



INTRODUCCIÓN

En este artículo, profundizaremos en el concepto de la fatiga de la compasión y en las etapas que podríamos experimentar si no le hacemos frente. A medida que nos enfrentamos a la compleja realidad de la crianza, es probable que nuestra capacidad para mantener un enfoque abierto y compasivo con nuestros hijos se vea desafiada. La fatiga de la compasión se puede desarrollar lentamente con el tiempo y puede pasar desapercibida. Este artículo nos brinda ideas que pueden guiarnos para evitar la fatiga de la compasión o acabar con ella lo antes posible.



INFORMACIÓN

La crianza es gratificante, pero también es un desafío. [Ross Greene](#), psicólogo clínico infantil y respetado autor e instructor, se refiere a la fatiga de la compasión simplemente como una disminución de la capacidad de una persona para empatizar con quienes están sufriendo. Muy pocos de nosotros llegamos al papel de padres sabiendo plenamente cómo abordar las diversas expectativas respecto de la preparación de un niño para la vida en el mundo y de todos los desafíos relacionados con el comportamiento que nos presentan nuestros hijos. Estas expectativas pueden ser abrumadoras y pueden conducir al agotamiento si no se toman medidas para desarrollar habilidades, apoyar la resiliencia y aliviar los síntomas.

¿Cómo se ve la fatiga de la compasión? ¿Cuáles son los síntomas que hay que detectar desde el principio para poder minimizar su impacto y crear (o regresar a) una senda hacia la resiliencia? Eric Gentry, PhD, ofrece una manera de entender la fatiga de la compasión en su modelo organizado en etapas. Se añadieron fotos de gatos para hacerlo más divertido y para que sea más fácil de recordar. First Stage Milwaukee creó este [video divertido](#) para la obertura del musical Cats.

Elaborado en conjunto con:

ROGERS
InHealth

wise
END
STIGMA
TOGETHER
one story at a time

compassionresiliencetoolkit.org

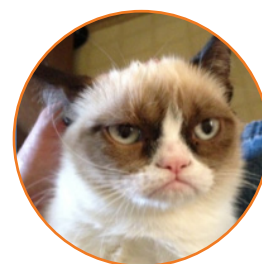
Ciclo de la fatiga de la compasión *(adaptado del trabajo de Eric Gentry, PhD 2012)*



Fanatismo o idealismo: estamos comprometidos, involucrados y disponibles... listos para resolver problemas... listos para marcar la diferencia... estamos dispuestos a dar todo lo que tenemos... estamos dispuestos a ir más allá y, a menudo, lo hacemos sin que nos lo pidan... "¡Lo haré!"

Un ejemplo de la etapa de fanatismo son los padres primerizos que prometen usar solo pañales de tela, hacer su propia comida orgánica para bebés y mantenerse al día en la investigación sobre la crianza. También, quienes siembran la expectativa de que amarán cada parte de la crianza.

Irritabilidad: comenzamos a ver la naturaleza imperfecta de los sistemas y la gente que nos rodean... nos distanciamos de la familia y de los amigos... comenzamos a menospreciar a nuestros hijos, cónyuges, amigos, etc... hablamos de manera injusta y subestimamos sus esfuerzos... algunas veces, el uso del humor es forzado... estamos distraídos cuando nuestros hijos nos hablan... empiezan a ocurrir descuidos y errores. Es probable que notemos ira, cinismo, disminución de la creatividad y tristeza en nosotros mismos.



Un ejemplo de la etapa de irritabilidad es darse cuenta de que las expectativas que se fija para sí mismo no son alcanzables. Se frustra con los demás y responde con sarcasmo a sus hijos con frecuencia. Le cuesta brindar toda su atención a sus hijos.

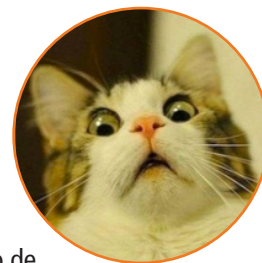


Retraimiento: no podemos aceptar la complejidad de los problemas... nuestros hijos comienzan a irritarnos... es probable que haya quejas sobre nuestros esfuerzos y que tengamos problemas en nuestra vida laboral... estamos cansados todo el tiempo... ya no queremos hablar con nuestros hijos y es probable que no compartamos nuestras inquietudes con otras personas... descuidamos a nuestra familia, nuestros amigos y a nosotros mismos... nuestro escudo se engrosa cada vez más para bloquear el dolor y la tristeza.

Podemos experimentar dificultad para empatizar y ser insensibles ante el dolor de los demás.

Un ejemplo de la etapa de retraimiento es cuando se le agota la energía y evita a sus hijos siempre que puede hacerlo (deja que otras personas los cuiden tan a menudo como sea posible, usa los aparatos electrónicos excesivamente para distraer a los niños cuando están en casa). Se siente triste y le cuesta relacionarse con otras personas.

Zombi: la desesperanza se convierte en rabia... empezamos a aborrecer a todos... nos enojamos con nuestra familia y nuestros amigos si se atreven a cuestionarnos... los demás nos parecen incompetentes o ignorantes... criamos en una isla, sin el apoyo de los demás... no tenemos tiempo para el humor o la diversión.



Es probable que tengamos la sensación de que nunca podemos hacer lo suficiente, un sentido desorbitado de importancia relacionado con nuestra función como padres, hipervigilancia o insomnio, y un sentido de persecución.

Un ejemplo de la etapa zombi es cuando siente que es la única persona que puede atender a la familia y sus necesidades (lavar la ropa, cocinar, limpiar) aunque otros miembros capaces de la familia estén disponibles. Pierde la paciencia con los miembros de la familia con frecuencia y nunca se divierte.



Malestar vs. renovación: si no hemos abordado este ciclo antes, llegamos a una bifurcación en el camino donde o bien continuamos profundizando en la fatiga de la compasión hasta enfermarnos y victimizarnos (nos agobiamos y repetimos el ciclo, nos enfermamos), o bien damos un giro hacia la renovación (con solidez, resiliencia y transformación).

La buena noticia es que en cualquier etapa del ciclo se pueden aprender habilidades y adquirir mentalidades que cambian el camino hacia la satisfacción de la compasión. El objetivo del programa de Resiliencia compasiva para padres y cuidadores es que incorporemos estas mentalidades y habilidades para abordar proactivamente nuestra forma de ser a fin de evitar la fatiga de la compasión y, cuando aparezca, tratarla en una etapa temprana con confianza y apoyo. Es conveniente comenzar por tener una idea de cuál es nuestro punto de partida.

ESTRATEGIAS DE



CUIDADO PERSONAL

¿Quiere tener más energía? ¡Plántese poner en práctica la gratitud!

La práctica de la gratitud trae aparejados muchos beneficios, como aumentar la energía. Puede comenzar ahora pensando en tres cosas por las que está agradecido. Luego, elija un momento del día, todos los días, para concentrarse en la gratitud.

Dele tiempo, disfrute de explorar la gratitud y observe si también obtiene más energía para el importante trabajo que hace.

Liza Long es la madre de un niño que tiene problemas de salud mental. Puede encontrar aquí [sus ideas](#) sobre la gratitud.



A CONTINUACIÓN

Causas del sistema de la fatiga de la compasión