



INTRODUCCIÓN

Los cuatro sectores del modelo de la brújula (mente, espíritu, fortaleza y corazón) no solo contribuyen a nuestro bienestar general, sino que también nos orientan sobre las estrategias que ayudan a desarrollar la resiliencia de nuestra compasión. Antes de ahondar en el tema, tal vez quiera hacer una autoevaluación de sus prácticas actuales de bienestar si es que no pudo hacerla en la sección 3. Esta evaluación tiene como objetivo ofrecerle una visión de sus prácticas de bienestar y, quizás, darle algunas sugerencias sobre cuestiones adicionales que puede intentar.



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 8, Presencial](#)

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

#### [Programa del círculo para la Sección 8, 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

#### [Revisión de contenido visual](#)

#### [Evaluación de la brújula de bienestar](#)

Esta evaluación se distribuyó por primera vez durante la Sección 3 y es un PDF rellenable que se puede imprimir o completar por medio de un dispositivo electrónico.

#### [Hoja de reflexión de indagación apreciativa](#)

Diseñada para respaldar el programa del círculo virtual, este documento se puede compartir con los participantes como un PDF rellenable para ayudar a completar la actividad de consulta apreciativa hacia el final del programa.



Los cuatro sectores del modelo de la brújula (mente, espíritu, fuerza y corazón) no solo contribuyen a nuestro bienestar general, sino que también nos orientan sobre las estrategias que ayudan a desarrollar nuestra resiliencia compasiva. Antes de ahondar en el tema, tal vez quiera [hacer una autoevaluación](#) de sus prácticas actuales de bienestar si es que no pudo hacerla en la sección 2. Esta evaluación tiene como objetivo ofrecerle una visión de sus prácticas de bienestar y, quizás, darle algunas sugerencias sobre cuestiones adicionales que puede intentar.



### Los beneficios de la conciencia plena

La práctica de la conciencia plena se visualiza en este [breve video animado](#). El objetivo de la conciencia plena es estar totalmente presentes con nuestras emociones (CORAZÓN), con los demás (CORAZÓN), con nuestro cuerpo (FUERZA), con nuestro entorno (MENTE) y con el universo (ESPÍRITU) (Davidson, 2012); por lo tanto, la conciencia plena es una habilidad fundamental que constituirá una base para desarrollar la resiliencia compasiva en los cuatro sectores de la brújula del bienestar. Al estar totalmente presentes, conscientes y observar con atención plena, podemos participar con mayor eficacia en el desarrollo de nuestra propia resiliencia y de nuestro bienestar.

Muchas de las prácticas de conciencia plena implican el uso de un anclaje, como la respiración, que ayuda a dirigir la atención al momento presente. En este [video de 4 minutos](#), los niños muestran cómo la concentración en la respiración puede ser una estrategia útil tanto para los adultos como para los niños. Aunque la respiración es un buen anclaje para muchas personas, no es el mejor para todas. Algunas personas se concentran en sentir los pies en el suelo, otras juntan los dedos pulgar e índice formando un círculo, pero existen muchos otros anclajes.

La conciencia plena no es solo un mecanismo para agudizar nuestra atención, sino que también es un medio para fortalecer nuestra compasión y empatía. Específicamente, la conciencia plena se asocia con un aumento de la autocompasión, una mayor resiliencia compasiva y una menor fatiga de la compasión (Thielman y Cacciatore, 2014).

Elaborado en conjunto con:



[compassionresiliencetoolkit.org](http://compassionresiliencetoolkit.org)



### Nuestra interpretación del estrés

El estrés es un aspecto normal de la vida que todos sentimos y experimentamos en algunas ocasiones. El cuerpo tiene muchas formas de enviarnos señales para avisarnos que las cosas están desequilibradas. Aprender a estar en sintonía con el cuerpo a fin de detectar las señales es una habilidad fundamental y necesaria para ser resilientes al estrés.

El cuerpo envía señales de advertencia cuando estamos bajo estrés. Algunas [respuestas físicas o emocionales](#) pueden ser la tensión muscular, comer demasiado o muy poco, la ira, la irritabilidad, el insomnio, los dolores de cabeza o la falta de concentración en general. Practicar la conciencia plena nos ayuda a reconocer estas señales.

Hay tres preguntas que debemos hacernos cuando el cuerpo nos envía esas señales. Primero, nos preguntamos: “¿hay alguna posibilidad de evitar esta situación ahora mismo?”. Si bien esto suele sonar como una pregunta fácil de responder con un “sí” o con un “no”, muchas personas permanecen en situaciones que conducen a altos niveles de estrés y no toman o no pueden tomar la decisión de alejarse. Si no es posible evitar la causa del estrés, preguntémos: “¿de qué otra forma podría pensar en esta situación?”. Cambiar la perspectiva podría ayudarnos a aceptar cualquier aspecto positivo relacionado con el factor estresante. Esto también puede parecer fácil, pero requiere tener la voluntad de renunciar a lo que pensábamos sobre la situación. Si no tuvo la oportunidad de ver la charla TED de Kelly McGonigake compartí en la última sesión sobre cómo hacer del estrés nuestro amigo, [aquí está otra vez](#).

Por último, si no podemos evitar la situación ni cambiar nuestra perspectiva de manera que, a su vez, se reduzca cualquier impacto negativo del estrés, puede ser conveniente modificar nuestro estilo de vida. Preguntémos: “¿qué cambios podría hacer en mi estilo de vida que podrían ayudar a minimizar el impacto del estrés que siento?”.

