



# Manual de recursos **RESILIENCIA COMPASIVA**

*El contenido de este manual se tomó del Kit de herramientas de resiliencia compasiva para padres y cuidadores.*



# Índice de contenidos

## Sección uno:

Por qué nos reunimos y hacia dónde vamos . . . . . 1

## Sección dos:

La compasión en acción . . . 5

## Sección tres:

El ciclo de la fatiga por compasión . . . . . 14

## Sección cuatro:

Locus de control . . . . . 17

## Pausa intermedia y

verificación . . . . . 19

## Sección cinco:

Expectativas de sí mismo y de los demás. . 20

## Sección seis:

Establecimiento compasivo de límites . . . . 25

## Sección siete:

La cultura de aquellos a quienes cuida . . . . . 28

## Sección ocho:

Estrategias de bienestar y resiliencia . . . . . 31

## Recomendaciones finales

y verificación . . . . . 36

# Introducción al Manual de recursos para cuidadores

¿Se ha sentido agotado alguna vez o ha notado que le cuesta encontrar la alegría en su papel de cuidador? Todos los cuidadores experimentan estos retos. Este manual de recursos está diseñado para ayudarle a desarrollar su capacidad de resiliencia compasiva, es decir, su habilidad para mantener su bienestar físico, emocional y mental mientras responde compasivamente a las personas que necesitan su ayuda. Las ocho secciones de esta guía incluyen actividades para aumentar su bienestar como cuidador, como centrarse en la autocompasión, ejercicios para identificar lo que contribuye positivamente a su bienestar y lo que lo agota, así como oportunidades para explorar lo que está bajo su control y cómo dejar ir lo que no lo está. Este manual también aborda las necesidades de las personas a las que cuida, explorando los siguientes aspectos: (1) el temperamento y su impacto en sus expectativas respecto a los demás; (2) las expectativas y los límites que ayudan a establecer un entorno compasivo coherente; (3) los valores y la importancia de inculcarlos en la familia para desarrollar una cultura compasiva; (4) cómo modelar, enseñar, corregir y desarrollar comportamientos compasivos; y (5) nuestra respuesta a los comportamientos que muestran nuestros hijos y seres queridos.

Cada sección cuenta con una introducción en la que se ofrece un resumen de lo que se puede esperar de las actividades propuestas. A lo largo del manual hallará espacios para anotaciones que le servirán de referencia una vez finalizados los ejercicios, como recordatorio de las estrategias tratadas en dicho manual. Una vez que haya terminado cada sección, dispondrá de un espacio para crear un plan que le permita poner en práctica el trabajo realizado. De este modo, tendrá la oportunidad de trabajar para alcanzar el objetivo que se haya fijado para esa sección específica o para el conjunto del manual de recursos.

El kit de herramientas es una adaptación de los kits de herramientas escolares y de salud y servicios humanos después de que ambos kits de herramientas se pusieran a prueba en la comunidad y se generara la idea de un kit de herramientas para cuidadores con el fin de ayudar a apoyar a los padres y a otras personas que desempeñan el papel de cuidadores. Esperamos que disfrute de este manual de recursos y del viaje que le ofrece.

## Sección uno: Por qué nos reunimos y hacia dónde vamos

La sección uno ofrece actividades sobre valores, tales como identificar los valores propios, reflexionar sobre por qué son importantes e identificar quién los inculcó en su vida. Esta sección también hace hincapié en la autocompasión: cómo se cuida a sí mismo para poder cuidar y apoyar a los demás. Le brinda la oportunidad de pensar en lo que necesita para sí mismo y de revisar los valores fundamentales recibidos de su familia.

### ACTIVIDAD

A partir de la siguiente lista, elija los valores más importantes para usted.

#### LISTA DE VALORES

Responsabilidad	Satisfacción	Generaciones	Justicia	Poder	Frugalidad
Logros	Contribución	futuras	Benevolencia	Orgullo	Tiempo
Adaptabilidad	Colaboración	Generosidad	Conocimiento	Reconocimiento	Tradición
Aventura	Valentía	Retribución	Liderazgo	Confiabilidad	Viajar
Altruismo	Creatividad	Gracia	Aprendizaje	Respeto	Confianza
Ambición	Dignidad	Gratitud	Legado	Ingenio	Verdad
Autenticidad	Diversidad	Crecimiento	Ocio	Responsabilidad	Comprensión
Equilibrio	Eficacia	Armonía	Amor	Asunción de	Singularidad
Belleza	Medio ambiente	Salud	Lealtad	riesgos	Utilidad
Ser el mejor	Igualdad	Hogar	Marcar la diferencia	Seguridad	Visión
Pertenencia	Ética	Honestidad	Apertura	Seguridad	Vulnerabilidad
Carrera profesional	Excelencia	Esperanza	Optimismo	Autodisciplina	Riqueza
Solidaridad	Equidad	Humildad	Orden	Autoexpresión	Bienestar
Colaboración	Fe	Humor	Naturaleza	Autoestima	Integridad
Compromiso	Familia	Inclusión	Crianza parental	Serenidad	Sabiduría
Comunidad	Estabilidad	Independencia	Paciencia	Servicio	
Compasión	financiera	Integridad	Patriotismo	Sencillez	Escriba los suyos
Competencia	Perdón	Iniciativa	Paz	Espiritualidad	propios:
Confianza	Libertad	Intuición	Perseverancia	Administración	_____
Conexión	Amistad	Seguridad laboral	Realización personal	Éxito	_____
	Diversión	Alegría		Trabajo en equipo	_____

1. ¿Cuáles son los 2-3 valores que tiene para sí mismo? ¿Para su familia?

---

---

2. ¿Quién o qué ha influido para que estos valores sean importantes en su vida?

---

---

3. ¿Cómo influyen estos valores en su cultura familiar?

---

---

## Autocompasión

La Dra. Kristen Neff, pionera en el estudio de la autocompasión, la define como «la misma compasión que mostraríamos naturalmente a un amigo cuando tenemos dificultades o nos sentimos mal con nosotros mismos. Significa ser comprensivo cuando nos enfrentamos a un reto vital, nos sentimos inadecuados o cometemos un error. En lugar de dejarnos llevar por nuestras emociones y pensamientos negativos, nos detenemos para decirnos a nosotros mismos: “Esto es muy difícil ahora mismo” y nos preguntamos: “¿Cómo puedo consolarme y cuidarme en este momento?” Sin embargo, lo más importante es que tener compasión por uno mismo implica honrar y aceptar la propia humanidad». \*

La Dra. Kristen Neff desarrolló la Escala de Autocompasión para que las personas exploren sus fortalezas y sus áreas de crecimiento en relación con la autocompasión. Reflexione sobre las preguntas de la página siguiente para explorar cómo utiliza la autocompasión en su vida.

## Qué es la autocompasión



### Autobenevolencia

Ser amables con nosotros mismos en lugar de ser autocríticos



### Somos humanos

Todos sufrimos. Usted no es perfecto. Nadie lo es. Usted no está solo.



### Conciencia plena

Sea consciente de cuáles son sus dificultades. Siéntalas en lugar de ser reactivo. Viva con ellas, evitando el autojuicio o las reacciones exageradas.

\* Neff, Dra. K. (2024, 20 de agosto). *¿Qué es la autocompasión?*  
<https://self-compassion.org/what-is-self-compassion/#what-is-self-compassion>

# Escala de autocompasión

Utilizada en este kit de herramientas con permiso de la Dra. Kristin Neff

Lea atentamente cada una de las afirmaciones que figuran a continuación antes de responder. A la derecha de cada pregunta, indique con qué frecuencia se comporta de la manera indicada. También puede [realizar esta autoevaluación en línea](#). La versión en línea le asignará su puntuación.

