



Fatiga por compasión y Trauma vicario: Signos y síntomas

Signos físicos y Síntomas

- Cansancio
- Insomnio
- Dolores de cabeza
- Susceptibilidad creciente a enfermedades
- Somatización

Signos de comportamiento y síntomas

- Uso incrementado de drogas y alcohol
- Absentismo
- Irritabilidad y enojo
- Evitar a las personas con las que trabajamos (usuarios)
- Deterioro de la capacidad para tomar decisiones
- Problemas en las relaciones personales
- Desgaste
- El cuidados de pacientes se ve afectado
- Respuesta silenciadora
- Parentalidad agotada

Signos y síntomas psicológicos

- Agotamiento emocional
- Distanciamiento
- Autoimagen negativa
- Depresión
- Tristeza, pérdida de esperanza
- Ansiedad
- Culpabilidad
- Capacidad reducida para sentir simpatía y empatía
- Cinismo
- Resentimiento
- Temor a trabajar con determinados clientes
- Sentimiento de impotencia profesional
- Disminución de la sensación de disfrute/carrera profesional
- Despersonalización/entumecimiento
- Perturbación de la visión del mundo/ Aumento de la ansiedad o miedos irracionales
- Incapacidad para tolerar sentimientos fuertes
- Problemas de intimidad
- Imágenes intrusivas - preocupación por el trauma
- Hipersensibilidad a estímulos con carga emocional
- Insensibilidad al material emocional
- Dificultad para separar la vida personal de la profesional
- Incapacidad para cuidar y desarrollar aspectos de la vida no relacionados con el trabajo

Esta hoja puede copiarse libremente siempre que (a) se deje intacto este recuadro en el folleto, (b) se cite al autor, (c) no se realicen cambios y (d) no se venda. c) no se modifique y d) no se venda. Tenga en cuenta que la fatiga por compasión puede provocar problemas graves como depresión, ansiedad y pensamientos suicidas. La información contenida en esta ficha no pretende sustituir el consejo médico profesional. Derechos de autor 2016 de Françoise Mathieu, www.tendacademy.ca Fuentes: Saakvitne (1995), Figley (1995): Gentry, Baranowsky & Dunning (1997), Yassen (1995)



Identificando tres signos de advertencia

Escribe tres señales de advertencia de sobrecarga o estrés (puede ser físico, emocional o de comportamiento)

1.

2.

3.



Inventario de autocuidado

Marca con un X lo que ya haces y con un círculo 0, lo que te gustaría hacer más frecuentemente

Autocuidado físico

- Comer regularmente (por ejemplo, desayuno, comida y cena)
- Comer sano
- Hacer ejercicio
- Recibir atención médica periódica preventiva
- Recibir atención médica cuando sea necesario
- Tomar tiempo libre cuando estoy enfermo
- Recibir masajes
- Bailar, nadar, caminar, correr, practicar deporte, cantar o realizar alguna otra actividad física que te divierta
- Dedicar tiempo a la sexualidad
- Dormir lo suficiente
- Usar ropa que me guste
- Tomar vacaciones
- Hacer excursiones de un día o minivacaciones
- Dedicar tiempo alejado del teléfono

Otros:

Autocuidado Psicológico

- Dejar tiempo a la autorreflexión
- Tener terapia personal
- Escribir en un diario
- Leer libros que no sean de trabajo
- Hacer algo en lo que no seas experto o en lo que estés a cargo
- Disminuir la carga de estrés
- Observar tu experiencia interior: escucha tus pensamientos, juicios, creencias, actitudes y sentimientos.
- Dejar que los demás conozcan diferentes aspectos de ti
- Involucrar su inteligencia en un área nueva, por ejemplo, ir a un museo de arte, a una exposición de historia, evento deportivo, teatro.
- Practicar recibir de los demás
- Ser curioso/a
- Decir que no a responsabilidades adicionales

Autocuidado emocional

- Pasar tiempo con otras personas cuya compañía disfrute
- Mantenerse en contacto con personas importantes en tu vida
- Darse elogios y autoafirmación
- Quererte a ti mismo
- Releer sus libros favoritos, volver a ver sus películas favoritas
- Identificar actividades, objetos, personas, relaciones, lugares reconfortantes y buscarlas activamente
- Permitirse el llanto
- Buscar cosas que te hagan reír
- Expresar cuando sea necesario la indignación en acciones sociales, cartas (...)
- Jugar con niños/as cuando podamos



Autocuidado Espiritual

- Dedicar tiempo a la reflexión
- Pasar tiempo en la naturaleza
- Encontrar una conexión o comunidad espiritual
- Estar abierto a la inspiración
- Apreciar tu optimismo y esperanza
- Ser consciente de los aspectos inmateriales de la vida
- Intentar a veces no estar al mando ni ser el experto
- Estar abierto a no saber
- Identificar lo que es significativo para ti y fijate en el lugar que ocupa en tu vida
- Meditar
- Rezar
- Cantar
- Pasar tiempo con los niños
- Tener experiencias de asombro
- Contribuir a causas en las que crees
- Leer libros que inspiren
- Otros.

Autocuidado profesional o en el trabajo

- Tómese un descanso durante la jornada laboral (por ejemplo, el almuerzo)
- Tómese tiempo para conversar con los compañeros de trabajo
- Dedique tiempo a completar tareas en silencio
- Identifique proyectos o tareas que sean emocionantes y gratificantes
- Establezca límites saludables con usuarios y compañeros de trabajo
- Equilibra tu carga de trabajo para que ningún día o parte del día sea "demasiado".
- Organiza tu espacio de trabajo para que sea cómodo y reconfortante.
- Tener espacios de consulta o supervisión regulares
- Negocia tus necesidades (prestaciones, aumento de sueldo)
- Ten un grupo de apoyo
- Desarrolla al menos un área de interés profesional, no relacionada al trauma

Equilibrio

- Esfuérzate por encontrar el equilibrio entre tu vida laboral y personal y tu jornada laboral
- Busca el equilibrio entre trabajo, familia, relaciones, juego y descanso

Transforming the Pain: A Workbook on Vicarious Traumatization (Transformando el dolor: un libro de trabajo sobre la traumatización vicaria) por Karen W. Saakvitne y Laurie Anne Pearlman. Copyright ©1996 por el Traumatic Stress Institute/Center for Adult & Adolescent Psychotherapy LLC. Utilizado con permiso de W.W. Norton & Company, Inc.



Hacer un compromiso

Compromiso con los cambios que podría hacer en los próximos. . .

- Plan inmediato: ¿Puedes pensar en un pequeño paso que podrías dar en un futuro muy próximo para acercarte a este objetivo? (Si te sientes atascado aquí, puedes consultar a un amigo, terapeuta o consejero para que te dé más ideas).

- Cambio que podría hacer en la próxima semana:
¿Qué necesito hacer para conseguirlo?

- Cambios que puedo hacer en el próximo mes
¿Qué necesito hacer para conseguirlo?

- Cambios que puedo hacer en el próximo año
¿Qué necesito hacer para conseguirlo?