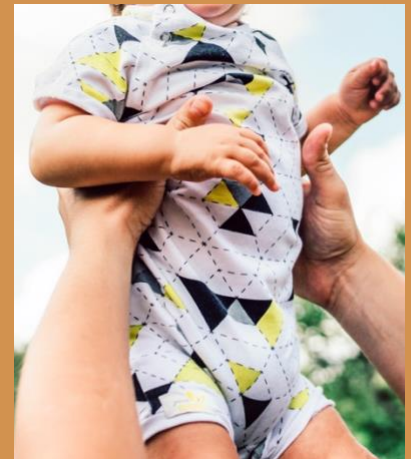


Junio 2021

¿Puedo dar lo suficiente de mí?

Cuidadores y la fatiga por compasión

Ser cuidador puede ser el resultado de varias cosas diferentes. A veces, planificamos ocupar este rol. Podríamos planificar tener hijos, comprar una mascota o planear cuidar a nuestros padres cuando envejeczan. Otras veces, el rol de cuidador es inesperado como al tener un hijo no planeado o un hijo con necesidades especiales, cuidar a nuestros padres cuando no estaba en nuestros planes o cuidar a alguien con discapacidades mentales o físicas. Incluso podríamos llegar a desempeñar este rol cuando estamos en una relación con alguien que tiene necesidades físicas o emocionales extra. Muchas personas cumplen este rol, además de sus responsabilidades y vidas cotidianas habituales. Independientemente de cómo una persona llegue al rol de cuidador, sigue siendo un trabajo difícil, y los cuidadores podrían sentirse exhaustos, agotados o fatigados. Este mes nos concentramos en lo que denominamos Cuidadores y la fatiga por compasión.



¿Qué significa? Agotamiento vs. fatiga

Agotamiento: según *Psychology Today*, se trata de un estado de agotamiento emocional, mental y, con frecuencia, físico provocado por estrés repetido o prolongado. Si bien, por lo general, es causado por problemas en el trabajo, también puede aparecer en otras áreas de la vida, como al criar a los hijos, al cuidar de alguien o en relaciones románticas.

Cuidar a un niño con necesidades especiales o a padres que envejecen puede disparar el agotamiento. Las señales incluyen fatiga persistente, episodios de llanto frecuentes y sensaciones de desesperanza, enojo o frustración hacia la persona que se cuida.

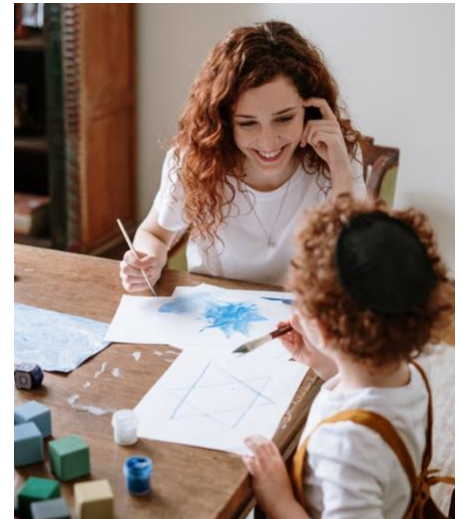
Fatiga por compasión: también se llama “traumatización indirecta” o traumatización secundaria. Es un concepto de definición amplia que puede incluir angustia emocional, física y espiritual en las personas que cuidan a otros. Está asociado con el cuidado en el que las personas o los animales experimentan dolor o sufrimiento emocional o físico significativo. Es diferente del agotamiento, pero pueden coexistir.



Cómo se manifiesta la fatiga por compasión

Agotamiento físico y emocional crónico	Aislamiento y excluirse
Despersonalización	Poca satisfacción en el trabajo
Irritabilidad	Sentirse abrumado por las obligaciones
Sensaciones de inequidad hacia la relación terapéutica o del cuidador	Sensaciones de fracaso, culpa, duda de uno mismo, tristeza e impotencia
Dolores de cabeza	Dificultad para dormir
Pensamientos invasivos	

Cómo recargarse



Es importante tomarse el tiempo para restablecer la energía después de un día (o semana, año o más) difícil. Todos somos diferentes; por lo tanto, si bien puede sentirse rejuvenecido después de algún tiempo en el spa, otra persona podría disfrutar de planificar unas vacaciones que nunca piensa tomarse, entretenerse en el garaje o pintar con acuarelas. La clave es encontrar una actividad que usted disfrute y *estar lo más presente posible cuando la haga*. No debe preocuparse por las cosas que tiene pendientes durante el tiempo que se haya reservado (podrían ser 5 minutos o varias horas, lo que funcione para usted). Tiene que estar atento a que esta sensación de "actividad disfrutable" no se convierta en otra tarea de la lista. Si pasa esto, ¡no la haga! Elija otra cosa que sepa que le gusta o pruebe algo nuevo. Otro problema común es sentir que estas actividades son una pérdida de tiempo, en especial si no se ve un producto terminado al final (o si el producto terminado no es "lo bastante bueno"). Recuerde, es un tiempo que usted usa para recargar las pilas y sentirse mejor. Eso no es una pérdida de tiempo.

¿No puede pensar en qué hacer? Aquí presentamos una lista de las actividades posibles que pueden ayudarlo a recargar las pilas: <https://eymtherapy.com/wp-content/uploads/2018/03/pleasant-events-list.pdf>