Casi nunca

Casi siempre

1	2	3	4	5
1. Soy crítico y no acepto mis propios defectos y deficiencias. _____				
2. Cuando me siento desanimado tiendo a obsesionarme y a centrarme en todo lo que está mal. _____				
3. Cuando las cosas me van mal, veo las dificultades como parte de la vida que todo el mundo atraviesa. _____				
4. Cuando pienso en mis deficiencias, tiendo a sentirme más separado y aislado del resto del mundo. _____				
5. Intento ser amable conmigo mismo cuando siento dolor emocional. _____				
6. Cuando fallo en algo importante para mí, me consumen los sentimientos de incapacidad. _____				
7. Cuando estoy deprimido, me recuerdo a mí mismo que hay muchas otras personas en el mundo que se sienten como yo. _____				
8. Cuando los tiempos son realmente difíciles, tiendo a ser duro conmigo mismo. _____				
9. Cuando algo me molesta, intento mantener el equilibrio de mis emociones. _____				
10. Cuando me siento incapaz en algún aspecto, intento recordarme a mí mismo que la mayoría de las personas tienen sentimientos de incapacidad. _____				
11. Soy intolerante e impaciente con aquellos aspectos de mi personalidad que no me gustan. _____				
12. Cuando estoy pasando por un momento muy duro, me doy el cariño y la comprensión que necesito. _____				
13. Cuando me siento deprimido, tiendo a pensar que la mayoría de los demás son probablemente más felices que yo. _____				
14. Cuando ocurre algo doloroso, intento tener una visión equilibrada de la situación. _____				
15. Intento ver mis fallas como parte de la condición humana. _____				
16. Cuando veo aspectos de mí mismo que no me gustan, me desanimo. _____				
17. Cuando fallo en algo importante para mí, intento mantener las cosas en perspectiva. _____				
18. Cuando lo estoy pasando mal, tiendo a pensar que los demás tienen una vida más fácil _____				
19. Soy amable conmigo mismo cuando estoy atravesando un momento de sufrimiento. _____				
20. Cuando algo me molesta, me dejo llevar por mis sentimientos. _____				
21. Puedo ser un poco frío conmigo mismo cuando estoy atravesando un momento de sufrimiento. _____				
22. Cuando me siento desanimado, intento acercarme a mis sentimientos con curiosidad y mente abierta. _____				
23. Soy tolerante con mis propios defectos e incompetencias. _____				
24. Cuando ocurre algo doloroso, tiendo a exagerar el incidente. _____				
25. Cuando fallo en algo 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 gustan. _____				

## Cálculo de su nivel de autocompasión

Anote la puntuación que ha dado a cada ítem de la escala y, a continuación, calcule su media de autocompasión como se indica abajo

<b>Ítems de autobenevolencia (SK):</b> #5 _____ #12 _____ #19 _____ #23 _____ #26 _____ Subtotal de ítems de SK: _____ SK medio (divida el subtotal entre 5): _____	<b>Ítems de autojuicio (SJ):</b> #1 _____ #8 _____ #11 _____ #16 _____ #21 _____ Subtotal de ítems de SJ: _____ SJ medio (divida el subtotal entre 5): _____
<b>Ítems de humanidad común (CH):</b> #3 _____ #7 _____ #10 _____ #15 _____ Subtotal de ítems de CH: _____ CH medio (divida el subtotal entre 4): _____	<b>Ítems de aislamiento (I):</b> #4 _____ #13 _____ #18 _____ #25 _____ Subtotal de ítems de I: _____ I medio (divida el subtotal entre 4): _____
<b>Ítems de conciencia plena (M):</b> #9 _____ #14 _____ #17 _____ #22 _____ Subtotal de ítems de M: _____ M medio (divida el subtotal entre 4): _____	<b>Ítems de sobreidentificación (OI):</b> #2 _____ #6 _____ #20 _____ #24 _____ Subtotal de ítems de OI: _____ OI medio (divida el subtotal entre 4): _____

## Puntuación total de la Escala de Autocompasión:

- Codifique de forma inversa (rc) las subescalas con palabras negativas (SJ, I y OI) restando cada media de 6.  
 $6 - \text{SJ medio} = \text{_____}$        $6 - \text{I medio} = \text{_____}$        $6 - \text{OI medio} = \text{_____}$
- Sume las seis medias: SK \_\_\_\_\_ + SJ (rc) \_\_\_\_\_ + CH \_\_\_\_\_ + I (rc) \_\_\_\_\_ + M \_\_\_\_\_ + OI (rc) \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_
- Calcule la media general de Autocompasión (media total dividida por 6) = \_\_\_\_\_



## Sección dos: La compasión en acción

La segunda sección se centra en cómo se manifiesta y apoya a sus seres queridos y a sí mismo. La compasión es la combinación de la conciencia de la angustia de otros y el deseo de eliminarla, y es una cualidad básica necesaria para satisfacer las necesidades de quienes cuidamos.

Los pasos de la acción compasiva lo ayudan, como cuidador, a decidir si tiene la capacidad de mostrarse compasivo con los demás. Estos pasos de acción requieren que emprenda un viaje con alguna persona. Usted lo apoya a descubrir la sabiduría que hay en su interior para encontrar una solución a algún reto al que se esté enfrentando. A lo largo del proceso, hay momentos de receso para que se revise a sí mismo. Estas pausas le dan la oportunidad de dejar de lado cualquier juicio que pueda tener y dirigir toda su atención a la persona que lo necesita. Durante estos recordatorios de hacer un alto, puede que se dé cuenta de que no es capaz de estar mentalmente presente para la persona a la que está apoyando. Si ese fuera el caso, podría ser más compasivo tanto para la persona a la que está apoyando como para usted mismo si le hace saber a la persona que no está disponible en ese momento.

En la sección dos, tendrá la oportunidad de identificar qué lo mantiene tranquilo cuando surgen retos. También estudiará los planes de regulación emocional que ayudan a las personas a las que presta apoyo a regular sus sentimientos y emociones cuando tienen dificultades. En esta sección también se incluye una práctica de conciencia plena que lo ayudará a generar compasión por los demás cuando, de otro modo, se sienta fuera de control.

### Pasos de la acción compasiva

Con los pasos de acción compasiva, el objetivo es poder disminuir la angustia de su ser querido al tiempo que mantiene su propio bienestar. Usted no puede «reparar» el dolor de otra persona, sin embargo, puede encontrar maneras de apoyarla a navegar su camino hacia una solución. A medida que recorre el esquema visual, piense en cómo puede utilizarlo con alguien a quien quiere o con quien trabaja y/o cómo puede ser de provecho para usted cuando se enfrenta a una situación difícil.

**OBSERVACIÓN:** estar presente en el momento y reconocer las señales de angustia en las personas que nos rodean.

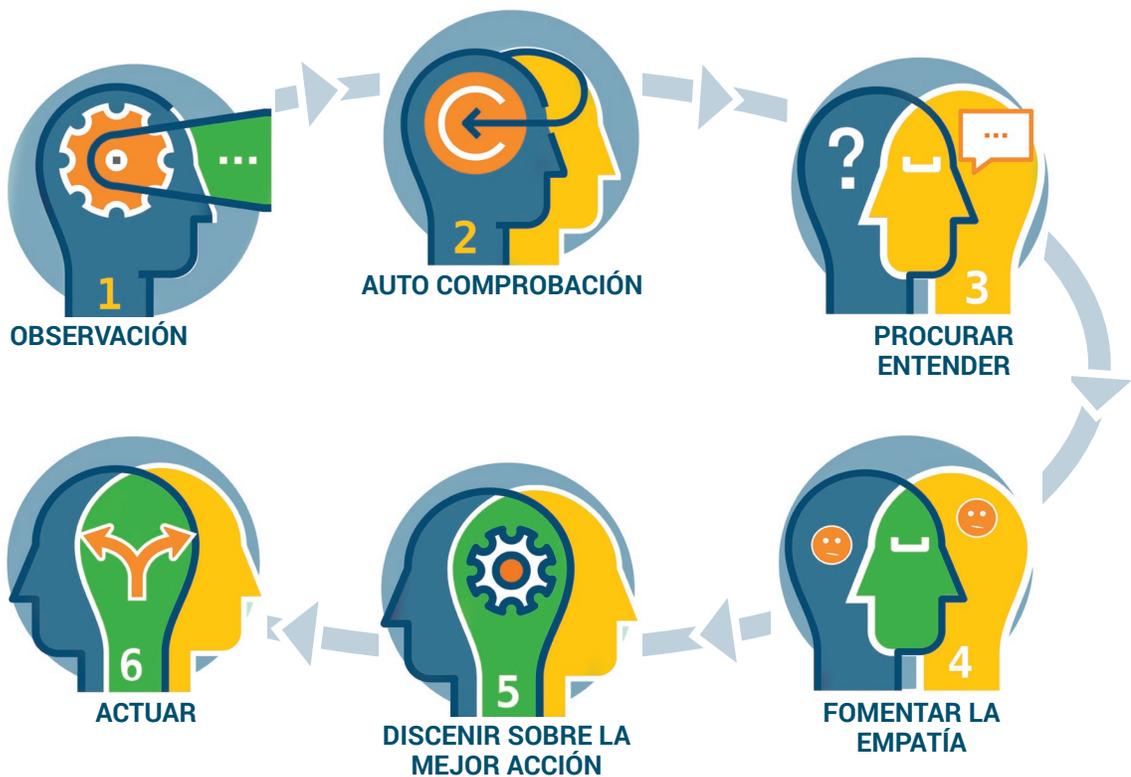
**AUTOREVISIÓN:** ser conscientes de cómo nuestros prejuicios y experiencias pasadas generan emociones y juicios relacionados con la otra persona en ese momento. Además, analícese a sí mismo: ¿tiene la capacidad de apoyar a la persona a la que cuida para aprovechar de la sabiduría recibida sin abrumarse? ¿Qué necesita hacer para equilibrar su cuerpo a fin de estar mentalmente presente para la persona a la que está apoyando?

