

Las causas de la fatiga de la compasión

Sección 4



INTRODUCCIÓN

Como hemos descubierto en las secciones anteriores del conjunto de herramientas, el objetivo de la resiliencia de la compasión se puede alcanzar mediante la aplicación de habilidades y perspectivas personales a la vez que se mantiene un vínculo regular con personas y organizaciones que actúan con compasión. En esta sección, nos centraremos en los factores que pueden afectar negativamente la resiliencia de nuestra compasión y exploraremos nuestra respuesta y posible función en el logro de un cambio positivo.

Nuestras familias son sistemas imperfectos compuestos por personas imperfectas. Cuando miramos fuera de nuestra propia familia a aquellos de quienes dependemos para mantener la salud y el bienestar, encontramos más imperfecciones. El primer paso para disminuir el impacto negativo de los sistemas en los que confiamos es identificar qué aspectos de los sistemas contribuyen a nuestra fatiga de la compasión. El segundo paso es descubrir qué elementos de esa lista podemos cambiar, cuáles de ellos los pueden abordar quienes nos apoyan y a cuáles sería mejor que dejemos ir. Esta sección nos guiará juntos a través de estas preguntas.



INFORMACIÓN

[Distribuya este documento a todos los participantes para que lo exploren antes de realizar esta sesión](#)



APLICACIONES

Programa del círculo

[Programa del círculo para la Sección 4, Presencial](#)

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

[Programa del círculo para la Sección 4, 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 de círculo

[Folletos de los cubos](#)

Este es un PDF rellenable que puede enviar al participante para que lo complete en un dispositivo electrónico o imprimirlo y distribuirlo como una copia impresa.

Las causas de la fatiga de la compasión

Sección 4



Como hemos descubierto en las charlas anteriores del círculo, el objetivo de la resiliencia compasiva se puede alcanzar mediante la aplicación de habilidades y perspectivas personales a la vez que se mantiene un vínculo regular con personas y organizaciones que actúan con compasión. En este próximo círculo, nos centraremos en los factores que pueden afectar negativamente nuestra resiliencia compasiva y exploraremos nuestra respuesta y posible función en el logro de un cambio positivo.

Nuestras familias son sistemas imperfectos compuestos por personas imperfectas. Cuando miramos fuera de nuestra propia familia a aquellos de quienes dependemos para mantener la salud y el bienestar, encontramos más imperfecciones. El primer paso para disminuir el impacto negativo de los sistemas en los que confiamos es identificar qué aspectos de los sistemas contribuyen a nuestra fatiga de la compasión. El segundo paso es descubrir qué elementos de esa lista podemos cambiar, cuáles de ellos los pueden abordar quienes nos apoyan y a cuáles sería mejor que dejemos ir. En el próximo círculo, analizaremos juntos estas preguntas.

ESTRATEGIAS
DE



CUIDADO
PERSONAL

Humor y resistencia vs. dejar ir

Algunos videos de padres intentando dejar ir...

[Una mamá en casa en el día libre de la escuela](#)

[Parodia de "Let It Go" de una mamá](#)

[Un papá cansado de "Let It Go"](#)



A CONTINUACIÓN

Expectativas propias y de los demás

Elaborado en conjunto con:

ROGERS
Behavioral Health

wise END
STIGMA
TOGETHER
one story at a time

compassionresiliencetoolkit.org

Padres y cuidadores



Programa del círculo

| Tema del círculo | |
|---|--|
| Resiliencia compasiva, sección 4: ¿Qué causa la fatiga de la compasión? | |
| Planificación | <input type="checkbox"/> Envíe el material de lectura previa para la sección 4 <input type="checkbox"/> Prepare los materiales para la sesión 4 |
| Propósito del círculo | <p>Hoy, hará lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Explorará las causas de la fatiga de la compasión. 2. Analizará el papel que desempeña nuestro sentido de control en la fatiga. 3. Analizará cómo afectan la resistencia y el dejar ir en la satisfacción de la compasión. |
| Tiempo/materiales/preparación | <p>Tiempo: 90 minutos</p> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Acuerdos del grupo <input type="checkbox"/> Valores del grupo y objetivos familiares <input type="checkbox"/> Elemento central <input type="checkbox"/> Objeto del orador <input type="checkbox"/> Juguetes antiestrés <input type="checkbox"/> Hoja de rotafolio con la definición de resiliencia compasiva <input type="checkbox"/> Marcadores <input type="checkbox"/> Rotafolio <input type="checkbox"/> Tarjetas identificativas <input type="checkbox"/> Folleto: Imagen de los cubos <p>Preparación: ponga las sillas formando un círculo sin que haya muebles en el medio. Cuelgue en la pared la definición de resiliencia compasiva.</p> |

Tema del círculo

Resiliencia compasiva, sección 4: ¿Qué causa la fatiga de la compasión?

