



## Fatiga por compasión / desgaste por empatía

Todos hemos terminado a veces nuestra guardia con un sentimiento de profunda pena, por un aviso que hemos atendido, por la personas que estaban allí y con el sentimiento de si hemos hecho todo lo que hemos podido por ellos, si les hemos aliviado el dolor (el emocional en concreto), si le hemos ayudado con nuestra intervención.

Es esa sensación que se tiene con algunos pacientes de que "me necesitan, que no puedo abandonarles ahora, que soy importante para ellos". O esos pensamientos de "y si un día me pasa a mí o a los míos". En estos casos, como intervinientes, absorbemos la historia de nuestros pacientes, nos identificamos con sus vivencias y sufrimiento.

Se trata de un cuadro psicopatológico agudo, que aparece en intervinientes (los profesionales más vulnerables a desarrollar este cuadro son psicólogos, enfermeros, bomberos, policías, médicos, voluntarios, ...) y que se llama **fatiga por compasión o desgaste por empatía**.

Es el resultado de trabajar con víctimas, con personas en situación de elevado sufrimiento. Es el estrés resultante de la relación de ayuda terapéutica, de la empatía y del compromiso

emocional. Si no es tratado de forma adecuada y precoz puede ocasionar un estrés postraumático, del que hablaremos en otro momento. No se trata tampoco de estrés o desgaste por el trabajo (burnout) del que ya hemos hablado anteriormente.

Puede aparecer repentinamente y sin signos previos. Y la sintomatología psicósomática, desarrollarse de forma rápida y ser similar a la que sufren las víctimas.

Como interviniente, cuanto más se empatice (capacidad cognitiva de percibir en un contexto común lo que otro individuo puede sentir o sentimiento de participación afectiva de una persona en la realidad que afecta a la otra) más alta es la probabilidad de sufrir este síndrome.

Es decir, lo que da calidad a nuestro trabajo, aumenta la probabilidad de desgaste.



### Síntomas de la fatiga por compasión

**Hay que tener en cuenta que tener alguno de estos síntomas no es indicativo de haber desarrollado este cuadro psicopatológico.**

- Revivir, recordar lo ocurrido con gran carga emocional.
- Distanciamiento tanto físico como afectivo de las personas no solo de los pacientes.
- Dolores y quejas de tipo muscular, de cabeza, trastornos del sueño, de alimentación, dificultades de concentración, irritabilidad, sentimientos de culpa
  - Tensión, alerta permanente y reactividad.
  - Fatiga, cansancio físico, agotamiento, dificultad para dormir, dolores de cabeza, molestias digestivas inespecíficas.
  - Irritabilidad, ansiedad, sentimientos de culpa, depresión, sentimientos de desamparo.

- Agresividad, pesimismo, estar a la defensiva.
- Poca concentración, disminución de la calidad de tu trabajo, absentismo, llegar tarde al trabajo.
- Dificultades de comunicación con tus compañeros.
- Baja capacidad para tolerar los errores de otros compañeros.
- Identificación con la víctima.
- Dificultades de separación con el paciente.
- Luchar por la víctima más allá de su deber, inmiscuyendo a otros profesionales o familiares que no tienen que ver con el tema o tratándole más como a un amigo que como a un paciente.
- Realización de pequeñas tareas para la víctima.
- Visitas a domicilio más allá de las establecidas en la relación profesional.
- Llamadas telefónicas para comprobar su estado.
- Sentimientos de no poder ayudar, de fracaso, de frustración.
- Consumo de tóxicos.
- Tener miedo en situaciones que otros no considerarían aterradoras.
- Preocuparse excesivamente por algo malo que le pase a usted, a sus seres queridos o a sus colegas.



- Asustarse fácilmente, sentirse “nervioso” o “en estado de alerta” todo el tiempo.
- Desconfiar de cualquier situación y esperar un desenlace traumático.
- Sentir que nos agobian los problemas que vemos y oímos de los demás y no poder hacer que desaparezcan.
- Sentir que el trauma de los demás es nuestro.

Es un trastorno que resulta altamente incapacitante y tiene un efecto sobre las personas y los equipos, en tanto que tiene un doble impacto; en términos humanos, causa incapacidad (temporal) y sufrimiento en los interviniente, y en términos de organización, puede ocasionar bajas laborales. Otro efecto adverso es que es de fácil

propagación entre el resto de intervinientes, pues por su propia definición, éstos también están expuestos y por tanto son susceptibles de desarrollar el mismo cuadro.

Cuando una persona se ve afectada por la fatiga por compasión se favorece lo que denominamos la “respuesta silenciadora”, que es la incapacidad para atender a las experiencias de los pacientes que nos resultan abrumadoras y tendemos a dirigirles hacia temas menos estresantes para el profesional. Cuando la tensión y angustia que genera el relato de las experiencias y vivencias del paciente nos provocan un malestar insoportable, tendemos a cambiar de tema, a intentar minimizar o consolar, o a tener conductas de distracción, utilizar el humor negro.

#### Pautas para el manejo de la fatiga por compasión:

1. Tomarnos nuestros descansos y utilizar el tiempo de vacaciones.
2. Dormir y descansar lo suficiente y tener una buena nutrición (limitar la ingesta de alcohol, nicotina y cafeína).
3. Practicar actividades físicas regularmente (el yoga o la meditación ayudan a reducir los niveles de estrés)
4. Disfrute de experiencias positivas de relax y ocio y tiempo libre.
5. Hable con un amigo o con un compañero de trabajo sobre las dificultades encontradas.
6. Aunque parezca extraño, después de salir de cada guardia realizar labores de aseo como si fuese un “lavado simbólico “ de todas las cosas negativas que experimentó durante el día.
7. Practicar creencias espirituales si las posee.
8. Buscar ayuda profesional sobre salud mental, si uno no puede afrontar la situación con estrategias personales.

Os recordamos que si quieres colaborar o aportar algo que te parezca interesante en materia de seguridad laboral, contacta con nosotros a través de los siguientes correos corporativos:

- [sabingml@madrid.es](mailto:sabingml@madrid.es)  
(Jefa de Sección de RR.MM.)
- [sanjaimega@madrid.es](mailto:sanjaimega@madrid.es)  
(Jefe de Equipo Sección RR.MM.)