**BUSCAR COMPRENSIÓN:** escuchar con curiosidad para comprender la perspectiva del otro. ¿Qué fortalezas y sentimientos/emociones es capaz de escuchar en lo que comparten? Simplemente escuche para comprender y no dé consejos.

**AUMENTAR LA EMPATÍA:** comprender que no tenemos las mismas experiencias, pero somos capaces de relacionarnos con sentimientos similares de los demás. La empatía crece cuando nos alejamos del juicio y nos acercamos a la comprensión de los demás a través de la conexión.

**DISCERNIR LA MEJOR ACCIÓN:** apoyar a la persona a decidir qué le sería útil en el presente y en el futuro. Evitar apresurarse a ofrecer consejos o «reparar» la situación una vez que se haya establecido una conexión a través de los sentimientos. Pedir permiso a la persona antes de hacer una sugerencia. Preguntar «¿cómo puedo apoyarte en este momento?» puede ser útil.

**ACTUAR:** hacer lo que se promete y no prometer lo que no se puede hacer. Acordar acciones que se puedan cumplir y que la persona crea que le serán útiles. Si apoyar a esta persona ha resultado estresante, tomarse el tiempo para liberar ese estrés después de la conversación. No tomarse tiempo para liberar el estrés repercutirá negativamente en su bienestar y en sus futuras interacciones con los demás. Considerar actividades como el movimiento físico, ejercicios de respiración, canto, meditación o baile.



## ACTIVIDAD

1. ¿Cuándo ha demostrado alguien tener compasión por usted?

---



---



---



---



---

2. ¿Cuándo le ha demostrado usted compasión a otras personas?

---



---



---



---



---

(continuación)



**ACTIVIDAD** *(continuación)*

3. Puede ser tentador asumir más de lo que puede manejar cuando ve a alguien sufriendo. No olvide que cuidarse a sí mismo es una parte importante del proceso. ¿Qué sentimientos y pensamientos le surgieron en ambas situaciones?

---

---

---

---

---

4. ¿Qué práctica de bienestar puede incluir en estos pasos para sí mismo?

---

---

---

---

---

5. ¿Cuál de los pasos de la acción compasiva le resulta más fácil? ¿Cuál es el más difícil?

---

---

---

---

---

6. ¿Cómo cree que puede utilizar estos pasos con alguien a quien cuida cuando esa persona necesita apoyo?

---

---

---

---

---

## Pasar de la empatía a discernir la mejor acción

La empatía es la capacidad de relacionarse y conectar con una persona a través de los sentimientos y emociones que está expresando. Escuchar y sentarse sin juzgar son ejemplos de empatía. Pasar a discernir la mejor acción en los pasos de la acción compasiva, es tomar la empatía que siente por la persona y permitirle que llegue a una solución por sí misma, preguntándole al mismo tiempo qué apoyo puede necesitar. Preguntar qué apoyo puede necesitar o utilizar una de las siguientes indicaciones, le permite abstenerse de saltar a la resolución de problemas o de ofrecer consejos sin permiso.

### 1. Céntrese en el momento y en lo que sea manejable:

- «¿Cuál le parece sea el mejor paso siguiente a dar?»
- «¿Qué acción le parece factible en este momento?»
- «¿En qué puedo/podemos serle de ayuda en este momento?»

### 2. Escuche a la persona y ayúdela a reconectarse con sus fortalezas para abrir su mente a las soluciones:

- «Oí su frustración y su rabia. También vi su fortaleza. Parece que ya tiene algunas ideas sobre lo que le gustaría hacer al respecto».
- «¿Quién le ayuda a ver sus fortalezas?»

### 3. Céntrese en el pasado reciente, cuando el reto no era un obstáculo para ellos:

- «Hace poco me di cuenta de que usted era capaz de \_\_\_\_ (sentir o actuar de una determinada manera). ¿En qué se diferencia ese momento de este?»
- «Parece que se ha enfrentado a esto en el pasado. ¿Hay algo sobre cómo lo afrontó entonces que sería útil recordar ahora?»
- «Cuando sintió esto en el pasado, ¿cuál fue una de sus fortalezas que le permitió lidiar con ello?»

### 4. Cambie la perspectiva y céntrese en el deseo de cambiar:

- «¿Cuáles cree que son los beneficios de afrontar este reto?» «¿Cuáles podrían ser los efectos si no lo hace?»
- «Si pudiera tener la cabeza despejada y el corazón ligero ahora mismo, ¿qué se imagina que haría?»

### 5. Reconozca cuándo la persona se sienta atascada y ayúdela a pensar en lo que le haría falta para desatascarse: (Si quiere ofrecer sugerencias, asegúrese de pedir permiso antes).

- «Parece atascado en este momento. ¿Le gustaría que le ofreciera algunas opciones para que fluyan sus propias ideas?»
- «¿En quién de «su equipo» confía para que le aporte sugerencias?»
- «Parece un poco atascado cuando se trata de ideas sobre qué hacer a continuación. ¿Le gustaría que le ofreciera algunas opciones para que fluyan sus propias ideas?»
- «Ambos hemos visto a otros enfrentarse a retos similares, ¿sería útil hablar de lo que recordamos que funcionó para ellos?»



## ACTIVIDAD

1. ¿Qué frases le ayudan a sentirse apoyado cuando se enfrenta a una situación difícil?

---

---

---

2. Elija una frase que pueda utilizar en el futuro para apoyar a otra persona. ¿Por qué es una frase fácil de usar y cómo cree que apoyará a la otra persona?

---

---

---



# Estrategias para mantener la calma

## ACTIVIDAD

Utilice el siguiente esquema visual para identificar qué actividades le aportan una sensación de calma. Escriba las actividades que le ayudan. Añada cualquier otra actividad que realice para aumentar su sensación de calma.

---

---

---

---





## Planes de regulación emocional

A medida que avance en el plan de regulación emocional y empiece a pensar en las preguntas, escriba sus reflexiones y pensamientos en el espacio siguiente.

### ACTIVIDAD: DESARROLLO DE UN PLAN DE REGULACIÓN EMOCIONAL

Todos experimentamos momentos en los que nos sentimos abrumados y permitimos que nuestros sentimientos controlen nuestras acciones. Sin embargo, para afrontar con éxito los acontecimientos estresantes, debemos aprender a inhibir algunas respuestas mientras empleamos otras más positivas. La capacidad de identificar y nombrar las emociones, evaluar las estrategias internas y los apoyos externos, y actuar para que nuestro entorno sea más seguro son claves para regular las emociones negativas y reactivas.

### Responda a las siguientes preguntas para exponer cómo sería su propio plan de regulación emocional:

1. Cuando se producen acontecimientos estresantes, ¿qué emoción o emociones muestra que puedan ser preocupantes o sobre las que desearía tener más control? (por ej.: miedo, ira, celos, tristeza, vergüenza, etc.)

---

---

---

2. ¿Cuáles considera son sus principales desencadenantes y señales de alarma de estrés? (por ej.: no poder opinar o no ser escuchado, sentirse solo, sentirse presionado, etc.)

---

---

---

3. ¿Qué podrían percibir los demás cuando comienza a perder el control de sus emociones? (por ej.: pasarse de un lado a otro, quedarse muy callado, ser grosero, aislarse, etc.)

---

---

---

4. ¿Qué estrategias puede utilizar (o utiliza) para aumentar su capacidad de calmar y regular sus emociones? (por ej.: tiempo para sí mismo, humor, escuchar música, hablar con otras personas, respirar, etc.)

