

# WHAT ARE Vicarious Trauma and Compassion Fatigue?

If you are repeatedly exposed to other people's trauma, or their stories of traumatic events, you may experience vicarious trauma. It often affects people who interact with survivors of trauma. Compassion fatigue describes the physical, emotional and psychological impact of helping others — through experiences of stress or trauma.

## Video Resource

Prevent Caregiver  
Burnout

[youtu.be/  
EyeSbGBAmpl](https://youtu.be/EyeSbGBAmpl)



## What can you do?



### Make self-care part of your routine.

Good self-care means creating a routine that makes each day predictable. It also includes enough sleep, healthy nutrition, relaxation and socializing with others.



### Set emotional boundaries.

Practice being compassionate, empathetic and supportive of others without becoming so involved as to take on another's pain. Setting boundaries helps you honor your relationship and the fact that you are a separate person with your own needs.



### Maintain a solid work-life balance.

Making time for relaxing activities and personal hobbies outside of your time supporting trauma survivors can help lower stress levels and help you feel less drained. Throughout your workday, also make sure to take breaks, stop for lunch to rest and recharge.



### See a therapist.

If you find yourself feeling vulnerable, stressed or overwhelmed, consider seeing a therapist who can help you process your feelings and practice tools to help you combat compassion fatigue and maintain a healthy work-life balance.



# ¿QUÉ SON EL Trauma vicariante y fatiga por compasión?

Si te expones repetidamente al trauma de otras personas, o a sus historias de eventos traumáticos, puedes experimentar un trauma vicariante. Suele afectar a las personas que se relacionan con los supervivientes de un trauma. La fatiga por compasión describe el impacto físico, emocional y psicológico de ayudar a otros a través de experiencias de estrés o trauma.

## Recurso en video

Trauma  
vicario

[youtu.be/  
yISUoDrq5jo](https://youtu.be/yISUoDrq5jo)



## ¿Qué puedes hacer?



### Haz del autocuidado parte de tu rutina.

Un buen cuidado personal significa crear una rutina que haga que cada día sea predecible. También incluye dormir lo suficiente, una nutrición saludable, relajación y socialización con otras personas.



### Establece límites emocionales.

Practica la compasión, la empatía y el apoyo a los demás sin involucrarte tanto como para asumir el dolor ajeno. Establecer límites te ayuda a respetar tus relaciones y el hecho de que eres una persona independiente con tus propias necesidades.



### Mantener un sólido equilibrio entre el trabajo y la vida privada.

Dedicar tiempo a actividades relajantes y a aficiones personales que disfrutes fuera de tu tiempo apoyando a los sobrevivientes de trauma puede ayudar a reducir los niveles de estrés y a sentirte menos agotado.



### Habla con a un terapeuta.

Si te sientes vulnerable, estresado o abrumado, considera la posibilidad de acudir a un terapeuta que te ayude a procesar tus sentimientos y a poner en práctica herramientas que te ayuden a combatir la fatiga por compasión y a mantener un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida.

