



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 la lección 4: Sistemas de apoyo



Resumen del módulo

Este módulo hace hincapié en la importancia de los sistemas de apoyo para los cuidadores, centrándose en el papel de las redes sociales, profesionales y comunitarias en la prevención de la fatiga por compasión. Al identificar, construir y aprovechar las redes de apoyo, los cuidadores pueden mejorar la resiliencia, manejar el estrés y crear una experiencia de cuidado más sostenible.

Objetivo:

Ayudar a los cuidadores a identificar las redes de apoyo existentes y potenciales, reconocer las lagunas en sus sistemas de apoyo actuales y desarrollar un plan de acción para reforzar su red de cuidadores.

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

Actividades:

1. Introducción a los sistemas de apoyo (10 minutos)
2. Mapa del sistema de apoyo (15 minutos)
3. Escenarios de juego de rol (15 minutos)
4. Planificación de acciones, puesta en común y retroalimentación (20 minutos)

Materiales necesarios:

Para la Actividad 1: Pizarra blanca, rotuladores.

Para la Actividad 2: Folletos con plantillas de sistemas de apoyo, bolígrafos.

Para la Actividad 3: Guiones de juegos de rol para escenarios de cuidados.

Para la Actividad 4: Hoja de trabajo del plan de acción, bolígrafos. pizarra y rotuladores.

Resultados del aprendizaje:

Al final de esta lección, los participantes:

- o Reconocerán la importancia de los sistemas de apoyo para prevenir la fatiga por compasión y fomentar la resiliencia.
- o Identificarán las lagunas en sus actuales sistemas de apoyo y elaborar un plan para ampliar su red.



- o Ganarán confianza para pedir ayuda y establecer límites dentro de sus sistemas de apoyo.
- o Crearán un plan realista y factible para reforzar su red de cuidadores.

Lista de fuentes y referencias relacionadas con la actividad:

Thoits, P. A. (2011). Mecanismos que vinculan los lazos sociales y el apoyo a la salud física y mental. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145-161.

Uchino, B. N. (2006). Apoyo social y salud: A review of physiological processes potentially underlying links to disease outcomes. *Journal of Behavioral Medicine*, 29(4), 377-387.



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 la lección 4: Sistemas de apoyo

ACTIVIDAD 1



ACTIVIDAD 1

Introducción a los sistemas de apoyo

Breve descripción del contexto teórico de la actividad:

Los sistemas de apoyo desempeñan un papel fundamental como amortiguadores de la fatiga por compasión, ya que ofrecen ayuda emocional, social y práctica que mejora la resiliencia y el bienestar. Los cuidadores se benefician enormemente de redes de apoyo sólidas que reduzcan el estrés y ofrezcan vías para el autocuidado.

Fines y objetivos de la actividad:

- Introducir la importancia de los sistemas de apoyo en la prestación de cuidados.
- Identificar los distintos tipos de apoyo (social, profesional, comunitario) y sus beneficios.
- Animar a los participantes a considerar en qué tipos de apoyo confían y dónde podrían necesitar ayuda adicional.

Materiales necesarios:

- Pizarra blanca y rotuladores

Duración de la actividad: 10 minutos en total

Descripción del proceso de la actividad:

Paso 1: **Analizar los sistemas de apoyo y sus ventajas**

- Explique que los sistemas de apoyo ofrecen asistencia emocional y práctica, crucial para la resiliencia y el bienestar del cuidador, y destaque los distintos tipos de apoyo: social (amigos y familiares), profesional (colegas, supervisores) y comunitario (grupos de apoyo, organizaciones). [Enlace de vídeo](#)



Paso 2: **Reflexión de los participantes**

- Invite a los participantes a compartir brevemente en qué tipos de apoyo confían más actualmente y dónde creen que un apoyo adicional podría beneficiarles.



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 la lección 4: Sistemas de apoyo

Actividad 2



ACTIVIDAD 2

Mapa del sistema de apoyo

Breve descripción del contexto teórico de la actividad:

Trazar un mapa de los sistemas de apoyo ayuda a los cuidadores a visualizar su red de apoyo y a identificar áreas de crecimiento potencial. Este ejercicio permite a los cuidadores ver dónde pueden reforzar sus conexiones y ampliar su red.

Fines y objetivos de la actividad:

- Guiar a los participantes en la creación de un mapa visual de sus sistemas de apoyo actuales.
- Fomentar el reconocimiento de las lagunas en el apoyo y las áreas potenciales de crecimiento.
- Fomentar el conocimiento de los recursos comunitarios y profesionales disponibles para los cuidadores.