La terapia de aceptación y compromiso (TAC) es un enfoque terapéutico que puede ayudarnos a comprender la resiliencia al estrés y brinda un ejemplo de una manera de minimizar el impacto del estrés que sentimos. Un aspecto de la TAC que tiene una relevancia particular es el énfasis en la aceptación. Al aceptar conscientemente un sentimiento o un pensamiento, nos permitimos sentir el dolor y llamarlo por su nombre (“esto es estrés” o “esto duele”) sin tratar de cambiarlo en el momento. Esto nos brinda un poco de espacio necesario para relacionarnos de forma más positiva con el estrés. La práctica de escuchar y aceptar las señales que nos envía el cuerpo es importante para desarrollar la capacidad de ser resilientes al estrés.

### El papel de las relaciones

Los seres humanos fueron creados para [vincularse y relacionarse](#) con los demás. Las investigaciones han reflejado tanto los resultados positivos para la salud en general cuando nos sentimos vinculados con los demás como la disminución de los vínculos en Estados Unidos en los últimos 30 años.

Brené Brown, una investigadora que estudia el coraje, la vulnerabilidad, la vergüenza y la empatía, manifiesta lo siguiente respecto de los vínculos humanos: *“El sentido profundo de amor y de pertenencia es una necesidad irresistible de todas las personas. Estamos configurados biológicamente, cognitivamente, físicamente y espiritualmente para amar, ser amados y pertenecer. Cuando esas necesidades no se satisfacen, no funcionamos como deberíamos. Nos quebramos. Nos derrumbamos. Nos insensibilizamos. Nos duele. Herimos a los demás. Nos enfermamos”*.



Una salud emocional fuerte apoya las relaciones sólidas y es muy importante para nuestro bienestar general. La capacidad de estar presentes y centrados incluso en medio de circunstancias difíciles nos permite responder a conciencia y no de manera impulsiva. Buscamos que nuestras emociones aporten a nuestro bienestar en lugar de que nos abrumen.

Ser conscientes de nuestras emociones no solo es importante para los vínculos con quienes nos rodean, sino también para nosotros mismos. Una relación saludable con uno mismo se demuestra [siendo autocompasivo](#). La autocompasión implica apoyarnos y tranquilizarnos cuando tenemos dificultades, como lo haríamos con un buen amigo en una situación similar. La Dra. Kristin Neff investiga la autocompasión y ha observado los siguientes [tres elementos de la autocompasión](#):

1. **Ser amables con nosotros mismos vs. juzgarnos a nosotros mismos**
2. **Reconocer nuestra humanidad común vs. aislarnos**
3. **Ser conscientes de nuestras emociones vs. sobreidentificarnos con ellas**

### La integración de los valores

Nuestro sentido de propósito es el que dirige hacia dónde enfocamos nuestra energía, pasión y crecimiento. Cuando vivimos la vida en consonancia con nuestros valores centrales, tenemos un fuerte sentido de propósito. La capacidad de articular nuestros valores centrales y nuestro sentido de propósito ayuda a guiar nuestras elecciones. En nuestro papel de cuidadores, es útil tener un recordatorio diario de los objetivos generales que tenemos como cuidadores. Esto nos ayuda a ver los desafíos y las satisfacciones que experimentamos a diario al cuidar a los demás como partes del panorama general, a veces ofreciendo perspectiva y, otras veces, autocompasión.

Padres y cuidadores



Programa del círculo

Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 8: Estrategias para el bienestar y la resiliencia		
<p><b>Planificación</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Envíe el <a href="#">material de lectura previa</a> para la sección 8. Recuerde a los participantes que realicen la actividad con las notas autoadhesivas</li> <li><input type="checkbox"/> Prepare los materiales para la sesión 8</li> <li><input type="checkbox"/> Escriba la frase de Maya Angelou en una hoja de rotafolio</li> <li><input type="checkbox"/> Bocardillos para celebrar (opcional)</li> </ul>		
<p><b>Propósito del círculo</b></p>	<p><b>Hoy, aprenderá a incorporar las estrategias para el bienestar y la resiliencia en su rutina diaria con un enfoque en lo siguiente:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cambiar la perspectiva.</li> <li>2. Reconocer el valor y las competencias propias.</li> <li>3. La forma en que trabajamos desde nuestros valores para apoyar a nuestra familia.</li> </ol>		
<p><b>Tiempo/materiales/preparación</b></p>	<p><b>Tiempo:</b> 90 minutos</p> <p><b>Materiales:</b></p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="vertical-align: top; width: 50%;"> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Acuerdos del grupo</li> <li><input type="checkbox"/> Valores del grupo y objetivos familiares</li> <li><input type="checkbox"/> Elemento central</li> <li><input type="checkbox"/> Objeto del orador</li> <li><input type="checkbox"/> Juguetes antiestrés</li> <li><input type="checkbox"/> Hoja de rotafolio con la definición de resiliencia compasiva</li> <li><input type="checkbox"/> Tarjetas identificativas</li> </ul> </td> <td style="vertical-align: top; width: 50%;"> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Hojas de papel</li> <li><input type="checkbox"/> Bolígrafos</li> <li><input type="checkbox"/> Hoja de rotafolio con las instrucciones para la escritura de la última actividad</li> <li><input type="checkbox"/> <b>Folleto:</b> <a href="#">Revisión visual del contenido</a>, <a href="#">Evaluación con la brújula del bienestar</a></li> </ul> </td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Acuerdos del grupo</li> <li><input type="checkbox"/> Valores del grupo y objetivos familiares</li> <li><input type="checkbox"/> Elemento central</li> <li><input type="checkbox"/> Objeto del orador</li> <li><input type="checkbox"/> Juguetes antiestrés</li> <li><input type="checkbox"/> Hoja de rotafolio con la definición de resiliencia compasiva</li> <li><input type="checkbox"/> Tarjetas identificativas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Hojas de papel</li> <li><input type="checkbox"/> Bolígrafos</li> <li><input type="checkbox"/> Hoja de rotafolio con las instrucciones para la escritura de la última actividad</li> <li><input type="checkbox"/> <b>Folleto:</b> <a href="#">Revisión visual del contenido</a>, <a href="#">Evaluación con la brújula del bienestar</a></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Acuerdos del grupo</li> <li><input type="checkbox"/> Valores del grupo y objetivos familiares</li> <li><input type="checkbox"/> Elemento central</li> <li><input type="checkbox"/> Objeto del orador</li> <li><input type="checkbox"/> Juguetes antiestrés</li> <li><input type="checkbox"/> Hoja de rotafolio con la definición de resiliencia compasiva</li> <li><input type="checkbox"/> Tarjetas identificativas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Hojas de papel</li> <li><input type="checkbox"/> Bolígrafos</li> <li><input type="checkbox"/> Hoja de rotafolio con las instrucciones para la escritura de la última actividad</li> <li><input type="checkbox"/> <b>Folleto:</b> <a href="#">Revisión visual del contenido</a>, <a href="#">Evaluación con la brújula del bienestar</a></li> </ul>		

