



Co-funded by  
the European Union



# Envejecer bien

WP3/ A1 Programa de formación

## Módulo 6

Fatiga por compasión e importancia del autocuidado para los  
cuidadores de ancianos

Instituto de Desarrollo- IoD



Co-funded by  
the European Union



Co-funded by  
the European Union

IoD (Instituto de Desarrollo)

Autor:

Christina Tsigonia

Revisado por:

Vicky Charalambous

Fecha: 30/09/2024



## Contenido

Módulo 6: Fatiga por compasión e importancia del autocuidado para los cuidadores de ancianos	3
1. Introducción a la fatiga por compasión entre los cuidadores de ancianos	3
1.1. Definiciones y síntomas comunes	4
Factores de riesgo de la fatiga por compasión	5
Efectos de la fatiga por compasión a nivel personal e interpersonal (por ejemplo, carga del cuidador).	7
2. Estrategias y técnicas de autocuidado para cuidadores de ancianos (por ejemplo, técnicas de relajación, prácticas de atención plena, habilidades de asertividad).	8
3. Acciones prácticas y cotidianas para prevenir y mitigar los efectos de la fatiga por compasión	9
4. Material práctico/educativo adicional: herramientas y recursos para el autocuidado continuo entre los cuidadores.	9
5. 5. Resultados del aprendizaje	10
Evaluación	10
Referencias	12



## Módulo 6: Fatiga por compasión e importancia del autocuidado para los cuidadores de ancianos

### 1. Introducción a la fatiga por compasión entre los cuidadores de ancianos

Cuidar de ancianos puede ser una experiencia inmensamente gratificante, que ofrece una profunda sensación de propósito y conexión. Sin embargo, también plantea considerables retos emocionales y físicos que pueden conducir a la fatiga por compasión, un estado caracterizado por el agotamiento emocional y físico. Este estado se debe al estrés prolongado y a las exigencias de la prestación de cuidados, que a menudo dejan a las personas abrumadas y agotadas.

Las investigaciones indican que un número considerable de cuidadores experimentan altos niveles de estrés. Según la National Alliance for Caregiving (2009), el 31% de los cuidadores declararon que la prestación de cuidados era muy estresante, y el 47% calificaron su salud de mala a regular. Estos resultados ponen de relieve la urgente necesidad de reconocer y abordar la fatiga por compasión -caracterizada por el agotamiento y el estrés traumático secundario-, fomentando al mismo tiempo la satisfacción por compasión, los sentimientos positivos asociados a la prestación de cuidados (Stamn, 2010).

Este módulo aborda a fondo la fatiga por compasión, proporcionando a los cuidadores un conocimiento profundo de sus factores de riesgo y efectos. Además, el módulo ofrece estrategias y técnicas prácticas de autocuidado para ayudar a los cuidadores a gestionar la fatiga por compasión. Mediante la integración de estos enfoques, los cuidadores pueden mejorar su bienestar, mantener la resiliencia y seguir prestando cuidados de alta calidad a los ancianos.

#### Objetivos:

Definir y reconocer: Proporcionar a los cuidadores una comprensión clara de la fatiga por compasión, incluyendo su definición, los síntomas comunes y los factores de riesgo clave que contribuyen a su desarrollo entre los que cuidan a los ancianos.



Analizar el impacto: Explorar los profundos efectos de la fatiga por compasión en el bienestar personal y las relaciones interpersonales, ayudando a los cuidadores a reconocer su influencia en sus vidas y en las interacciones con los demás.

Aplicar estrategias de autocuidado: Introducir y demostrar una serie de estrategias y técnicas de autocuidado, como ejercicios de relajación, prácticas de atención plena y habilidades de asertividad, capacitando a los cuidadores para mitigar activamente los efectos de la fatiga por compasión.

