



Co-funded by
the European Union



Envejecer bien

WP3/ A1 - Actividad 2

Módulo 6 Fatiga por compasión e importancia del
autocuidado

Instituto de Desarrollo (IoD)

Plan de clase 2: Estrategias de autocuidado para prevenir la
fatiga por compasión y aumentar la autocompasión



Resumen del módulo

Este módulo proporciona a los cuidadores estrategias esenciales de autocuidado para prevenir la fatiga por compasión y fomentar la autocompasión. Al centrarse en técnicas prácticas de autocuidado como la atención plena, la regulación emocional, la gestión del tiempo y el establecimiento de límites, los cuidadores aprenderán a integrar estas prácticas en sus rutinas diarias. A través de debates, ejercicios guiados y una planificación personalizada, los participantes desarrollarán habilidades para reducir el estrés, mejorar la resiliencia y mantener el bienestar, lo que en última instancia conducirá a un cuidado más eficaz.

Objetivo:

Educar a los cuidadores sobre la importancia del autocuidado y proporcionar estrategias prácticas para integrar la autocompasión, la gestión del tiempo y el establecimiento de límites en las rutinas diarias de cuidado.

Duración: 60 minutos en total (incluyendo todas las actividades)

Actividades:

1. Introducción al autocuidado (12 minutos)
2. Ejercicio de atención plena guiada (15 minutos)
3. Debate en grupo sobre técnicas de autocuidado (15 minutos)
4. Elaboración de un plan de autocuidado (18 minutos)

Materiales necesarios:

Para la actividad 1: Infografía, pizarra blanca, rotuladores.

Para la actividad 2: esterillas de yoga o asientos cómodos, equipo de audio

Para la Actividad 3: Folletos sobre técnicas de autocuidado, pizarra, bolígrafos o lápices.

Para la Actividad 4: Hoja de ejercicios, bolígrafos o lápices.

Resultados del aprendizaje:

Al final de esta lección, los participantes:

Comprender la importancia del autocuidado y la autocompasión para prevenir la fatiga por compasión.

Aprender estrategias prácticas para la gestión del tiempo, el



establecimiento de límites y la regulación emocional.

Desarrollar un plan de autocuidado personalizado adaptado a sus necesidades de cuidado.

Reconocer el valor de establecer límites personales para mejorar la resiliencia y mantener el bienestar.

Lista de fuentes y referencias relacionadas con la actividad:

Neff, K. D. (2011). *Autocompasión: El poder demostrado de ser amable con uno mismo*. William Morrow.

Raab, K. (2014). Mindfulness, autocompasión y empatía entre los profesionales de la salud: Una revisión de la literatura. *Journal of Health Care Chaplaincy*, 20(3), 95-108.



Co-funded by
the European Union



Envejecer bien

WP3/ A1 - Actividad 2

Módulo 6 Fatiga por compasión e importancia del autocuidado

Instituto de Desarrollo (IoD)



Plan de clase 2: Estrategias de autocuidado para prevenir la fatiga por compasión y aumentar la autocompasión

ACTIVIDAD 1

ACTIVIDAD 1

Introducción al autocuidado

Breve descripción del contexto teórico de la actividad:

Esta actividad introduce a los cuidadores en el concepto de autocuidado, centrándose en su papel en la prevención de la fatiga por compasión y en la mejora de la autocompasión. Un autocuidado eficaz puede ayudar a los cuidadores a controlar el estrés, evitar el agotamiento y mantener su bienestar físico y emocional. Durante esta actividad, los participantes explorarán estrategias esenciales de autocuidado como el establecimiento de límites, la gestión del tiempo y la autocompasión. Estas habilidades capacitan a los cuidadores para gestionar las exigencias del cuidado sin comprometer su salud.

Fines y objetivos de la actividad:

- Introducir la importancia del autocuidado como medida preventiva contra la fatiga por compasión.
- Discutir las estrategias clave de autocuidado que pueden ayudar a manejar el estrés de los cuidadores.
- Identificar y abordar las barreras comunes al autocuidado.

