

Padres y cuidadores






Programa del círculo virtual

Tema del círculo	
Resiliencia compasiva, sección 3: ¿Qué es la fatiga de la compasión?	
Planificación	<input type="checkbox"/> Envíe el material de lectura previa para la sección 3 <input type="checkbox"/> Prepare los materiales para la sesión 3 <input type="checkbox"/> Comparta los folletos de la sesión 2
Propósito del círculo	Hoy, hará lo siguiente: <ol style="list-style-type: none"> 1. Explorará la experiencia de la fatiga de la compasión. 2. Analizará cómo la vergüenza y la culpa afectan a la fatiga de la compasión. 3. Analizará cómo la compasión y la autocompasión pueden prevenir o disminuir la fatiga de la compasión.
Tiempo/materiales/preparación	Tiempo: 90 minutos Documentos para compartir durante la sesión: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ciclo de la fatiga de la compasión <input type="checkbox"/> Evaluación de las prácticas de cuidado personal con la brújula del bienestar

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. Preguntas <ul style="list-style-type: none"> • (Objeto del orador) <u>Digan su nombre e indiquen en una escala del 1 al 5 cómo se sienten hoy (1 es muy mal y 5 es excelente).</u>
---	---

Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 3: ¿Qué es la fatiga de la compasión?
<p>Comienzo y registro de entrada (20 minutos) (continuación)</p>	<p>Participación</p> <ul style="list-style-type: none">▪ A modo de recordatorio, colocamos los acuerdos del grupo en el cuadro del chat para que nos sirvan de guía durante el encuentro.▪ En la última sesión, debatimos sobre cómo se ve la compasión en la acción, cómo se aplica a nuestras vidas y cómo controlar nuestras emociones y las de nuestros hijos. Hoy, analizaremos el ciclo de la fatiga de la compasión, cómo nos hemos encontrado en el ciclo e incorporaremos una herramienta que nos ayudará a controlar nuestro bienestar.
<p>Preguntas orientadoras (30 minutos)</p>	<p>Participación</p> <ul style="list-style-type: none">▪ En nuestros encuentros, cuando hablamos de la fatiga de la compasión, nos referimos a <i>los sentimientos de depresión, tristeza, agotamiento, ansiedad e irritación que pueden experimentar las personas que siempre están dispuestas a ayudar en su trabajo o en la vida personal.</i>▪ Es importante señalar que la fatiga de la compasión es una respuesta normal a las situaciones desafiantes y, a menudo, abrumadoras a las que nos enfrentamos. Hay una diferencia entre la fatiga de la compasión (se desarrolla con el tiempo) y las reacciones desencadenadas (pueden ocurrir sin que haya una acumulación), aunque ambas pueden conducir a las respuestas del cerebro “de abajo” sobre las que debatimos en la última sesión. <p>Comparta el folleto Etapas de la fatiga de la compasión con los participantes y recorra el ciclo con ellos (utilice el folleto a modo de ayuda para explicar; a continuación, hay ejemplos de cada parte del ciclo. Además, solicite a los participantes que brinden ejemplos de cada etapa a medida que se las explica en lugar de utilizar el ejemplo que aparece a continuación).</p> <p>Consejo para el facilitador: a continuación, se incluyen los ejemplos para cada etapa del ciclo.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Fanatismo: <i>los padres primerizos que prometen usar solo pañales de tela, hacer su propia comida orgánica para bebés y mantenerse al día en la investigación sobre la crianza. También, quienes siembran la expectativa de que amarán cada parte de la crianza.</i>▪ Irritabilidad: <i>darse cuenta de que las expectativas que se fijan para sí mismos no son alcanzables. Se frustran con los demás y responden con sarcasmo a sus hijos con frecuencia. Les cuesta brindar toda su atención a sus hijos.</i>▪ Retraimiento: <i>cuando se les agota la energía y evitan a sus hijos siempre que pueden hacerlo (dejan que otras personas los cuiden tan a menudo como sea posible, usan los aparatos electrónicos excesivamente para distraer a los niños cuando están en casa). Se sienten tristes y les cuesta relacionarse con otras personas.</i>



Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 3: ¿Qué es la fatiga de la compasión?
<p>Preguntas orientadoras (30 minutos) (continuación)</p>   	<ul style="list-style-type: none">▪ Zombi: cuando sienten que son las únicas personas que pueden atender a la familia y sus necesidades (lavar la ropa, cocinar, limpiar) aunque otros miembros capaces de la familia estén disponibles. Pierden la paciencia con los miembros de la familia con frecuencia y nunca se divierten. <p>Preguntas</p> <ul style="list-style-type: none">▪ (Contribuciones espontáneas) <u>¿Cómo han experimentado el impacto de la fatiga de la compasión, ya sea que ustedes la hayan tenido o que alguien que cuidó de ustedes en su vida lo haya hecho?</u>▪ (Contribuciones espontáneas) <u>¿Cuál creen que es el impacto de la vergüenza y la culpa en el ciclo de la fatiga?</u> <p>Consejo para el facilitador: un ejemplo de esto es que la vergüenza y la culpa pueden perpetuar el recorrido de una persona por el ciclo. Se avergüenzan de no haber estado más involucrados durante la etapa de retraining, lo cual los empuja hacia la etapa zombi.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ (Contribuciones espontáneas) <u>¿Cómo han puesto en práctica la autocompasión para evitar sentir culpa o vergüenza?</u> <p>Consejo para el facilitador: un ejemplo puede ser recurrir a las conversaciones internas positivas para ayudar a alguien a darse cuenta de su humanidad común y normalizar lo desafiante que es ser padre.</p>
<p>Verificación de la comprensión (20 minutos)</p>	<p>Participación</p> <ul style="list-style-type: none">▪ En lugar de centrarnos en evitar o solucionar la fatiga de la compasión, creemos que es más eficaz averiguar cómo alimentar y hacer crecer nuestra resiliencia compasiva. A modo de recordatorio, la resiliencia compasiva es lo siguiente:<ul style="list-style-type: none">— “La resiliencia compasiva es 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 padres. Requiere que seamos capaces de encontrar el optimismo en un mundo imperfecto”. <p>Preguntas</p> <ul style="list-style-type: none">▪ (Contribuciones espontáneas) <u>¿Qué consejos les darían a otros padres y cuidadores sobre cómo desarrollar la resiliencia compasiva?</u> <p>Participación</p> <ul style="list-style-type: none">▪ El desarrollo de la resiliencia compasiva se centra en cómo se cuidan a ustedes mismos. Compartiremos con ustedes la Evaluación de cuidado personal con la brújula del bienestar para que completen después del encuentro. El objetivo de esta evaluación no es indicarles cuán “bien” o “mal” se cuidan a ustedes mismos, sino brindarles más ideas sobre cómo poner en práctica el cuidado personal.

Tema del círculo	Resiliencia compasiva, sección 3: ¿Qué es la fatiga de la compasión?
Verificación de la comprensión (20 minutos) <i>(continuación)</i>	Comparta el material visual de la Evaluación de cuidado personal con la brújula del bienestar . Además de enviar por correo electrónico esta evaluación a los participantes después del encuentro, puede colocar un enlace a la evaluación en el cuadro del chat para que la consulten durante el encuentro.
Cuidado personal y cierre (15 minutos)	Participación <ul style="list-style-type: none">Invite a todas las personas del grupo a tomarse un momento para hacer una pausa, respirar lentamente, pensar en algo que hayan aprendido hoy y deshacerse de cualquier autocrítica que pueda constituir un obstáculo para su continua reflexión sobre ese aprendizaje.La estrategia de cuidado personal de hoy es la práctica de la gratitud. En los últimos 20 años, la ciencia ha demostrado que la práctica diaria de la gratitud ofrece beneficios para nuestro bienestar general. Se ha demostrado que la gratitud conduce al buen humor, al optimismo y a una conducta prosocial, que es algo que podría ayudarnos a salir de una de las etapas de la fatiga de la compasión. Preguntas <ul style="list-style-type: none">(Objeto del orador) <u>Comenten algo por lo que se sientan agradecidos de este grupo y algo por lo que estén agradecidos que no se relacione con el grupo.</u> Participación <ul style="list-style-type: none">Gracias por estar hoy aquí. Esperamos verlos en el próximo encuentro (<i>introduzca la fecha y el horario del próximo encuentro aquí</i>).