FATIGA POR COMPASIÓN O ESTRÉS SECUNDARIO

Dr. Carlos Pinto, Psicólogo clínico y familiar, Coordinador de EIRENE-Internacional

Si tu trabajo o ministerio es cuidar, proteger y empoderar a niños, niñas o adolescentes en situación de riesgo ¿quién cuida de ti?

"Yo soy el buen pastor, el buen pastor cuidad de sus ovejas…"

INTRODUCCION

El trabajar ayudando a otros en mayor necesidad es gratificante, pero también puede generar niveles altos de estrés lo cual afectará tu salud física, espiritual y emocional. Generalmente esto sucede entre trabajadores humanitarios cristianos quienes poseen ideas irracionales tales como: Creer que "por estar haciendo el bien nunca se cansarán ni les ocurrirá ningún mal", y por esta razón, no descansan lo mínimo para evitar enfermarse o recuperar fuerzas.

La fuerza física y psicológica tienen ciertos límites que requieren ser cuidados para evitar que se produzca lo que en el contexto del trabajo humanitario se conoce como "*fatiga por compasión o estrés secundario*".

FATIGA POR COMPASIÓN O ESTRÉS SECUNDARIO

El de brindar servicio ante el sufrimiento y la necesidad puede provocar exigencias mayores a nivel de la fortaleza física y mental lo que puede conllevar a vivir en situaciones estresantes que deterioren la calidad del servicio.

La psicología reconoce este estado como "fatiga por compasión" porque el trabajador social experimenta altos niveles de cansancio que ocurre por trabajar, usando su persona como herramienta de trabajo, para ayudar a otras personas que constantemente requieren ayuda.

El otro término usado para describir este estado de desgaste emocional y físico es conocido como: "Estrés secundario". La razón de este calificativo responde a que el trabajador humanitario sirve con su profesión (medicina, pedagogía, trabajo social, pastoral etc.) a víctimas de desastres que han experimentado alto niveles de estrés. Entonces quienes cuidan prolongadamente – sin auto cuidarse-a personas víctimas de estrés

SINTOMAS

- Desgano al realizar el trabajo o ministerio que anteriormente agradaba y gratificaba.
- Lentitud y dificultad de realizar desiciones.
- Temor a enfrentar situaciones nuevas.
- Crítica constante a su organización y a la población a la que se sirve.
- Cuadros de angustia, depresión, irritabilidad, pánico, pesadillas, insomnio, etc.
- Sentir que Dios no escucha sus oraciones.
- Dolores de cabeza, espalda, problemas estomacales que no tienen origen en causas orgánicas.

RECOMENDACIONES

Es fundamental que las personas que desean continuar trabajando, o ministrando y ayudando a los demás, lleven a cabo prácticas saludables de cuidado personal. A menos que uno se cuide~~s~~ a sí mismo, no podrá cuidar a los demás de manera efectiva por mucho tiempo.

Algunas de las recomendaciones entre otras son:

- Reconoce que es responsabilidad propia el cuidar tu cuerpo, tu vida emocional y tu vida espiritual.
- Descansa en Dios y nutre tu vida espiritual diariamente, ayudar a otros sin alimentarte diariamente recordando quien te llamo.
- Duerme las horas requeridas para recuperar tus fuerzas.
- Socializa y recréate, es fundamental realizando otras actividades en los tiempos libres con amistades con quienes te sientas aceptado y valorado.
- Establece una rutina de ejercicios físicos o ejercicios de relajación y una buena dieta alimenticia lo cual ayuda a disminuir los niveles de estrés.
- Edúcate sobre el estilo de tu personalidad y realiza tu trabajo o ministerio en una manera que sea compatible con tus individualidades. Por ejemplo si tu personalidad es orientada al trabajo administrativo no te ofrezcas a servir en el área de cuidado de las personas sino en el área de administración del proyecto.
- No dejes de congregarte, si eres cristiano esto no es solo una recomendación sino un mandato.

Dr. Carlos Pinto

cpinto@hcjb.org.ec