Comienzo y registro de entrada (20 minutos)

Participación

- ¡Bienvenidos otra vez! 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 círculo y su razón personal para estar aquí. (Pausa de 10 segundos) Los invito a que vuelvan a dirigir la atención al círculo.

Preguntas

- (Objeto del orador) Indiquen su nombre y una imagen que les dé esperanza.

Participación

- A modo de recordatorio, colocamos los acuerdos del grupo en el centro del círculo para que nos sirvan de guía durante el encuentro.
- En la última sesión, debatimos sobre el ciclo de la fatiga de la compasión, cómo nos hemos encontrado en el ciclo e introdujimos una herramienta para controlar nuestro bienestar. Sobre la base de nuestra charla respecto del ciclo de la fatiga de la compasión, hoy exploraremos qué cuestiones nos introducen en ese ciclo.

Preguntas orientadoras (35 minutos)



Preguntas

- (Objeto del orador) Nombren dos cosas de su vida que les generan sentimientos de agotamiento. Informe a los participantes del círculo que escribirá sus respuestas en el rotafolio.

Escriba las respuestas en el rotafolio para que todos las vean a medida que los participantes hablan.

Consejo para el facilitador: si el grupo es pequeño, después de que todos hayan participado, pregunte en general si hay algo más que les gustaría agregar a la lista.

Preguntas

- (Objeto del orador) Nombren dos cosas de su vida que los llenan de satisfacción y les dan energía. Informe a los participantes del círculo que escribirá sus respuestas en el rotafolio.

Escriba las respuestas en el rotafolio para que todos las vean a medida que los participantes hablan.

Consejo para el facilitador: otra vez, si el grupo es pequeño, después de que todos hayan participado, pregunte en general si hay algo más que les gustaría agregar a la lista.

Reparta el [folleto de los cubos](#).



Las causas de la fatiga de la compasión

Sección 4

Tema del círculo

Resiliencia compasiva, sección 4: ¿Qué causa la fatiga de la compasión?

Preguntas orientadoras (35 minutos) continuación

Participación

- Ahora, observaremos cuánto sentido individual de control tenemos con los elementos enumerados utilizando este folleto.
- Coloquen los elementos de la lista sobre los que sientan que tienen control en un cubo y los elementos sobre los que sientan que no tienen control en el otro cubo.
- Si hay un elemento sobre el que sientan que tienen control algunas veces y otras no, pueden colocarlo en el medio, entre los dos cubos.
- Si hay elementos en la lista del intercambio de ideas que no se aplican a ustedes, pueden no incluirlos en su página.

Preguntas

- (Contribuciones espontáneas) ¿Qué notan en los dos cubos o en las dos listas?
- (Contribuciones espontáneas) ¿Algún voluntario puede nombrar uno de los elementos que incluyó en su cubo de falta de control y nos puede contar brevemente por qué lo colocó allí?
- Después de que alguien haya hablado, pregunte: ¿alguien en la sala colocó ese elemento en otro cubo? Si es así, ¿por qué?

Consejo para el facilitador: estas dos últimas preguntas pueden servir como una oportunidad para que los miembros del grupo cambien su perspectiva sobre lo que no tienen control. Puede hacer las dos preguntas anteriores un par de veces para permitir que los miembros del grupo tengan la oportunidad de aprender desde la perspectiva del otro sobre la misma causa de la fatiga o la resiliencia.

- (Contribuciones espontáneas) ¿En qué áreas les gustaría desarrollar su sentido de control, con apoyo?
- (Contribuciones espontáneas) ¿Qué cuestiones es probable que no puedan controlar en los próximos años y cómo podría el cambio de perspectiva ayudar a que esos elementos sean menos fatigosos?

