

Fatiga por Compasión

Caregiver Compassion Fatigue



POSITIVE SCHOOL CULTURE SUPPORT

PROACTIVE. RESPONSIVE. EFFECTIVE.

- *El agotamiento físico y mental y el retiro emocional que sufren aquellos que cuidan a personas enfermas o traumatizadas durante un período de tiempo prolongado.*
- *Apatía o indiferencia hacia el sufrimiento de los demás como resultado de la **sobreexposición** a noticias e imágenes trágicas y las solicitudes de ayuda consecuentes.*
- **“El costo del cuidado”**

¿QUÉ ES LA
FATIGA POR
COMPASIÓN?

FATIGA POR COMPASIÓN



- Término utilizado para los profesionales en el campo de la ayuda hacia otros
- El cuidar a personas angustiadas tiene su precio
- Cuando la “labor” se ejerce por 24 horas, los 7 días de la semana.

FACTORES ESTRESANTES ADICIONALES

Pandemia de COVID-19

Seres queridos enfermos o que han fallecidos

Cambio de directrices

Distanciamiento social

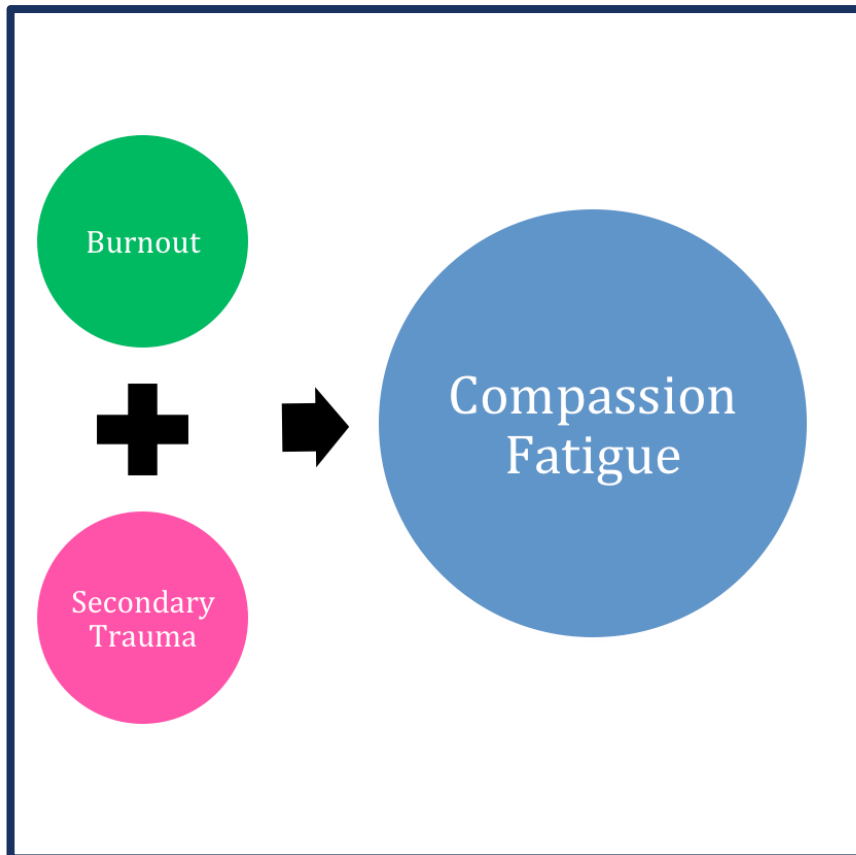
Aprendizaje virtual

Separación de amigos/familiares

Informes de noticias
abrumadores

Sobrecarga de redes sociales

BEYOND BURNOUT



Identificándose con las siguientes afirmaciones:

- *Ni siquiera puedo...*
- *No me queda nada que ofrecer.*
- *He terminado.*

Se queda con poca o ninguna empatía y compasión

SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LA FATIGA POR COMPASIÓN

Irritabilidad

Enojo

Depresión

Ansiedad

Agotamiento

Síntomas físicos

Problemas con el sueño

Sentimientos de duda sobre uno mismo

Sentirse desconectado

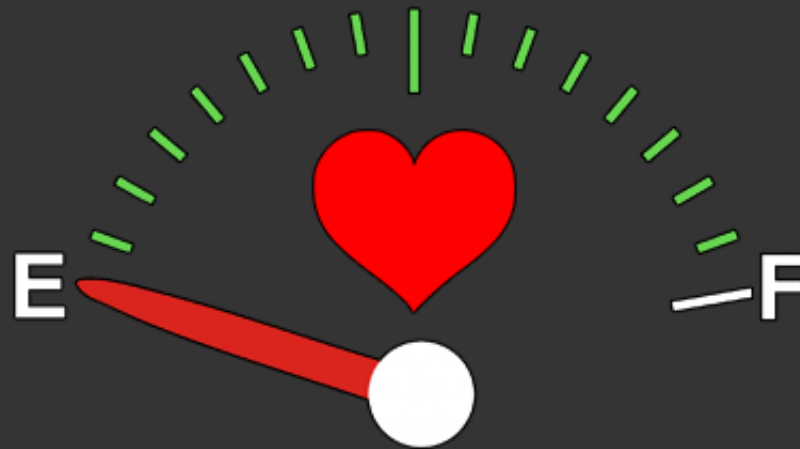
Menos satisfacción con la vida

Comportamiento destructivo

Disminución de empatía

¿SE VACIÓ EL TANQUE?