Aplicar soluciones prácticas: Ofrecer a los cuidadores estrategias y enfoques prácticos y cotidianos que puedan poner en práctica para prevenir, gestionar y aliviar el impacto de la fatiga por compasión, garantizando su bienestar continuo y su eficacia en las funciones de cuidador

## 1.1. Definiciones y síntomas comunes

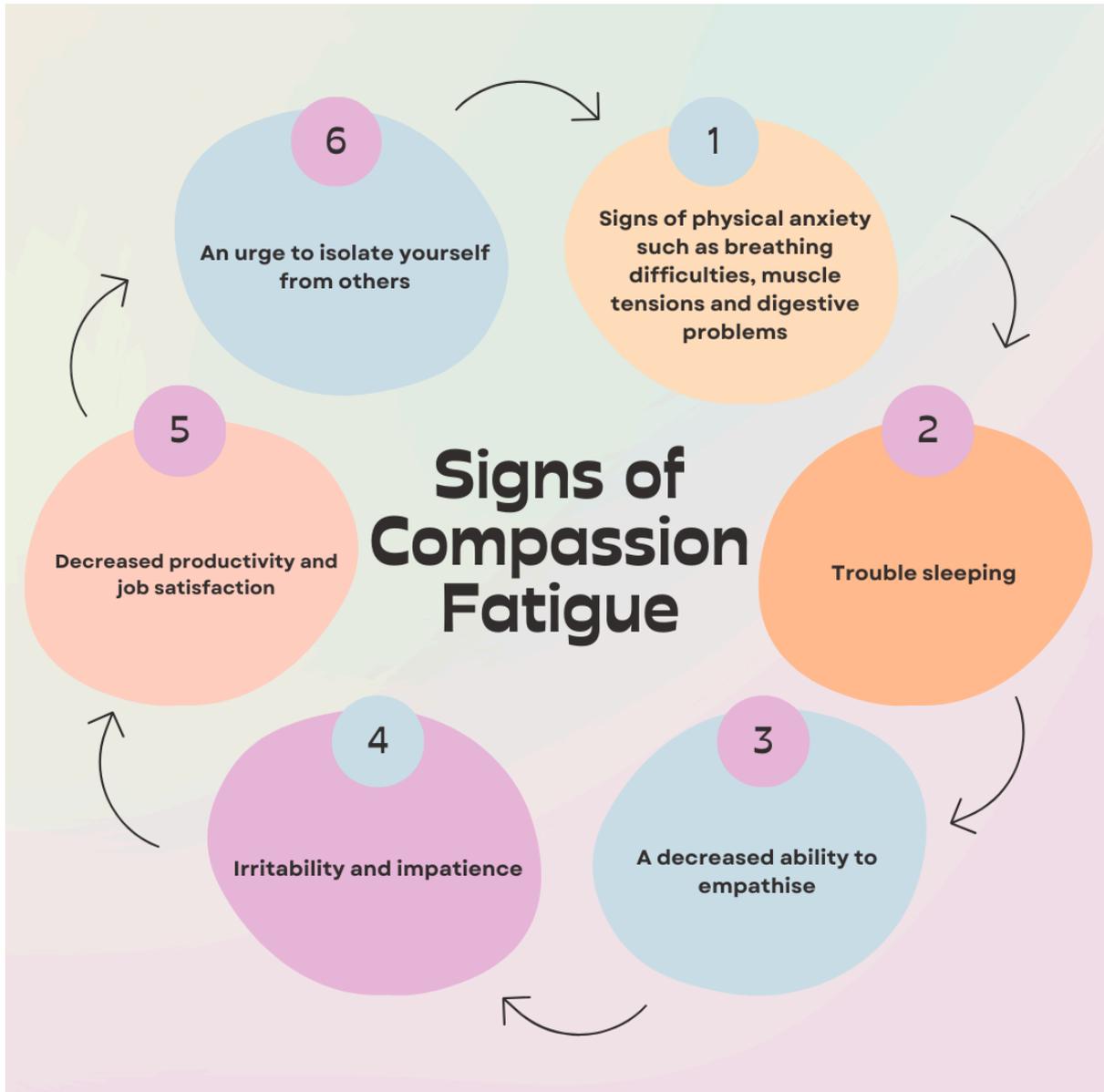
La fatiga por compasión fue introducida por primera vez en la psicología por Charles Figley en la década de 1980. Figley (1995) define la fatiga por compasión como *"un conjunto identificable de síntomas psicológicos negativos que experimentan los cuidadores como resultado de prestar cuidados estando expuestos a un trauma primario (experimentando el trauma en primera persona) o secundario (prestando cuidados a quienes experimentan el trauma)."*

La fatiga por compasión se asocia generalmente con la exposición continua y repetida a situaciones traumáticas, lo que conduce a la erosión de la resiliencia psicológica con el tiempo. El Proceso de Fatiga por Compasión de Figley (2002) sugiere que la preocupación y la empatía de los cuidadores les exponen a efectos secundarios emocionales debidos al cuidado prolongado en entornos de alto estrés. Los síntomas comunes pueden incluir:

- **Entumecimiento emocional**: Disminución de la capacidad de sentir empatía y compasión, lo que conduce al distanciamiento de uno mismo y de los demás.
- **Agotamiento crónico**: Fatiga física y emocional persistente que no mejora con el descanso.
- **Reducción de la sensación de logro**: Sentimientos de ineficacia y cuestionamiento del valor del propio trabajo.