Materiales necesarios:

- Infografía que resume las estrategias de autocuidado (autocompasión, establecimiento de límites, gestión del tiempo).
- Pizarra blanca con rotuladores.

Duración de la actividad: 12 minutos

Descripción del proceso de la actividad:



Paso 1: **Visión general del autocuidado**

- **Instrucciones:** Empiece por ofrecer una visión general del concepto de autocuidado en el contexto de la prestación de cuidados. Destaque que el autocuidado es crucial no sólo para la salud personal sino también para la eficacia del cuidado.
- **Nota para el facilitador:** Aclare que el autocuidado es una necesidad y no un lujo, lo que ayuda a los cuidadores a mantenerse fuertes en funciones difíciles.

Paso 2: **Presentar la infografía**

- **Instrucciones:** Mostrar una infografía que resuma visualmente las estrategias clave de autocuidado, haciendo hincapié en la autocompasión, la gestión del tiempo y las técnicas de establecimiento de límites.
- **Consejo:** Deje un momento a los participantes para que repasen y hagan preguntas sobre las estrategias de la infografía.

Paso 3: **Debate en grupo**

Temas de debate:

- "¿Qué estrategias de autocuidado utilizas actualmente y cómo te ayudan a gestionar el estrés?".
- "¿Qué barreras has experimentado al intentar priorizar el autocuidado?".

Papel del facilitador: Fomentar el intercambio abierto y proporcionar orientación para superar las barreras comunes al autocuidado.



Co-funded by
the European Union

Infografia



SELF-CARE STRATEGIES FOR CAREGIVERS



SELF-COMPASSION

Be kind to yourself and avoid self-criticism. Acknowledge your efforts and forgive yourself for any perceived shortcomings.

TIME MANAGEMENT

Organize your tasks and prioritize essential caregiving duties while ensuring time for personal needs.



BOUNDARY SETTING

Set clear limits with others regarding your availability and what you can realistically handle.

MINDFULNESS

Practice mindfulness techniques to reduce stress, such as deep breathing or meditation, to stay present in the moment.



PHYSICAL SELF-CARE

Incorporate physical activities like walking, stretching or yoga to maintain physical health and relieve tension.

Remember, self-care is essential for maintaining your physical and mental well-being, and it's important to prioritize taking care of yourself in your daily routine.



Co-funded by
the European Union

Envejecer bien

WP3/ A1 - Actividad 2

Módulo 6 Fatiga por compasión e importancia del autocuidado

Instituto de Desarrollo (IoD)

Plan de clase 2: Estrategias de autocuidado para prevenir la fatiga por compasión y aumentar la autocompasión

ACTIVIDAD 2

ACTIVIDAD 2

Ejercicio de atención plena guiada

Breve descripción del contexto teórico de la actividad:

Esta actividad se centra en la atención plena guiada como técnica de autocuidado. La atención plena, en particular la meditación centrada en la autocompasión, ayuda a los cuidadores a gestionar el estrés fomentando una sensación de calma y resiliencia emocional. Practicando la atención plena, los cuidadores pueden estar más en sintonía con sus necesidades, fomentando el bienestar emocional y



reduciendo la fatiga por compasión. Este ejercicio introduce a los participantes en una meditación de atención plena que hace hincapié en la autocompasión, guiándoles para que reconozcan y atiendan sus propias necesidades como lo hacen con los demás.

Fines y objetivos de la actividad:

- Practicar la atención plena para mejorar la resiliencia emocional y la autoconciencia.
- Reconocer el papel de la autocompasión en la reducción del estrés del cuidador.
- Reflexionar sobre cómo la atención plena puede mejorar el bienestar en las funciones de cuidador.

Materiales necesarios:

- Esterillas de yoga o asientos cómodos.
- Equipo de audio para mindfulness guiado.