# Estrategias para el bienestar y la resiliencia

## Sección 8

Circle Topic	CR Section 8: Wellness and Resilience Strategies
<b>Tiempo/materiales/ preparación continuación</b>	<b>Preparación:</b> ponga las sillas formando un círculo sin que haya muebles en el medio. Cuelgue en la pared la definición de resiliencia compasiva y la frase de introducción. Ponga a disposición de los participantes las notas autoadhesivas, los nombres de los participantes y bolígrafos para que los utilicen en la preparación de la actividad de cierre.
<b>Comienzo y registro de entrada (20 minutos)</b>	<b>Participación</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• ¡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 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><i>“Mi misión en la vida no es meramente sobrevivir, sino prosperar; y hacerlo con un poco de pasión, un poco de compasión, un poco de humor y un poco de estilo”. - Maya Angelou</i></p> <b>Preguntas</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• (Objeto del orador) ¿Qué palabra de la frase les llamó la atención y por qué?</li></ul> <b>Participación</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Este es nuestro último encuentro. Hemos cubierto muchos temas en las últimas siete sesiones.</li></ul> <p>Reparta el material visual de revisión, resalte brevemente lo que se conversó sobre cada componente y finalice con las prácticas para el bienestar que es lo que se cubrirá hoy.</p>
<b>Preguntas orientadoras (25 minutos: explorar nuestra perspectiva)</b>	<b>Explorar nuestra perspectiva</b> <b>Participación</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Haremos una actividad para explorar nuestras diferentes perspectivas sobre una misma tarea.</li><li>• En un momento, voy a pedirles que se agrupen en parejas y piensen en una actividad que a uno de ustedes le parezca fructífera y al otro le resulte desgastadora. Una vez que hayan pensado en una, me gustaría que la persona a la que le parece fructífera cuente por qué le resulta de este modo. Háganlo dos veces para que ambos participantes encuentren una actividad que les resulte fructífera y otra que les parezca desgastadora. Dé a los participantes unos 5 minutos para hacerlo.</li></ul> <p><b>Consejo para el facilitador:</b> un ejemplo para esta actividad puede ser la elaboración de un presupuesto. A una persona le resulta fructífera y a otra le parece desgastadora. A la persona a la que le resulta fructífera le gusta poder planificar en qué gastará el dinero y reservar lo que necesita para las cosas que disfruta o que anhela.</p> 



Circle Topic	CR Section 8: Wellness and Resilience Strategies
<p><b>Preguntas orientadoras (10 minutos: la vida basada en los valores) continuación</b></p>	<p><b>Indagación apreciativa: reflexión individual sobre nuestro valor</b></p> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La última área de bienestar que vamos a explorar se centra en la satisfacción con la vida. Algo que contribuye a nuestra satisfacción es tener conciencia de nuestro propio valor.</li> </ul> <p>Entregue hojas de papel a los participantes.</p> <p>Cuelgue en la pared la hoja de rotafolio con las preguntas que aparecen a continuación para que el grupo las vea.</p> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Teniendo en cuenta todo el tiempo que han pasado siendo padres, ¿recuerdan en qué momentos se han sentido más vivos, más involucrados o más entusiasmados por su papel como padres? Escriban esta respuesta en una hoja de papel. Mientras piensan en la respuesta, escriban las respuestas a las siguientes preguntas en el mismo papel.</li> </ul> <p><b>Pídales a los participantes que respondan en su propia hoja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué es lo que hace que sea una experiencia emocionante? ¿Qué es lo que le da energía?</li> <li>¿Qué aspectos suyos contribuyen a la experiencia?</li> <li>¿Qué es lo que más valoran de ustedes mismos como seres humanos, como ciudadanos y como padres?</li> </ul> <p>Mientras los participantes realizan la actividad, reparta las notas autoadhesivas a cada uno de ellos para que las coloquen en el otro lado de la hoja.</p> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tomarnos el tiempo para reconocer y honrar nuestras fortalezas es una estrategia útil para desarrollar nuestra resiliencia compasiva.</li> </ul>
<p><b>Cierre (15 minutos)</b></p>	<p>Tenga a mano algunas copias de la <a href="#">Evaluación con la brújula del bienestar</a> por si alguno de los participantes no recibió una copia durante la sección 2 o por si a alguno le gustaría tener una segunda copia.</p> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Al finalizar la sección de hoy sobre el bienestar, quiero recordarles sobre la Evaluación con la brújula del bienestar que compartimos con ustedes durante la sección 2.</li> <li>Esta brújula del bienestar incluye lo que debatimos hoy y cuestiones adicionales para tener en cuenta respecto del bienestar. Cuando puedan, tómense un tiempo para revisar la evaluación con el fin de observar lo que están haciendo bien y ver qué dos o tres cuestiones les gustaría intentar mejorar en el futuro.</li> </ul>