Consejo para el facilitador: un ejemplo para los padres de un niño pequeño puede ser la falta de sueño regular.



Verificación de la comprensión y cuidado personal (20 minutos)

Participación

- Una gran fuente de fatiga es poner energía en algo que, por ahora, no podemos controlar. Hemos estado trabajando juntos para identificar las áreas de la crianza que podrían aumentar nuestro sentido de control y las áreas de las que podríamos beneficiarnos al dejar ir la necesidad o el deseo de tener el control (por ahora).
- Cuando nos damos cuenta de lo que no podemos controlar por ahora, tenemos la oportunidad de dejarlo ir.

Las causas de la fatiga de la compasión

Sección 4

Tema del círculo

Resiliencia compasiva, sección 4: ¿Qué causa la fatiga de la compasión?

Verificación de la comprensión y cuidado personal (20 minutos) continuación

- La resistencia implica desear que nuestra realidad actual sea diferente de lo que es. La verdad es que, a menudo, lo que resistimos, persiste. Por ejemplo, luchar contra la falta de sueño puede provocar insomnio o luchar contra la ansiedad puede provocar ataques de pánico. Cuando no nos podemos dormir por la noche, nos frustramos y nos centramos en el impacto que tendrá la falta de sueño al día siguiente. O bien, practicamos el sentido de aceptación: si bien no estamos descansando tan profundamente como quisiéramos, estamos en reposo. Le estamos dando al cuerpo la oportunidad de descansar. En lugar de resistir, nos proponemos aceptar quienes somos y lo que está sucediendo en este momento, tanto como podamos.

Preguntas

- (Objeto del orador) Cuando observan la lista del intercambio de ideas del grupo sobre lo que causa fatiga, ¿hay algún elemento para el que ya hayan encontrado una manera de dejarlo ir? ¿Cómo veían el dejar ir y qué les ayudó a hacerlo?

Cierre (15 minutos)

Participación

- Después de hoy, habremos superado la primera mitad de los encuentros del grupo de padres y cuidadores. Hemos debatido sobre nuestras metas familiares, la resiliencia compasiva, los pasos para actuar con compasión, la autocompasión, las etapas de la fatiga de la compasión, las cuestiones que contribuyen a nuestra fatiga, la gratitud y la práctica de dejar ir.

Preguntas

- (Objeto del orador) ¿En qué concepto les gustaría centrarse entre hoy y la próxima sesión?

Participación

- Gracias por estar hoy aquí. Esperamos verlos en el próximo encuentro (introduzca la fecha y el horario del próximo encuentro aquí).

Las causas de la fatiga de la compasión

Sección 4

Padres y cuidadores



Programa del círculo virtual

| Tema del círculo | | Resiliencia compasiva, sección 4: ¿Qué causa la fatiga de la compasión? |
|---|---|---|
| Planificación | <input type="checkbox"/> Envíe el material de lectura previa para la sección 4 <input type="checkbox"/> Prepare los materiales para la sesión 4 <input type="checkbox"/> Comparta los folletos de la sesión 3 | |
| Propósito del círculo | Hoy, hará lo siguiente: <ol style="list-style-type: none"> 1. Explorará las causas de la fatiga de la compasión. 2. Analizará el papel que desempeña nuestro sentido de control en la fatiga. 3. Analizará cómo afectan la resistencia y el dejar ir en la satisfacción de la compasión. | |
| Tiempo/materiales/preparación | Tiempo: 90 minutos Documentos para compartir durante la sesión: <input type="checkbox"/> Imagen de los cubos Elementos para incluir en el chat durante la sesión: <input type="checkbox"/> Acuerdos del grupo <input type="checkbox"/> Objetivos familiares | |
| Comienzo y registro de entrada (20 minutos) | Participación <ul style="list-style-type: none"> • ¡Bienvenidos otra vez! 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 grupo y su razón personal para estar aquí. <i>(Pausa de 10 segundos)</i> Los invito a que vuelvan a dirigir la atención al grupo. | |

Las causas de la fatiga de la compasión

Sección 4

Tema del círculo

Resiliencia compasiva, sección 4: ¿Qué causa la fatiga de la compasión?

Comienzo y registro de entrada (20 minutos)
continuación

Preguntas

- (Objeto del orador) Indiquen su nombre y una imagen que les dé esperanza.