- **Despersonalización:** Sensación de desconexión de la identidad personal y del entorno.
- **Irritabilidad y ansiedad:** Aumento de la irritabilidad, aumento de los niveles de estrés y dificultad para gestionar las emociones.
- **Alteraciones del sueño:** Dificultad para conciliar o mantener el sueño, lo que contribuye a una mayor fatiga.
- **Dolencias físicas:** Dolores de cabeza frecuentes, problemas gastrointestinales y un sistema inmunitario debilitado.
- **Alteraciones cognitivas:** Dificultad para concentrarse, tomar decisiones y recordar tareas.



La investigación de Crowther et al. (2014) descubrió que las experiencias personales de los cuidadores en duelo de familiares con demencia ponían de relieve los efectos inmediatos y duraderos de la fatiga por compasión. La confianza de los cuidadores en su capacidad para proporcionar una atención adecuada influyó en su percepción de la experiencia del cuidado y aumentó su riesgo de desarrollar síntomas depresivos, aumentando así la susceptibilidad a la fatiga por compasión.



## Factores de riesgo de la fatiga por compasión

Ciertos factores aumentan el riesgo de desarrollar fatiga por compasión entre los cuidadores de ancianos. Estos factores de riesgo pueden ser personales, profesionales o ambientales:

### ➤ Factores personales

- Alta demanda emocional por la constante exposición al deterioro y sufrimiento de las personas mayores.
- Antecedentes personales de traumas o problemas personales no resueltos.
- Falta de suficientes sistemas de apoyo emocional, social u organizativo.

### ➤ Factores profesionales

- Largas jornadas y altas exigencias sin un descanso y un respiro adecuados.
- Entornos muy estresantes, falta de apoyo de compañeros o supervisores y formación inadecuada para gestionar el estrés.

### ➤ Factores medioambientales

- Los rasgos de personalidad incluyen perfeccionismo, alta empatía y dificultad para establecer límites.
- Exposición crónica al sufrimiento, gran carga de trabajo e insuficiencia de recursos o tiempo para prestar una atención adecuada.

La investigación de Cocker y Joss (2016) sobre la fatiga por compasión entre los trabajadores sanitarios, de emergencias y de servicios comunitarios destacó el papel fundamental de las **prácticas regulares de atención plena**, las estrategias de **autocuidado** y los **sistemas de apoyo** estructurados para prevenir y gestionar la fatiga por compasión.

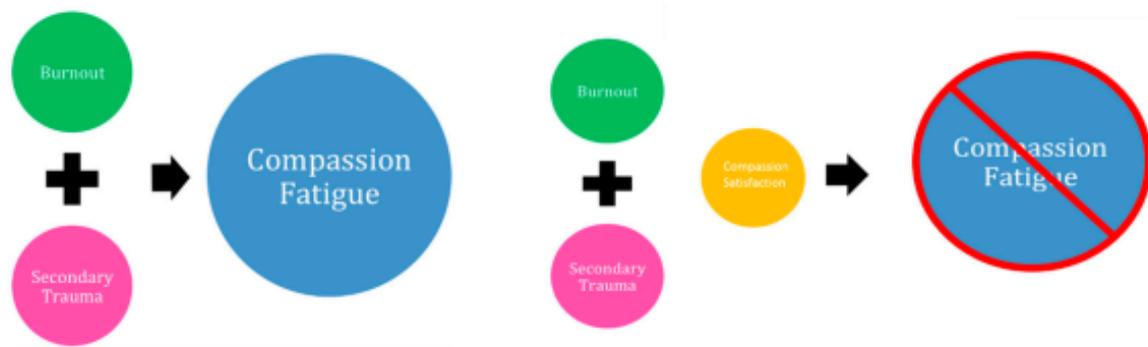


Figura 1. Cansancio por compasión: modelo conceptual adaptado de Middleton  
Cansancio por compasión: modelo conceptual adaptado de Middleton.