Materiales necesarios:

- Folletos con plantillas de sistemas de apoyo
- Bolígrafos y papel

Duración de la actividad: 15 minutos en total

Descripción del proceso de la actividad:

Paso 1: **Crear un mapa del sistema de apoyo**

Proporcione a cada participante una plantilla en blanco con tres secciones principales, cada una de ellas etiquetada para guiarles en la descripción de su red de apoyo:

- **Estructura de la plantilla:**



1. **Apoyo social:** Familia, amigos, relaciones cercanas.
2. **Apoyo profesional:** Colegas, supervisores, mentores.
3. **Apoyo comunitario:** Grupos de apoyo, organizaciones locales, comunidades en línea.

Los participantes pueden utilizar símbolos, códigos de colores o simplemente escribir nombres para representar a los distintos miembros de su red. Animales a hacerlo:

- Identifique **las conexiones fuertes** con líneas sólidas y **las conexiones más débiles** con líneas de puntos.
- **Utiliza colores o etiquetas** para clasificar cada relación, como "apoyo emocional", "ayuda práctica" o "consejo".
- **Dibuja un círculo alrededor de la persona o recurso** en el que confían más a menudo.

Paso 2: Identificar carencias y oportunidades

- Pida a los participantes que reflexionen sobre las carencias de su sistema de apoyo y que piensen en formas de reforzar o ampliar estas conexiones.
- **Puntos de interés a revisar en el mapa:**
 - **Lagunas:** Zonas en las que hay menos conexiones. Pueden ser lugares en los que no se sienten apoyados.
 - **Puntos fuertes:** Conexiones sólidas que pueden seguir alimentando o a las que pueden pedir apoyo adicional.
 - **Oportunidades:** Personas o recursos a los que podrían acudir con más frecuencia o con los que podrían estrechar relaciones, como unirse a un grupo de apoyo local o ponerse en contacto con un colega.
 - Debatir las lagunas y las áreas potenciales para ampliar las redes



Co-funded by
the European Union

de apoyo.



Envejecer bien

WP3/ A1 - Actividad 2

Módulo 6 Fatiga por compasión e importancia del
autocuidado

Instituto de Desarrollo (IoD)

Plan de la lección 4: Sistemas de apoyo



ACTIVIDAD 3

ACTIVIDAD 3

Escenarios de juego de rol

Breve descripción del contexto teórico de la actividad:

El juego de roles permite a los cuidadores practicar la solicitud de ayuda y el establecimiento de límites en un entorno de apoyo. Este ejercicio ayuda a los cuidadores a sentirse cómodos a la hora de pedir ayuda y a aprender formas eficaces de gestionar las responsabilidades del cuidado sin sentirse abrumados.

Fines y objetivos de la actividad:

- Practicar cómo pedir ayuda o establecer límites.
- Aumentar la confianza de los cuidadores a la hora de pedir ayuda.
- Identificar los retos más comunes a los que se enfrentan los cuidadores cuando se ponen en contacto con ellos y debatir estrategias para superarlos.

Materiales necesarios:

- Guiones de juegos de rol con situaciones realistas de cuidados

Duración de la actividad: 15 minutos en total

Descripción del proceso de la actividad:

Paso 1: Introducir el juego de rol

- Explique que los participantes practicarán cómo pedir ayuda o poner límites utilizando los escenarios previstos.

Paso 2: Juego de roles por parejas o en pequeños grupos

- Divida a los participantes en parejas o pequeños grupos. Distribuya



guiones que muestren situaciones en las que un cuidador deba pedir ayuda o limitar su carga de cuidados.

Paso 3: Reflexionar sobre los retos y las perspectivas

- Tras el ejercicio, anime a los participantes a reflexionar sobre la experiencia. Pregunte: "¿Qué dificultades encontraste al pedir ayuda?". "¿Qué sentiste al poner un límite?".

- **Situación 1: Pedir ayuda a un familiar**

Rol 1: Cuidador

Te sientes abrumado con todas tus responsabilidades y quieres pedir a un familiar que se encargue de una tarea habitual de cuidado, como hacer la compra para la persona a la que cuidas.

Script Prompt: "Últimamente me resulta difícil compaginar todas las tareas de cuidado. Me vendría muy bien algo de ayuda con la compra. ¿Estaría dispuesto a hacerlo una vez a la semana?".

Papel 2: Miembro de la familia

Eres comprensivo pero tienes una agenda muy apretada. Puede que dudes en asumir un compromiso, pero estás abierto a ayudar con tareas menores.

Script Prompt: "Entiendo que es mucho. Yo también estoy bastante ocupado, pero ¿podría hacerlo cada dos semanas? ¿O tal vez ayudar con una tarea más pequeña?"

