

COMPRENDIENDO LA FATIGA DE COMPASIÓN

Rebecca Bundy, M.A., NCC, LPCC

Signos y Síntomas de la Fatiga de Compasión

Compasión

(sustantivo):

Un sentimiento de angustia causado por el sufrimiento de otro y el deseo de aliviarlo.

Fatiga (sust.):

La disminución de la capacidad o incapacidad para funcionar normalmente debido a la estimulación excesiva o el esfuerzo prolongado.

Fatiga de

Compasión:

Disminución gradual de la compasión con el tiempo, por los demás y por uno mismo. Es común entre las personas que trabajan directamente con el trauma.

Física

- Agotamiento
- Problemas de sueño
- Dolores de cabeza y migrañas
- Aumento de la susceptibilidad a enfermedades
- Tensión muscular

Conductual

- Aumento del consumo de alcohol y drogas
- Ira e irritabilidad
- Sentido exagerado de la responsabilidad
- Disminución de la capacidad para tomar decisiones
- Falta de memoria
- Problemas de intimidad
- Dificultad para separar la vida personal y profesional

Psicológica

- Culpa
- Depresión
- Pérdida de esperanza
- Disminución de la capacidad de sentir empatía
- Cinismo
- Temor de trabajar
- Ansiedad
- Incapacidad para tolerar los sentimientos fuertes
- Hipervigilancia
- Crisis espiritual
- Culpa del superviviente
- Autocrítica

NOTA:

Cada persona tendrá señales de advertencia únicas de que se están moviendo hacia la fatiga de compasión.

Aprender a identificar los signos y desarrollar estrategias de prevención crea resiliencia y permite una carrera más sostenible y significativa.

La fatiga de compasión es el profundo agotamiento emocional y físico que los profesionales y cuidadores pueden desarrollar a lo largo de su carrera como ayudantes. Es una erosión gradual de todas las cosas que nos mantienen conectados con los demás en nuestro papel de cuidadores: nuestra empatía, nuestra esperanza y, por supuesto, nuestra compasión, no sólo por los demás, sino también por nosotros mismos.

RESILIENCIA PERSONAL

“El verdadero cuidado personal no es baños de sal y pastel de chocolate, se logra tomando la decisión de construir una vida de la que no necesitas escapar regularmente”

–Brianna Wiest

Desarrollando Resiliencia de la Fatiga de Compasión

1. Nombra, reconoce y siente tus emociones. Los sentimientos en sí mismos no causan trauma, pero resistirse a tus sentimientos crea sufrimiento.
2. Crea una caja de herramientas de auto cuidado de las actividades que te sostienen y te restauran.
3. Toma mini descansos durante el día y asegúrate de hacer al menos una actividad nutritiva diaria.
4. Evalúa tu trauma de entrada.
5. Aprende a decir que no (o que sí) más a menudo. Haz un inventario regular de tu horario y crea una vida que funcione para ti.
6. Establece tus propios límites en lugar de permitir que otros establezcan límites para ti.
7. Delega tareas en el trabajo y el hogar.
8. Limita la rumia participando en actividades que requieran toda tu atención. Bájate de la “rueda del hámster”. Tomar un descanso del exceso de pensamiento te llevará más cerca de una solución, ya que la preocupación sólo te llevará más lejos de donde quieres estar.
9. Haz ejercicios regularmente y come alimentos nutritivos.
10. Trabaja dentro de tu experiencia e invierte en capacitación para apoyar tu crecimiento profesional.
11. Resiste el impulso de retirarte. Busca una conexión social de apoyo.
12. Aprende a interrogar de una manera que no traumatice a los demás.
13. Únete y/o crea un grupo de soporte.
14. Busca asesoramiento cuando sea necesario.

NOTA:

Tener una historial personal del trauma, de la tensión de la vida y de trabajar transculturalmente puede aumentar tu vulnerabilidad al agotamiento y a la fatiga de la compasión. Las condiciones de trabajo y la cultura institucional pueden aumentar o disminuir la vulnerabilidad.

