

GO International

Lo que los obreros transculturales deben saber sobre

La Fatiga Compasiva

Ronald L. Koteskey
GO International

2

• SERIE DOS •
2019

Biografía del Autor



Ronald Koteskey

Consultor de Cuidado al Asociado de Go International.

Enseñó Psicología a nivel universitario durante 35 años y comenzó a escribir estos folletos en 1998, que ahora sirven para brindar atención a los obreros transculturales. Renunció a su trabajo como profesor para poder dedicar todo su tiempo al cuidado de estos obreros.

Contacto:

Ron Koteskey
122 Lowry Lane
Wilmore, Kentucky 40390.
EE.UU

Teléfono: +1 (859) 858-3436

ron@crossculturalworkers.com

Índice

Página

- 1 Intro
 - 2 ¿Qué es la fatiga compasiva?
 - 3 ¿Qué dice la Biblia acerca de la fatiga compasiva?
 - 5 ¿Padezco de fatiga compasiva?
 - 6 ¿Qué causa la fatiga compasiva?
 - 7 ¿Qué puedo hacer para superar la fatiga compasiva?
 - 9 ¿Qué cosas dejar de hacer para superar la fatiga compasiva?
-

Créditos

Traducción y Corrección:

Lcda. Aziel Figueroa

Diseño y Montaje:

Lcda. Haniel Figueroa

Arte y Letra

SERVICIO EDITORIAL

artyletraeditorial@gmail.com

Intro

Bill ha sido un obrero transcultural eficaz y dedicado durante una década pero ahora, a sus 30 años, su servicio transcultural parece más un parto que un trabajo de amor. Solía disfrutar el poder interactuar con los nacionales y sentía profunda satisfacción al construir su amistad con ellos. Aunque continúa pasando tiempo con la gente del lugar, se fastidia por lo que él considera son las crecientes demandas de ellos.

A simple vista, aparenta ser un exitoso obrero transcultural que otros respetan e incluso envidian un poco; sin embargo, internamente se siente agotado, aislado y al parecer espiritualmente mermado. Hablar con su esposa tampoco ayuda mucho aunque ella es muy comprensiva. Bill padece de algo que recientemente ha comenzado a conocerse como fatiga compasiva.



1. ¿Qué es la fatiga compasiva?

Un artículo publicado en la página web Family Practice Management, perteneciente a la Academia Americana de Médicos de Familia, define la fatiga compasiva como "un profundo agotamiento físico, emocional y espiritual acompañado de dolor emocional agudo". (<https://www.aafp.org/fpm/2000/0400/p39.html>)

La fatiga por compasión es una combinación de agotamiento y trauma secundario. Cuando sufren de agotamiento clásico los obreros transculturales lo sobrellevan retirándose y volviéndose menos compasivos; sin embargo, los obreros que padecen fatiga compasiva siguen contribuyendo plenamente a su trabajo con los nacionales. A menudo sienten que están siendo arrastrados irresistiblemente por un remolino y que son incapaces de detenerlo. Estas personas pueden ser vistas por otros como obreros increíblemente dedicados y exitosos pero con frecuencia no se ven a sí mismos de la misma manera. Éstos son algunos de sus principales síntomas.

- Sentimientos de depresión y desesperanza
- Ningún sentimiento de logro y alegría
- Culpar y quejarse contra los demás
- Incremento de la irritabilidad y la ira
- Pesadillas y otros problemas de sueño
- Sobresaltos por sonidos inesperados
- Incapacidad para separar la vida personal y profesional
- Pensamientos aterradores invasivos

Ni el agotamiento ni el trauma secundario son diagnósticos médicos aprobados sino que son términos laicos, como lo es “fatiga compasiva”. A veces este tipo de fatiga también se usa para describir a una organización caracterizada por su alto ausentismo, rotación y conflicto interpersonal, o para referirse a la disminución a lo largo del tiempo de las donaciones que hace un país a las víctimas de desastres naturales como terremotos o inundaciones. Aquí en este artículo, el término se usa para describir individuos que muestran signos de agotamiento y trauma secundario.



2. ¿Qué dice la Biblia acerca de la fatiga compasiva?

