

## Satisfacción por Compasión



### Definición

Aunque existen riesgos para quienes trabajan en el campo de la ayuda, también existen recompensas y beneficios que se derivan de este trabajo. La satisfacción por compasión es la consecuencia positiva de la conducta de ayuda. La satisfacción de la compasión es el placer que se obtiene al ayudar, los sentimientos positivos que tenemos por los colegas y un buen sentimiento resultante de la capacidad de ayudar a los demás y hacer una contribución. La satisfacción de la compasión ocurre cuando encuentras significado y satisfacción en tu trabajo. La satisfacción por la compasión es lo opuesto directamente a la fatiga por compasión y puede protegerlo del agotamiento y el estrés traumático secundario.

La satisfacción de la compasión es el placer que se obtiene al ayudar, los sentimientos positivos que tenemos por los colegas y un buen sentimiento resultante de la capacidad de ayudar a los demás y hacer una contribución.



### Señales

El indicador de satisfacción por compasión es la sensación de placer y satisfacción que los proveedores de atención médica obtienen de su trabajo. Los sentimientos asociados a la satisfacción de la compasión incluyen la realización, la recompensa, el logro, la felicidad, el enriquecimiento, la inspiración, la energía, la gratitud y la esperanza.



### Ejemplo de un Caso

Fatimah es una enfermera de 50 años que trabaja en un departamento de oncología. Hace aproximadamente 15 años, Fatimah atravesó un período de fatiga, falta de motivación y dificultad para encontrar significado en su trabajo. En ese momento, trabajaba muchas horas, con una gran cantidad de pacientes y no se sentía apoyada por sus colegas ni por su supervisor. Experimentaba un estado de ánimo bajo, estaba más irritable con sus hijos y su cónyuge y le resultaba difícil experimentar placer en las actividades de su tiempo libre que solía disfrutar. Con la ayuda de un consejero de salud mental y la participación en el asesoramiento, Fatimah se dio cuenta de que estaba experimentando agotamiento y síntomas de fatiga por compasión. Como resultado de esta comprensión, Fatimah comenzó a implementar cambios graduales en su vida. Comenzó asegurándose de dormir lo suficiente y de buena calidad, mejoró su dieta para comer alimentos saludables y realizó ejercicio moderado. Se volvió intencional en la planificación de actividades con sus hijos que tanto ella como sus hijos disfrutarían y ella y su cónyuge se aseguraron de que programaran tiempo juntos. Fatimah también se involucró en una búsqueda de trabajo y obtuvo un trabajo de enfermería en un centro de salud que estaba bien dotado de personal, tenía un horario de trabajo razonable con períodos de descanso programados y una relación positiva y de colaboración entre los miembros del equipo. Se sintió apoyada por su nueva supervisora, quien se dedicó a asesorar a Fatimah y brindarle oportunidades para su continuo crecimiento profesional. Con el tiempo, los síntomas físicos y emocionales de Fatimah mejoraron. Se encontró disfrutando de su trabajo una vez más y sintiéndose especialmente gratificada y realizada por su trabajo con los pacientes.



## Factores que aumentan la Satisfacción de la Compasión

Las investigaciones indican que los siguientes elementos influyen en el nivel de satisfacción de la compasión de una persona: uso de asesoramiento profesional, dinámica del compañero de trabajo, tiempo dedicado a la atención directa del cliente, mayor duración en el puesto actual, horas de trabajo por turno, edad avanzada, pasatiempos, calidad de las relaciones sociales. apoyos y ejercicio 1.

La probabilidad de experimentar satisfacción por la compasión también aumenta al desarrollar prácticas personales y laborales saludables. Éstos incluyen:

La probabilidad de experimentar satisfacción por la compasión también aumenta al desarrollar prácticas personales y laborales saludables.

 <b>Conductual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades de ocio</li> <li>• Abordar y minimizar los factores laborales y personales que contribuyen al estrés, el agotamiento, la fatiga por compasión y el estrés traumático secundario.</li> </ul>
 <b>Cognitivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toma de decisiones efectiva</li> </ul>
 <b>Físico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descanso adecuado y reparador</li> <li>• Ejercicio físico</li> <li>• Hábitos alimenticios saludables</li> </ul>
 <b>Ambiente de Trabajo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicación, trabajo en equipo y colaboración efectivos</li> <li>• Dotación de personal adecuada</li> <li>• Una cultura de reconocimiento significativo</li> <li>• Líderes eficaces que promueven una cultura de solidaridad</li> <li>• Reconocimiento</li> <li>• Desarrollo profesional</li> <li>• Informe</li> <li>• Eliminar la desconfianza y el comportamiento intimidatorio</li> </ul>

Consulte en los folletos sobre agotamiento, fatiga por compasión y estrés traumático secundario para obtener orientación adicional sobre las prácticas de autocuidado.



## Referencias

1. Jarrad, R.A. & Hammad, S. (2020). Oncology nurses' compassion fatigue, burnout and compassion satisfaction. [Fatiga por compasión de enfermeras de oncología, agotamiento y satisfacción por compasión.]. *Annals of General Psychiatry*, 19(22), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12991-020-00272-9>
2. Stamm, B.H. (2010). The concise ProQOL manual, 2<sup>nd</sup> Ed. Pocatello, ID: ProQOL.org.
3. Yilmaz, G. & Ustun, B. (2018). Professional quality of life in nurses: Compassion satisfaction and compassion fatigue. [Calidad de vida profesional en enfermeras: satisfacción por compasión y fatiga por compasión] *Journal of Psychiatric Nursing*, 9(3), 205-211.