---

---

---

(continuación)

## ACTIVIDAD (continuación)

5. ¿Qué cosas NO le ayudan a mantener la calma o a regular sus emociones? (por ej.: estar solo, estar rodeado de gente, que no lo escuchen, etc.)

---

---

---

6. ¿De qué apoyos sociales externos dispone que puedan ayudarlo?

---

---

### Estrategias adicionales para la regulación emocional:

Una forma de regular nuestras emociones es gestionar nuestra conversación interna. Al hacernos nuevas preguntas podemos encontrar opciones cuando estamos disgustados. A continuación, mostramos cómo puede sonar una conversación equilibrada...

- ¿A qué estoy reaccionando? ¿Qué es lo que me está alterando?
- ¿Estoy sacando conclusiones precipitadas?
- ¿Hay alguna otra manera de abordar esta situación?
- ¿Es un hecho o una opinión?
- ¿Existe un punto de vista diferente desde el cual ver la situación? Piense en el panorama general.
- ¿Qué significado le estoy dando a esta situación?

Cuando se sienta especialmente abrumado o esté lidiando con emociones intensas, intente la técnica STOPP para regular sus emociones y mantener la calma:

- **Deténgase.** No actúe inmediatamente, haga una pausa.
- **Respire profundo.** Observe su respiración mientras inspira y expira.
- **Observe.** ¿En qué está pensando ahora mismo? ¿Cuál es su foco de atención? ¿A qué está reaccionando? ¿Qué sensaciones percibe en su cuerpo?
- **Retírese.** Amplíe la imagen. Ponga un poco de perspectiva y pregúntese cuál es el panorama general. Este pensamiento, ¿es un hecho o una opinión? ¿Cuál es otra forma de ver esta situación o una explicación más razonable? ¿Cuán importante es o podrá ser?
- **Practique sus habilidades.** ¿Qué es lo mejor que se puede hacer en este momento (lo mejor para mí, para los demás, para la situación)? Haga lo que sea efectivo y oportuno.



## Al igual que yo

A veces puede resultar difícil sentir compasión por las personas a las que cuidamos. Este ejercicio puede ayudarle a generar algo más de compasión por la persona a la que cuida en momentos difíciles. Tómese un momento para recordar a alguien con quien los sentimientos de compasión se sientan fuera de su alcance. Con su atención dirigida a esta otra persona, lea la práctica de conciencia plena «Al igual que yo».

### PRÁCTICA DE CONCIENCIA PLENA: “AL IGUAL QUE YO”

A menudo, nuestra resiliencia compasiva depende de nuestra capacidad para dar un paso atrás en los encuentros negativos. Intente este ejercicio de *conciencia plena* de 5 pasos cuando esté con alguien que le importa y los sentimientos de compasión parezcan fuera de su alcance. Hágalo discretamente. Con su atención dirigida hacia la otra persona, dígame a sí mismo:

- Al igual que yo, esta persona busca la felicidad en su vida.
- Al igual que yo, esta persona intenta evitar el sufrimiento en su vida.
- Al igual que yo, esta persona ha conocido la tristeza, la soledad y la desesperación.
- Al igual que yo, esta persona busca satisfacer sus necesidades.
- Al igual que yo, esta persona está aprendiendo sobre la vida.

### ACTIVIDAD

1. ¿Qué frase del ejercicio le llamó más la atención y por qué?

---

---

---

2. ¿Cómo influyó el enfocarse en estas frases en su nivel de compasión hacia la persona que visualizó durante el ejercicio?

---

---

---

## Sección tres: El ciclo de la fatiga compasiva

La sección tres le ayuda a profundizar en el concepto de fatiga compasiva, definido por el Dr. Ross Greene, psicólogo clínico infantil, como una disminución de la capacidad de empatizar con los que sufren.\* A medida que se atraviesan las complejidades del cuidado (equilibrio de rutinas y horarios, gestión de la propia carga de trabajo, presiones sociales, etc.) mantener la compasión puede resultar retador. Comenzar a desarrollar fatiga, cuando se presentan situaciones constantemente abrumadoras, es una respuesta humana natural.

En esta sección se describe el ciclo de la fatiga compasiva para darnos una idea de lo que se puede experimentar si no se aborda la fatiga. Es útil señalar que el ciclo no es lineal. Puede pasar de una fase a otra a lo largo del día. Sin embargo, lo mejor es pensar en una práctica de autocuidado cuando se sienta «atascado» en una etapa para ayudarle a salir de ese lugar de fatiga antes y a un lugar de resiliencia compasiva.



\* Greene, Dr. R. (2022). Padres y familias.  
<https://livesinthebalance.org/parents-and-families/>

## El ciclo de la fatiga compasiva

Repase el esquema visual a continuación comenzando con la fase del fanático y continúe en el sentido de las agujas del reloj. Tómese un tiempo para considerar las preguntas de reflexión que aparecen a continuación.

La fatiga compasiva es una respuesta normal a circunstancias complejas y abrumadoras. Después de dedicar algún tiempo a comprender el ciclo de la fatiga compasiva, el resto de los materiales de este manual de recursos le ayudarán a identificar las causas de su fatiga compasiva y las estrategias que le ayudarán a moverse hacia un lugar de renovación y resiliencia compasiva de forma más constante.





## ACTIVIDAD

1. ¿Qué sentimientos y pensamientos le surgieron al explorar el ciclo?

---

---

---

---

---

2. ¿En qué etapas del ciclo ha pasado más tiempo recientemente?

---

---

---

---

---

3. ¿Cómo cree que la experiencia de estas etapas ha influido en su capacidad de tratar con compasión a las personas que le importan?

---

---

---

---

---



## Sección cuatro: Locus de control

La cuarta sección continúa el debate sobre la fatiga. Usted será más explícito sobre las causas de sus sentimientos de fatiga y sobre lo que lo deja agotado. Explorará su respuesta a los factores de su entorno que son las posibles causas de la fatiga y considerará la función que pueden desempeñar para lograr un cambio positivo.

Nuestras familias son sistemas imperfectos formados por personas imperfectas. Cuando miramos fuera de nuestra propia familia, a aquellos de quienes dependemos para mantener nuestra salud y bienestar, encontramos más imperfección. El primer paso para reducir el impacto negativo de los sistemas de los que dependemos es nombrar y crear listas de lo que contribuye a nuestra fatiga compasiva. En concreto, cuáles aspectos del sistema familiar nos hacen sentir agotados y cuáles nos motivan a seguir desempeñando nuestro papel de padres o cuidadores. El segundo paso consiste en descubrir qué elementos de esa lista podemos cambiar, cuáles pueden ser abordados por quienes nos apoyan y cuáles nos convendría soltar. Esta sección le ayudará a empezar a pensar en lo que puede empezar a soltar para eliminar los sentimientos de fatiga.

### Impulsores de fatiga/resiliencia y locus de control

#### ACTIVIDAD

En las casillas siguientes, en la columna de impulsores de fatiga, escriba una lista de las cosas que agotan su energía o lo hacen sentirse exhausto al final del día. Una vez haya terminado, en la columna de impulsores de la resiliencia, escriba otra lista de lo que lo llena, lo mantiene motivado y le aporta energía.

IMPULSORES DE FATIGA	IMPULSORES DE RESILIENCIA



**ACTIVIDAD** *(continuación)*

Piense en los sentimientos que le han surgido al realizar la actividad y, a continuación, escriba sus reflexiones.

---

---

---

---

Después de terminar la lista de impulsores, vuelva a su lista y marque con una "!" los puntos en los que siente que tiene una sensación de control, marque con una "X" los puntos en los que siente una falta de control y marque con un "círculo" los puntos en los que siente que tiene cierto control.

1. ¿Dónde le gustaría aumentar su sensación de control con apoyo?

---

---

---

---

2. ¿Qué es lo que quizá no pueda controlar en los próximos años y cómo podría cambiar su perspectiva para que ese aspecto le resultara menos fatigoso?

---

---

---

---

3. Cuando mire la lista de ideas sobre lo que le produce fatiga, ¿cuál es el aspecto que le gustaría reconocer que ya ha encontrado la manera de soltar? ¿Cómo fue el proceso de soltar y qué lo ayudó a hacerlo?

---

---

---

---

## Pausa intermedia y verificación

Ha alcanzado el punto medio del manual de recursos y este es un buen momento para hacer una pausa y reflexionar. Es una oportunidad para darle tiempo para pensar en cómo puede comenzar a aplicar algunas de las actividades que ha completado en su vida diaria.