Circle Topic	CR Section 8: Wellness and Resilience Strategies
<p><b>Cierre</b> <b>(15 minutos)</b> <i>continuación</i></p>  	<p><b>Preguntas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Objeto del orador) ¿Cómo ha profundizado la sabiduría del grupo su aprendizaje sobre la resiliencia de la compasión?</li> <li>• (Objeto del orador) ¿Qué es algo específico que hará después del grupo para desarrollar su resiliencia compasiva?</li> </ul> <p><i>Consejo para el facilitador: en encuentros anteriores, los miembros del grupo han mostrado interés en mantenerse en contacto con otros miembros del grupo. Si aún no lo ha hecho, puede preguntar a los miembros del grupo si les gustaría que compartiera la información de contacto de cada uno de ellos con el grupo (por lo general, por correo electrónico) para que puedan mantenerse en contacto. Si ofrece esta oportunidad, informe a los participantes que pueden hablar con usted en privado si desean que no comparta su información con los demás.</i></p> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gracias por formar parte de nuestro grupo de resiliencia compasiva en las últimas ocho sesiones.</li> </ul> <p><i>Consejo para el facilitador: también puede ser una buena idea finalizar el encuentro con una foto grupal o con bocadillos para compartir durante o después del encuentro.</i></p>

Padres y cuidadores



Programa del círculo virtual

Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 8: Estrategias para el bienestar y la resiliencia
<p><b>Planificación</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Envíe el <a href="#">material de lectura previa</a> para la sección 8.</li> <li><input type="checkbox"/> Prepare los materiales para la sesión 8</li> <li><input type="checkbox"/> Comparta los folletos de la sesión 7</li> </ul>
<p><b>Propósito del círculo</b></p>	<p><b>Hoy, aprenderá a incorporar las estrategias para el bienestar y la resiliencia en su rutina diaria con un enfoque en lo siguiente:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cambiar la perspectiva.</li> <li>2. Reconocer el valor y las competencias propias.</li> <li>3. La forma en que trabajamos desde nuestros valores para apoyar a nuestra familia.</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="#">Revisión visual del contenido</a></li> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">Evaluación con la brújula del bienestar</a></li> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">Hoja de reflexión de indagación apreciativa</a></li> </ul> <p><b>Elementos para incluir en el chat durante la sesión:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Acuerdos del grupo</li> <li><input type="checkbox"/> Objetivos familiares</li> <li><input type="checkbox"/> Frase de introducción</li> <li><input type="checkbox"/> Valores del grupo</li> </ul>

Circle Topic	CR Section 8: Wellness and Resilience Strategies
<p><b>Comienzo y registro de entrada (20 minutos)</b></p>	<p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¡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.</li> </ul> <p>Coloque la siguiente frase en el chat y dígala en voz alta: <i>“Mi misión en la vida no es meramente sobrevivir, sino prosperar; y hacerlo con un poco de pasión, un poco de compasión, un poco de humor y un poco de estilo”</i>. - Maya Angelou</p> <p><b>Preguntas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Objeto del orador) ¿Qué palabra de la frase les llamó la atención y por qué?</li> </ul> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Este es nuestro último encuentro. Hemos cubierto muchos temas en las últimas siete sesiones.</li> </ul> <p>Comparta el material visual de revisión, resalte brevemente lo que se conversó sobre cada componente y finalice con las prácticas para el bienestar que es lo que se cubrirá hoy.</p>
<p><b>Preguntas orientadoras (25 minutos: explorar nuestra perspectiva)</b></p> 	<p><b>Explorar nuestra perspectiva</b></p> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Haremos una actividad para explorar nuestras diferentes perspectivas sobre una misma tarea.</li> <li>• En un momento, los agruparé en parejas y les pediré que piensen en una actividad que a uno de ustedes le parezca fructífera y al otro le resulte desgastadora. Una vez que hayan pensado en una, me gustaría que la persona a la que le parece fructífera cuente por qué le resulta de este modo. Háganlo dos veces para que ambos participantes encuentren una actividad que les resulte fructífera y otra que les parezca desgastadora. Dé a los participantes unos 5 minutos para hacerlo.</li> </ul> <p><i>Consejo para el facilitador: un ejemplo para esta actividad puede ser la elaboración de un presupuesto. A una persona le resulta fructífera y a otra le parece desgastadora. A la persona a la que le resulta fructífera le gusta poder planificar en qué gastará el dinero y reservar lo que necesita para las cosas que disfruta o que anhela.</i></p> <p><b>Preguntas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Contribuciones espontáneas) Me gustaría que tres voluntarios compartieran uno de los ejemplos en los que pensaron con su pareja y dijeran por qué a uno de ellos esa actividad le resulta fructífera.</li> </ul>

