemplo, un objetivo para mi familia es que los miembros se apoyen mutuamente o que cenemos juntos con regularidad). Si un objetivo es demasiado general o filosófico, puede ayudar a los participantes a ser específicos preguntando: “¿cómo sería eso en la práctica?”.</i></p> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A medida que trabajamos hacia estos objetivos, podemos encontrar obstáculos que nos impiden tener éxito.</li> <li>• Como padres y cuidadores, queremos reducir esos obstáculos para nuestros hijos y para nosotros mismos, y el dolor que estos causan. La compasión es ese deseo que tenemos de disminuir el dolor y de mitigar los desafíos que imponen dichos obstáculos.</li> <li>• A menudo, reducir esos obstáculos puede ser muy frustrante y nos puede provocar fatiga de la compasión, dejándonos desgastados, con menos amabilidad y menos optimismo. El objetivo de este taller es que desarrollemos nuestra resiliencia compasiva a largo plazo mientras nos enfrentamos a los múltiples desafíos de la crianza.</li> </ul> <p>Ponga la definición de resiliencia compasiva en el cuadro del chat y léala en voz alta.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>“La resiliencia compasiva</b> es la capacidad de volver a una posición de empatía, fortaleza y esperanza tras experimentar a diario los desafíos a los que nuestros hijos se enfrentan y a los que nosotros nos enfrentamos como sus cuidadores. Requiere que seamos capaces de encontrar el optimismo en un mundo imperfecto”.</li> </ul>

Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 1: Por qué nos reunimos y hacia dónde nos dirigimos
<p><b>Verificación de la comprensión (15 minutos)</b></p> 	<p><b>Preguntas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Contribuciones espontáneas) ¿Cómo se relaciona el desarrollo de su resiliencia compasiva con el logro de los objetivos de su familia?</li> <li>• (Contribuciones espontáneas) En el último mes, ¿cómo ha afectado el hecho de estar demasiado cansados o frustrados para actuar con compasión (por parte de ustedes o de otro adulto que forme parte de la vida de sus hijos) en su capacidad para alcanzar sus objetivos familiares?</li> </ul> <p><b>Consejo para el facilitador:</b> <i>un ejemplo de respuesta para esta pregunta puede ser “como estuve despierto la mayor parte de la noche con un niño enfermo, me sentía demasiado cansado como para ser tan comprensivo o paciente como quería ser con el miembro de mi familia que tuvo dificultades al día siguiente”. Su meta es ayudar a los participantes a vincular sus objetivos familiares con la compasión y el impacto que tiene la fatiga de la compasión en la crianza.</i></p>
<p><b>Cuidado personal y cierre (20 minutos)</b></p> 	<p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Todas las sesiones finalizarán con alguna actividad para nuestro cuidado personal. Hoy, echaremos un vistazo a la autocompasión.</li> <li>• El primer paso para ser compasivos con los demás es ser compasivos con nosotros mismos. Nunca le hablarán a nadie más de lo que se hablan a ustedes mismos en la cabeza. Sean amables con ustedes mismos.</li> </ul> <p><b>Comparta virtualmente el <a href="#">Material visual de autocompasión</a>.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De acuerdo con la Dra. Kristin Neff, la autocompasión comprende los siguientes tres componentes:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ser amables con nosotros mismos vs. juzgarnos a nosotros mismos.</li> <li>2. Ver nuestra humanidad común cuando cometemos un error vs. aislarnos.</li> <li>3. Ser conscientes de nuestras emociones vs. sobreidentificarnos con ellas.</li> </ol> </li> </ul> <p><b>Consejo para el facilitador:</b> <i>puede obtener más información sobre el trabajo de la Dra. Neff <a href="#">aquí</a>.</i></p> <p><b>Preguntas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Reflexión individual) Piensen: la última vez que cometieron un error, ¿fueron amables con ustedes mismos o se ridiculizaron?... ¿recordaron que son humanos y que todos los humanos cometen errores o se aislaron?... ¿fueron conscientes de las emociones negativas y las dejaron pasar o se aferraron a ellas?</li> </ul> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La Dra. Neff cuenta con una Escala de autocompasión que los ayudará a conocer su nivel de autocompasión.</li> </ul> <p>Comparta el enlace virtual de la <a href="#">Escala de autocompasión</a> de la Dra. Neff para que los participantes completen después de la reunión, a menos que el tiempo lo permita, en cuyo caso les puede pedir a los participantes que completen la escala durante la reunión y que compartan algo que hayan aprendido de la escala con todo el grupo.</p>

Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 1: Por qué nos reunimos y hacia dónde nos dirigimos
<b>Cuidado personal y cierre (20 minutos)</b> <i>continuación</i>	<p><b>Preguntas</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• (Contribuciones espontáneas) Si pudieran aumentar su autocompasión, ¿qué cambiaría en sus vidas?</li></ul> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Desde este momento hasta la próxima sesión, tómense un tiempo para reflexionar sobre la autocompasión y cómo su nivel de autocompasión impacta en su capacidad de ser compasivos con los demás.</li></ul> <p><b>Preguntas</b></p> <p>Todos los encuentros finalizarán con una pregunta de cierre. Hoy, les pediremos que hagan lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• (Objeto del orador) Compartan una palabra o frase sobre su experiencia de hoy en el grupo.</li></ul> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Gracias por unirse a nuestro grupo de Resiliencia compasiva para padres y cuidadores. El próximo encuentro será el (indique la fecha y la hora de la próxima sesión).</li><li>• El equipo de facilitadores enviará material de lectura previa antes de nuestra próxima sesión. No es obligatorio leerlo, pero brinda un contexto adicional para lo que abordaremos en el próximo encuentro. También les enviaremos los folletos que hemos compartido hoy virtualmente por correo electrónico para que los puedan consultar en el futuro.</li><li>• Esperamos verlos en la próxima sesión.</li></ul>



## Resiliencia compasiva para padres y cuidadores

# Resumen del contenido



1. **Comprender qué significa** actuar con compasión.
2. **Identificar las etapas de la fatiga**, las causas subyacentes y lo que podemos controlar.
3. **Minimizar** lo que conduce a la **fatiga de la compasión** y **maximizar** lo que nos hace resilientes.
4. **Establecer expectativas claras, realistas y ambiciosas** para nosotros mismos y para los demás.
5. **Establecer límites personales y familiares** para apoyar nuestra capacidad de cumplir con dichas expectativas.
6. **Explorar cómo influimos en el comportamiento** de quienes cuidamos a través del desarrollo de su conocimiento y su voluntad.
7. **Poner en práctica estrategias** que fomentan y mantienen nuestro bienestar individual.

# LISTA DE VALORES

Adaptabilidad	Entorno	Orden
Administración	Equidad	Orgullo
Alegría	Equilibrio	Paciencia
Altruismo	Esperanza	Patriotismo
Amabilidad	Espíritu deportivo	Paz
Ambición	Espiritualidad	Perdón
Amistad	Estabilidad financiera	Perseverancia
Amor	Estabilidad laboral	Pertenencia
Amor propio	Ética	Poder
Aprendizaje	Excelencia	Protección
Armonía	Éxito	Realización personal
Austeridad	Expresión personal	Reciprocidad
Autenticidad	Familia	Reconocimiento
Aventura	Fe	Rendición de cuentas
Belleza	Fidelidad	Respeto
Bienestar	Futuras generaciones	Responsabilidad
Carrera profesional	Generosidad	Riqueza
Colaboración	Gracia	Sabiduría
Compasión	Gratitud	Salud
Competencia	Hogar	Satisfacción
Comprensión	Honestidad	Seguridad
Compromiso	Humildad	Serenidad
Comunidad	Humor	Servicio
Conexión	Igualdad	Simplicidad
Confiabilidad	Inclusión	Singularidad
Confianza	Incondicionalidad	Superioridad
Confianza	Independencia	Tiempo
Conocimiento	Ingenio	Toma de riesgos
Contribución	Iniciativa	Trabajo en equipo
Cooperación	Integridad	Tradición
Coraje	Intuición	Transparencia
Creatividad	Justicia	Utilidad
Crecimiento	Legado	Verdad
Crianza	Libertad	Viaje
Cuidado	Liderazgo	Visión
Dignidad	Logro	Vulnerabilidad
Disciplina	Marcar la diferencia	
Diversidad	Naturaleza	Escriba los suyos:
Diversión	Ocio	_____
Eficiencia	Optimismo	_____

## ¿Qué es la autocompasión?



### Amabilidad consigo mismo

Ser cordiales en vez de críticos con nosotros mismos.