### Cosas en las que pensar durante la pausa:

1. ¿Qué ideas y reflexiones iniciales tiene sobre el contenido que ha explorado hasta ahora?

---

---

---

---

2. ¿Con cuáles de las actividades de las secciones uno a cuatro se ha sentido identificado? (*Responda a todas las preguntas o elija cualquiera de ellas*)

a. ¿Qué actividad se ve aplicando en las próximas semanas?

b. ¿A qué conclusiones ha llegado?

c. ¿Qué obstáculos le surgen al pensar en cómo aplicar las actividades y cómo superarlos?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. ¿Qué apoyo necesita para que estas actividades continúen siendo relevantes para usted?

---

---

---

---

## Sección cinco: Expectativas de sí mismo y de los demás

La sección cinco le ayuda a analizar sus expectativas y ajustarlas, si es necesario, para asegurarse de que son claras, realistas y alcanzables tanto para las personas a las que cuida como para usted mismo.

Para tener expectativas claras con los demás, es útil comprender el temperamento de las personas a las que cuida. Nuestro temperamento es la forma en que afrontamos el mundo y reaccionamos ante él. Cada persona tiene su propio temperamento. Conocerlo ayuda a crear expectativas realistas para que todos se sientan capaces de lograr lo que se "espera" de ellos.

Es importante evaluar las expectativas que uno tiene de sí mismo. Nos presionamos mucho creando expectativas poco realistas, lo que nos lleva a sentirnos fatigados. Esta sección le ofrece la oportunidad de cambiar sus expectativas poco realistas por afirmaciones positivas. Esto le aportará elementos tangibles en los que fijarse cuando le cueste superar una situación difícil o esté planteándose añadir estrés no deseado a su plato. Además, se incluye un recurso para animarle a cuidarse.



## Temperamento

Piense en sus seres queridos y en los temperamentos que tienen. Reflexione sobre sus pensamientos y responda las preguntas de la actividad.

### COMPRENDER EL TEMPERAMENTO

El temperamento es una característica importante de la salud social y emocional. Describe la forma en que nos acercamos al mundo y cómo reaccionamos ante él. Es nuestro «estilo» personal, presente desde el nacimiento. Existen tres tipos generales de temperamento, que suelen denominarse fácil, de adaptación lenta y activo.

Las personas de temperamento fácil suelen ser alegres y activas desde el nacimiento, y se adaptan fácilmente a situaciones y entornos nuevos. Las personas de temperamento lento suelen ser observadoras, calmadas y pueden necesitar más tiempo para adaptarse a situaciones nuevas. Las personas de temperamento activo suelen tener rutinas variadas (por ej.: comer, dormir) y, a menudo, afrontan la vida con entusiasmo. Una persona puede pertenecer a uno de los tres tipos de temperamento, pero a menudo tiene un comportamiento variado con los rasgos comunes de temperamento.

Hay nueve rasgos comunes que pueden ayudar a describir el temperamento de una persona y su forma de reaccionar y experimentar el mundo. Entre estos rasgos se incluyen:

1. **Nivel de actividad:** cuán activa es la persona en general
2. **Distractibilidad:** el grado de concentración y atención que muestra la persona cuando no está especialmente interesada en una actividad
3. **Intensidad:** el nivel de energía de una respuesta, ya sea positiva o negativa
4. **Regularidad:** la previsibilidad de las funciones biológicas como el apetito y el sueño
5. **Umbral sensorial:** el grado de sensibilidad de una persona a los estímulos físicos.
6. **Acercamiento/alejamiento:** respuesta característica de la persona ante una situación nueva o ante desconocidos
7. **Adaptabilidad:** facilidad con la que la persona se adapta a las transiciones y los cambios
8. **Persistencia:** el tiempo que una persona continúa en sus actividades a pesar de los obstáculos
9. **Estado de ánimo:** la tendencia a reaccionar ante el mundo principalmente de forma positiva o negativa

### ACTIVIDAD

1. ¿Cómo le ayudaría conocer el temperamento de sus seres queridos a establecer expectativas realistas y con ambiciones para ellos?

---

---

2. ¿Qué obstáculos pueden surgir cuando usted, como cuidador, y su ser querido tienen temperamentos diferentes y cómo podría resolver esas diferencias?

---

---

## Afirmaciones

Las afirmaciones son una declaración de lo que usted cree que es verdad. Eliminan cualquier duda y confusión, con afirmaciones como: «Yo soy», «Yo haré» y «Yo tengo». Un ejemplo de afirmación es «Estoy aprendiendo con los recursos que tengo a mi alcance y estoy orgulloso de la persona que hoy soy».



### ACTIVIDAD: GENERAR AFIRMACIONES POSITIVAS

Este ejercicio está diseñado para ayudar a identificar las expectativas poco realistas de uno mismo y transformarlas en afirmaciones positivas.

**Paso 1:** Enumere algunas de sus propias expectativas poco realistas relacionadas con el cuidado de otras personas. Estas suelen contener palabras como siempre, nunca, deber, debería, nadie.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Paso 2:** Tome cada expectativa propia poco realista y cámbiela por una creencia alternativa que le satisfaga. Estas afirmaciones deben ser positivas, breves pero específicas, enunciadas como si ya existieran y referirse únicamente a usted. Consulte la tabla de la página siguiente para ver algunos ejemplos.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



**Paso 1:**  
**Ejemplos de expectativas propias poco realistas e hirientes**

No importa lo buen padre que sea, nunca será suficiente para mi ser querido.

No puedo sentirme bien conmigo mismo si no consigo resolver los problemas de mi ser querido.



**Paso 2:**  
**Ejemplos de afirmaciones propias positivas**

Hoy soy suficientemente bueno como la persona que yo soy. Mientras me esfuerzo por mejorar en la crianza de mis hijos, acepto quien yo soy hoy.

Acompañaré a mis seres queridos cuando se enfrenten a retos complejos. Juntos, aprenderemos qué funciona y cómo afrontar lo que no podemos cambiar.

**Paso 3:** Cuando tenga un poco de intimidad, siéntese cómodamente con la columna recta. Relaje el cuerpo y calme la mente. Libere sus pensamientos, inseguridades y dudas. Cuando sienta que su mente se inquieta, concéntrese en su respiración, respirando lentamente.

**Paso 4:** A medida que se relaja, abra su mente. Suspenda el juicio y la incredulidad. Permítase aceptar la idea de que es suficientemente bueno tal y como es.

**Paso 5:** Elija una afirmación de las anteriores que le atraiga especialmente. Dígasela a sí mismo con mayor concentración e intención repitiendo y aceptando la afirmación. En algún momento, observe que la afirmación se repite aunque usted no esté intentando repetirla conscientemente. Sienta una creciente sensación de calma, claridad y paz.

**Paso 6:** Imagine cómo será y cómo se sentirá cuando la afirmación se haya hecho realidad. Visualice cómo percibirá una situación normalmente estresante o frustrante desde un lugar de calma y confianza. Perciba cómo responderá a los demás desde este lugar seguro. Mientras visualiza las nuevas percepciones, pensamientos y emociones que pueden surgir al vivir esta afirmación, permítase sentir gratitud por permitir que su valor propio crezca y eche raíces en su cuerpo y en su mente.

\* Adaptada del [Traumatology Institute](#).



**ACTIVIDAD**

1. ¿Cómo influye el cambio de sus expectativas poco realistas por una afirmación positiva en las relaciones que mantiene consigo mismo y con los demás?

---



---

## Declaración de derechos del cuidador

Dedique un poco de tiempo a reflexionar sobre la Declaración de derechos creada por el sitio web *A Place for Mom* (Un lugar para mamá). Esta Declaración de derechos se creó desde la perspectiva del cuidado de un familiar de avanzada edad, pero puede aplicarse a la mayoría de las relaciones de cuidado. Después de tomarse un momento para reflexionar sobre la lista, escriba los pensamientos que le vengan a la mente.

