



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 de TTY/TRS 711

La información anterior tiene propósitos educativos solamente y no tiene la intención de reemplazar el consejo médico.