La Biblia nunca usa el término “fatiga compasiva” pero Moisés es un buen ejemplo de ella, ya que continúa padeciéndola durante años hasta que finalmente colapsa. Moisés no era un obrero transcultural pero sí un Hijo de Tercera Cultura que lideraba a un grupo de obreros transculturales durante su proceso de transición de una cultura a otra. Alrededor de la época en la que recibe los Diez Mandamientos muestra ciertos síntomas de fatiga compasiva.

■ **Éxodo 18.** Sólo un par de meses después de haber salido de Egipto y antes de recibir los mandamientos, el suegro de Moisés le dijo: “¡No está bien lo que haces! Así acabarás agotado y también se agotará el pueblo. Esta tarea es una carga demasiado pesada para una sola persona” (versículos 17-18 NTV).

■ **Éxodo 32.** Unas semanas más tarde, cuando bajaba del Monte Sinaí con los mandamientos, Moisés se enojó tanto con la gente que destruyó las tablas que Dios mismo había escrito.

■ **Éxodo 34 y Deuteronomio 9.** Moisés volvió a subir el Monte Sinaí y pasó casi seis semanas postrado ante Dios intercediendo por la gente pero sin comer pan ni beber agua. Posteriormente, cayó una plaga sobre el pueblo.

■ **Números 11.** En el camino desde el Monte Sinaí hasta Cades Barnea la gente se quejó, así que Dios envió fuego contra ellos. Moisés intercedió nuevamente y luego le dijo a Dios: “¡Solo no puedo soportar a todo este pueblo! ¡La carga es demasiado pesada! Si esta es la manera como piensas tratarme, sería mejor que me mataras. ¡Hazme ese favor y ahórrame esta miseria!”(versículos 14-15 NTV).

Uno pensaría que Moisés cambiaría. Sin embargo, 40 años después, todavía en Cades Barnea, lo vemos nuevamente liderando a los hijos de la generación anterior que había dirigido en el Monte Sinaí. Ellos se quejaban de nuevo. Moisés y su hermano intercedieron y salieron de la tienda siguiendo las instrucciones de Dios. Sin embargo, cuando Moisés habló a la gente golpeó la roca dos veces con su bastón en lugar de hablarle como Dios le había dicho. Esta explosión desobediente resultó en que a Moisés no se le permitiera guiar a la gente hasta la tierra prometida (Números 20).



3. ¿Padezco de fatiga compasiva?

Puedes ver los principales síntomas mencionados anteriormente para obtener una idea general. Afortunadamente, la mejor forma de medir la fatiga compasiva está disponible en línea y de forma gratuita en: http://www.proqol.org/ProQol_Test.html.

Está disponible en aproximadamente una docena de idiomas y se llama Escala de Calidad de Vida Profesional (*ProQol*, por sus siglas en inglés). La versión en inglés viene en un formato de auto-evaluación que incluye escalas para el agotamiento y el trauma secundario. Esta prueba tiene una alta confiabilidad interna pero no existe ninguna investigación acerca de su validez. Cuando calcules el puntaje de la prueba asegúrate de invertir los puntajes de los elementos indicados en la escala de agotamiento. Tus puntajes te dirán si tu nivel de agotamiento y trauma secundario son bajos, promedios o altos.



4. ¿Qué causa la fatiga compasiva?

La principal causa de esta fatiga es el no tener tiempo para hacer todo lo que debes mientras ayudas a otras personas que están sufriendo por distintas fuentes de estrés traumático. Los obreros transculturales pueden sentir que otros les quitan su tiempo al tratar de satisfacer las demandas de la oficina central, las reuniones de trabajo, los directores de campo, los ciudadanos nacionales, la burocracia gubernamental, otras familias, etc. Están sirviendo a personas que sufren enfermedades, violencia, pobreza, problemas de alcohol, gobiernos corruptos, etc.

Los obreros transculturales intentan ganar más tiempo al eliminar cosas que más bien les ayudarían a sobrellevar la situación. A menudo se involucran cada vez menos en las siguientes actividades:

Oración, meditación y lectura de la Palabra.

Pausas durante el día y un almuerzo que les ayude a recuperar energías.

Tiempo con amigos, su cónyuge e hijos.

