

# Las causas de la fatiga de la compasión

## Sección 4



Como hemos descubierto en las charlas anteriores del círculo, el objetivo de la resiliencia compasiva se puede alcanzar mediante la aplicación de habilidades y perspectivas personales a la vez que se mantiene un vínculo regular con personas y organizaciones que actúan con compasión. En este próximo círculo, nos centraremos en los factores que pueden afectar negativamente nuestra resiliencia compasiva y exploraremos nuestra respuesta y posible función en el logro de un cambio positivo.

Nuestras familias son sistemas imperfectos compuestos por personas imperfectas. Cuando miramos fuera de nuestra propia familia a aquellos de quienes dependemos para mantener la salud y el bienestar, encontramos más imperfecciones. El primer paso para disminuir el impacto negativo de los sistemas en los que confiamos es identificar qué aspectos de los sistemas contribuyen a nuestra fatiga de la compasión. El segundo paso es descubrir qué elementos de esa lista podemos cambiar, cuáles de ellos los pueden abordar quienes nos apoyan y a cuáles sería mejor que dejemos ir. En el próximo círculo, analizaremos juntos estas preguntas.

### ESTRATEGIAS DE



### CUIDADO PERSONAL

#### Humor y resistencia vs. dejar ir

Algunos videos de padres intentando dejar ir...

[Una mamá en casa en el día libre de la escuela](#)

[Parodia de "Let It Go" de una mamá](#)

[Un papá cansado de "Let It Go"](#)



### A CONTINUACIÓN

#### Expectativas propias y de los demás

Elaborado en conjunto con:

**ROGERS**  
Behavioral Health

**wise** END STIGMA TOGETHER  
*one story at a time*

[compassionresiliencetoolkit.org](http://compassionresiliencetoolkit.org)