## Efectos de la fatiga por compasión a nivel personal e interpersonal

La fatiga por compasión puede afectar profundamente tanto al bienestar personal como a las relaciones interpersonales:

### ➤ Nivel personal:

- Salud mental: Existe un mayor riesgo de depresión, ansiedad y sensación de desesperanza. Best et al. (2020) examinaron el uso de prácticas de atención plena entre enfermeros militares y descubrieron que dichas prácticas reducían significativamente los síntomas de fatiga por compasión y agotamiento, lo que indica que la atención plena puede ser una intervención eficaz para los cuidadores en diversos entornos, incluido el cuidado de ancianos.
- Salud física: Mayor susceptibilidad a enfermedades y afecciones crónicas debido al estrés.
- Agotamiento: Agotamiento físico y emocional completo, que reduce el sentido de propósito y la productividad.

### ➤ Nivel Interpersonal:

- Relaciones tensas: Aumento de los conflictos y reducción de la eficacia de la comunicación con la familia, los amigos y los cuidadores.



- Retraimiento social: Retirada de las actividades sociales y de las redes de apoyo.
- Disminución de la calidad de los cuidados: Disminución de la capacidad de prestar cuidados de alta calidad debido al agotamiento y al desapego emocional.

Akbari Shaker et al. (2021) realizaron un ensayo clínico para explorar los efectos de compartir experiencias entre cuidadores familiares de ancianos discapacitados. El estudio descubrió que compartir experiencias de cuidado con otras personas en situaciones similares reducía significativamente la fatiga por compasión, lo que sugiere que los grupos de apoyo y las experiencias compartidas pueden mitigar el estrés.

## 2. Estrategias y técnicas de autocuidado para cuidadores de personas mayores

El autocuidado eficaz es crucial para que los cuidadores gestionen la fatiga por compasión y mantengan el bienestar. Las siguientes estrategias y técnicas pueden ayudar:

### ➤ Técnicas de relajación

- Ejercicios de respiración profunda: Para reducir el estrés, inhala profundamente por la nariz, mantén la respiración unos segundos y exhala lentamente por la boca. [Vídeo](#)
- Relajación muscular progresiva: Tensar y luego relajar gradualmente distintos grupos musculares del cuerpo para reducir la tensión física y el estrés.
- Meditación: La práctica regular de la meditación calma la mente, reduce el estrés y mejora el bienestar emocional general.

### ➤ Prácticas de atención plena



- Meditación consciente: Centrarse en el momento presente sin juzgar para gestionar el estrés y aumentar la resiliencia emocional. Pérez et al. (2020) realizaron un ensayo controlado aleatorizado sobre la eficacia de las intervenciones basadas en mindfulness para enfermeras cuidadoras de personas mayores con demencia institucionalizadas, demostrando que las intervenciones basadas en mindfulness reducían significativamente la fatiga por compasión y el agotamiento. Esto pone de relieve la importancia de incorporar mindfulness en los programas de apoyo a los cuidadores.
- Movimiento consciente: Realiza actividades físicas como yoga, tai chi o caminar con atención plena para mejorar la relajación y el bienestar.
- Respiración consciente: Presta atención al ritmo natural de la respiración como ancla para mantenerte presente y enraizado.

#### ➤ **Habilidades de asertividad**

- Establecer límites: Aprende a decir no y a establecer límites para proteger tu tiempo y tu energía personales. Por ejemplo, si un amigo te pide ayuda una y otra vez cuando ya estás ocupado, puedes decirle: "Hoy no puedo ayudarte, pero quizá en otra ocasión". O en un entorno laboral, prueba: "Este mes no puedo asumir proyectos extra". Incluir un lenguaje específico puede hacer que establecer límites resulte más accesible y realista.
- Comunicación eficaz: Expresar con claridad y respeto las necesidades, preocupaciones y límites a los demás para reducir el estrés y mejorar las relaciones. Utilizar frases con "yo" puede ayudar a comunicarse eficazmente sin sonar acusador. Por ejemplo, decir: "Me siento abrumado cuando me encargo solo de todas las tareas; ¿podríamos repartirlas más equitativamente?". Esta frase transmite tus sentimientos y fomenta la colaboración, lo que facilita que los demás entiendan y respondan positivamente.