### Tengo el derecho a:

- cuidar de mí mismo. No es un acto de egoísmo. Me dará la capacidad de cuidar mejor de mi familiar.
- buscar ayuda de otros aunque mis familiares se opongan. Reconozco los límites de mi propia resistencia y fortaleza.
- mantener facetas de mi propia vida que no incluyen a la persona a la que cuido, tal como lo haría si estuviera sana. Sé que hago todo lo que razonablemente puedo por esta persona y tengo derecho a hacer algunas cosas sólo para mí.
- enojarme, deprimirme y expresar otros sentimientos difíciles de vez en cuando.
- rechazar cualquier intento de mi familiar (consciente o inconsciente) de manipularme a través de la culpa o la depresión.
- recibir consideración, afecto, perdón y aceptación de mi ser querido por lo que hago, siempre que yo ofrezca estas cualidades a cambio.
- enorgullecerme de lo que hago y aplaudir el valor que a veces me ha costado satisfacer las necesidades de mi familiar.
- proteger mi individualidad y mi derecho a forjarme una vida que me sostenga cuando mi familiar ya no necesite mi ayuda a tiempo completo.
- esperar y exigir que, al igual que se dan nuevos pasos en la búsqueda de recursos para ayudar a las personas con discapacidades físicas y mentales en nuestro país, se den pasos similares para ayudar y apoyar a los cuidadores.



Fuente: [A Place for Mom](#)

### ACTIVIDAD:

1. ¿Con qué afirmación se identifica más y por qué?

---

---

## Sección seis: Establecimiento de límites compasivos

En la última sección, analizamos las expectativas y el impacto que éstas tienen en nuestro bienestar y en el de nuestra familia. A continuación, veremos cómo utilizar esas expectativas para establecer límites compasivos con los demás. Este es un paso más para abordar y afectar positivamente su fatiga compasiva. Debe saber a qué le está diciendo «sí» para tener unos límites claros. Esta sección ofrece consejos sobre lo que significa establecer límites y las conversaciones que mantendrá cuando no se respeten los mismos. Estas conversaciones y consejos le ayudarán a tener claro lo que necesita, así como a tomar conciencia de si sus límites deben ajustarse o flexibilizarse en el contexto de su situación actual.

### Establecimiento de límites compasivos

Cuando se trata de establecer límites compasivos, para sí mismo y para los demás, es útil pensar a qué quiere decir «sí» y a qué está diciendo «no» para que sus «síes» (límites) se mantengan firmes. Esta actividad se denomina comportamientos saludables. Haga una lluvia de ideas y escriba a qué quiere decir «sí», para poder empezar a establecer límites. Un ejemplo de «sí» sería sentarse juntos a cenar para charlar y mantenerse al día. Un ejemplo de «no» sería no usar el teléfono en la mesa para prestar toda la atención a los demás. Una vez que haya pensado en sus «síes» y «noes», vea un ejemplo completo de los comportamientos saludables en la página siguiente.

#### ACTIVIDAD

¿Qué se dicen usted y sus seres queridos y qué hacen cuando están en su mejor momento? Pensando acerca del «respeto», ¿qué comportamientos muestran sus seres queridos y usted para demostrar dicho valor? ¿Qué dicen o hacen usted o sus seres queridos para decir «NO» y mantener el límite del «SÍ»? Escriba sus pensamientos en los recuadros de abajo.

¿Qué se dicen usted y sus seres queridos y qué hacen cuando están en su mejor momento?  
Nuestros Síes

¿A qué necesita decir NO para poder cumplir su SÍ?  
Nuestros Noes

¿Qué se dicen usted y sus seres queridos y qué hacen cuando están en su mejor momento?  
Nuestros Síes

- Calmar los comportamientos y asentar los cuerpos
- Sentarse juntos a la mesa
- Cuando nos reunimos todos
- Pasar tiempo juntos
- Buena comunicación y comprensión
- Ayudarse mutuamente
- Sensibles a las necesidades de los demás
- Risas, humor, disfrute mutuo
- Mostrar compasión y empatía por los demás
- Divertirse juntos: jugar al minigolf, a las cartas y a juegos de mesa
- Hacer voluntariado juntos

¿A qué necesita decir NO para poder cumplir su Sí?  
Nuestros Noes

- Levantar la voz y utilizar un lenguaje agresivo
- Tomar decisiones que no se basan en nuestros valores y no respetan nuestros límites
- Lenguaje corporal «irrespetuoso»: poner los ojos en blanco.
- No tomarme tiempo para mí cuando realmente necesito un receso
- Actividades que me alejan de la familia más de tres noches a la semana
- Distraerse durante el tiempo en familia, por ejemplo, hablando por teléfono, gestionando correos electrónicos.
- Comportamientos que hacen que los demás no se sientan escuchados; ser ignorado cuando se habla

Ahora que ha terminado la actividad sobre comportamientos saludables, a continuación encontrará consejos sobre cómo mantener conversaciones con las personas a las que cuida acerca de los límites establecidos para evitar que usted y los demás se sientan fatigados.

## Consejos para establecer límites compasivos



1. **Sepa a qué quiere decir «Sí»** en su vida (valores, comportamientos y prioridades).
2. **Sea proactivo.** Organice «reuniones» para debatir los límites. La estructura ofrece seguridad para ambas partes.
3. **¡Simplemente dígalos!** No les haga adivinar. Utilice un lenguaje sencillo y directo.
4. Refuerce señalando los incumplimientos **EN EL MOMENTO.**
5. **Dé explicaciones que sean específicas,** relevantes para la otra persona y ofrezca soluciones compartidas.
6. **Respalde sus límites con acciones.** Al ceder, está invitando a las personas a ignorar sus necesidades.
7. **Recuerde su locus de control.** Los límites no tienen que ver con la perfección. Cuando tenga que decir «sí», busque dónde tiene el control.



## ACTIVIDAD

1. Practique escribiendo un sí y un no para crear un límite claro en el espacio de abajo.

---

---

---

---

2. ¿Cómo le ha ayudado el establecimiento de límites a no sentirse fatigado?

---

---

---

---

3. Lea la cita y responda a la siguiente pregunta: *«Las personas compasivas piden lo que necesitan. Dicen no cuando es necesario y, cuando dicen sí, lo dicen en serio. compasivas porque sus límites las mantienen alejadas del resentimiento»*. Brené Brown

a. Después de reflexionar sobre la conexión entre los límites y el resentimiento, ¿cuál es un límite que se propone empezar a respetar o seguir respetando para mantenerse alejado del resentimiento?