Participación

- A modo de recordatorio, colocamos los acuerdos del grupo y los objetivos familiares en el cuadro del chat para que nos sirvan de guía durante el encuentro.
- En la última sesión, debatimos sobre el ciclo de la fatiga de la compasión, cómo nos hemos encontrado en el ciclo e introdujimos una herramienta para controlar nuestro bienestar. Sobre la base de nuestra charla respecto del ciclo de la fatiga de la compasión, hoy exploraremos qué cuestiones nos introducen en ese ciclo.

Preguntas orientadoras (35 minutos)

Preguntas

- (Objeto del orador) Nombren dos cosas de su vida que les generan sentimientos de agotamiento. *Informe a los participantes del círculo que las escribirá en un espacio que todos puedan ver (por ejemplo, en una pizarra virtual, una diapositiva de PowerPoint compartida o el cuadro del chat).*

Escriba las respuestas en el espacio virtual compartido para que todos las vean a medida que las personas hablan.

Consejo para el facilitador: si el grupo es pequeño, después de que todos hayan participado, pregunte en general si hay algo más que les gustaría agregar a la lista.

Preguntas

- (Objeto del orador) Nombren dos cosas de su vida que los llenan y les dan energía. Informe a los participantes del círculo que escribirá sus respuestas en el espacio virtual compartido.

Escriba las respuestas en el espacio virtual compartido para que todos las vean a medida que las personas hablan.

Consejo para el facilitador: otra vez, si el grupo es pequeño, después de que todos hayan participado, pregunte en general si hay algo más que les gustaría agregar a la lista.

Comparta el folleto de los cubos para que todos puedan ver la imagen como referencia. Además, coloque el enlace al documento en el cuadro del chat para que los participantes puedan descargar el documento y completarlo en su propio dispositivo. Si los participantes no pueden descargar el documento, pídeles que usen una hoja de papel para completar la siguiente serie de instrucciones.

Participación

- Ahora, observaremos cuánto sentido individual de control tenemos con los elementos enumerados utilizando este folleto.
- Coloquen los elementos de la lista sobre los que sientan que tienen control en un cubo y los elementos sobre los que sientan que no tienen control en el otro cubo.
- Si hay un elemento sobre el que sienten que tienen control algunas veces y otras no, pueden colocarlo en el medio, entre los dos cubos.
- Si hay elementos en la lista del intercambio de ideas que no se aplican a ustedes, pueden no incluirlos en su página.



Las causas de la fatiga de la compasión

Sección 4

Tema del círculo

Resiliencia compasiva, sección 4: ¿Qué causa la fatiga de la compasión?

Preguntas orientadoras (35 minutos) *continuación*



Preguntas

- (Contribuciones espontáneas) ¿Qué notan en los dos cubos o en las dos listas?
- (Contribuciones espontáneas) ¿Algún voluntario puede nombrar uno de los elementos que incluyó en su cubo de falta de control y nos puede contar brevemente por qué lo colocó allí?
- Después de que alguien haya hablado, pregunte: ¿alguien en la sala colocó ese elemento en otro cubo? Si es así, ¿por qué?

Consejo para el facilitador: estas dos últimas preguntas pueden servir como una oportunidad para que los miembros del grupo cambien su perspectiva sobre lo que no tienen control. Puede hacer las dos preguntas anteriores un par de veces para permitir que los miembros del grupo tengan la oportunidad de aprender desde la perspectiva del otro sobre la misma causa de la fatiga o la resiliencia.

- (Contribuciones espontáneas) ¿En qué áreas les gustaría desarrollar su sentido de control, con apoyo?
- (Contribuciones espontáneas) ¿Qué cuestiones es probable que no puedan controlar en los próximos años y cómo podría el cambio de perspectiva ayudar a que esos elementos sean menos fatigosos?

Consejo para el facilitador: un ejemplo para los padres de un niño pequeño puede ser la falta de sueño regular.