- Apoyo social: Busque la ayuda de amigos, familiares o servicios profesionales cuando la necesite para obtener el respiro y el apoyo emocional necesarios. Saber cuándo y cómo pedir ayuda puede marcar la diferencia: por ejemplo, llamando a un amigo para pedirle apoyo después de un día difícil o poniéndose en contacto con un profesional de la salud mental para que le guíe en la gestión de los factores de estrés a largo plazo.

### 3. Acciones prácticas y cotidianas para prevenir y mitigar los efectos de la fatiga por compasión

Además de las técnicas de autocuidado, los cuidadores pueden llevar a cabo acciones prácticas y cotidianas para prevenir y aliviar los efectos de la fatiga por compasión:

- Establece una rutina consistente que incluya autocuidado, descanso.
- Busque apoyo profesional a través de asesoramiento, terapia o grupos de apoyo.
- Reflexionar sobre el papel de cuidador y encontrar un sentido al trabajo para mantenerse motivado y conectado con su propósito.
- Practique la gratitud con regularidad para pasar del estrés a la satisfacción.
- Dedíquese a aficiones e intereses ajenos al cuidado de otras personas para mantener una vida equilibrada y reducir el estrés.
- Dar prioridad a un descanso adecuado y mantener un horario regular de sueño para la recuperación física y emocional.
- Lleve una dieta equilibrada y manténgase hidratado para favorecer el bienestar general.
- La actividad física regular mejora la salud física, reduce el estrés y mejora el estado de ánimo.

**Compartir experiencias y grupos de apoyo:** Akbari Shaker et al. (2021) descubrieron que compartir experiencias de cuidado con otras personas reducía significativamente la fatiga por compasión. Participar en grupos de apoyo y compartir experiencias pueden ser herramientas valiosas para que los cuidadores reduzcan el estrés y se sientan menos aislados.



## 4. Material práctico/educativo adicional: herramientas y recursos para el autocuidado continuo entre los cuidadores.

Cuidar es a la vez gratificante y desafiante. Para garantizar un apoyo y una formación continuos, existen diversas herramientas y recursos que mejoran el bienestar y la resiliencia de los cuidadores:

- Aplicaciones interactivas de autocuidado: Las aplicaciones móviles ofrecen meditación guiada, ejercicios de respiración, técnicas de relajación y herramientas de gestión del estrés diseñadas específicamente para cuidadores (por ejemplo, "Insight Timer", "Smiling Mind", "MindShift CBT", "Calm").
- Vídeos educativos y seminarios web: Plataformas como YouTube y sitios web dedicados a los cuidadores ofrecen vídeos y seminarios gratuitos sobre atención plena, relajación y gestión del estrés del cuidador.
  - ["Autocuidado para cuidadores | Linda Ercoli | TEDxUCLA"](#)
  - ["Cap. 7: Autocuidado \(Serie de vídeos del Colegio de Cuidadores\)"](#)
- Grupos de apoyo y comunidades en línea: Únase a foros y grupos de apoyo en línea donde los cuidadores puedan compartir experiencias, ofrecer consejos y recibir apoyo emocional. Sitios web como '[Caregiver Action Network](#)', '[Eurocarers](#)' y grupos en redes sociales proporcionan un sentimiento de comunidad y conexión, reduciendo los sentimientos de aislamiento. **Eurocarers** - Organización europea que apoya a los cuidadores proporcionándoles recursos, apoyo comunitario y defensa de sus derechos.
- Diarios de reflexión y hojas de trabajo: Fomente el uso de diarios de reflexión u hojas de trabajo donde los cuidadores puedan documentar sus experiencias, emociones y progresos. La práctica reflexiva puede servir como una poderosa herramienta para el autoconocimiento y el crecimiento personal.



# REFLECTION JOURNAL

DATE \_\_\_\_\_ S M T W T F S

WHAT CAREGIVING CHALLENGES DID I FACE TODAY?

1.
2.
3.

POSITIVE MOMENTS THAT MADE ME  
HAPPY:

•
•
•

MY EMOTIONS TODAY:

joy	happiness
peace	sadness
anger	boredom
apathy	anxiety

WHAT COULD I DO DIFFERENTLY TO  
BETTER SUPPORT MY OWN WELL-  
BEING?