---

---

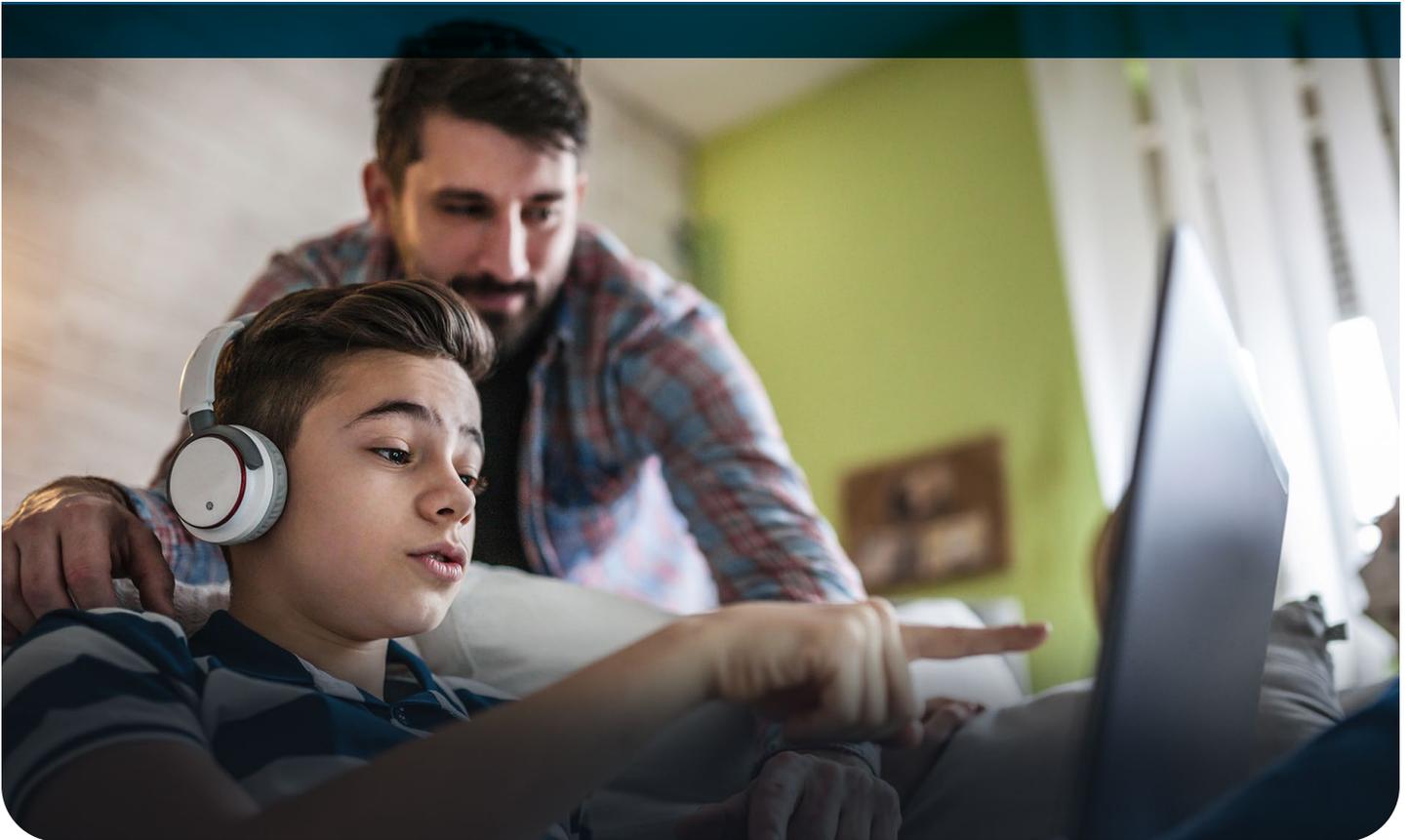
---

---



## Sección siete: La cultura de aquellos a quienes cuida

La sección siete reúne todo lo que se ha comentado y le permite ponerlo en marcha. En primer lugar, haga una pausa y piense en la cultura que desea para su familia o las personas a las que cuida. ¿Qué comportamientos está modelando para los demás que son ideales en una cultura de cuidados? Sus valores, la forma en que muestra compasión por sí mismo, lo que le agota y lo que le fortalece, sus expectativas y límites, todo ello contribuye a dar forma a la cultura del cuidado. La actividad del modelo de influencia le da la oportunidad de anotar los comportamientos que desea que muestren las personas a las que cuida y que mantendrán una cultura del cuidado.



### MODELO DE INFLUENCIA

Conocimiento	Voluntad
Información	Actitud
Ejemplo	Consecuencias
Experiencia	Gracia



## El modelo de influencia: hoja de autorreflexión

Utilice los espacios de la actividad para escribir sus pensamientos y respuestas. Después de la actividad, responda a las preguntas en los espacios habilitados en la página siguiente.

### ACTIVIDAD

1. ¿Cuál es el comportamiento que forma parte de su cultura de cuidados que le gustaría que su ser querido exhibiera con más frecuencia?

---

---

---

2. Repase los seis pasos del modelo de influencia utilizando el comportamiento que identificó en la pregunta 1. ¿Qué puede decir de cada paso con respecto a cómo está manejando este comportamiento? Ponga una estrella junto al área en la que lo está haciendo bien. Subraye el área en la que le gustaría hacer más para influir en el comportamiento de su ser querido.

- a. **Información:** ¿Qué le estoy diciendo a mi ser querido sobre este comportamiento, incluso sobre las expectativas y los límites? Mi comunicación (verbal y no verbal), ¿es clara?

---

---

---

- b. **Ejemplo:** ¿Cómo me ve mi ser querido modelando el comportamiento deseado en nuestra cultura de cuidadores?

---

---

---

- c. **Información:** ¿Qué le estoy diciendo a mi ser querido sobre este comportamiento, incluso sobre las expectativas y los límites? Mi comunicación (verbal y no verbal), ¿es clara?

---

---

---

(continuación)

**ACTIVIDAD** (continuación)

d. **Actitud:** ¿Creo que mi ser querido puede adoptar la conducta? ¿Cómo transmito esta actitud a mi ser querido con mis palabras y de manera no verbal?

---

---

---

e. **Consecuencias:** ¿Reconozco y aplaudo el comportamiento positivo cuando lo veo? ¿Cómo permito que mi ser querido experimente las consecuencias cuando corresponde?

---

---

---

f. **Gracia:** ¿Cómo respondo cuando mi ser querido no cumple una expectativa con respecto al comportamiento? ¿Cómo reconozco el error y planifico la mejora mientras mantengo los sentimientos de pertenencia y de ser amado incondicionalmente?

---

---

---

3. ¿Cómo puede ayudar este modelo a apoyar la cultura del cuidado?

---

---

---

4. ¿Qué medida puede usted adoptar para mejorar la cultura general del cuidado?

---

---

---



## Sección ocho: Estrategias de bienestar y resiliencia

¡Ser cuidador no siempre es fácil! La sección ocho ofrece recursos para aumentar su bienestar individual. ¿Cómo se presenta y satisface a sus necesidades? Mediante la evaluación de la brújula del bienestar, tendrá la oportunidad de ver qué funciona para usted en este momento y qué actividades quizás desee incorporar a su vida. Comenzar estas actividades puede ayudarlo a mantenerse fuera de un lugar de fatiga y motivarlo a continuar el maravilloso trabajo que está haciendo como cuidador. Esta sección también ofrece una actividad de indagación apreciativa, que le brinda la oportunidad de reconocer y honrar sus fortalezas.

Para realizar la actividad electrónicamente, aquí tiene el enlace: [https://eliminatestigma.org/wp-content/uploads/PC\\_Section8\\_WellnessCompassAssessment\\_Fillable.pdf](https://eliminatestigma.org/wp-content/uploads/PC_Section8_WellnessCompassAssessment_Fillable.pdf).

### Evaluación de las prácticas de la brújula del bienestar

*«El autocuidado no es un capricho. Es una disciplina. Requiere una mentalidad firme, una comprensión profunda y personal de sus prioridades y un respeto tanto por usted mismo como por las personas con las que decide pasar su vida». - Tami Forman*

La siguiente actividad pretende ser una herramienta de reflexión sobre la manera en la que se cuida a sí mismo. Tiene muchas opciones de prácticas de bienestar para su consideración. Siéntase libre de añadir áreas de autocuidado que sean relevantes para usted, su familia y la cultura de su comunidad y marque aquellas que no lo sean con un N/A. Cuando haya terminado, busque patrones en sus respuestas que le indiquen cómo se ha estado cuidando últimamente. ¿Es más activo en algunas áreas de autocuidado, pero ignora otras? Preste atención a lo que le gusta y lo que le disgusta. ¿Qué cosas le han parecido tan interesantes que le gustaría probar o hacer más? Celebre sus áreas de fortaleza en su autocuidado. ¿Qué se dice a sí mismo acerca de convertirse en una prioridad? Piense con quién podría hablar sobre esta autoevaluación para que escuche sus reflexiones y refuerce la autoevaluación elegida.

Valore las siguientes áreas en función de lo bien que cree que lo hace:

3 = Esto lo hago bien (por ej., con frecuencia)	0 = Esto nunca lo hago
2 = Esto lo hago regular (por ej., de vez en cuando)	? = Esto nunca se me ocurrió. Podría interesarme
1 = Apenas o rara vez lo hago	N/A = no se aplica o no me interesa



	<p><b>Relaciones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Pasar tiempo con otras personas cuya compañía disfruto</li> <li><input type="checkbox"/> Mantenerme en contacto con personas importantes en mi vida</li> <li><input type="checkbox"/> Dedicar tiempo a responder a correos electrónicos y cartas personales; enviar tarjetas navideñas</li> <li><input type="checkbox"/> Permitir que otros hagan cosas por mí</li> <li><input type="checkbox"/> Ampliar mi círculo social</li> <li><input type="checkbox"/> Solicitar ayuda cuando la necesito</li> <li><input type="checkbox"/> Compartir un temor, una esperanza o un secreto con alguien de confianza</li> <li><input type="checkbox"/> Resolver un conflicto con otras personas de forma productiva</li> <li><input type="checkbox"/> Si procede, pasar tiempo con mis animales de compañía</li> <li><input type="checkbox"/> Si procede, programar citas periódicas con mi pareja o cónyuge</li> <li><input type="checkbox"/> Si procede, programar actividades regulares con mis hijos</li> <li><input type="checkbox"/> Otros:</li> </ul>
	<p><b>Emociones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Hacer afirmaciones positivas, elogiarme a mí mismo</li> <li><input type="checkbox"/> Practicar la autocompasión</li> <li><input type="checkbox"/> Practicar estar presente de forma consciente</li> <li><input type="checkbox"/> Releer mis libros favoritos, volver a ver mis películas favoritas</li> <li><input type="checkbox"/> Buscar actividades, objetos, personas y lugares reconfortantes</li> <li><input type="checkbox"/> Permitirme llorar</li> <li><input type="checkbox"/> Hallar cosas que me hagan reír</li> <li><input type="checkbox"/> Observar mi experiencia interior: mis pensamientos, creencias, actitudes y sentimientos</li> <li><input type="checkbox"/> Expresar mi indignación en acciones sociales, cartas, donaciones, marchas, protestas</li> <li><input type="checkbox"/> Utilizar estrategias de regulación emocional</li> <li><input type="checkbox"/> Otros:</li> </ul>

