



Co-funded by
the European Union



Envejecer bien

WP3/ A1 - Actividad 2

Módulo 6: La fatiga por compasión y la
importancia del autocuidado

Instituto de Desarrollo (IoD)

Plan de la lección 1: Comprender la fatiga por compasión

Plantilla de actividad individual/grupo reducido



Resumen del módulo

Este módulo proporciona a los cuidadores un conocimiento profundo de la fatiga por compasión, incluyendo su definición, síntomas, factores de riesgo y sus efectos en los aspectos personales y profesionales de sus vidas. A través de actividades experienciales, los cuidadores aprenderán a identificar los signos de la fatiga por compasión, a reflexionar sobre sus propias experiencias y a reconocer la importancia de la autoconciencia en la gestión de las responsabilidades del cuidado. El módulo pretende concienciar y crear conocimiento, capacitando a los cuidadores para reconocer a tiempo la aparición de la fatiga por compasión y tomar medidas proactivas para mitigar su impacto. Al final de esta lección, los participantes tendrán más claro qué es la fatiga por compasión, en qué se diferencia del agotamiento y por qué es crucial entenderla para su bienestar y eficacia como cuidadores.

Objetivo:

Educar a los cuidadores sobre el concepto de fatiga por compasión, incluyendo su definición, síntomas, factores de riesgo, impacto y promover la autoconciencia, la autocompasión y el reconocimiento temprano de la fatiga por compasión.

Duración: 60 minutos en total (incluyendo todas las actividades)

Actividades:

1. Introducción a la fatiga por compasión (12 minutos)
2. Ejercicio experimental para reconocer la fatiga por compasión (12 minutos)
3. Debate sobre los factores de riesgo (18 minutos)
4. Análisis de casos prácticos (18 minutos)

Materiales necesarios:

Para la actividad 1: enlace de vídeo, pizarra blanca, rotuladores.

Para la Actividad 2: Lista de control de síntomas



Para la Actividad 3: Diapositivas de la presentación.

Para la Actividad 4: Diarios de reflexión, bolígrafos.

Resultados del aprendizaje:

Al final de esta lección, los participantes:

- Comprender el concepto de fatiga por compasión y sus síntomas.
- Identificar los factores de riesgo comunes de la fatiga por compasión.
- Reflexionar sobre las experiencias personales y reconocer la importancia de la autocompasión en la gestión de las responsabilidades del cuidado.
- Desarrollar estrategias iniciales para reconocer y abordar precozmente la fatiga por compasión.

Lista de fuentes y referencias relacionadas con la actividad:

Figley, C. R. (2002). *Compassion fatigue: La falta crónica de autocuidado de los psicoterapeutas*. *Psychotherapy in Practice*, 58(11), 1433-1441.

Smith, P. L., & Moss, S. B. (2009). Compassion fatigue in caregivers of elderly people. *Ageing & Mental Health*, 13(3), 350-358.



Co-funded by
the European Union



Envejecer bien

WP3/ A1 - Actividad 2

Módulo 6: La fatiga por compasión y la
importancia del autocuidado

Plan de la lección 1: Comprender la fatiga por compasión

Instituto de Desarrollo (IoD)

ACTIVIDAD 1



ACTIVIDAD 1

Breve descripción del contexto teórico de la actividad:

Esta actividad introduce a los cuidadores en el concepto de fatiga por compasión mediante una presentación en vídeo y un debate guiado. La fatiga por compasión se refiere al agotamiento físico y emocional que experimentan los cuidadores, lo que a menudo conduce a una disminución de la empatía y la eficacia. Reconocer los síntomas de la fatiga por compasión es crucial para que los cuidadores mantengan su bienestar y eficacia. El vídeo sirve como punto de entrada, presentando los signos, síntomas e impacto de la fatiga por compasión en los cuidadores. Tras el vídeo, los participantes entablarán un debate reflexivo que les ayudará a relacionar la información con sus experiencias personales y sus funciones como cuidadores.