Ejercicio, sueño y comidas relajadas.

Pasatiempos y otros intereses.

Todo el mundo dispone de exactamente 24 horas todos los días y cada uno tiene que decidir cómo va a utilizar ese tiempo. Los obreros transculturales que pasan todo su tiempo haciendo “la obra de Dios” deben recordar que, más allá de cierto punto, el hecho de trabajar más sólo servirá para hacer menos. Los descansos para tomar café no se implementaron simplemente porque a los empleadores les importe el bienestar de sus trabajadores, sino porque las investigaciones han demostrado que las personas que sí hacen esas pausas logran más, a la larga, que quienes no. Durante la Primera Guerra Mundial, Gran Bretaña requería que las personas trabajaran siete días a la semana, hasta que las investigaciones demostraron que las personas que trabajaban seis días a la semana y tenían un día para descansar, rendían más que los que trabajaban siete días.

5. ¿Qué puedo hacer para superar la fatiga compasiva?

El lugar lógico para comenzar es lo que su suegro le sugirió a Moisés. Primero, Jetro enumeró los roles de Moisés: ser el representante del pueblo ante Dios, enseñarle los decretos y las leyes, mostrarles cómo vivir y mostrarles sus deberes. En segundo lugar, Jetro le dijo a Moisés que seleccionara a hombres capaces, temerosos de Dios, dignos de confianza y que no se lucraran de ganancias deshonestas. Luego, Moisés debía nombrar a estos hombres como oficiales en una jerarquía sobre grupos de 10, 50, 100 y 1000 (Éxodo 18: 19-23). En otras palabras, debía delegar gran parte del trabajo a otros.

Más tarde, cuando Moisés se quejó con Dios por la pesada carga de liderar a la gente, Dios le dijo que eligiera a 70 ancianos que fuesen líderes y oficiales. Moisés debía llevarlos al Tabernáculo para que Dios les impartiera su Espíritu a fin de ayudarles a sobrellevar la carga del pueblo (Números 11: 16-17). Este fue el mismo consejo que Jetro le había sugerido a Moisés mucho antes.

Y este sigue siendo un gran consejo en la actualidad, especialmente para personas como Moisés que parecen pensar que salvar al mundo depende solo de ellos. Todos necesitamos a los demás.



Aquí hay algunas sugerencias adicionales:

1

Reafirma tu compromiso con Cristo, incluyendo el tiempo diario en la Palabra, la meditación y la oración así como un sábado libre semanal (Mateo 22: 37).

2

Reafirma tu compromiso de cuidar el templo del Espíritu Santo (tu cuerpo), incluyendo el comer sanamente, descansar diariamente y hacer ejercicio a diario.

3

Reafirma tu compromiso con los demás, incluyendo el tiempo para la familia, los colegas y los nacionales (Mateo 22:39).

4

Desarrolla un sistema de apoyo con personas a tu alrededor que te escuchen sinceramente y se preocupen por ti.

5

Sigue el llamado de Dios para tu vida, incluso cuando este signifique decir “no” a las cosas buenas.

6

Comparte tus sentimientos con colegas que puedan también compartir los suyos contigo.

7

Aclara tus límites personales.

6 ¿Qué cosas dejar de hacer para superar la fatiga compasiva?

Además de hacer las cosas mencionadas anteriormente debes:

- 1 Deja de culpar a los demás.** Tus colegas, el director de campo o tu director pueden actuar de maneras con las que no estás de acuerdo, pero las personas no son culpables de cómo reaccionas.
- 2 Deja de quejarte.** Cuando hablas con otras personas que están descontentas, solo logras hacerte sentir peor. Puede que hayas escuchado que la miseria ama tener compañía, pero la frase debería ser más bien: “la miseria ama la compañía miserable”. Las personas infelices o descontentas no quieren que otros a su alrededor estén saltando de alegría.
- 3 Deja de tomar decisiones importantes.** No decidas renunciar a tu labor como obrero transcultural, comprar un auto de lujo, divorciarte o tomar otra decisión trascendental. Te lamentarás el doble más tarde.
- 4 Deja de buscar salidas o soluciones rápidas como una aventura amorosa, drogas, etc.**