Verificación de la comprensión y cuidado personal (20 minutos)

Participación

- Una gran fuente de fatiga es poner energía en algo que, por ahora, no podemos controlar. Hemos estado trabajando juntos para identificar las áreas de la crianza que podrían aumentar nuestro sentido de control y las áreas de las que podríamos beneficiarnos al dejar ir la necesidad o el deseo de tener el control (por ahora).
- Cuando nos damos cuenta de lo que no podemos controlar por ahora, tenemos la oportunidad de dejarlo ir.
- La resistencia implica desear que nuestra realidad actual sea diferente de lo que es. La verdad es que, a menudo, lo que resistimos, persiste. Por ejemplo, luchar contra la falta de sueño puede provocar insomnio o luchar contra la ansiedad puede provocar ataques de pánico. Cuando no nos podemos dormir por la noche, nos frustramos y nos centramos en el impacto que tendrá la falta de sueño al día siguiente. O bien, practicamos el sentido de aceptación: si bien no estamos descansando tan profundamente como quisiéramos, estamos en reposo. Le estamos dando al cuerpo la oportunidad de descansar. En lugar de resistir, nos proponemos aceptar quienes somos y lo que está sucediendo en este momento, tanto como podamos.

Preguntas

- (Objeto del orador) Cuando observan la lista del intercambio de ideas del grupo sobre lo que causa fatiga, ¿hay algún elemento para el que ya hayan encontrado una manera de dejarlo ir? ¿Cómo veían el dejar ir y qué les ayudó a hacerlo?

Las causas de la fatiga de la compasión

Sección 4

Tema del círculo

Resiliencia compasiva, sección 4: ¿Qué causa la fatiga de la compasión?

Cierre
(15 minutos)

Participación

- Después de hoy, habremos superado la primera mitad de los encuentros del grupo de padres y cuidadores. Hemos debatido sobre nuestras metas familiares, la resiliencia compasiva, los pasos para actuar con compasión, la autocompasión, las etapas de la fatiga de la compasión, las cuestiones que contribuyen a nuestra fatiga, la gratitud y la práctica de dejar ir.

Preguntas

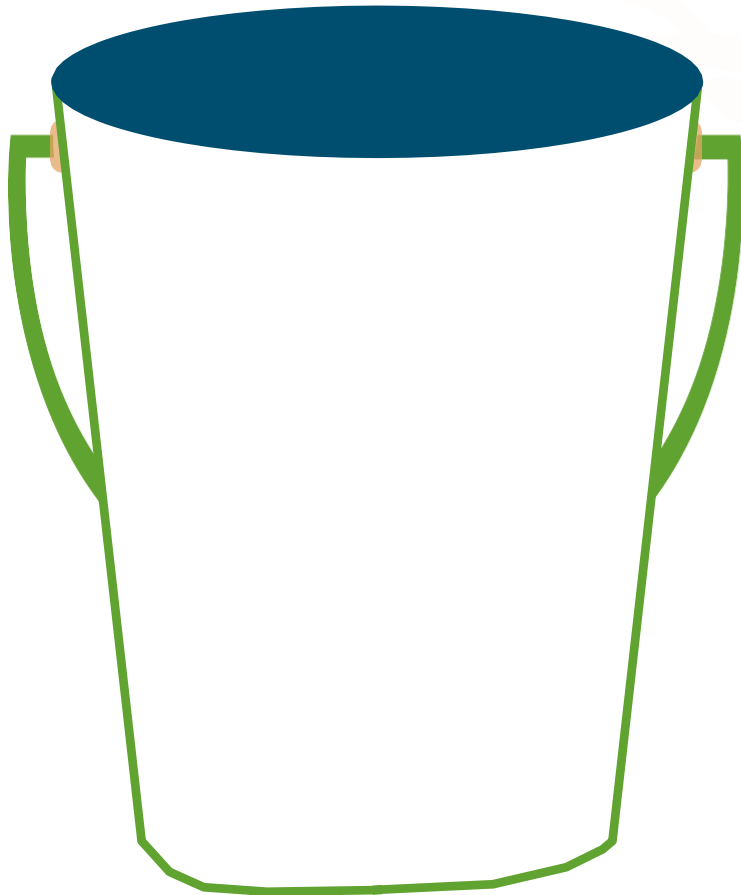
- (Objeto del orador) ¿En qué concepto les gustaría centrarse entre hoy y la próxima sesión?

Participación

- Gracias por estar hoy aquí. Esperamos verlos en el próximo encuentro (introduzca la fecha y el horario del próximo encuentro aquí).

Las causas de la fatiga de la compasión

Sentido
de control



Falta de sentido
de control