Duración de la actividad: 15 minutos

Descripción del proceso de la actividad:

Meditación Mindfulness

- **Preparación para la meditación**

1. **Establezca el entorno:**

- Asegúrate de que el espacio sea tranquilo, cómodo y libre de distracciones. Atenúa las luces si es posible para crear una atmósfera relajante.
- Si los participantes están sentados en sillas, anímalos a sentarse erguidos, con los pies apoyados en el suelo y las manos sobre el regazo. Si utilizan esterillas de yoga, los participantes pueden tumbarse o sentarse con las piernas cruzadas, asegurándose de que



están cómodos.

2. Respiración inicial:

- Pida a los participantes que cierren los ojos si se sienten cómodos haciéndolo. Pídales que hagan tres respiraciones lentas y profundas, inhalando profundamente por la nariz, reteniendo el aire brevemente y exhalando completamente por la boca.
- Anímales a concentrarse en la sensación de la respiración entrando y saliendo del cuerpo, ayudándoles a tomar conciencia del momento presente.

● Meditación paso a paso

1. Conciencia de conexión a tierra (1-2 minutos):

- Comienza guiando a los participantes para que presten atención a sus pies y sientan el suelo bajo ellos.
- Mueva gradualmente la conciencia hacia arriba por todo el cuerpo -tobillos, piernas, torso, brazos, cuello y cabeza- prestando atención a cualquier zona de tensión o relajación.
- Anima a los participantes a notar cómo se siente cada parte de su cuerpo, sin juzgar, simplemente observando y dejándose llevar.

2. Profundizar en la conciencia de la respiración (1-2 minutos):

- Invite a los participantes a volver a centrarse en la respiración. Pídales que respiren de forma natural y suave por la nariz, prestando atención al ritmo de su respiración.
- Anímales a notar la subida y bajada de su pecho o abdomen con cada inhalación y exhalación, tomando conciencia del ritmo tranquilizador.

3. Conectar con la autocompasión (2-3 minutos):

- **Instrucciones:** Guíe a los participantes para que piensen en un momento reciente en el que hayan cuidado de alguien que les haya



parecido difícil o estresante. Pídeles que recuerden esta situación de forma amable y sin prejuicios.

- **Sugerencia de autocompasión:** Anímelos a reconocer cualquier emoción difícil asociada con esta experiencia, como frustración, agotamiento o preocupación. Recuérdeles que observen estos sentimientos con amabilidad, como si estuvieran consolando a un amigo.
- Di algo como: "Permítete sentir lo que surja, sabiendo que está bien experimentar esas emociones. Ofrécete a ti mismo la misma compasión que ofrecerías a otra persona".

4. Envío de intenciones compasivas (2 minutos):

- Indique a los participantes que, si lo desean, se pongan una mano en el corazón o en otro lugar que les reconforte. Invítales a respirar un poco, dirigiendo el calor y la compasión hacia ellos mismos.
- Ofrece frases para repetir en silencio: "Que sea amable conmigo mismo", "Que encuentre la paz en este momento", "Que me ofrezca la compasión que necesito".

5. Visualizar el apoyo (1-2 minutos):

- Invite a los participantes a imaginarse rodeados de una luz o presencia cálida y reconfortante que les ofrezca apoyo y comprensión incondicionales. Puede ser un resplandor suave, un lugar en el que se sientan seguros o la imagen de alguien que les haya brindado apoyo.
- Anímalos a sentarse con esta sensación de apoyo, respirando profundamente y absorbiendo el consuelo y la compasión de esta visualización.

6. Cierre de la meditación (1 minuto):

- Indique suavemente a los participantes que vuelvan a tomar conciencia de su respiración y de su cuerpo, notando cómo se sienten



en el momento presente.

- Invítalos a respirar más profundamente, a mover los dedos de las manos y de los pies y, cuando estén preparados, a abrir lentamente los ojos.

- **Después de la meditación**

Sugerencia para la reflexión: Pida a los participantes que dediquen unos momentos a reflexionar sobre cómo se sienten y anímeles a que lleven consigo esta autocompasión a su función de cuidadores.

Pregunta 1: "Tómate un momento para darte cuenta de cómo te sientes después de esta meditación. ¿Te ha llamado la atención alguna emoción o pensamiento en particular durante el ejercicio?"

