

SANANDO AL CUIDADOR: GUÍA PARA PREVENIR EL SÍNDROME DEL BUEN SAMARITANO CANSADO

El **síndrome del buen samaritano cansado** (o **fatiga de la compasión**) es el agotamiento mental y físico de quienes ayudan a otros desinteresadamente. Para evitar que la empatía se convierta en una carga insostenible, es vital aplicar medidas de autocuidado, límites personales y apoyo comunitario.



Establece límites claros y aprende a decir “no”

Define fronteras entre tu vida personal y tu labor de ayuda para evitar sobrecargas.



Practica el autocuidado integral

Prioriza el descanso, la alimentación saludable, el ejercicio y técnicas de oración o meditación.

EQUILIBRIO PERSONAL Y LÍMITES



GESTIÓN DEL ENTORNO Y HUMILDAD

Fortalece tu red de apoyo y delega

No trabajes solo; apóyate en familia, amigos y compañeros para compartir la carga emocional.



Controla la “imaginación empática”

Utiliza técnicas para eliminar el material tóxico y las imágenes dolorosas almacenadas durante el trabajo.



Reconoce tus límites con humildad

Acepta que no puedes con todo y busca ayuda profesional si los síntomas persisten.



Ayuda Profesional



Identifica tus señales de alerta

Mantente atento a la fatiga, irritabilidad o dificultad para concentrarte antes de colapsar.