



# Carta de la salud

Julio 2019 #278

ISSN 1900-3560

## La compasión: los beneficios de ponerse en el lugar de otra persona

Ximena García Quintero • Médico pediatra  
Laura Galvis Blanco • Médico pediatra

### INTRODUCCIÓN

Compasión viene del latín “cumpassio”, vocablo integrado por “cum” que significa con y el verbo “patior” o padecer. En su forma más literal significa “sufrir o padecer con”, lo que refleja una profunda conciencia del sufrimiento ajeno, junto con el deseo de aliviarlo.

La compasión, además de reconocer lo que siente el otro y ser sensible a esta experiencia, incluye la intención de aliviar este sufrimiento para procurar bienestar. Esta característica diferencia la compasión de la empatía, que se refiere más a la capacidad para adoptar la perspectiva ajena y sentir las emociones de otra persona.

**La compasión impulsa el reconocimiento, la acción para aliviar o eliminar el sufrimiento y el dolor del otro.**



La Fundación Valle del Lili es una Institución privada sin ánimo de lucro que pertenece a la comunidad; organizada para ofrecer servicios de salud de alta complejidad a todas las personas indistintamente de su condición socioeconómica.

Un trato compasivo trae grandes beneficios en la salud. Puede, entre otras repercusiones positivas, disminuir el dolor, estabilizar la presión arterial, mejorar la respuesta inmune del cuerpo y, en general, incidir en la calidad de vida de quien es objeto de compasión.

## BENEFICIOS DE LA COMPASIÓN

La compasión influye para que las relaciones sociales sean exitosas, además incide positivamente en el mantenimiento de la salud mental y física de las personas, especialmente cuando se enfrentan eventos vitales angustiantes.

Cómo si se tratara de un medicamento poderoso, numerosos estudios en la literatura médica han reportado que la compasión y las relaciones compasivas pueden reducir el dolor postoperatorio y los reingresos a servicios de urgencias, evitan complicaciones en pacientes diabéticos, mejoran la calidad de vida y sobrevivencia de pacientes con cáncer e incluso reducen la duración y severidad del resfriado común. (Rakel, Barrett, Zhang, Hoefl, Chewning, Marchand, 2011). La compasión hace bien a los demás y le hace bien a quien brinda un trato compasivo.

Evolutivamente la compasión parece haber surgido como un mecanismo para fomentar la supervivencia de los más débiles, promover lazos de intimidad entre parejas y facilitar la cooperación entre personas extrañas. El cerebro ha experimentado la compasión desde tiempos inmemoriales; el cuidado compasivo es ancestral entre los seres humanos. Así las rutinas del mundo actual difieren de las de nuestros antepasados, la compasión no sólo sigue siendo vigente, sino que es necesaria.



Durante el siglo XX la medicina, la enfermería y labores afines se convirtieron en oficios y profesiones. El advenimiento de la tecnología y los avances científicos hicieron que **CURAR** fuera una posibilidad real. Durante un momento de gran efervescencia, los profesionales de la salud tuvieron la posibilidad de erradicar enfermedades y **CUIDAR** pasó a un segundo plano.

En algún momento de esta transición, la neutralidad en la relación cuidador-paciente se entendió como estándar de profesionalismo y la compasión empezó a verse como un sinónimo de vulnerabilidad por parte de quien cuida. Sin embargo, la misma velocidad agigantada de los avances en la medicina, ha hecho que muchos pacientes, que antes no tenían posibilidades de sobrevivir, vivan ahora más tiempo a pesar de no tener cura para sus enfermedades; es entonces cuando **CUIDAR** volvió a ser importante.

## CUIDADO COMPASIVO

La enfermedad es un momento de fragilidad y dolor. Todo aquel que ha sido paciente, ha deseado (además de tratamiento), que se preocupen por ellos; es decir, que compartan sus miedos, dolores y angustias; esto es, cuidar desde la compasión. El cuidado compasivo es una mezcla de aptitud, habilidad, vocación y actitud.

El sistema de salud es intrincado, el aumento de pacientes con enfermedades complejas, la escasez de tiempo y recursos económicos, la presión por el uso de tecnologías nuevas y las múltiples tareas administrativas, hacen que el cuidado compasivo sea un reto para los integrantes del sistema: médicos, enfermeros, terapeutas, auxiliares, pacientes, familiares y cuidadores; si se entiende que compasión es compartir la angustia del otro y tomar acciones para aliviarla, cada quien desde su rol puede actuar compasivamente y fomentar el cuidado mutuo.

