



UGT



FATIGA POR COMPASIÓN EN EL ÁMBITO LABORAL

También conocida como agotamiento por empatía o fatiga por empatía, es un fenómeno psicológico que se produce cuando una persona se siente emocional y físicamente agotada debido a la exposición continua a situaciones de sufrimiento, estrés o trauma de otras personas y lleva a una disminución de la capacidad para ser empático/a o sentir compasión por los demás.

CON TUS
GANAS
GANAMOS
TODAS Y TODOS



E K I O Z U
DENOK
IRABAZTEKO

Es frecuente en profesiones que implican el cuidado de otras personas, como profesionales de la salud, trabajadores sociales, psicólogos, bomberos, trabajadoras/es de call center, entre otros.

Los síntomas son muy variados e incluyen: depresión, ansiedad, trastornos del sueño, aislamiento social, dificultades para concentrarse, recuerdos frecuentes de situaciones traumáticas, y disminución del interés por realizar actividades.

Por ejemplo, podemos sentir una disminución de nuestra paciencia al escuchar los desafíos emocionales de otras personas. O experimentar indiferencia ante acontecimientos tristes o dolorosos tanto de situaciones familiares como sociales.

Y....¿en qué se diferencia del BURNOUT (“estar quemado”)?

Se diferencia del burnout por existir un vínculo emocional entre el cuidador, que es el que sufre fatiga por compasión, y el individuo al que cuida.



Sin embargo, el Burnout supone agotamiento emocional y/o físico por causa del estrés en el entorno laboral, sin necesidad de que exista ningún vínculo emocional con ningún individuo. Eso sí, muchas personas que sufren fatiga por compasión también padecen Burnout.

Causas

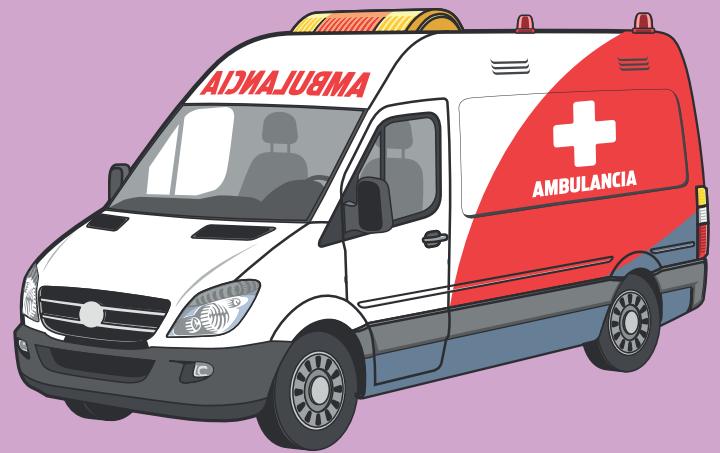
1. **Exposición constante al sufrimiento**
2. **Altas demandas laborales:** alta carga de trabajo, falta de control sobre las tareas y presión constante.
3. **Falta de recursos y apoyo:** tiempo, formación, supervisión adecuada, apoyo emocional...



A DIFERENCIA de otros síndromes como el Burnout, este se suele adentrar lentamente hasta provocar trastornos en el estado de ánimo

Ú N E T E UGT Euskadi

Más info en www.ugteuskadi.org



Medidas preventivas por parte de la empresa:

- **Identificación de problemas y evaluación de riesgos psicosociales.**
- **Formación para el desarrollo de habilidades** de afrontamiento de situaciones estresantes, de técnicas de comunicación y conductuales y aptitudes sociales.
- **Formación para el auto-cuidado.** Técnicas para mejorar la autoestima, técnicas de relajación y de cuidado personal.
- **Supervisión y apoyo por parte de la empresa.**
- **Vigilancia de la salud** que evalúe el estado emocional de las/los trabajadoras/es.
- **Planificar periodos de descanso**, asegurando la absoluta desconexión en los mismos.
- **Evitar tareas reiterativas** que provoquen un mayor desgaste.
- **Evitar cargas de trabajo elevadas.**
- **Proporcionar apoyo profesional.** Puede incluir servicios de salud mental para afrontar este tipo de situaciones.

