



INTRODUCCIÓN

Los padres y los cuidadores que experimentan la fatiga de la compasión suelen ser personas competentes con grandes expectativas para sí mismas que pueden sentirse sobrecargadas de trabajo y menospreciadas. Damos lo mejor de nosotros todos los días. Sin embargo, a menudo tenemos dificultades para sentir que todo lo que hacemos es lo suficientemente bueno. Acarreamos creencias sobre cómo un padre o cuidador “debería” verse, pensar, sentir, actuar y ser visto por los demás. A menudo, esperamos de nosotros mismos más de lo que razonablemente podemos dar. A medida que se acumulan las demandas de cuidado, nuestra propia imagen, autoestima y nuestro sentido de valor pueden erosionarse, lo cual provoca un cambio en las percepciones que tenemos de nosotros mismos y de nuestros hijos. Nuestra resiliencia compasiva puede disminuir. Comprender, y a veces desafiar, nuestras propias expectativas y la percepción de las expectativas de los demás es fundamental para aprender a identificar, transformar y superar las creencias poco realistas que pueden limitar nuestra capacidad de dirigirnos a los demás y a nosotros mismos con compasión.



INFORMACIÓN

Todos cargamos con un montón de expectativas. Nuestras expectativas pintan una imagen en nuestra cabeza de cómo las cosas “deberían” ser, verse y sentirse y de cómo la gente que nos rodea “debería” actuar y sentir. Nuestros “debería” reflejan expectativas, responsabilidades o deberes que sentimos que no estamos cumpliendo. Si pensamos: *“Debería pasar más tiempo jugando con mi hijo”, el final tácito de esa oración es “... pero no lo hago”*. Esto puede dar como resultado culpa, frustración o ansiedad.

Las expectativas bien intencionadas, pero no controladas, pueden constituir un elemento central de la fatiga de la compasión. Las expectativas pueden funcionar a corto plazo: *“Si me sale bien esta cena, a la familia le encantará”*. En este ejemplo, creamos expectativas tanto para nosotros mismos (*“Si me sale bien esta cena...”*), como para los demás (*“a la familia le encantará”*). Este tipo de pensamiento puede generar vergüenza si no estamos a la altura de nuestra propia expectativa, y resentimiento si los demás no están a la altura de lo que esperamos de ellos. Las expectativas también funcionan a largo plazo y se pueden observar en los objetivos que fijamos para nosotros mismos o para nuestros hijos: *“Seré un gran padre si mi hijo vence la ansiedad que le genera ir a las fiestas”*. Este ejemplo muestra que nuestras propias expectativas pueden estar influenciadas por las expectativas que los demás tienen respecto de nosotros: *“los padres deben saber cómo ayudar a sus hijos a superar la ansiedad social”*.

Las expectativas pueden transformarse en vergüenza o resentimiento cuando pasan desapercibidas. Solo cuando somos conscientes de nuestras expectativas podemos analizar cuán realistas son. Podemos aumentar nuestra resiliencia compasiva esforzándonos por notar los “debería” de nuestra vida y el efecto que tales expectativas pueden causar en nosotros.

Elaborado en conjunto con:

ROGERS
Behavioral Health

wise END
STIGMA
TOGETHER
one story at a time

compassionresiliencetoolkit.org

Expectativas propias y de los demás



Primero, debemos *reconocer e identificar* nuestras expectativas si vamos a alinearlas con la realidad. Tomémonos un momento para pensar en algunas expectativas que tenemos como padres y cuidadores. Trate de pensar en algunas expectativas para cada categoría.

	Expectativas propias	Expectativas sobre el niño	Expectativas sobre las parejas o los miembros del círculo familiar	Expectativas sobre las personas que tienen profesiones de asistencia
Ejemplo	<i>Siempre debería mantener la calma cuando mi hijo está molesto.</i>	<i>Mi hijo debería apreciar lo mucho que intento ser un buen padre.</i>	<i>Mi pareja o mi pariente debería tener las mismas prioridades que yo.</i>	<i>Las personas a las que acudo para pedir ayuda deberían ser capaces de darme respuestas precisas.</i>
Mis ejemplos				

Veamos algunos ejemplos de cómo las expectativas no controladas pueden disminuir nuestra resiliencia compasiva. Para cada caso, consideraremos estrategias que puedan ser útiles para desarrollar nuestra resiliencia compasiva.

Caso 1:

Lisa es la madre de un niño de cuatro años llamado Jax. Le ha encantado la maternidad y, aunque ha habido momentos difíciles, se ha sentido como una madre "exitosa". Espera sentirse de la misma manera a medida que Jax crece. Sin embargo, ha notado que algunas de sus estrategias no están funcionando tan bien como antes y que, últimamente, Jax desafía los límites que ella establece con mayor frecuencia. El maestro de preescolar ha hecho varios comentarios sobre la "mala conducta" de Jax en la escuela. Hace poco tiempo, Lisa perdió un bebé a los 6 meses de embarazo y está experimentando estrés en su relación laboral con su jefe. Lisa está teniendo dificultades para lidiar con sus sentimientos en torno a la pérdida de su hijo, pero también cree que sus problemas no deben interferir con su capacidad de brindarle el mejor apoyo a Jax. Le preocupa que los desafíos de él sean culpa suya.