Ejemplo: "Mientras reflexionas, podrías considerar si practicar la autocompasión te ayudó a sentir una sensación de alivio o calma. O tal vez te hayas dado cuenta de ciertas emociones que no habías notado antes, como la tensión o el estrés. Siéntete libre de compartir cualquier percepción que te haya surgido".

Pregunta 2: "¿Cómo crees que llevar este sentido de la autocompasión podría cambiar tu enfoque del cuidado?"

Ejemplo: "Piensa en cómo tomarte unos minutos para la autocompasión podría ayudarte a responder con más paciencia o resiliencia en los momentos difíciles del cuidado. Cómo podría influir esto en la forma en que cuidas a los demás y a ti mismo?"

Puesta en común opcional: Si los participantes se sienten cómodos, invítales a compartir cualquier observación o percepción que hayan experimentado durante la meditación.



Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union



Envejecer bien

WP3/ A1 - Actividad 2

Módulo 6 Fatiga por compasión e importancia del autocuidado

Instituto de Desarrollo (IoD)

Plan de clase 2: Estrategias de autocuidado para prevenir la fatiga por compasión y aumentar la autocompasión

ACTIVIDAD 3



ACTIVIDAD 3

Debate en grupo sobre técnicas de autocuidado

Breve descripción del contexto teórico de la actividad:

Esta actividad permite a los cuidadores explorar diversas técnicas de autocuidado en un entorno de grupo de apoyo. A través del debate, los participantes pueden compartir sus propias experiencias con el autocuidado y aprender nuevas estrategias. El enfoque incluye técnicas prácticas como la gestión del tiempo, el establecimiento de límites y la regulación emocional, que pueden ayudar a los cuidadores a prevenir la fatiga por compasión y a mantener el equilibrio entre el trabajo y la vida personal. A través de una lluvia de ideas en grupo, los participantes pueden inspirarse y descubrir prácticas de autocuidado factibles.

Fines y objetivos de la actividad:

- Discutir una serie de técnicas de autocuidado aplicables a la prestación de cuidados.
- Fomentar el intercambio de prácticas eficaces de autocuidado entre los participantes.
- Identificar estrategias prácticas de autocuidado que puedan aplicarse en las rutinas diarias.

Materiales necesarios:

- Folletos sobre técnicas de autocuidado (gestión del tiempo, establecimiento de límites).
- Pizarra blanca y rotuladores.
- Bolígrafos o lápices.

Duración de la actividad: 15 minutos en total

Descripción del proceso de la actividad:



Paso 1: **Dividanse en pequeños grupos**

Instrucciones: Divida a los participantes en pequeños grupos y distribuya folletos en los que se resuman diversas técnicas de autocuidado, como la gestión del tiempo y el establecimiento de límites.

Nota para el animador: Anime a los participantes a comentar qué técnicas les resultan más útiles o están interesados en probar.

Paso 2: **Lluvia de ideas en grupo**

Instrucción: Que cada grupo haga una lluvia de ideas sobre técnicas de autocuidado que les gustaría incorporar. Los participantes deben considerar formas prácticas de aplicarlas en sus rutinas.

Temas de debate:

- "¿Qué estrategias de autocuidado te han resultado eficaces?".
- "¿Qué técnicas cree que serían más beneficiosas para su bienestar?".

Paso 3: **Recopilar estrategias**

Instrucción: Vuelva a reunirse todo el grupo y pida a cada grupo que comparta una o dos estrategias de las que hayan hablado. Recopila en la pizarra una lista de estrategias de autocuidado que los participantes puedan poner en práctica en sus rutinas de cuidado.

Nota para el monitor: Haga hincapié en que incluso los cambios pequeños y constantes en el cuidado personal pueden tener un impacto significativo en el bienestar.

Diario de reflexión (opcional, 3 minutos)



Actividad adicional: Presente un breve ejercicio de escritura en el que los participantes reflexionen sobre un momento de cuidado en el que podrían haber practicado más la autocompasión.