### Humanidad común

Todas las personas sufren. Usted no es perfecto. Nadie lo es. No está solo.



### Conciencia plena

Reconocer nuestras dificultades. Sentirlas, en lugar de reaccionar ante ellas. Convivir con ellas, evitando la autocrítica y la exageración.

Cuando siente que no ha cumplido con las expectativas, ¿cómo pone en práctica la autocompasión?

### Actividad: Escala de autocompasión

Se incluye en este conjunto de herramientas con el permiso de la Dra. Kristin Neff

Lea con atención cada una de las afirmaciones antes de responder. A la izquierda de cada ítem, indique con qué frecuencia se comporta de la manera indicada. También puede [completar esta escala de autoevaluación en línea](#) y obtener la calificación de forma automática.

Casi nunca

Casi siempre

1 2 3 4 5

1. Desapruebo y juzgo mis propios defectos e insuficiencias. \_\_\_\_\_
2. Cuando me siento triste, tiendo a obsesionarme y fijarme en todo lo que está mal. \_\_\_\_\_
3. Cuando las cosas me van mal, veo las dificultades como parte de la vida que todas las personas atraviesan. \_\_\_\_\_
4. Cuando pienso en mis insuficiencias, me suelo sentir más distanciado y aislado del resto del mundo. \_\_\_\_\_
5. Trato de ser amable conmigo mismo cuando siento dolor emocional. \_\_\_\_\_
6. Cuando fallo en algo que es importante para mí, me consumen los sentimientos de insuficiencia. \_\_\_\_\_
7. Cuando estoy completamente desanimado, me recuerdo a mí mismo que hay muchas otras personas en el mundo que se sienten como yo. \_\_\_\_\_
8. En los momentos muy difíciles, tiendo a ser duro conmigo mismo. \_\_\_\_\_
9. Cuando algo me molesta, intento equilibrar mis emociones. \_\_\_\_\_
10. Cuando me siento insuficiente de algún modo, intento recordarme a mí mismo que la mayoría de las personas tienen sentimientos de insuficiencia. \_\_\_\_\_
11. Soy intolerante e impaciente con los aspectos de mi personalidad que no me agradan. \_\_\_\_\_
12. Cuando estoy atravesando un momento muy difícil, me trato con el cuidado y la amabilidad que necesito. \_\_\_\_\_
13. Cuando estoy triste, tiendo a sentir que la mayoría de las personas son, probablemente, más felices que yo. \_\_\_\_\_
14. Cuando ocurre algo doloroso, intento tener una visión equilibrada de la situación. \_\_\_\_\_
15. Trato de ver mis fallas como parte de ser humano. \_\_\_\_\_
16. Cuando observo aspectos de mí mismo que no me gustan, me deprimó. \_\_\_\_\_
17. Cuando fallo en algo que es importante para mí, intento mantener las cosas en perspectiva. \_\_\_\_\_
18. Cuando tengo muchas dificultades, tiendo a sentir que otras personas deben estar pasándolo mejor que yo. \_\_\_\_\_
19. Soy amable conmigo mismo cuando sufro. \_\_\_\_\_
20. Cuando algo me molesta, me dejo llevar por mis sentimientos. \_\_\_\_\_
21. Puedo ser un poco frío conmigo mismo cuando sufro. \_\_\_\_\_
22. Cuando me siento triste, trato de abordar mis sentimientos con curiosidad y transparencia. \_\_\_\_\_
23. Soy tolerante con mis propios defectos e insuficiencias. \_\_\_\_\_
24. Cuando ocurre algo doloroso, tiendo a exagerar la situación. \_\_\_\_\_
25. Cuando fallo en algo que es importante para mí, tiendo a sentirme solo en mi fracaso. \_\_\_\_\_
26. Intento ser comprensivo y paciente con los aspectos de mi personalidad que no me agradan. \_\_\_\_\_