## FATIGA DE LA COMPASIÓN

El Doctor Shane Sinclair, reconocido líder canadiense en el tema, hace referencia a la fatiga de la compasión como el agotamiento físico y emocional que genera una disminución en el sentimiento de compasión hacia otros (Sinclair, Raffin-Bouchal, Venturato, et al., 2017).

Esta fatiga es una reacción ante el sufrimiento de un individuo más que a la situación laboral que repercute en el ámbito físico, emocional, social y espiritual del profesional de la salud o de quienes cuidan permanentemente de una persona en sufrimiento. Los individuos que experimentan fatiga de la compasión manifiestan una sensación de cansancio, que produce una disminución generalizada del deseo, habilidad o energía para ayudar a otros individuos. La fatiga de la compasión se caracteriza por agotamiento, irritabilidad y desarrollo de comportamientos negativos para afrontar los retos de la vida. Igualmente, genera una disminución de la capacidad para sentir empatía,

disminuye la sensación de bienestar o satisfacción durante las actividades cotidianas, reduce la capacidad para tomar decisiones y la disposición para brindar atención a los pacientes y/o clientes (Cocker, Joss, 2016).

## FATIGA DE LA COMPASIÓN VS SÍNDROME DE BURNOUT

A diferencia de la fatiga por compasión, el Síndrome de Burnout, o "Síndrome de Desgaste Profesional", es una enfermedad asociada a determinadas condiciones psicosociales perjudiciales en el ambiente de trabajo. Maslach y Jackson en 1986 definen el Burnout como "un síndrome de cansancio emocional, despersonalización y una menor realización personal que se da en personas que trabajan con clientes o usuarios".

Tanto el Burnout como la fatiga por compasión son síndromes derivados de las relaciones interpersonales con individuos que presentan una necesidad, siendo la primera, resultado del estrés emocional en el trabajo y la segunda, una consecuencia de la relación del cuidador con personas o pacientes en constante sufrimiento (Gallagher, Romyne, 2013). Es por esto, que la fatiga de la compasión es un fenómeno cada vez más frecuente en los profesionales de la salud y en personas que desempeñan un rol permanente de cuidador.

## ¿CÓMO EVITAR LA FATIGA DE LA COMPASIÓN?

La Dra. Romyne Gallagher, de la University of British Columbia (Canadá), recomienda las siguientes pautas de autocuidado para evitar la fatiga de la compasión:

1. Practique "Mindfulness", o atención plena en ciertos momentos (por ejemplo, mientras se lava las manos antes de ver a un paciente respire lentamente, piense en un ser querido, repita una frase de su agrado, diga una oración o imagine que está en su lugar favorito).
2. Realice pausas, tómese un tiempo del día para mirar por la ventana, dar una pequeña caminata o notar algo particular en la naturaleza o en su entorno.
3. Dese una recompensa después de completar tareas o resolver situaciones complejas.
4. Al terminar el día despréndanse de su rol, no se lleve el trabajo a casa.
5. Utilice los recursos de la comunidad y otros profesionales para atender situaciones complejas al final de la vida de un paciente. Una sola persona no puede satisfacer las necesidades de toda la familia. Un "enfoco de equipo", ayuda a unos y otros y los resultados suelen ser mejores.
6. Conozca sus límites. Pida ayuda cuando haya casos en los que es difícil tener buenos desenlaces, independientemente de los esfuerzos que haga.
7. Aprenda de sus experiencias. Use situaciones desafiantes para motivarse y adquirir nuevos conocimientos, habilidades o actitudes.
8. Realice actividades que le ayuden a aliviar el estrés (por ejemplo, hacer ejercicio, visitar amigos, ir a cine).
9. Practique la escritura reflexiva o la meditación.
10. Tenga un lugar especial al cual pueda ir, descansar y desconectarse.



## LA COMPASIÓN SE PUEDE CULTIVAR

Ante las demandas de la vida diaria es frecuente que la compasión se agote. Sin embargo, es posible cultivarla. Esta práctica está siendo incorporada en una gran cantidad de terapias y programas médicos y psicológicos en todo el mundo, a través de propuestas que ayudan a fomentar la compasión con uno mismo y con los demás.

Investigaciones lideradas por la Dra. Beth Lown sugieren que la compasión se puede modular a través de la educación y el entrenamiento. Practicar la compasión unos pocos minutos al día ayuda al cerebro a reprogramarse para regenerarla y aumentarla. También se ha demostrado que, con el entrenamiento regular, se puede experimentar un aumento no solo de la compasión sino también de otras emociones positivas y de la sensación de felicidad.