COMPASSION FATIGUE?



*¡El despertar conciencia y la
prevención son clave!*

MANERAS DE ALIVIAR EL AGOTAMIENTO

Tome descansos cortos durante el día (música, respiraciones profundas, caminar, estirarse)

Conéctese con personas positivas

Limite la exposición a eventos traumáticos y a la negatividad (tal vez un descanso de las redes sociales)

Escriba su lista de tareas pendientes

Está bien decir que no

Dormir, dieta, ejercicio, beber mucha agua

Salidas y pasatiempos positivos

MANERAS DE ALIVIAR EL AGOTAMIENTO

No trate de compararse con los demás

Busque oportunidades para reír

Sea amable consigo mismo

Practique la gratitud

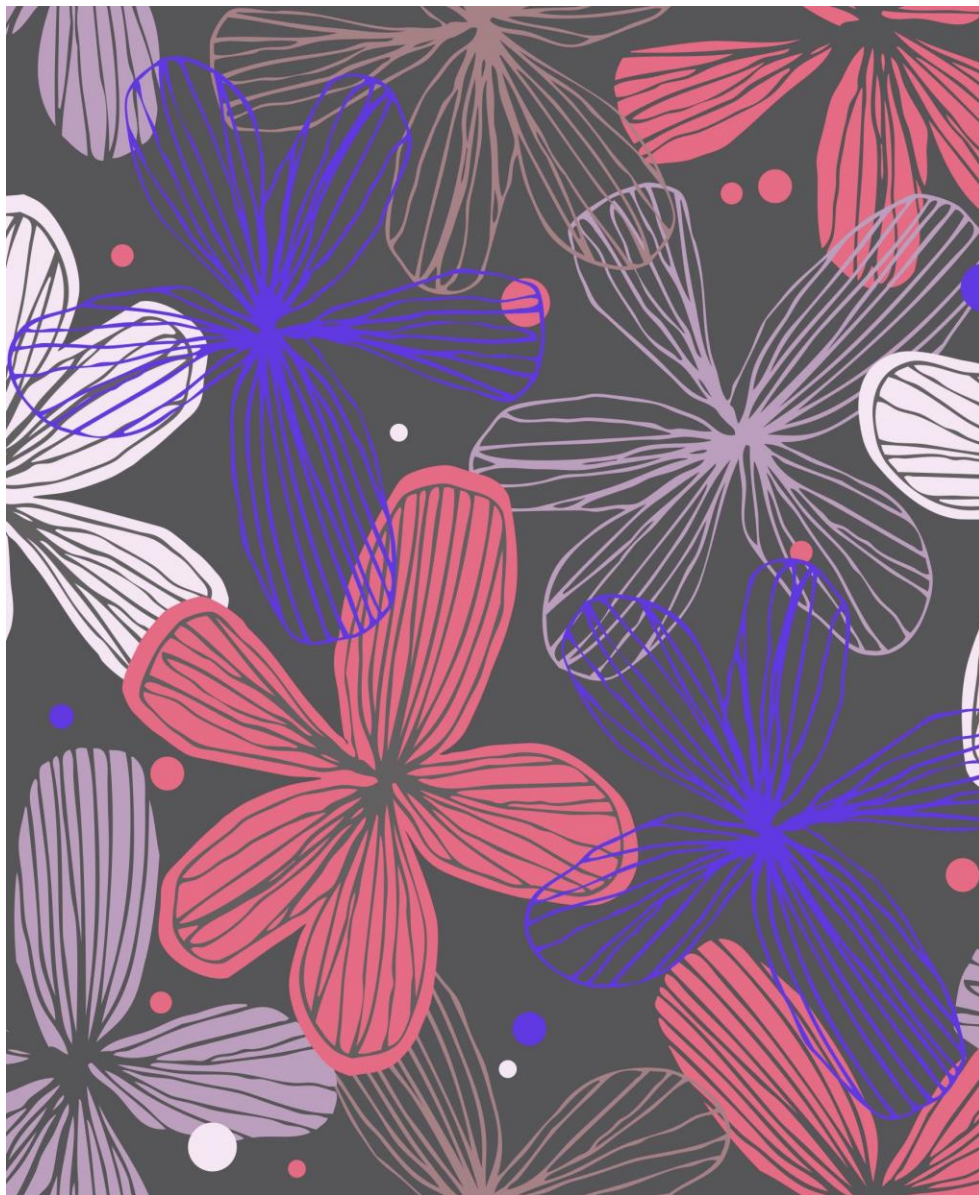
Esté pendiente a los sentimientos de inseguridad

Busque ayuda cuando sea necesario



“ALMOST EVERYTHING WILL WORK
AGAIN IF YOU *unplug* IT
FOR A FEW MINUTES, INCLUDING YOU.”

— ANNE LAMOTT



DESCUBRIENDO BREVES MOMENTOS DE FELICIDAD Y CONFORT

CUIDAR DE SI MISMO ES...

Establecer límites
saludables

Ser Intensional

Hacer pequeños
cambios
diariamente

RECURSOS

[The Compassion Fatigue Awareness Project](#)

[Cobb's Virtual Calming Center](#)



SER INTENCIONAL



¿Cuál información sobre esta presentación quisiera retener o implementar en el futuro?

Información de contacto:

Emily Lawery, LPC

Wellness Specialist

emily.lawery@cobbk12.org

678-216-5579



POSITIVE SCHOOL CULTURE SUPPORT

PROACTIVE. RESPONSIVE. EFFECTIVE.