Fines y objetivos de la actividad:

- Definir la fatiga por compasión y reconocer sus síntomas.
- Fomentar la autorreflexión para ayudar a los cuidadores a identificar los primeros signos de alerta.
- Fomentar un entorno de apoyo para que los cuidadores compartan experiencias y estrategias.
- Destacar la importancia del autocuidado y de los sistemas de apoyo para gestionar la fatiga por compasión.

Materiales necesarios:

- Ordenador portátil/tableta con acceso a Internet y proyector (para reproducir el vídeo)



- Pizarra blanca o rotafolio con rotuladores
- Cuadernos o papeles y bolígrafos para tomar notas
- **Hoja de trabajo 1:** "Reconocer la fatiga por compasión" - incluye una lista de síntomas, preguntas de autorreflexión e indicaciones. El uso de la Ficha 1 ayuda a los participantes a comprender el concepto de fatiga por compasión, reconocer sus síntomas y reflexionar sobre sus experiencias personales, en consonancia con el objetivo de promover la autoconciencia y el reconocimiento precoz.

Duración de la actividad: 12 minutos

Descripción del proceso de la actividad:

Paso 1: **Presentación en vídeo**

Reproduce el breve vídeo sobre la fatiga por compasión: [Enlace al vídeo](#). Utiliza subtítulos si están disponibles o busca un vídeo similar en el idioma local de los participantes si es necesario.

- Pida a los participantes que tomen nota de cualquier síntoma, comportamiento o emoción mencionados en el vídeo que les resuene.

Paso 2: **Reacciones iniciales y toma de notas**

- Después del vídeo, conceda a los participantes un par de minutos para reflexionar y anotar cualquier síntoma o reacción que identifiquen personalmente en el vídeo.
- Sugerencia: Anímelos a considerar situaciones específicas de cuidado que puedan haber desencadenado sentimientos o reacciones similares.



Paso 3: **Debate en pequeños grupos**

Divida a los participantes en pequeños grupos (3-4 personas por grupo).

Temas de debate:

- "¿Qué síntomas de la fatiga por compasión mencionados en el vídeo le resuenan?"
- "¿Cómo puede ayudarle a gestionar su papel de cuidador reconocer estos síntomas?"
- "¿Has experimentado alguno de estos síntomas en tu trabajo de cuidador? Si es así, ¿cómo lo has afrontado?"

Papel del animador: Circular entre los grupos, orientando y fomentando el debate abierto.

Paso 4: **Resumen en gran grupo y conclusiones principales**

- Vuelva a reunirse con todo el grupo.
- Instrucciones: Pida a cada grupo que comparta una idea clave o un tema común que haya surgido en su debate.
- Papel del animador: Anote estos puntos en la pizarra para reforzar el aprendizaje y crear un resumen visual.
- Consejo: Resuma las ideas conectándolas con los pasos siguientes, que implican el reconocimiento de los primeros signos y la aplicación de estrategias para abordar la fatiga por compasión.



Ficha 1

RECOGNIZING COMPASSION FATIGUE

Write or describe any symptoms of compassion fatigue you identify in yourself, when they first appeared and how they may affect your caregiving role.

When did you first notice these symptoms?

Symptom Checklist

- Irritability
- Emotional Numbness
- Lack of Motivation
-
-
-
-
-
-
-

In what caregiving situations do these symptoms tend to arise?

How do you think compassion fatigue has impacted your caregiving responsibilities or your well-being?



Co-funded by
the European Union



Envejecer bien

WP3/ A1 - Actividad 2

Módulo 6: La fatiga por compasión y la
importancia del autocuidado

Plan de la lección 1: Comprender la fatiga por compasión

Instituto de Desarrollo (IoD)

ACTIVIDAD 2



ACTIVIDAD 2

Breve descripción del contexto teórico de la actividad:

Cuidar a los demás puede provocar estrés y fatiga por compasión, por lo que el autocuidado es esencial para mantener el bienestar y la eficacia. Esta actividad se centra en la enseñanza de técnicas prácticas de autocuidado, haciendo hincapié en la atención plena, la gestión del tiempo y la regulación emocional. Los participantes aprenderán a integrar estas estrategias en las rutinas diarias para prevenir el agotamiento, mejorar la resiliencia y promover el éxito a largo plazo de los cuidadores.