Por otro lado, se ha probado que el entrenamiento de la compasión estimula las redes neuronales del cerebro, permitiendo desarrollar estrategias nuevas de afrontamiento, con efectos positivos en la salud.

Como si fuera un músculo que se ejercita, el cerebro responde al entrenamiento de la compasión. Estudios de resonancia magnética cerebral realizados en la Universidad de Harvard muestran que tras ocho semanas de entrenamiento en el ejercicio de la compasión, se generan cambios en las áreas involucradas en procesos de memoria, regulación de las emociones y construcción del pensamiento (Hölzel, Carmody, Vangel, Congleton, Yerramsetti, Gard, 2011).

## RECOMENDACIONES PARA CULTIVAR EFECTIVAMENTE LA COMPASIÓN EN TODOS LOS ASPECTOS DE LA VIDA:

- **Muestre compasión hacia usted:** la compasión no significa ser poco exigente con otros o demasiado crítico con uno mismo. Si no se controla, la autocrítica, puede resaltar implacablemente las imperfecciones; haciéndonos sentir que no somos suficientemente buenos. Solo al aceptarse uno mismo, puede ofrecerse verdadera compasión a los demás. Priorizarse y alimentar la autoconfianza es indispensable.
- **Participe en actos pequeños de bondad:** pueden ser actos tan simples como una sonrisa o una palabra amable.
- **Escuche sin juzgar:** evite interrumpir, juzgar y proyectar sus ideas preconcebidas sobre lo que intentan transmitirle. Una vez neutralice sus propias suposiciones estará menos inclinado a etiquetar todo como "correcto o incorrecto", "bueno o malo".

- **Esté dispuesto a ponerse en el lugar de los demás:** acepte que el mundo se ve diferente a través de los ojos de los demás, por antecedentes, predisposiciones genéticas y experiencias personales. Desde este estado de ánimo bondadoso y compasivo podrá ser más comprensivo con las debilidades y luchas personales ajenas. Como dijo una vez John Watson, "sé amable, porque todos los que conoces están librando una dura batalla".

- **Conéctese con los demás:** cultivar compasión incluye buscar conexiones sociales que puedan brindarle apoyo práctico y emocional cuando está ante circunstancias adversas. Esto no tiene que ver con la cantidad de amigos que se tienen, sino con la manera en que se relaciona con las personas y cómo se cultiva un sentido interno de pertenencia hacia quienes lo rodean.

## Conclusiones

La compasión es una emoción que combina el sentimiento de compartir el sufrimiento, con el deseo de aliviarlo y de tratar con afecto y bondad a quien lo padece. Es una terapia de doble vía. Alivia al que sufre y beneficia al que la práctica. Si bien puede agotarse, hay múltiples mecanismos para prevenir su fatiga, y para cultivar y replicar la compasión. ¡Anímese a practicarla!

## COMITÉ EDITORIAL

- Dra. Marcela Granados • Dra. Diana A. Prieto
- Dr. Jorge M. Madriñán • Dra. Zamira Montoya
- Dr. César A. Arango • Dr. Harry M. Pachajoa
- Dr. Luis A. Escobar • Dr. Fernando Sanabria
- Dra. Mónica A. Villegas • Enfermera, Julia A. Leal
- Nutricionista, Jeannina Escalante Flórez
- Coordinadora de Comunicaciones, María Isabel Sánchez
- Comunicadora, Vanessa Anturi • Abogado, Camilo A. García
- Comunicadora, Margarita Londoño Vélez

Dirección: Cr. 98 # 18-49  
Tel: 331 9090 - Santiago de Cali  
E-mail: [cartadelasalud@fvL.org.co](mailto:cartadelasalud@fvL.org.co)  
Citas: [centraldecitas@fvL.org.co](mailto:centraldecitas@fvL.org.co)  
Versión digital disponible en  
[www.valledellili.org/cartadelasalud](http://www.valledellili.org/cartadelasalud)  
Diagramación: Paola Valencia Muñoz

Síguenos en:  fvLcali  fvLtv  @FVLcal  @fundacionvalledellili

Esta publicación de 40.000 ejemplares es cortesía de:



El País



FUNDACIÓN  
VALLE DEL LILI  
Excelencia en Salud al servicio de la comunidad

Los conceptos y opiniones contenidos en los artículos de la Carta de la Salud, corresponden únicamente al de los autores y editorialistas. Esta publicación pretende mejorar su información en temas de la salud en general. Las inquietudes que se relacionen con su salud personal, deben ser consultadas y resueltas con su médico.