Circle Topic	CR Section 8: Wellness and Resilience Strategies
<p><b>Preguntas orientadoras (25 minutos: explorar nuestra perspectiva) continuación</b></p>	<p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>En el material de lectura previa de la sesión 7, incluimos un enlace a la charla TED de Kelly McGonigal sobre cómo hacer del estrés nuestro amigo. En la investigación que revisó la Dra. McGonigal, se descubrió que el estrés tiene más probabilidades de matarnos si pensamos que nos va a matar, y no tiene un impacto adverso en la salud si pensamos en él más como una oportunidad que como algo negativo para la salud.</li> </ul> <p><b>Preguntas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(Contribuciones espontáneas) ¿Cómo les afecta su perspectiva sobre el estrés?</li> </ul> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aunque ciertamente no siempre sea así, pensar en el estrés como una forma en la que el cuerpo nos prepara para crecer, que nuestras experiencias de vida actuales nos preparan para las experiencias de vida futuras, puede cambiar nuestra perspectiva y lograr un impacto positivo en nuestro bienestar.</li> </ul>
<p><b>(10 minutos: la vida basada en los valores)</b></p>	<p><b>La vida basada en los valores</b></p> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La fatiga de la compasión puede ocurrir cuando no sentimos que lo que estamos haciendo tiene un impacto positivo en aquellas personas a las que amamos en función de nuestros valores. En los primeros encuentros, intercambiamos ideas sobre nuestros valores y objetivos familiares. <i>(Coloque en el chat los valores del grupo que se compartieron en la sesión 1 y señale los objetivos familiares que ya se encuentran en el chat).</i></li> <li>Además de desafiar nuestra perspectiva sobre el estrés, la vida basada en los valores desarrolla nuestra resiliencia compasiva.</li> </ul> <p><b>Preguntas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(Objeto del orador) En las últimas semanas, ¿de qué manera sus valores centrales han orientado las decisiones que han tomado en relación con la crianza?</li> </ul> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Permitir que nuestros valores nos orienten, especialmente en tiempos difíciles, puede ayudarnos a mantenernos centrados y a sentirnos más seguros de las decisiones que tomamos.</li> </ul>
<p><b>Preguntas orientadoras (10 minutos: reflexión sobre nuestro valor)</b></p>	<p><b>Indagación apreciativa: reflexión individual sobre nuestro valor</b></p> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La última área de bienestar que vamos a explorar se centra en la satisfacción con la vida. Algo que contribuye a nuestra satisfacción es tener conciencia de nuestro propio valor.</li> </ul> <p>Comparta la imagen de la <a href="#">hoja de reflexión de indagación apreciativa</a>. Además, coloque el enlace al documento en el chat para que los participantes puedan descargarlo y completarlo por su cuenta.</p>

Circle Topic	CR Section 8: Wellness and Resilience Strategies
<p><b>Preguntas orientadoras (10 minutos: reflexión sobre nuestro valor) continuación</b></p>	<p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Teniendo en cuenta todo el tiempo que han pasado siendo padres, ¿recuerdan en qué momentos se han sentido más vivos, más involucrados o más entusiasmados por su papel como padres? Nos tomaremos unos minutos para que reflexionen sobre esos momentos y sobre qué aspectos de ustedes hacen que esos momentos sean satisfactorios usando la hoja de reflexión que compartí en el chat.</li> </ul> <p>Si el tiempo lo permite, solicite a algunos participantes que compartan su respuesta sobre lo que más valoran de sí mismos.</p> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tomarnos el tiempo para reconocer y honrar nuestras fortalezas es una estrategia útil para desarrollar nuestra resiliencia compasiva.</li> </ul>

<p><b>Cierre (15 minutos)</b></p>  	<p>Comparta la <a href="#">Evaluación con la brújula del bienestar</a> a modo de referencia visual.</p> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Al finalizar la sección de hoy sobre el bienestar, quiero recordarles sobre la Evaluación con la brújula del bienestar que compartimos con ustedes durante la sección 2.</li> <li>Esta brújula del bienestar incluye lo que debatimos hoy y cuestiones adicionales para tener en cuenta respecto del bienestar. Cuando puedan, tómense un tiempo para revisar la evaluación con el fin de observar lo que están haciendo bien y ver qué dos o tres cuestiones le gustaría intentar mejorar en el futuro.</li> </ul> <p><b>Preguntas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(Objeto del orador) ¿Cómo ha profundizado la sabiduría del grupo su aprendizaje sobre la resiliencia de la compasión?</li> <li>(Objeto del orador) ¿Qué es algo específico que hará después del grupo para desarrollar su resiliencia compasiva?</li> </ul> <p><i>Consejo para el facilitador: en encuentros anteriores, los miembros del grupo han mostrado interés en mantenerse en contacto con otros miembros del grupo. Si aún no lo ha hecho, puede preguntar a los miembros del grupo si les gustaría que compartiera la información de contacto de cada uno de ellos con el grupo (por lo general, por correo electrónico) para que puedan mantenerse en contacto. Si ofrece esta oportunidad, informe a los participantes que pueden hablar con usted en privado si desean que no comparta su información con los demás.</i></p> <p><b>Participación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gracias por formar parte de nuestro grupo de resiliencia compasiva en las últimas ocho sesiones.</li> </ul> <p><i>Consejo para el facilitador: no olvide enviar por correo electrónico los folletos de la sesión de hoy, la información de contacto de los miembros del grupo (si están dispuestos a compartirla) y enviar correos electrónicos individuales a cada participante con los comentarios de los miembros de su grupo.</i></p>
--	--



