



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.