TODAY I'M GRATEFUL FOR...

•
•
•
•

- **Podcasts:** Escuche podcasts o audiolibros centrados en el cuidado, la gestión del estrés y el desarrollo personal. Estos recursos pueden ser especialmente útiles para los cuidadores que prefieren el aprendizaje auditivo o que quieren dedicarse al autocuidado mientras se desplazan.

**"Conversaciones Carewell : Segunda serie" (Eurocarers):** Un podcast que se centra en el apoyo a los cuidadores, con episodios que cubren la gestión del estrés, el autocuidado y las estrategias de afrontamiento.



## 5. 5. Resultados del aprendizaje

Al final de este módulo, los cuidadores deberán ser capaces de:

- Identificar los síntomas y factores de riesgo asociados a la fatiga por compasión en el cuidado de ancianos.
- Reconocer el impacto de la fatiga por compasión en el bienestar personal y las relaciones interpersonales.
- Aplicar estrategias prácticas de autocuidado, incluidas las habilidades de relajación, atención plena y asertividad.
- Utilizar una variedad de herramientas y recursos para el autocuidado continuo y el apoyo para mejorar la resiliencia y reducir el riesgo de agotamiento.

## Referencias

Akbari Shaker, M., Pourghaznein, T., Jamali, J., Soltani, M., & Esmaelzadeh, F. (2021). The effect of sharing experiences on compassion fatigue of family caregivers of the disabled elderly: A clinical randomized trial. *Journal of Family & Community Medicine*, 28(2), 87-94. <https://doi.org/10.4103/jfcm.2021.32888>.

Best, N. I., Durham, C. F., Woods-Giscombe, C., & Waldrop, J. (2020). Combatiendo la fatiga por compasión con la práctica de mindfulness en enfermeras militares. *Journal of Nursing Scholarship*, 52(2), 159-168. <https://doi.org/10.1177/0047265120938888>.

Cocker F, Joss N. Compassion fatigue among healthcare, emergency and community service workers: a systematic review. *Int J Environ Res Public Health*. 2016;13(6):618-636. <https://doi.org/10.3390/ijerph13060618>.

C.R. Figley (Ed.) (1995). *Compassion fatigue: Estrés traumático secundario*. New York: Brunner/Mazel.

Crowther, J., Wilson, K. C., Horton, S. y Lloyd-Williams, M. (2014). Compasión en la asistencia sanitaria: Lecciones de un estudio cualitativo de la atención al final de la vida de las personas con demencia. *Revista de la Real Sociedad de Medicina*. <https://doi.org/10.1177/0141076813503593>.



Figley, C. R. (1995). *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. New York: Brunner/Mazel.

Figley, C. R. (2002). Compassion fatigue: La falta crónica de autocuidado de los psicoterapeutas. *Journal of clinical psychology*, 58(11), 1433-1441.

Middleton, J. Abordar el trauma secundario y la fatiga por compasión en el trabajo con veteranos mayores: Un imperativo ético. *Ageing Life Care J.* 2015, 5, 1-8.

National Alliance for Caregiving en colaboración con AARP. (2009). Caregiver in the U.S.: A focused look at those caring for someone age 50 or older. [http://assets.aarp.org/rgcenter/il/caregiving\\_09\\_es50.pdf](http://assets.aarp.org/rgcenter/il/caregiving_09_es50.pdf).

Pérez, V., Menéndez-Crispín, E. J., Sarabia-Cobo, C., de Lorena, P., Fernández-Rodríguez, A., & González-Vaca, J. (2020). Intervención basada en mindfulness para la reducción de la fatiga por compasión y el burnout en enfermeras cuidadoras de personas mayores institucionalizadas con demencia: Un ensayo controlado aleatorizado. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 35(11), 1230-1241. <https://doi>.

Stamm, B. H. (2010). *The concise ProQOL manual* (2<sup>a</sup> ed.). Pocatello, ID: ProQOL.org. [http://www.proqol.org/uploads/ProQOL\\_Concise\\_2ndEd\\_12-2010.pdf](http://www.proqol.org/uploads/ProQOL_Concise_2ndEd_12-2010.pdf).



Co-funded by  
the European Union