Fatiga por Compasión

BOLETÍN DE SALUD MENTAL



¿Qué es la Fatiga por Compasión?

La Fatiga por Compasión es el agotamiento emocional y conductual que surge naturalmente al sentir empatía por alguien que está atravesando un trauma. Proviene del estrés de querer ayudar y, como cualquier forma de fatiga, puede reducir la capacidad o el deseo de una persona de ayudar a los demás. A menudo, se le describe como "el costo de cuidar."

¿Qué significa esto para los padres?

Los padres a menudo están en contacto directo con quienes sufren de una enfermedad mental, mientras también manejan sus propios desafíos de vida. Con la responsabilidad de proteger, apoyar, y nutrir a sus hijos, la presión constante puede llevar a un estrés extremo. Incluso cuando dan todo de sí, los padres pueden sentirse emocionalmente agotados, lo cual aumenta su riesgo de Fatiga por Compasión.

La empatía es esencial para los padres, pero la Fatiga por Compasión puede dejarlos agotados y desconectados de las emociones de su hijo. La psicóloga infantil Nina Kaiser, Ph.D., dice que a menudo reduce la paciencia ante los factores de estrés cotidianos. Consolar a un niño o manejar una rabieta puede sentirse como correr un maratón sin fin.

9 SEÑALES DE FATIGA POR COMPASIÓN

1. Señales de ansiedad física como dificultad para respirar, tensión muscular, y problemas digestivos
2. Una sensación de desesperanza
3. Una capacidad disminuida para sentir empatía
4. Irritabilidad e impaciencia
5. Disminución de la productividad y la satisfacción laboral
6. Una capacidad reducida para sentir placer
7. Dificultad para dormir
8. Un impulso de aislarse de los demás
9. Duda de sí mismo y baja autoestima



BOLETÍN DE SALUD MENTAL

¿Alguna vez se ha dicho a sí mismo?

- Quiero sentir empatía por mi hijo.
- No estoy preparado para manejar los desafíos que mi hijo está enfrentando.
- Quiero estar "presente" y atento cuando tengo conversaciones importantes con mis hijos.
- Quiero ayudar a mi familia a mejorar su salud mental.

Si respondió que sí, es probable que esté experimentando Fatiga por Compasión.

Para restaurar el equilibrio, primero se deben reconocer las propias necesidades.

Practicar la autoconciencia y el autocuidado puede ayudar a aliviar el impacto de la Fatiga por Compasión y estos sentimientos de vergüenza. Los estudios muestran que los padres que utilizan técnicas de mindfulness y reducción del estrés mejoran su bienestar y sus relaciones, y aquellos que reportan una salud física y mental "excelente" experimentan menos Fatiga por Compasión.

Para apoyar mejor a sus hijos, los padres también deben enfocarse en sí mismos, utilizando recursos de afrontamiento, fortaleciendo el apoyo social, fortaleciendo la autoestima, y practicando estrategias de promoción de la salud. Encontrar el equilibrio y tomarse el tiempo para descansar y nutrir la mente, el cuerpo, y el espíritu es esencial.

Factores de Riesgo de la Fatiga por Compasión	Fomentando la Satisfacción por Compasión
• Altas expectativas laborales • Visiones idealistas del mundo • La creencia de que el autocuidado es egoísta • Falta de límites personales firmes • Un sentido de responsabilidad personal excesivamente desarrollado	• Ajustar las expectativas de acuerdo con la realidad • Enfocarse en lo positivo • Aceptar lo negativo • Ver el autocuidado como esencial para la salud mental y física • Establecer límites compasivos

Toma un curso sin costo en ParentGuidance.org

Tome este curso que explora cómo podemos encontrarnos a nosotros mismos cuando nos sentimos perdidos, y cómo redescubrir nuestra dirección, propósito, y relaciones significativas que nos sostienen en el camino.



Para obtener recursos útiles para padres, visite: ParentGuidance.org

PARENT GUIDANCE.ORG MENTAL HEALTH RESOURCES