Reflexión: Después de la representación de roles, discuta cómo se sintió al pedir ayuda y cómo los participantes podrían ajustar su enfoque a las diferentes



dinámicas familiares.

- **Escenario 2: Establecer límites con un amigo**

Rol 1: Cuidador

Quieres establecer un límite con un amigo que suele pasarse sin avisar cuando estás cuidando a alguien, lo que altera tu rutina. Aprecias su compañía, pero necesitas que te avise con antelación.

- **Script Prompt:** "Me encanta que vengas, pero puede ser duro cuando es inesperado. ¿Podrías avisarme con antelación la próxima vez?".

Papel 2: Amigo

Eres un amigo comprensivo pero puede que no te hayas dado cuenta de que estabas causando molestias. Estás dispuesto a adaptarte.

- **Script Prompt:** "No me di cuenta de que era molesto. Definitivamente puedo enviar un mensaje de texto o llamar con antelación la próxima vez".

Reflexión: Después del juego de roles, discute cómo te sentiste al establecer límites, cualquier incomodidad al preguntar e ideas para mantener interacciones positivas.



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 la lección 4: Sistemas de apoyo

Actividad 4

ACTIVIDAD 4

Planificación de acciones, puesta en común y retroalimentación

Breve descripción del contexto teórico de la actividad:

Crear y compartir un plan de acción ayuda a los cuidadores a convertir sus intenciones en objetivos alcanzables, fortaleciendo sus sistemas de apoyo y manteniendo conexiones valiosas. Esta actividad anima a los cuidadores a establecer pasos realistas para ampliar su red y, a continuación, compartir sus objetivos para fomentar la responsabilidad y el apoyo de la comunidad.

Fines y objetivos de la actividad:

- Desarrollar un plan de acción personalizado para reforzar las redes de apoyo.
- Establecer objetivos realistas para buscar apoyo adicional y mantener las conexiones.
- Facilitar un entorno propicio para la retroalimentación y el estímulo, fomentando la responsabilidad dentro del grupo.

Materiales necesarios:

- Plan de acción
- Bolígrafos
- Pizarra blanca y rotuladores

Duración de la actividad: 20 minutos en total

Descripción del proceso de la actividad:



Paso 1: Crear un plan de acción

Instrucciones: Guíe a los participantes en el desarrollo de un plan de acción que incluya pasos específicos y alcanzables para fortalecer sus redes de apoyo. Anime a pensar en acciones prácticas, como:

- **Ponerse** en contacto con un nuevo grupo o recurso comunitario.
- **Pedir más ayuda** a familiares o amigos.
- **Unirse a una red de apoyo a cuidadores** de su zona o en línea.

Sugerencias para fijar objetivos:

- "¿Qué objetivo realista podrías fijarte este mes para ampliar o profundizar tu red de apoyo?".
- "Considera qué tipos de apoyo te faltan. ¿Quién de tu red podría ayudarte a desempeñar estas funciones, o dónde podrías encontrar ayuda adicional?".
- "¿Cómo podrías llegar a una nueva persona o grupo esta semana o este mes?".

Paso 2: Reflexionar sobre el proceso de planificación de la acción

Instrucciones: Anime a los participantes a reflexionar sobre su experiencia al establecer objetivos, utilizando preguntas orientativas para explorar cualquier reto o emoción que hayan encontrado.

Temas de reflexión:

- **Para tender la mano:** "¿Qué emociones surgieron cuando pensaste en pedir ayuda a ? ¿Te pareció natural o difícil?".
- **Para establecer límites:** "¿Qué sentiste al establecer límites en un escenario de cuidados? ¿Te sentiste indeciso o fortalecido?".



- **Para mantener estas acciones:** "¿Qué recordatorios o prácticas podrías utilizar para asegurarte de que mantienes estos pasos?".
- "¿Cómo piensas comprobar contigo mismo si estás cumpliendo tus objetivos de ayuda?".

Paso 3: **Compartir y dar feedback**

Instrucciones: Invite a los participantes a compartir con el grupo uno de sus pasos de acción. Anime a los demás a aportar comentarios de apoyo, sugerencias o recursos adicionales para ayudar a ampliar las redes de los demás.

Puntos de debate:

- "¿Quién quiere compartir un objetivo que le haga más ilusión poner en práctica?".
- "¿Qué recursos o consejos podrían ser útiles para otros en su labor de reforzar sus sistemas de apoyo?".

Consejos y recomendaciones:

- Fomentar un entorno abierto y sin prejuicios para animar a compartir.
- Fomentar la reflexión continua y el ajuste de los sistemas de apoyo a medida que cambien las necesidades.