### Visión general de la resiliencia compasiva

URL al conjunto de herramientas: [Compassionresiliencetoolkit.org](http://Compassionresiliencetoolkit.org)  
Para obtener apoyo continuo: [WISE@wisewisconsin.org](mailto:WISE@wisewisconsin.org)

### Desarrollo de la resiliencia compasiva

- 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.
- Ser optimistas en un mundo imperfecto.



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.

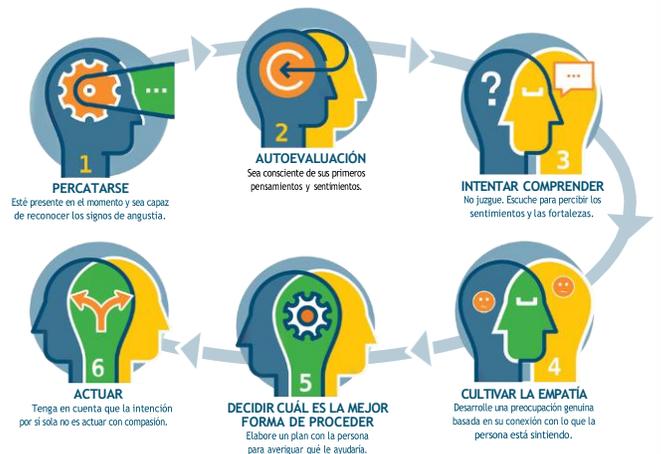
Nunca le hablarán a nadie más de lo que se hablan a ustedes mismos en la cabeza. Sean amables con ustedes mismos.

#### Autocompasión

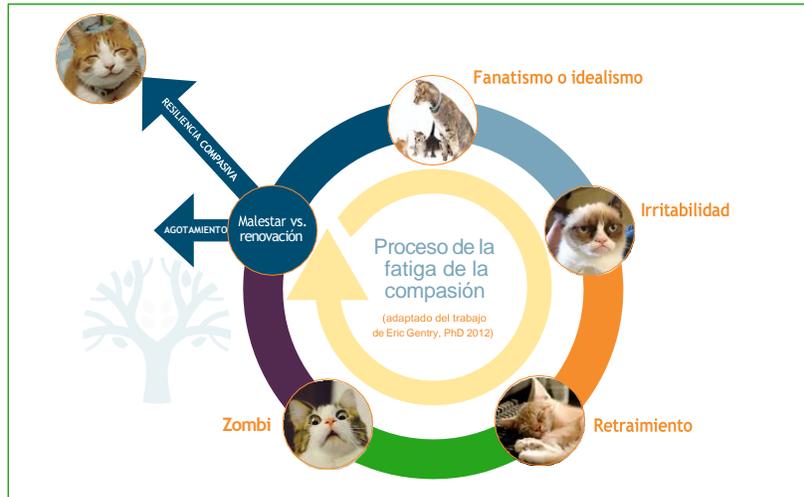
1. Amabilidad con uno mismo vs. autocrítica
2. Humanidad común vs. aislamiento
3. Ser consciente de las emociones vs. sobre identificarse con ellas con emocionados



### Pasos para actuar con compasión



(Combinación de los trabajos de Monica Worline, *Awakening Compassion at Work*, 2017 y Beth Lown, *The Schwartz Center for Compassionate Healthcare*, 2014)



### Las causas de la fatiga de la compasión y la resiliencia

¿Qué cosas puedo controlar?

¿Sobre qué cosas no tengo un sentido de control?

¿Cuánto me centro en lo que no puedo controlar?

### Sección 5: Expectativas

Comunicar y entender el por qué, el qué y el cómo de las acciones deseadas.

1. ¿Qué impacto han tenido sus expectativas poco realistas sobre su bienestar?
2. ¿Cuál ha sido el impacto de las expectativas poco realistas en su cultura familiar?
3. ¿Qué expectativa implícita tienen para sus hijos y cómo pueden aclararla?

### Establecimiento de los límites de la compasión

Y entonces aprendí que el camino espiritual no tenía nada que ver con ser amable. Tenía que ver con ser verdadero y auténtico. Tener límites. Honrar y respetar mi espacio primero, y después el de los demás. Y en este espacio de cuidado personal, ser amable simplemente sucedió, fluyó... sin el impulso del miedo, pero sí con el del AMOR.

*Por Michelle Olak*

### Consejos para establecer límites con compasión

1. Tenga claro a qué le quiere decir "sí" en su vida (valores, conductas y prioridades).
2. Sea proactivo. Tenga "reuniones" para conversar sobre los límites. La estructura ofrece seguridad a ambas partes.
3. Simplemente, ¡dígallo! No haga que la otra persona adivine. Emplee un lenguaje sencillo y directo.
4. Reafirme señalando los incumplimientos EN EL MOMENTO.
5. Dé explicaciones que sean específicas y relevantes para la otra persona y ofrezca llegar a una solución en conjunto.
6. Respalde su límite con acciones. Si cede, invita a los demás a ignorar sus necesidades.