- **Pregunta:** "Piense en un momento durante el cuidado en el que practicar la autocompasión podría haberle ayudado a gestionar el estrés o a evitar sentirse abrumado. Tómese unos momentos para escribir sobre esta experiencia y considere cómo podría aplicar la autocompasión en situaciones similares en el futuro."

- Estrategias prácticas de autocuidado para cuidadores

☀ Autocompasión

-  **Afirmaciones positivas:** Empieza cada día con un pensamiento amable sobre ti mismo. *"Estoy dando lo mejor de mí"*.
-  **Gratitud:** Reflexiona diariamente sobre un momento positivo del cuidado.
-  **Amabilidad consigo mismo:** Muéstrate a ti mismo el mismo cuidado que das a los demás.

🕒 Gestión del tiempo

-  **Priorice las tareas:** Céntrese primero en las actividades urgentes e importantes.
-  **Utiliza herramientas:** Planifica tu día con apps o con una agenda física.
-  **Divida las tareas:** Divide las grandes tareas en pasos pequeños y manejables.
-  **Cumpla las rutinas:** Mantén unos horarios coherentes de cuidado y autocuidado.

🔒 Ajuste de los límites



- 🚫 **Aprende a decir "no"**: Rechaza educadamente las tareas que pongan a prueba tus límites. *"Ahora no puedo, pero puedo ayudar más tarde"*.
- 🗣️ **Comuníquese con claridad**: Establezca expectativas con los demás sobre su capacidad.
- 🕒 **Proteja su tiempo personal**: Dedica 10 minutos diarios a "tiempo para mí" sin interrupciones.

🧠 Regulación emocional

- 🧘 **Respiración profunda**: Utiliza la técnica 4-7-8 para calmar tu mente.
- 📓 **Escribir un diario**: Escribe tus sentimientos para procesarlos y liberar estrés.
- 🌅 **Visualización**: Imagina un momento tranquilo para reducir la ansiedad.



Co-funded by
the European Union



Envejecer bien

WP3/ A1 - Actividad 2

Módulo 6 Fatiga por compasión e importancia del
autocuidado

Instituto de Desarrollo (IoD)

Plan de clase 2: Estrategias de autocuidado para prevenir la
fatiga por compasión y aumentar la autocompasión

ACTIVIDAD 4



ACTIVIDAD 4

Desarrollar un plan de autocuidado

Breve descripción del contexto teórico de la actividad:

Esta actividad ayuda a los cuidadores a crear planes personalizados de autocuidado que incorporan estrategias como la autocompasión, la gestión del tiempo y el establecimiento de límites. Al crear un plan, los participantes pueden establecer objetivos realistas para integrar el autocuidado en su vida diaria. El desarrollo de este plan ayuda a los cuidadores a tomar medidas proactivas para gestionar su bienestar, fomentando la coherencia y la responsabilidad en las prácticas de autocuidado.

Fines y objetivos de la actividad:

- Permitir a los cuidadores crear un plan de autocuidado personalizado.
- Fomentar el establecimiento de objetivos y estrategias de autocuidado alcanzables.
- Fomentar la responsabilidad y la constancia en el autocuidado mediante el establecimiento de objetivos.

Materiales necesarios:

- Hoja de trabajo: "Plan de autocuidado personalizado" (opcional, o los participantes pueden utilizar papel en blanco).
- Bolígrafos o lápices.

Duración de la actividad: 18 minutos en total

Descripción del proceso de la actividad:

Creación del plan de autocuidado

- **Instrucciones**

Cada participante crea un plan de autocuidado que incluye al menos tres estrategias. Estas estrategias deben centrarse en:



- **Autocompasión** (formas de mostrarse amable con uno mismo),
- **Gestión del tiempo** (compaginar los cuidados con las necesidades personales),
- **Establecimiento de límites** (mantener los límites para evitar el agotamiento).

Los participantes clasificarán cada estrategia como acción diaria, semanal o mensual, en función de lo que consideren factible y beneficioso.

Los participantes rellenan la hoja de trabajo, detallando cómo, cuándo y de qué manera medirán el éxito de las estrategias elegidas.