 <b>ESPÍRITU</b>	<b>Valores</b>	<input type="checkbox"/> Identificar lo que es significativo y reconocer su lugar en mi vida <input type="checkbox"/> Hallar una conexión/comunidad que comparta mis valores <input type="checkbox"/> Tener experiencias de asombro <input type="checkbox"/> Aportar mi tiempo u otros recursos a causas en las que creo <input type="checkbox"/> Leer libros o escuchar charlas o música que me inspiren <input type="checkbox"/> Elegir centrar mi atención en ideas, personas y situaciones que nutran mi optimismo y esperanza <input type="checkbox"/> Ser consciente de los aspectos inmateriales de la vida que valoro <input type="checkbox"/> Ser curioso y entablar conversaciones con otras personas sobre sus valores <input type="checkbox"/> Otros:
	<b>Descanso y juego</b>	<input type="checkbox"/> Explorar cómo mantener el equilibrio en mi vida laboral y no laboral <input type="checkbox"/> Dedicar tiempo a la reflexión para equilibrar el tiempo dedicado a hacer cosas <input type="checkbox"/> Disfrutar de vacaciones <input type="checkbox"/> Hacer excursiones de un día o tomar minivacaciones <input type="checkbox"/> Hacer algo que me haga reír <input type="checkbox"/> Hacer recesos durante el día: un paseo por el trabajo, una breve siesta, etc. <input type="checkbox"/> Pasar tiempo en la naturaleza <input type="checkbox"/> Cantar <input type="checkbox"/> Meditar <input type="checkbox"/> Bailar, nadar, caminar/correr, hacer deporte u otras actividades físicas <input type="checkbox"/> Otros:
 <b>FORTALEZAS</b>	<b>Resiliencia al estrés</b>	<input type="checkbox"/> Dedique tiempo a desconectar del teléfono, del correo electrónico e de Internet <input type="checkbox"/> Dedicar tiempo a la autorreflexión <input type="checkbox"/> Tener mi propio apoyo personal, profesional o de compañeros <input type="checkbox"/> Llevar un diario <input type="checkbox"/> Leer sobre temas no relacionados con el trabajo <input type="checkbox"/> Hacer algo en lo que no sea experto ni en el que esté a cargo <input type="checkbox"/> Minimizar el estrés en mi vida <input type="checkbox"/> Aprender algo nuevo <input type="checkbox"/> Decir que no a responsabilidades adicionales de vez en cuando <input type="checkbox"/> Practicar la aceptación de la incomodidad <input type="checkbox"/> Practicar la gratitud <input type="checkbox"/> Otros:

<p style="text-align: center;"><b>FORTALEZAS</b></p> 	<p><b>Cuidado del cuerpo</b></p>	<p>_____ Comer con regularidad (p. ej., desayuno, comida y cena)</p> <p>_____ Comer sano</p> <p>_____ Hacer ejercicio regularmente</p> <p>_____ Explorar nuevas formas de hacer ejercicio</p> <p>_____ Recibir atención médica periódica para la prevención</p> <p>_____ Recibir atención médica cuando sea necesario</p> <p>_____ Tomarse tiempo libre cuando esté enfermo</p> <p>_____ Recibir regularmente caricias reconfortantes, relajantes o sanadoras</p> <p>_____ Si procede, dedicarle tiempo a la sexualidad: conmigo mismo o con una pareja</p> <p>_____ Dormir lo suficiente</p> <p>_____ Llevar ropa que me guste</p> <p>_____ Tomar decisiones saludables sobre el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas</p> <p>_____ Otros:</p>
<p style="text-align: center;"><b>MENTE</b></p> 	<p><b>Escuela/ Trabajo</b></p>	<p>_____ Hacer una pausa durante la jornada laboral (por ejemplo, el almuerzo)</p> <p>_____ Mantener conversaciones intencionadas con los compañeros de trabajo</p> <p>_____ Dedicar tiempo a completar tareas</p> <p>_____ Identificar proyectos o tareas que sean emocionantes y gratificantes</p> <p>_____ Establecer límites con los compañeros y las personas a las que se presta servicio</p> <p>_____ Equilibrar el trabajo para que ningún día o parte del día sea "demasiado"</p> <p>_____ Obtener supervisión o asesoramiento periódicos</p> <p>_____ Negociar mis necesidades</p> <p>_____ Tener un grupo de apoyo</p> <p>_____ Otros:</p>
	<p><b>Organización</b></p>	<p>_____ Elaborar un presupuesto de gastos y ahorros de dinero</p> <p>_____ Llevar un registro de cómo gasto mi dinero</p> <p>_____ Utilizar un calendario para planificar el día, la semana, el mes y el año</p> <p>_____ Priorizar mi tiempo</p> <p>_____ Organizar mi espacio vital para que sea cómodo y reconfortante</p> <p>_____ Organizar mi espacio de trabajo para que sea cómodo y eficiente</p> <p>_____ Realizar las tareas que planifico cada día</p> <p>_____ Otros:</p>

1. ¿Qué reflexiones le surgen tras finalizar la evaluación?

---

---

2. ¿Cuáles son las actividades de la evaluación que más le han llamado la atención y que le gustaría mejorar o probarlas (si son nuevas) en las próximas semanas?

---

---

## Indagación apreciativa

Para terminar esta sección, piense en su tiempo como cuidador y escriba sus respuestas a las siguientes preguntas. Poner sus pensamientos por escrito y sacarlos de su cabeza le ayuda a clarificarlos.

### Hoja de reflexión sobre la indagación apreciativa

Dedicar tiempo a reconocer y valorar nuestras fortalezas es una estrategia útil para desarrollar nuestra resiliencia compasiva. Tómese un momento para reflexionar sobre sus fortalezas en relación con la crianza y el cuidado de los hijos.

1. Teniendo en cuenta todo su tiempo como padre/madre/cuidador, ¿recuerda cuándo se siente más vivo, más implicado o más emocionado con su papel de padre/madre/cuidador?

---

---

2. Utilizando el ejemplo que escribió para la primera pregunta, responda a las siguientes preguntas.

a. ¿Qué hace que sea una experiencia emocionante? ¿Qué le da energía?

---

---

b. ¿Qué cualidad propia cree usted que aporta a la experiencia?

---

---

c. ¿Qué es lo que más valora de sí mismo: como ser humano, como ciudadano, como cuidador?

---

---

## Recomendaciones finales y verificación

Ya ha finalizado el manual de recursos en su totalidad. Hay muchas actividades que realizar y puede resultar abrumador pensar en aplicarlo todo a la vez. Puede ser útil volver a cada sección de la guía para refrescar sus ideas y notas y comenzar a resaltar las cosas clave que desea utilizar intencionalmente. Pensar, por ejemplo, qué actividad específica de la sección uno va de la mano con una actividad de otra sección. Al mirar hacia el futuro y pensar en los cambios que quiere hacer, aquí tiene algunas cosas a tener en cuenta:

1. Según su opinión, ¿qué elementos conectan los valores con los límites? Como ejemplo, ¿cómo se conectan sus valores con los límites que ha establecido y cómo pueden sus valores crear límites sólidos para usted?

---

---

2. ¿Qué actividades se visualiza a sí mismo utilizando en los próximos meses?

---

---

- a. ¿Qué fortalezas propias es capaz de seguir fortaleciendo a medida que navega en su camino a través de la implementación de la actividad/actividades?

---

---

- b. ¿Qué retos considera que pueden surgir a medida que realiza cambios y aplica las actividades a su vida?

---

---

3. Cuando piensa en lo que significa el apoyo para usted, ¿hay alguna persona que quiera que le dé seguimiento para asegurarse de realizar los cambios que usted desea ver en usted y en sus seres queridos?

---

---



*Gracias por tomarse el tiempo de leer  
el Manual de recursos para la resiliencia compasiva.*