Modelo de influencia	
Conocimiento	Voluntad
<b>Información:</b> comunicación clara de nuestras expectativas	<b>Actitud:</b> posible actitud respecto de las capacidades del niño
<b>Ejemplo:</b> dar el ejemplo respecto de las expectativas que tenemos para nuestros hijos	<b>Consecuencias:</b> constantes y centradas en el comportamiento positivo en la mayor medida posible
<b>Experiencia:</b> brindar oportunidades para practicar	<b>Gracia:</b> la forma en que respondemos cuando nuestros hijos cometen errores

### Estrategias para el bienestar

- Gratitud
- Respirar lentamente
- Afirmaciones
- Autoconciencia
- Anclaje en el presente
- Conexión diaria con los valores

## La evaluación de las prácticas con la brújula del bienestar

*“El cuidado personal no es una complacencia. El cuidado personal es una disciplina. Requiere tener una mente fuerte, un entendimiento profundo y personal de las prioridades personales y un respeto tanto por uno mismo como por la gente con la que elegimos vivir la vida”. – Tami Forman*

La siguiente hoja de trabajo para evaluar las prácticas de bienestar no es exhaustiva, sino meramente sugerente. No dude en agregar áreas de cuidado personal que sean relevantes para usted y califíquese según la frecuencia y la calidad de su cuidado personal en la actualidad. Cuando haya terminado, busque patrones en sus respuestas. ¿Es más activo en algunas áreas de cuidado personal, pero ignora otras áreas? ¿Hay elementos en la lista que le hacen pensar: “jamás haría eso”? Escuche sus respuestas internas y su diálogo interno sobre el cuidado personal y sobre darse prioridad a sí mismo. Tome nota en particular de todo lo que le gustaría incluir en mayor medida en su vida.

Califique las siguientes áreas según lo bien que crea que se está desempeñando en ellas:

3 = Lo hago muy bien (por ejemplo: con frecuencia)	0 = No lo hago nunca
2 = Lo hago bien (por ejemplo: en ocasiones)	? = Nunca se me ocurrió hacerlo. Me podría interesar
1 = No lo hago casi nunca o lo hago con poca frecuencia	N/A = No corresponde o no me interesa

	<p><b>Relaciones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Paso tiempo con personas cuya compañía disfruto</li> <li><input type="checkbox"/> Me mantengo en contacto con personas importantes en mi vida</li> <li><input type="checkbox"/> Destino tiempo a responder a los correos electrónicos o las cartas personales; envío tarjetas navideñas</li> <li><input type="checkbox"/> Permito que otras personas hagan cosas por mí</li> <li><input type="checkbox"/> Amplío mi círculo social</li> <li><input type="checkbox"/> Pido ayuda cuando la necesito</li> <li><input type="checkbox"/> Comparto un miedo, una esperanza o un secreto con alguien en quien confío</li> <li><input type="checkbox"/> Resuelvo conflictos con otras personas de manera productiva</li> <li><input type="checkbox"/> Si corresponde, paso tiempo con mis animales de compañía</li> <li><input type="checkbox"/> Si corresponde, programo citas regularmente con mi pareja o mi cónyuge</li> <li><input type="checkbox"/> Si corresponde, organizo actividades regularmente con mis hijos</li> <li><input type="checkbox"/> Otra opción:</li> </ul>	
	<p><b>Emociones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Me reafirmo, me alabo a mí mismo</li> <li><input type="checkbox"/> Practico la autocompasión</li> <li><input type="checkbox"/> Practico estar presente de forma consciente</li> <li><input type="checkbox"/> Vuelvo a leer mis libros favoritos y a mirar mis películas favoritas</li> <li><input type="checkbox"/> Busco actividades, objetos, personas y lugares reconfortantes</li> <li><input type="checkbox"/> Me permito llorar</li> <li><input type="checkbox"/> Encuentro cosas que me hacen reír</li> <li><input type="checkbox"/> Tengo en cuenta mi experiencia interior (mis pensamientos, creencias, actitudes y sentimientos)</li> <li><input type="checkbox"/> Expreso mi indignación en acciones sociales, cartas, donaciones, marchas y protestas</li> <li><input type="checkbox"/> Empleo estrategias de regulación emocional</li> <li><input type="checkbox"/> Otra opción:</li> </ul>	