Hoja de trabajo: "Plan personalizado de autocuidado"

Self-Care Plan Worksheet

Self-Care Strategy	How I Will Implement It	When I Will Implement It	How I Will Measure Success
Strategy 1			
Strategy 2			
Strategy 3			

1. Estrategias diarias de autocuidado

Se trata de acciones pequeñas y manejables que los participantes pueden realizar cada día para fomentar el bienestar continuo. Por ejemplo:

- **Autocompasión:** "Empieza cada día con una afirmación positiva o un pensamiento de autocompasión".
- **Gestión del tiempo:** "Dedica 5 minutos por la mañana a planificar las tareas personales y de cuidado del día".
- **Establecer límites:** "Reserva 10 minutos para un 'tiempo para mí' ininterrumpido, aunque sea un breve descanso".

Los participantes escriben sus estrategias diarias y se comprometen a repetirlas



cada día. Anímeles a reflexionar al final de cada día sobre si han conseguido llevar a cabo estas acciones.

2. Estrategias semanales de autocuidado

Se trata de objetivos ligeramente más amplios que pueden revisarse cada semana para mantener el equilibrio y el bienestar. Por ejemplo:

- **Autocompasión:** "Anotar una o dos cosas por las que estoy agradecido en mi papel de cuidador para reforzar la autoestima positiva".
- **Gestión del tiempo:** "Planificar un horario semanal para equilibrar las tareas de cuidado y las actividades personales".
- **Establecer límites:** "Elegir una tarea de cuidado para delegarla en un familiar o compañero".

Los participantes escriben sus objetivos semanales y eligen un día para revisar sus progresos en cada estrategia. Esto puede ayudar a mantener la coherencia y a realizar los ajustes necesarios.

3. Estrategias mensuales de autocuidado

Los objetivos mensuales animan a los participantes a reflexionar sobre el autocuidado a largo plazo y a asegurarse de que se mantienen alineados con sus objetivos de bienestar. Algunos ejemplos podrían ser:

- **Autocompasión:** "Reflexionar sobre los momentos de cuidado que fueron desafiantes y reconocer las formas en que mostré resiliencia".
- **Gestión del tiempo:** "Revisar mi horario general y hacer ajustes para que tenga más tiempo para intereses personales o aficiones".
- **Establecer límites:** "Identificar los nuevos límites que necesito establecer, como limitar las horas extra o decir no a responsabilidades adicionales".



cuando me sienta abrumado".

Se anima a los participantes a que aprovechen el final del mes para revisar sus estrategias mensuales, ajustarlas si es necesario y fijar nuevos objetivos para el mes siguiente.

Consigna de reflexión 1: *"¿Qué estrategias fueron más fáciles de mantener y por qué?"*.

Reflexión 2: *"¿Qué retos he encontrado y cómo puedo ajustar mi plan para superarlos?"*.

Establecer responsabilidades

Instrucciones: Anime a los participantes a compartir su plan de autocuidado con un colega o amigo de confianza para que se responsabilice.

Nota para el monitor: Recuerde a los participantes que la responsabilidad puede aumentar la motivación y la constancia.

Compartir en grupo

Instrucciones: Invite a algunos voluntarios a exponer una estrategia de su plan de autocuidado y cómo piensan seguir sus progresos.

Nota para el monitor: Reafirme que este plan es personal y anime a los participantes a revisar y ajustar sus estrategias con regularidad, según sea necesario.

Resultados del aprendizaje:

Al final de esta lección, los participantes:

- Comprenderán la importancia del autocuidado y la autocompasión para prevenir la fatiga por compasión.



- o Aprenderán estrategias prácticas para la gestión del tiempo, el establecimiento de límites y la regulación emocional.
- o Desarrollarán un plan de autocuidado personalizado.
- o Practicarán la asertividad mediante técnicas de establecimiento de límites.

Hoja de trabajo: "Plan personalizado de autocuidado"

Self-Care Plan Worksheet

Self-Care Strategy	How I Will Implement It	When I Will Implement It	How I Will Measure Success
Strategy 1			
Strategy 2			
Strategy 3			