Fines y objetivos de la actividad:

- Fomentar la autorreflexión para identificar signos personales de fatiga por compasión.
- Aumentar la concienciación sobre las repercusiones físicas y emocionales de la prestación de cuidados.
- Promover la comprensión de cómo situaciones específicas de cuidado pueden contribuir a la fatiga por compasión.
- Sentar las bases para desarrollar estrategias de afrontamiento proactivas.

Materiales necesarios:

- Esterillas de yoga o asientos cómodos para meditar
- Equipo de audio para ejercicios guiados de atención plena



- **Hoja de trabajo 2:** "Autoevaluación de la fatiga por compasión" (incluye una lista de comprobación de los síntomas, pautas de reflexión y una sección sobre los desencadenantes del cuidado).
- Bolígrafos o lápices para los participantes.

Duración de la actividad: 12 minutos

Descripción del proceso de la actividad:

Paso 1: **Introducción a la autoevaluación**

Instrucción: Presente brevemente el concepto de autoevaluación de la fatiga por compasión. Explique que la hoja de trabajo ayuda a los cuidadores a identificar los síntomas que pueden estar experimentando y cómo éstos pueden estar relacionados con sus funciones como cuidadores.

Nota para el monitor: Haga hincapié en que no hay respuestas "correctas" o "incorrectas"; se trata de un ejercicio personal para fomentar la reflexión y el autoconocimiento.

Paso 2: **Cumplimentación de la ficha de autoevaluación**

- Distribuya a cada participante la hoja de trabajo "Autoevaluación de la fatiga por compasión" con una lista de comprobación de los síntomas asociados a la fatiga por compasión.
- Instrucciones para los participantes
 - Complete la lista de control de síntomas marcando cualquier síntoma físico, emocional o conductual que le resulte familiar (por ejemplo, agotamiento, desapego, irritabilidad).
 - Reflexione sobre situaciones específicas de cuidado que



puedan haber contribuido a estos sentimientos.

Papel del facilitador: Fomentar la honestidad y la confidencialidad. Asegurar a los participantes que sus reflexiones son para la comprensión y el crecimiento personales.

Paso 3: Puesta en común en pequeños grupos (opcional)

- Invite a los participantes a compartir una idea clave que hayan observado durante la autoevaluación (si se sienten cómodos).
- Sugerencias para compartir:
 - "¿Qué síntoma de la lista le ha sorprendido?"
 - "¿Cómo podría la comprensión de estos síntomas cambiar su enfoque de autocuidado?"

Papel del facilitador: Garantizar que el intercambio sea voluntario y que los participantes se sientan seguros al hablar de sus experiencias.

Paso 4: Reflexión final y transición a la siguiente actividad

- **Instrucciones:** Agradezca a los participantes su sinceridad y anímeles a guardar la hoja de ejercicios como recordatorio personal.
- **Nota para el facilitador:** Pase a la siguiente actividad mencionando que reconocer estos síntomas es sólo el primer paso y que las próximas actividades se centrarán en desarrollar estrategias para manejar y prevenir la fatiga por compasión.



Co-funded by
the European Union

Ficha 2



SELF-ASSESSMENT WORKSHEET

Write or describe any symptoms of compassion fatigue you identify in yourself, when they first appeared and how they may affect your caregiving role.

When did you first notice these symptoms?

Symptom Checklist

- Increased Irritability
- Emotional Numbness
- Lack of Motivation
- Feeling drained
- Difficulty Empathizing
- Isolation, Detachment
- Fatigue, headaches, tension
- Anxiety
- Sadness
-
-

What caregiving situations tend to trigger these symptoms?

How do you feel physically and emotionally during and after these situations?



