

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
- Susceptibilidad a enfermedades
- Tensión muscular

Conductual

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

Psicológica

- Sentimiento de culpa
- Depresión
- Pérdida de esperanza
- Falta de empatía
- Cinismo
- Temor de trabajar
- Ansiedad
- Incapacidad para tolerar los sentimientos fuertes
- Hipervigilancia
- Crisis espiritual
- Culpa del superviviente
- Autocrítica

NOTA:

Cada persona tiene sus propias señales de advertencia de que está sufriendo de fatiga por compasión.

Aprender a reconocer los signos y desarrollar estrategias preventivas genera resiliencia y permite una carrera más sostenible y significativa.

La fatiga por compasión es una profunda fatiga emocional y física que los profesionales y cuidadores trabajamos a lo largo de nuestra carrera como proveedores de servicios. 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.

Rebecca Bundy 1319 Baseline Road #101b Lafayette, CO 720-446-9193 –*Francoise Mathieu*
www.rebeccabundy.com

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

NOTA:

El trauma, el estrés de la vida y el historial laboral intercultural pueden aumentar la vulnerabilidad al agotamiento y la fatiga por compasión. Las condiciones de trabajo y la cultura organizacional pueden aumentar o disminuir la vulnerabilidad.

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 saludable 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 rutina 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 apoyo.
14. Busca asesoramiento cuando sea necesario.

*“Arderás y te quemarás.
Serás sanado y*

volverás de

Rebecca Bundy 1319 Baseline Road #101b Lafayette, CO 720-446-9193
www.rebeccabundy.com

nuevo.”

–Dostoevsky

RESILIENCIA ORGANIZACIONAL

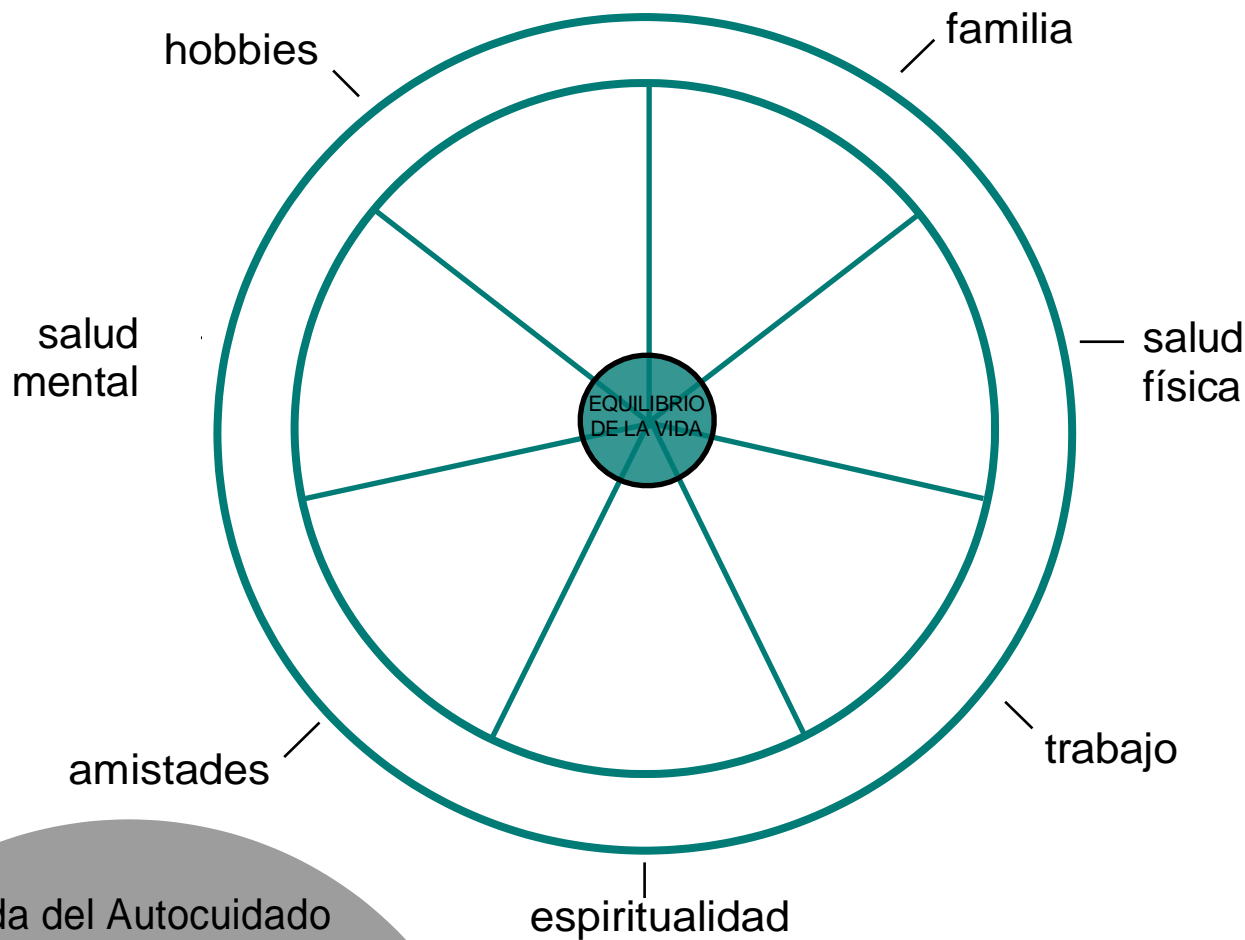
Signos corporativos de Fatiga de Compasión

- Ausencia laboral frecuente por parte de empleados.
- Cambios en las relaciones con los compañeros de trabajo
- Conflicto entre los miembros del equipo
- Conflictos con la autoridad e incumplimiento de reglas laborales
- Incapacidad del personal para la realización de asignaciones y tareas
- No cumplir con las fechas límites
- Falta de flexibilidad y miedo al cambio
- Negatividad hacia la administración
- El personal no cree que sea 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 los posibles traumas que pueden ocasionar los siguientes ítems por ejemplo: noticias, películas, programas de televisión, edición de imágenes dolorosas, escuchar historias de clientes traumáticos, el cuidado de seres queridos enfermos)