# Por qué nos reunimos y hacia dónde nos dirigimos

## Sección 1

### Calcule su nivel de autocompasión

Registre en la escala la calificación que anotó en cada ítem y, a continuación, calcule su Gran Promedio de Autocompasión como se indica a continuación:

#### Ítems de amabilidad consigo mismo (ACM):

N.º 5 \_\_\_\_\_  
N.º 12 \_\_\_\_\_  
N.º 19 \_\_\_\_\_  
N.º 23 \_\_\_\_\_  
N.º 26 \_\_\_\_\_

Subtotal de los ítems de ACM: \_\_\_\_\_  
Promedio de ACM  
(divida el subtotal por 5): \_\_\_\_\_

#### Ítems de autocrítica (Au):

N.º 1 \_\_\_\_\_  
N.º 8 \_\_\_\_\_  
N.º 11 \_\_\_\_\_  
N.º 16 \_\_\_\_\_  
N.º 21 \_\_\_\_\_

Subtotal de los ítems de Au: \_\_\_\_\_  
Promedio de Au  
(divida el subtotal por 5): \_\_\_\_\_

#### Ítems de humanidad común (HC):

N.º 3 \_\_\_\_\_  
N.º 7 \_\_\_\_\_  
N.º 10 \_\_\_\_\_  
N.º 15 \_\_\_\_\_

Subtotal de los ítems de HC: \_\_\_\_\_  
Promedio de HC  
(divida el subtotal por 4): \_\_\_\_\_

#### Ítems de aislamiento (Ai):

N.º 4 \_\_\_\_\_  
N.º 13 \_\_\_\_\_  
N.º 18 \_\_\_\_\_  
N.º 25 \_\_\_\_\_

Subtotal de los ítems de Ai: \_\_\_\_\_  
Promedio de Ai  
(divida el subtotal por 4): \_\_\_\_\_

#### Ítems de conciencia plena (CP):

N.º 9 \_\_\_\_\_  
N.º 14 \_\_\_\_\_  
N.º 17 \_\_\_\_\_  
N.º 22 \_\_\_\_\_

Subtotal de los ítems de CP: \_\_\_\_\_  
Promedio de CP  
(divida el subtotal por 4): \_\_\_\_\_

#### Ítems de sobreidentificación (S):

N.º 2 \_\_\_\_\_  
N.º 6 \_\_\_\_\_  
N.º 20 \_\_\_\_\_  
N.º 24 \_\_\_\_\_

Subtotal de los ítems de S: \_\_\_\_\_  
Promedio de S  
(divida el subtotal por 4): \_\_\_\_\_

### Calificación total de autocompasión:

1. Obtenga el código inverso (ci) de las subescalas formuladas negativamente (Au, Ai y S) restándole cada uno de los promedios a 6.

6 – Promedio Au = \_\_\_\_      6 – Promedio Ai = \_\_\_\_      6 – Promedio S = \_\_\_\_

2. Sume los seis promedios: ACM \_\_\_\_ + Au (ci) \_\_\_\_ + HC \_\_\_\_ + Ai (ci) \_\_\_\_ + CP \_\_\_\_ + S (ci) \_\_\_\_ = \_\_\_\_

3. Calcule el Gran Promedio de Autocompasión (promedio total dividido por 6) = \_\_\_\_

### Significado de su calificación:

Las calificaciones promedio tienden a ser de alrededor de 3.0 en la escala de 1 a 5, por lo que puede interpretar su calificación total de autocompasión teniendo en cuenta esto. Como guía general, una calificación de 1 a 2.5 indica que tiene poca autocompasión; de 2.5 a 3.5 indica que tiene una autocompasión moderada; y de 3.5 a 5.0 indica que tiene mucha autocompasión. Recuerde que los promedios altos en las subescalas JP, A y S indican que hay menos autocompasión antes de obtener el código inverso y más autocompasión después de obtener el código inverso.

### Referencias

Neff, K. D. (2003). *Development and validation of a scale to measure self-compassion. Self and Identity, 2, 223-250.*

Neff, K. D. (2003). *Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and Identity, 2, 85-102.*

Para explorar más recursos sobre la autocompasión, visite el [sitio web de la Dra. Kristin Neff](#).