Co-funded by
the European Union

Envejecer bien

WP3/ A1 - Actividad 2

Módulo 6: La fatiga por compasión y la
importancia del autocuidado

Plan de la lección 1: Comprender la fatiga por compasión

Instituto de Desarrollo (IoD)

Actividad 3



ACTIVIDAD 3

Breve descripción del contexto teórico de la actividad:

La fatiga por compasión no se produce de forma aislada; a menudo influyen en ella diversos factores de riesgo, como la sobrecarga de trabajo, la falta de apoyo y las vulnerabilidades personales. En esta actividad, los participantes explorarán los factores de riesgo comunes de la fatiga por compasión mediante una presentación interactiva y debates en pequeños grupos. La comprensión de estos factores permite a los cuidadores ser más conscientes de los posibles desencadenantes en sus entornos de trabajo y vidas personales, lo que les capacita para tomar medidas preventivas. Esta actividad también presenta la autocompasión como una valiosa herramienta para gestionar y mitigar el impacto de estos factores de riesgo.

Fines y objetivos de la actividad:

- Identificar los factores de riesgo clave que contribuyen a la fatiga por compasión en las funciones de cuidador.
- Promover la autoconciencia de los factores desencadenantes y las vulnerabilidades individuales.
- Fomentar el uso de la autocompasión como estrategia proactiva para hacer frente a los factores de riesgo identificados.
- Fomentar las interacciones de apoyo entre iguales para compartir estrategias de afrontamiento y percepciones.

Materiales necesarios:

- **Diapositivas de la presentación:** "Factores de riesgo de la fatiga por compasión" (abarca la sobrecarga de trabajo, la falta de apoyo social y la vulnerabilidad personal).



- Pizarra blanca o rotafolio con rotuladores.
- **Hoja de trabajo:** "Identificación de mis factores de riesgo" - incluye secciones sobre factores de riesgo personales, ambientales y laborales.
- Bolígrafos o lápices para los participantes.

Duración de la actividad: 18 minutos

Descripción del proceso de la actividad:

Paso 1: Presentación interactiva sobre los factores de riesgo

Instrucciones: Comience con una breve [presentación](#) que describa los factores de riesgo comunes de la fatiga por compasión, tales como:

Sobrecarga de trabajo: Exigentes funciones de cuidador y tiempo libre insuficiente.

Falta de apoyo social: Aislamiento o acceso limitado a redes de apoyo.

Vulnerabilidades personales: Altos niveles de empatía, perfeccionismo o experiencias pasadas que aumentan la sensibilidad al estrés.

Papel del facilitador: Presente cada factor de riesgo con ejemplos prácticos relacionados con la prestación de cuidados (por ejemplo, la "sobrecarga de trabajo" podría incluir turnos prolongados con poco descanso).

Ayuda visual: Utiliza diapositivas para resaltar los puntos clave y los ejemplos, y pide a los participantes que piensen con qué factores se identifican más.

Paso 2: Debate en pequeños grupos

Instrucciones: Divida a los participantes en grupos pequeños (de 3 a 4 personas) y dé a cada grupo unas pautas para debatir.

Temas de debate:



"¿Qué factores de riesgo le parecen más relevantes en su papel de cuidador?"

"¿Cómo cree que estos factores contribuyen a la fatiga por compasión?"

"¿Qué estrategias le han resultado eficaces para controlar estos factores de riesgo?"

Papel del animador: Rotar entre los grupos para guiar el debate y garantizar la participación. Fomentar el intercambio de experiencias prácticas e ideas para gestionar los factores de riesgo.

Paso 3: **Cumplimentación de la ficha de trabajo: Identificar mis factores de riesgo**

Distribuya la hoja de trabajo "Identificación de mis factores de riesgo" a cada participante.

Instrucciones para los participantes:

- Reflexionen sobre la presentación y el debate en grupo y, a continuación, completen la ficha de trabajo identificando los factores de riesgo que les afectan personalmente.

Consejo para el monitor: Recuerde a los participantes que este ejercicio es para tomar conciencia de sí mismos y que pueden volver a consultar la hoja de ejercicios en el futuro para reflexionar sobre los cambios.

Paso 3: **Puesta en común en gran grupo y recapitulación (opcional)**

Instrucciones: Invite a algunos voluntarios a exponer un factor de riesgo que hayan observado y una posible estrategia que les gustaría probar para gestionarlo.

Nota para el facilitador: Resume las ideas clave de los debates, relacionándolas con la importancia del autocuidado y la autocompasión continuos en las funciones de cuidador.

