



Visión general de la resiliencia compasiva

URL al conjunto de herramientas: Compassionresiliencetoolkit.org
 Para obtener apoyo continuo: 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

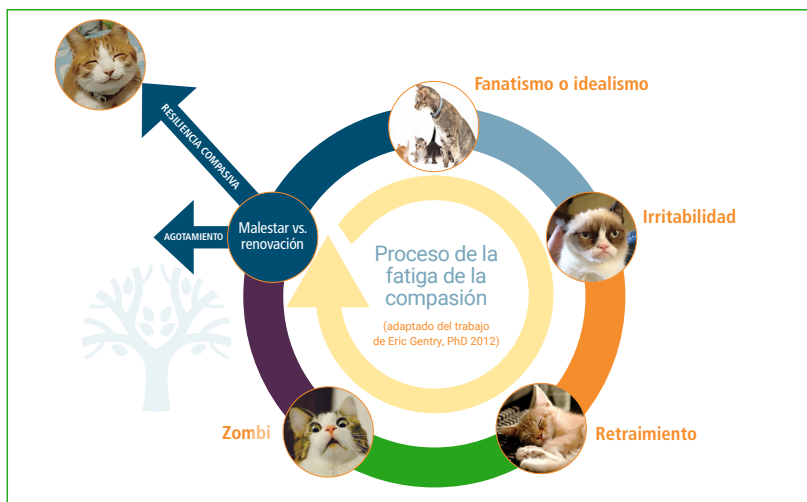
1. Amabilidad con uno mismo vs. autocrítica
2. Humanidad común vs. aislamiento
3. Ser consciente de las emociones vs. sobreidentificarse con ellas with emotions



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, ¡dígalos!** 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
Información: comunicación clara de nuestras expectativas	Actitud: posible actitud respecto de las capacidades del niño
Ejemplo: dar el ejemplo respecto de las expectativas que tenemos para nuestros hijos	Consecuencias: constantes y centradas en el comportamiento positivo en la mayor medida posible
Experiencia: brindar oportunidades para practicar	Gracia: 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

