

Cómo Ser Empático sin Experimentar Estrés en el Plano Personal: Un Folleto Para Trabajadores de la Salud y Proveedores de Servicios

Cuando una persona ve que otra está sufriendo, lo más natural del mundo es querer tender la mano y ayudar. Esa capacidad se llama empatía: la capacidad humana de entender y responder a los sentimientos de otra persona. La empatía tiene tres componentes: 1. La capacidad de sentir lo que otra persona está sintiendo; 2. La capacidad de adoptar la perspectiva de la otra persona; y 3. La capacidad de observación que permite a la persona comprender los sentimientos de otra persona. Una capacidad de observación que permite a la persona rastrear el origen de los sentimientos experimentados o diferenciar entre los sentimientos que empezaron con la otra persona o con uno mismo.

En el entorno de la atención médica, casi siempre estamos en presencia de personas que sufren un dolor físico o emocional que desencadena nuestra empatía. Somos testigos de su angustia. Hay cuatro posiciones diferentes en las que puede estar un testigo, no solo una.

		Posiciones del testigo		
		Consciente	Indiferente	
Empoderado	1	Eficaz y competente	2	Equivocado Perjudicial
	Desempoderado	3	Ineficaz Estresado Agotado	4

En la **Posición 1**, somos conscientes de lo que se necesita y nos sentimos empoderados para tomar medidas que satisfagan la necesidad. En esa posición nos sentiremos eficaces y competentes.

En la **Posición 2**, realmente no entendemos lo que se necesita y, en consecuencia, las acciones que podamos emprender estarán fuera de lugar, no serán útiles y posiblemente serán perjudiciales.

En la **Posición 3**, nos damos por vencidos. Nos sentimos abrumados por la situación, nos anestesiarnos y/o nos desconectamos. Puede que vayamos a trabajar, pero nos limitamos a hacer lo que nos corresponde.

Cuando los trabajadores de la salud se encuentran con frecuencia en la **Posición 4**, es decir, cuando se sienten ineficaces y abrumados la mayor parte del tiempo, eso prepara el terreno para sentir estrés empático. El estrés empático puede conducir al agotamiento, y hace que los proveedores sean más vulnerables a la traumatización secundaria (síntomas repentinos y agudos similares a los de la persona que experimentó directamente un trauma) y a la traumatización vicaria (una alteración gradual de la

Cómo Ser Empático sin Experimentar Estrés en el Plano Personal: Un Folleto Para Trabajadores de la Salud y Proveedores de Servicios

visión del mundo de una persona debido al efecto acumulativo de presenciar el trauma de otras personas). Las tres formas de malestar empático son perjudiciales para el proveedor que las experimenta.

A veces los proveedores piensan que pasar a la Posición 3 les ayudará a sentirse mejor: no sentir nada y desconectarse. Pero esto solo proporciona un alivio temporal. El único alivio a largo plazo proviene de los métodos que llevan al proveedor a la Posición 1: consciente y empoderado.

A veces nos sentimos abrumados en el trabajo porque hay problemas con la forma en que nuestro lugar de trabajo está prestando los servicios. Cuando los problemas en el entorno de trabajo se derivan de cuestiones relacionadas con los sistemas, abogar por el cambio puede ser la mejor forma de actuar.

1. **Cultive la toma de conciencia de lo que siente.** Si no sabe lo que siente, no puede determinar si le está ayudando o perjudicando. El sentimiento puede surgir como una sensación en su cuerpo, por ejemplo, una opresión en la garganta o puede surgir como una emoción, como sentirse triste.
2. **Utilice palabras para darle un nombre al sentimiento.** Si puede nombrarlo, pierde parte de su intensidad.
3. **Concéntrese en lo que siente la otra persona, no en lo que usted sentiría en su lugar.** Puede minimizar el estrés personal llegando a la empatía imaginando lo que siente la otra persona, no lo que usted sentiría si estuviera en la misma situación. Al hacer eso, estimula la preocupación empática sin necesidad de estrés personal, lo que favorece la compasión y minimiza el riesgo de fatiga por compasión.
4. **Active la compasión por los demás.** La compasión se caracteriza por los sentimientos cálidos hacia el otro y un fuerte deseo de aumentar su bienestar. En otras palabras, a diferencia de la empatía por sí sola, la compasión activa una fuerte motivación para actuar y ayudar a la otra persona. Estudios recientes de resonancia magnética sugieren firmemente que se activan redes neuronales diferentes cuando experimentamos compasión que cuando experimentamos empatía. Las redes neuronales que se activan cuando experimentamos compasión están vinculadas a las áreas de recompensa positiva del cerebro. En otras palabras, la compasión es rejuvenecedora, no enervante. La compasión no fatiga. Podemos entrenarnos para utilizar la compasión en lugar de la empatía. Las prácticas de atención plena son una forma estupenda de cultivar y desarrollar las habilidades de la compasión.
5. **Practique la compasión hacia sí mismo.** Así como se puede ejercitar la compasión, también se puede ejercitar la capacidad de ser compasivo con uno mismo. Tanto la compasión como la compasión por uno mismo requieren

Kaethe Weingarten, Ph.D.

The Witness to Witness Program | <https://www.migrantclinician.org/witness-to-witness>

Cómo Ser Empático sin Experimentar Estrés en el Plano Personal: Un Folleto Para Trabajadores de la Salud y Proveedores de Servicios

conciencia y práctica. Estas dos preguntas pueden ayudar a entrenar la compasión por uno mismo: “¿Qué le diría a mi mejor amigo que hiciera en esta situación?” y “¿Qué puedo hacer que me reconforte saludablemente en este momento?”

La empatía hace que el mundo gire. La empatía es un factor esencial para ofrecer una atención de calidad.

Pensar en lo que nos ayudará a ser testigos conscientes y empoderados, imaginar lo que siente la otra persona y no lo que sentiríamos nosotros si estuviéramos en su situación y activar nuestro deseo de aliviar el sufrimiento y cuidar de nosotros mismos son formas de experimentar una empatía que enriquece nuestra vida sin perjudicarnos.

Esta publicación fue respaldada por la Administración de Servicios y Recursos de Salud (HRSA por su sigla en inglés), del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS por su sigla en inglés), como parte de financiamiento por un total de \$1,310,460 con 0 porcentaje financiado con fuentes no gubernamentales. Los contenidos pertenecen a los autores y no representan necesariamente los puntos de vista oficiales ni el respaldo de HRSA, HHS, o el gobierno de los EE.UU. Para obtener más información, visite [HRSA.gov](https://www.hrsa.gov).

Kaethe Weingarten, Ph.D.

The Witness to Witness Program | <https://www.migrantclinician.org/witness-to-witness>