Ficha 3



IDENTIFYING MY RISK FACTORS

Complete the worksheet by identifying which risk factors affect you personally.

Personal Risk Factors

- High empathy
- Perfectionism
- Sensitivity
-

Work-related risk factors

- Extended work hours
- Demanding workload
-
-

Environmental Risk Factors

- Isolation
- Lack of support at work
-
-

How can I practice self-compassion in response to these risk factors?



Co-funded by
the European Union



Envejecer bien

WP3/ A1 - Actividad 2

Módulo 6: La fatiga por compasión y la
importancia del autocuidado

Plan de la lección 1: Entender la fatiga por compasión Instituto
de Desarrollo (IoD)

Actividad 4

ACTIVIDAD 4



Breve descripción del contexto teórico de la actividad:

Esta actividad proporciona a los cuidadores un estudio de caso único y realista para explorar la fatiga por compasión en las funciones de cuidador. Analizando el caso, los participantes podrán identificar los signos de la fatiga por compasión, reconocer los factores que contribuyen a ella y debatir el papel de la autocompasión como estrategia para gestionar estos retos. A través de la discusión en grupo y la reflexión personal, los participantes explorarán formas prácticas de incorporar la autocompasión en su labor de cuidadores, promoviendo la resiliencia y el bienestar.

Fines y objetivos de la actividad:

- Analizar un caso práctico específico para comprender los síntomas de la fatiga por compasión y los factores de riesgo.
- Reflexionar sobre cómo la autocompasión podría ayudar a gestionar la fatiga por compasión.
- Desarrollar estrategias personales para hacer frente a la fatiga por compasión mediante la autocompasión.

Materiales necesarios:

- **Material de estudio de casos:** "La historia de María" (estudio de caso detallado sobre una cuidadora que experimenta fatiga por compasión).
- Pizarra blanca o rotafolio con rotuladores.
- Bolígrafos o lápices para los participantes.

Duración de la actividad: 18 minutos

Descripción del proceso de la actividad:

Paso 1: **Introducción al caso práctico**



Instrucciones: Presente "La historia de María", explicando que representa un escenario realista de cuidados en el que puede surgir la fatiga por compasión. El ejercicio ayudará a los participantes a explorar la fatiga por compasión y la autocompasión en la prestación de cuidados.

Nota para el monitor: Haga hincapié en que el objetivo es reflexionar y aprender de la experiencia de María en un entorno de apoyo y sin prejuicios.

Paso 2: **Lectura del estudio de caso**

Distribuya a cada participante el folleto del estudio de caso, "La historia de María".

Instrucciones para los participantes: Leer atentamente el caso, anotando cualquier síntoma de fatiga por compasión y los factores de riesgo.

Estudio de caso: La historia de María:

María lleva tres años cuidando a un familiar anciano con demencia. A medida que aumentan las exigencias del cuidado, María empieza a sentirse agotada, tanto física como emocionalmente. A menudo se salta sus propias comidas, pierde el sueño debido a la preocupación y se muestra irritable con su familia. Aunque es consciente de que necesita cuidarse, María se siente culpable cuando intenta tomarse un descanso. Con el tiempo, se aleja cada vez más de sus amigos y familiares, se siente aislada y abrumada por sus responsabilidades como cuidadora.

Paso 3: **Debate y análisis en grupo**

Instrucción:Facilite un debate en gran grupo para analizar el estudio de caso. Anima a los participantes a compartir sus puntos de vista sobre los síntomas y factores de riesgo que hayan identificado.

Temas de debate:

- "¿Qué signos de fatiga por compasión observas en la experiencia de María?".



- "¿Qué factores de riesgo específicos podrían contribuir a sus sentimientos de agotamiento y aislamiento?"
- "¿De qué manera podría la autocompasión ayudar a María a afrontar estos retos?"

Papel del facilitador: Utilice la pizarra para resumir los puntos clave del debate, como los síntomas comunes (por ejemplo, agotamiento físico y emocional) y los factores de riesgo (por ejemplo, aislamiento, culpabilidad).

Infografía 1

Fatiga por compasión: Síntomas y consecuencias

