

COMPENSIÓN

de la fatiga por compasión

La fatiga por compasión es el agotamiento emocional y físico que se produce al cuidar de otros o presenciar su dolor. Puede reducir la empatía, provocar síntomas similares al síndrome de desgaste profesional, disminuir la satisfacción laboral, tensar las relaciones y reducir la calidad de la atención. Es común entre los profesionales sanitarios, los terapeutas y los cuidadores, pero puede afectar a cualquier persona que desempeñe una función de apoyo.

AUTOEVALUACIÓN

Para evaluar tu nivel de fatiga por compasión, prueba esta breve lista de verificación. Responde "sí" o "no" a cada afirmación:

- A menudo me siento emocionalmente agotado/a después de ayudar a otros.
- Me cuesta encontrar alegría o satisfacción en mi rol de cuidador/a.
- Experimento síntomas físicos, como dolores de cabeza o fatiga, sin una causa aparente.
- Me siento distante o desconectado/a de las personas a las que apoyo.

Con frecuencia me siento abrumado/a por el dolor o los problemas de los demás. Si respondiste **"sí"** a **dos o más afirmaciones**, es posible que estés experimentando fatiga por compasión.

TÉCNICAS PARA EL AUTOCUIDADO

1. Ejercicio de respiración: Cuando te sientas abrumado/a, tómate unos minutos para concentrarte en la respiración profunda.
2. Establecer límites: Es fundamental proteger tu energía emocional.
3. Desarrolla resiliencia a través de la autocompasión: "El autocuidado es un acto de servicio hacia ti y hacia los demás".
4. Crea un plan de acción a largo plazo: Comienza por identificar tus desencadenantes y piensa en soluciones prácticas para cada uno. Establece metas alcanzables a corto plazo, como tomarte un descanso de 5 minutos para practicar la atención plena después de encuentros emocionalmente difíciles. Para obtener más apoyo, considera la posibilidad de trabajar con un compañero/a de apoyo o buscar orientación profesional que te ayude a mantenerte comprometido/a con tu camino hacia el autocuidado.

