**Fatiga de Compasión**

La fatiga de compasión ocurre cuando una persona carga demasiado el estrés y el sufrimiento de la gente que está a su alrededor, por lo que le es difícil construir o mantener su propia resiliencia. Mientras que esto es común para quienes ejercen las profesiones de ayuda, le podría pasar a cualquier persona que sea cuidadora o que proporcione apoyo emocional continuo a los demás.

Las señales comunes de la fatiga de compasión incluyen:

* Agotamiento físico y emocional
* Aislamiento de los demás
* Enfoque en los demás al grado de excluir su propio bienestar
* Síntomas de depresión, incluyendo un estado de ánimo bajo, un sueño deficiente, tristeza o ansiedad.
* Sentimientos de apatía, desesperanza o de que nada importa
* Recuerdos recurrentes o pensamientos no deseados
* Conductas no saludables para lidiar con las circunstancias

Algunas personas son más susceptibles a la fatiga de compasión. Las características comunes de las personas que desarrollan esta condición incluyen:

* Un historial de tener un papel de cuidador o cuidadora desde una edad muy temprana
* Una autoestima baja o límites personales deficientes
* Incapacidad para reconocer los límites personales
* Sentirse presionada o presionado para poner primero a los demás
* Traumas no resueltos

Ya sea que tú ejerzas una profesión de cuidador o cuidadora o proporciones cuidados a uno o más miembros de tu familia, es importante establecer límites, tomar descansos y atender tu propio bienestar. Las acciones que te van a ayudar a restablecer tu resiliencia incluyen:

* Enfócate en tu autocuidado físico durmiendo lo suficiente, haciendo ejercicio por al menos 30 minutos la mayoría de los días de la semana, y comiendo mucha fruta, verduras y granos enteros.
* Participa en actividades que te ayuden a relajarte y a recargarte, como la meditación o un pasatiempo
* Conéctate con amistades y familiares que te apoyen
* Para los cuidadores y cuidadoras de la familia: Pide a otro familiar, a amistades o a vecinos o vecinas que te ayuden con las necesidades diarias o busca asistencia de una organización para cuidados en casa.

Hacer del autocuidado una prioridad y pedir ayuda cuando la necesites son pasos esenciales para recuperarte de la fatiga de compasión. Además, LifeMatters te puede ayudar a manejar el estrés, a reconstruir tu resiliencia y a localizar recursos que te sean útiles. Ayuda está disponible 24/7/365.

1-800-634-6433

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar

mylifematters.com

24/7/365

Llama por cobrar al +1 262-574-2509 si llamas fuera de Norteamérica

Están disponibles servicios de traducción y de DTS

©2025 Empathia, Inc.