 <p>ESPIRITU</p>	<p><b>Valores centrales</b></p>	<p>_____ Identifico lo que es significativo y reconozco su lugar en mi vida</p> <p>_____ Busco conexiones o una comunidad que tengan los mismos valores que yo</p> <p>_____ Tengo experiencias de asombro</p> <p>_____ Contribuyo con mi tiempo u otros recursos a causas en las que creo</p> <p>_____ Leo libros o escucho charlas o música que me inspiran</p> <p>_____ Elijo centrar mi atención en las ideas, personas y situaciones que alimentan mi optimismo y mi esperanza</p> <p>_____ Soy consciente de los aspectos no materiales de la vida que valoro</p> <p>_____ Soy curioso y participo en conversaciones con otras personas sobre sus valores</p> <p>_____ Otra opción:</p>
	<p><b>Descanso y recreación</b></p>	<p>_____ Analizo cómo mantener el equilibrio en mi vida laboral y no laboral</p> <p>_____ Destino tiempo a reflexionar para equilibrar la cantidad de tiempo que dedico a actuar</p> <p>_____ Me tomo vacaciones</p> <p>_____ Hago viajes de un día o me tomo vacaciones cortas</p> <p>_____ Hago cosas que me hacen reír</p> <p>_____ Tomo descansos en el día, como caminar en el trabajo, echarme una siesta corta, etc.</p> <p>_____ Paso tiempo en la naturaleza</p> <p>_____ Canto</p> <p>_____ Medito</p> <p>_____ Bailo, nado, camino o corro, hago deporte o realizo otras actividades físicas</p> <p>_____ Otra opción:</p>
 <p>FUERZA</p>	<p><b>Resiliencia al estrés</b></p>	<p>_____ Me tomo un tiempo para alejarme de los teléfonos, el correo electrónico e internet</p> <p>_____ Me tomo un tiempo para reflexionar sobre mí</p> <p>_____ Cuento con apoyo personal (de un profesional o de compañeros)</p> <p>_____ Escribo en un diario</p> <p>_____ Leo sobre cosas que no se relacionan con el trabajo</p> <p>_____ Hago actividades en las que no soy un experto ni estoy encargado de ellas</p> <p>_____ Me ocupo de minimizar el estrés en mi vida</p> <p>_____ Aprendo cosas nuevas</p> <p>_____ Algunas veces, rechazo responsabilidades adicionales</p> <p>_____ Practico aceptar la incomodidad</p> <p>_____ Practico la gratitud</p> <p>_____ Otra opción:</p>



<p><b>FUERZA</b></p> 	<p><b>Cuidado del cuerpo</b></p>	<p>_____ Como regularmente (por ejemplo, el desayuno, el almuerzo y la cena)</p> <p>_____ Como sano</p> <p>_____ Hago ejercicio regularmente</p> <p>_____ Exploro nuevas maneras de hacer ejercicio</p> <p>_____ Recibo atención médica preventiva regularmente</p> <p>_____ Recibo atención médica cuando lo necesito</p> <p>_____ Me tomo un tiempo libre cuando estoy enfermo</p> <p>_____ Recibo contacto reconfortante, relajante o sanador regularmente</p> <p>_____ Si corresponde, dedico tiempo a la sexualidad (conmigo mismo o con mi pareja)</p> <p>_____ Duermo lo suficiente</p> <p>_____ Uso la ropa que me gusta</p> <p>_____ Tomo decisiones saludables respecto del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas</p> <p>_____ Otra opción:</p> 
<p><b>MENTE</b></p> 	<p><b>Trabajo</b></p>	<p>_____ Me tomo un descanso durante el día laboral (por ejemplo, para almorzar)</p> <p>_____ Tengo conversaciones deliberadas con mis compañeros de trabajo</p> <p>_____ Dedico un momento de tranquilidad a realizar tareas</p> <p>_____ Identifico proyectos o tareas que son emocionantes y gratificantes</p> <p>_____ Establezco límites con mis colegas y las personas a las que brindo servicios</p> <p>_____ Equilibro el trabajo para que ningún día o ninguna parte de un día tenga “demasiada” carga</p> <p>_____ Obtengo supervisión o asesoramiento regularmente</p> <p>_____ Negocio de acuerdo con mis necesidades</p> <p>_____ Cuento con un grupo de apoyo de compañeros</p> <p>_____ Otra opción:</p>
	<p><b>Organización</b></p>	<p>_____ Elaboro un presupuesto sobre cómo planeo gastar y ahorrar dinero</p> <p>_____ Hago un seguimiento de cómo gasto mi dinero</p> <p>_____ Utilizo un calendario para planificar el día, la semana, el mes o el año</p> <p>_____ Priorizo a qué le destino tiempo</p> <p>_____ Organizo el espacio en el que vivo para que sea cómodo y reconfortante</p> <p>_____ Organizo el espacio en el que trabajo para que sea cómodo y contribuya a mi eficiencia</p> <p>_____ Cumpló con las tareas que planifico todos los días</p> <p>_____ Otra opción:</p>

**Equilibrio general**

\_\_\_\_\_ Mantengo un equilibrio entre el trabajo, la familia, las relaciones, la recreación y el descanso

Adaptado de Saakvitne, Pearlman, y el personal de TSI//CAAP (1996). *Transforming the pain: A workbook on vicarious traumatization*. Norton. El modelo de la brújula es una adaptación del trabajo de [The Samaritan Family Wellness Foundation](http://www.samaritanfamilywellnessfoundation.org).



## Hoja de reflexión de indagación apreciativa

Tomarnos el tiempo para reconocer y honrar nuestras fortalezas es una estrategia útil para desarrollar nuestra resiliencia compasiva. Tómese un momento para reflexionar sobre sus fortalezas en lo que respecta a la crianza y el cuidado.

1. Teniendo en cuenta todo el tiempo que ha pasado siendo padre o cuidador, ¿recuerda en qué momentos se ha sentido más vivo, más involucrado o más entusiasmado por su papel como padre o cuidador?
  - a. ¿Qué es lo que hace que sea una experiencia emocionante? ¿Qué es lo que le da energía?
2. Usando el ejemplo que escribió para la primera pregunta, responda a las siguientes preguntas.
  - a. ¿Qué es lo que hace que sea una experiencia emocionante? ¿Qué es lo que le da energía?

b. ¿Qué aspectos suyos contribuyen a la experiencia?

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

3. Introduzca aquí los comentarios de los miembros del grupo sobre cómo aportó usted a la calidad y la alegría de la experiencia del grupo (se le enviarán por correo electrónico después del último encuentro).