*“Arderás y te quemarás.
Serás sanado y
volverás de nuevo.”*

–Dostoevsky

RESILIENCIA ORGANIZACIONAL

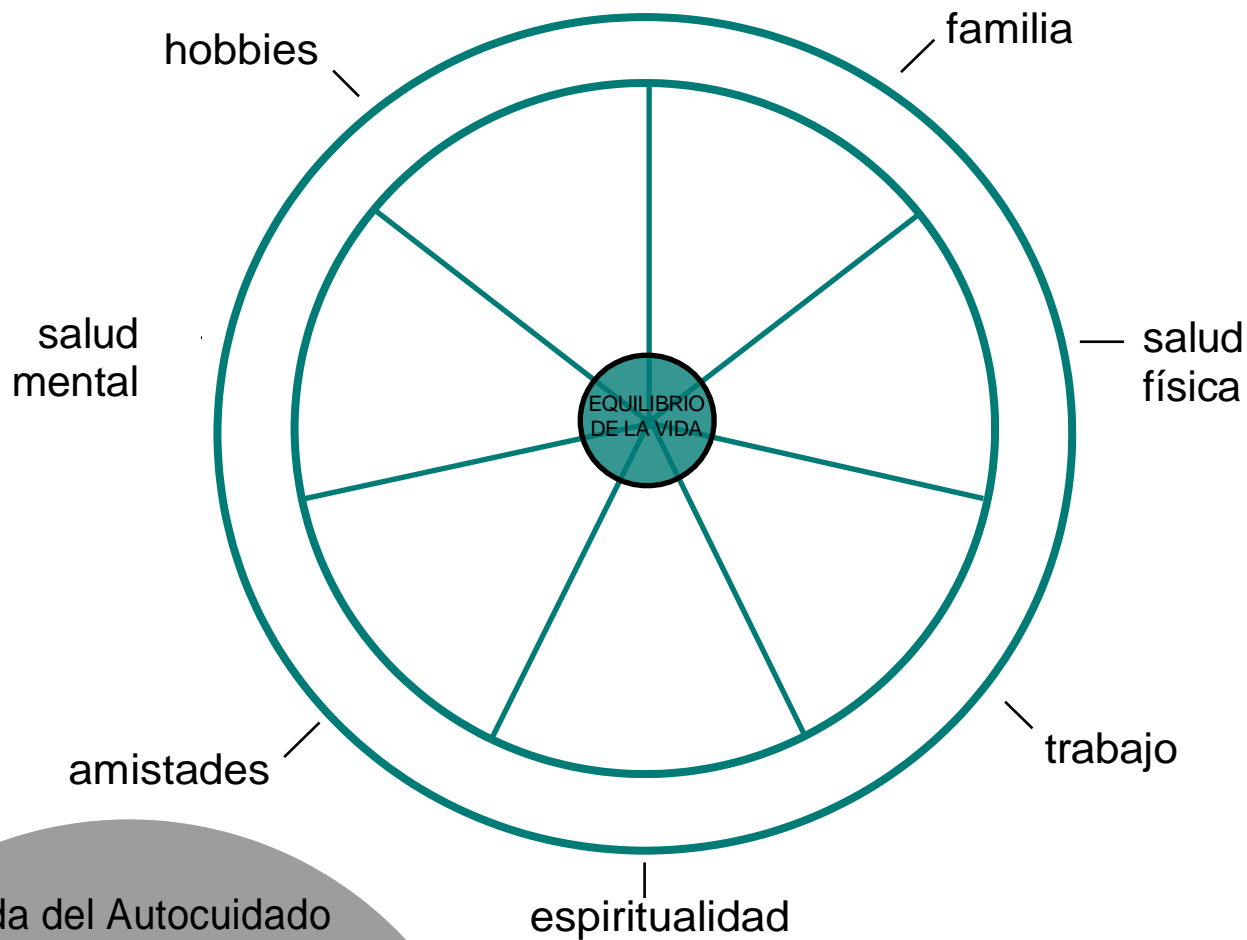
Signos corporativos de Fatiga de Compasión

- Alta tasa de absentismo de los empleados
- Cambio en las relaciones con los compañeros de trabajo
- Conflicto entre los miembros del equipo
- Los miembros del personal desafiando o rompiendo las reglas de la empresa
- Incapacidad del personal para realizar asignaciones y tareas
- No cumplir con las fechas límites
- Falta de flexibilidad y renuencia al cambio
- Negatividad hacia la administración
- Incapacidad del personal para creer que es posible mejorar
- Falta de una visión del futuro
- Apatía y cinismo

Construyendo la Resiliencia de la Fatiga de Compasión en tu Organización

- Programar informes regulares y saludables
- Proporcionar oportunidades de capacitación
- Desarrollar la competencia para reducir el estrés y aumentar la eficacia
- Crear un equipo de apoyo que valore el equilibrio de trabajo/vida
- Estimulación saludable - fomentar mini descansos regulares a lo largo del día
- Normalizar las necesidades de salud mental
- Trabajar a tiempo parcial si es posible
- Ser una organización que modele y priorice el autocuidado
- Tener un propósito claro
- Definir claramente las funciones
- Celebrar los éxitos

AUTOEVALUACIÓN



Evaluando mi Entrada de Trauma

hogar

trabajo

hobbies

tecnología

Rueda del Autocuidado

En la parte de afuera de la rueda, por favor, califica qué tan satisfecho te encuentras en cada área.

En la parte de adentro de la rueda, por favor, enumera las maneras en que actualmente te estás cuidando o que quieres empezar a cuidar de ti mismo

En las casillas grises, por favor, escribe el trauma que estás consumiendo (por ejemplo: noticias, películas, programas de televisión, edición de imágenes dolorosas, escuchar historias de clientes traumáticos, el cuidado de seres queridos enfermos)