Reflexión 1a: Lisa está experimentando diversas fuentes de estrés y fatiga de la compasión, las cuales afectan la probabilidad de que pueda criar a Jax de la manera que espera hacerlo. Su resiliencia compasiva puede verse afectada si no adapta sus expectativas a estas nuevas circunstancias. **En la tabla anterior, ¿qué causas de la fatiga dificultan la consecución de las expectativas que ha enumerado?**

Reflexión 1b: la autocompasión apoya nuestra resiliencia compasiva, mientras que las expectativas poco realistas pueden socavarla. La percepción de insuficiencia de Lisa podría disminuir aún más su resiliencia compasiva. Al practicar la autocompasión, Lisa está mejor preparada para reconocer su propia necesidad de mantener su bienestar físico, emocional y mental para poder volver a ser compasiva con Jax.

Caso 2:

Todd se enfrenta a su primera reunión de padres y maestros en mucho tiempo. Cuida a su sobrina de 13 años y no ha asistido a sus reuniones en los últimos años. Está ansioso por conversar con la maestra de su sobrina porque ha notado que está muy deprimida últimamente. Todd se desanima al ver que, aparentemente, la maestra no conoce bien a su sobrina ni se toma la conversación tan en serio como esperaba. Después de la reunión, empieza a culpar a la maestra por el mal humor de su sobrina y se enoja porque no está recibiendo el apoyo que necesita en la escuela.

Reflexión: muchas veces, nuestras expectativas son internas y no las exteriorizamos. Es probable que a Todd le haya resultado útil conversar sobre sus expectativas con respecto a la reunión con la maestra para confirmar si son congruentes con la realidad de las reuniones de la escuela. Al dar a conocer sus expectativas, se podría generar un espacio para que él y la maestra encuentren otro momento para tener una conversación más profunda sobre su sobrina. Eso también invitaría a la maestra a estar a la altura de las expectativas de Todd de conocer a su sobrina y participar con él de una manera útil a fin de abordar su preocupación por los estados de ánimo de la niña. **¿Cómo podría evaluar las expectativas que ha enumerado anteriormente hablando con los demás?**



Hasta ahora, hemos conversado sobre las expectativas que tenemos para nosotros mismos y para los demás. Aunque es conveniente prestar atención a nuestras propias expectativas y suposiciones, también cargamos con una lista de expectativas que los demás depositan en nosotros. Muchos de nosotros nos esforzamos enormemente por cumplir con las expectativas de los demás. Las expectativas que se nos imponen suelen estar implícitas o ser indefinidas, lo que nos lleva a hacer inferencias o conjeturas sobre lo que esperan los demás de nosotros. Cuando se nos imponen expectativas irrazonables, es probable que nos agotemos rápidamente. Dar demasiado de nosotros mismos mientras nos esforzamos por cumplir o superar las expectativas, sin dedicar tiempo a cuidarnos, nos lleva al agotamiento. Y, luego, los demás asumen que seguiremos superando las expectativas en todas y cada una de las oportunidades. Cuando ya no podamos hacer ese esfuerzo adicional, o ya no queramos hacerlo, es probable que todos se decepcionen. Está claro que las expectativas pueden ser una de las causas principales de que se estropeen las relaciones.

Tenemos la oportunidad de forjar relaciones más satisfactorias con los demás cuando hablamos con ellos para aclarar sus expectativas y las nuestras. Cuando las vías de comunicación están abiertas, podemos tener claro cuáles son las expectativas y si podemos cumplirlas de manera razonable.

La construcción de relaciones positivas con la familia, los amigos y el trabajo se basa en lo siguiente:

- reconocer que todos tenemos expectativas;
- esforzarnos por ser conscientes de nuestras expectativas y comunicarlas con claridad a los demás;
- intentar entender las expectativas que los demás tienen para nosotros;
- estar abiertos a modificar nuestras expectativas para que sean realistas y se alineen con nuestros valores.



MENTE: formular afirmaciones positivas



Este ejercicio está diseñado para ayudar a identificar las expectativas propias que son poco realistas y transformarlas en afirmaciones positivas.

Paso 1. Enumere algunas de sus expectativas poco realistas relacionadas con el cuidado. Por lo general, incluyen palabras como siempre, nunca, debo, debería, nadie.

- 1.
- 2.
- 3.

Paso 2. Tome cada una de las expectativas propias poco realistas y cámbielas por una creencia alternativa que le parezca correcta. Estas afirmaciones deben ser positivas, cortas, pero específicas, expresadas como si ya existieran, y deben ser solo sobre usted. Consulte la tabla para ver ejemplos.

- 1.
- 2.
- 3.

 Paso 1: ejemplos de expectativas propias poco realistas e hirientes	Paso 2: ejemplos de afirmaciones personales positivas 
No importa cuán bien desempeñe el papel de padre, nunca será lo suficientemente bueno para mi hijo.	Hoy, soy lo suficientemente bueno tal como soy. Aunque me esforzaré por desempeñar mejor mi papel de padre, acepto quien soy hoy.
Solo puedo sentirme bien conmigo mismo si logro aliviar los desafíos de mi hijo.	Acompañaré a mis hijos cuando se enfrenten a desafíos complejos. Juntos, averiguaremos qué funciona y cómo lidiar con lo que no podemos cambiar.

Paso 3. Elija una de las afirmaciones anteriores que le atraiga de manera particular. Dígasela a usted mismo con un enfoque y una intención crecientes, repitiendo y aceptando la afirmación. En algún momento, notará que la afirmación se repite aunque no intente hacerlo conscientemente. Sienta una creciente sensación de calma, claridad y tranquilidad a medida que esta comienza a arraigarse.

* Adaptado del [Traumatology Insitute](#).



Establecimiento de límites con compasión