



## Empatía

### ► Antecedentes

Nuestra capacidad para comprender los sentimientos de los demás a través de la empatía es crucial para las interacciones sociales exitosas. Sin embargo, cuando compartimos el sufrimiento de otras personas, podemos sufrir estrés empático y disminuir la motivación para ayudar a otro individuo. De hecho, la respuesta empática al dolor de los demás en muchas ocasiones es calificada como aversiva; esto puede ser especialmente problemático para las personas cuyas profesiones las ponen constantemente en contacto con el sufrimiento. La fatiga por resonancia empática también se conoce como trauma vicario y hace referencia a que los profesionales del área de la salud como médicos, enfermeras, psicoterapeutas, trabajadores sociales y cuidadores pueden llegar a desarrollar síntomas similares al estrés postraumático como respuesta indirecta al dolor o sufrimiento de las personas que atienden. Los médicos, por ejemplo, tienen altas tasas de prevalencias de *burnout* y elevado riesgo de suicidio. Un remedio potencial para el intercambio excesivo de emociones negativas puede ser la compasión, la cual se define como un sentimiento de preocupación por el sufrimiento de los demás asociado con la motivación para ayudar y erradicar dicho sufrimiento. Estudios recientes han demostrado que el entrenamiento en la compasión puede fomentar el bienestar emocional, emociones positivas y conducta prosocial. El Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión (ECC) es un programa de ocho o nueve semanas diseñado para desarrollar las cualidades de la compasión, la empatía y el amor hacia uno mismo y hacia los demás. El ECC integra prácticas contemplativas tradicionales con psicología contemporánea e investigación científica sobre la compasión. Algunos estudios previos han relacionado áreas como las ínsula anterior y corteza anterior media del cíngulo en los procesos de empatía por el dolor, mientras que en los estudios en el entrenamiento de la compasión se han visto áreas relacionadas con los sistemas neuronales de cuidado y

la afiliación, como la corteza medial orbitofrontal, la ínsula y el cuerpo estriado, además del área tegmental ventral.

### Objetivos

Determinar si el entrenamiento en empatía puede incrementar tanto la empatía como el sufrimiento empático y si ésta se encuentra relacionada con activaciones y plasticidad cerebral funcional en áreas cerebrales como la ínsula anterior y la corteza anterior medial del cíngulo. Conocer si el entrenamiento en compasión puede contrarrestar el sufrimiento empático y si se relaciona con activaciones en plasticidad cerebral funcional en áreas cerebrales como la corteza medial orbitofrontal, área tegmental ventral y cuerpo estriado.

### Metodología

Se reclutaron 63 personas del sexo femenino y se dividieron en dos grupos: un grupo denominado 'del afecto', que recibiría un entrenamiento en empatía y posteriormente en compasión, y un grupo control denominado grupo 'de memoria', que recibiría un entrenamiento en memoria en dos tiempos diferentes. Se mostraron videos de alto contenido afectivo de personas sufriendo en desastres naturales o alguna enfermedad (HE) y videos de bajo contenido afectivo de personas realizando actividades de la vida cotidiana. Se realizaron medidas tanto en una escala de afecto negativo, afecto positivo y empatía, así como resonancia magnética funcional en tres tiempos: Pre-entrenamiento (PRE), Posterior al entrenamiento de empatía y memoria (POST1) y posterior al entrenamiento de compasión y de memoria (POST2). Las puntuaciones subjetivas de la empatía, el afecto positivo y negativo en respuesta a los videos, así como los resultados en la tarea de memoria, fueron analizados mediante análisis multivariado de varianza para mediciones repetidas (MANOVA) y seguidos de igual manera por medio de la prueba ANOVA y *T* de Student. Del mismo modo, se evaluó con la correlación de Pearson cada medida de los tiempos y cada práctica de las calificaciones subjetivas en respuesta a los videos HE y LE. La plasticidad cerebral funcional posterior al entrenamiento de empatía, compasión y memoria fueron analizados con mapas de parámetros estadísticos FWE (Family Wise Error) y analizados con ANOVA de medidas repetidas.

## Resultados

El entrenamiento de empatía incrementó el afecto negativo  $p < .001$  y la empatía  $p < .001$ . Contrariamente, el entrenamiento en compasión disminuye el afecto negativo  $p < .01$  y aumenta el afecto positivo  $p < .001$ . Durante la tarea de memoria el grupo 'de memoria' tuvo puntuaciones más altas tanto en el número de palabras recordadas y en su correcta posición comparado con el grupo 'del afecto'. Respecto a la plasticidad cerebral funcional, los cambios en la activación para videos HE posterior al entrenamiento de empatía incrementó la activación de la corteza media del cíngulo anterior y la ínsula anterior. El entrenamiento en compasión incrementó la actividad en la corteza orbitofrontal, la corteza anterior media del cíngulo, el estriado ventral y el giro frontal medio derecho.

## Conclusión

Es importante que los profesionales de la salud al igual que los cuidadores tengan presente que son susceptibles a experimentar fatiga por resonancia empática. Por este motivo, deben conocer y comprender los síntomas para que puedan detectar las señales de

alarma, aplicar las pautas y técnicas de autocuidado tanto psicológicas como somáticas, las cuales ayudan a disminuir los síntomas, y para que puedan ayudar de manera más eficaz a los pacientes y/o enfermos. El entrenamiento de la empatía no sólo permite compartir más estrechamente las experiencias dolorosas y angustiantes, sino que también aumenta la susceptibilidad a sentir afecto negativo en respuesta a la observación de otro individuo sufriendo. Es importante destacar que el entrenamiento en compasión contrarresta esta respuesta: aumentó el afecto positivo y disminuyó el afecto negativo a niveles basales. Por lo tanto, la compasión pudiera ser una estrategia para prevenir el *burnout* y los altos niveles de estrés. Se recomienda implementar programas que enseñen estrategias como la compasión para aumentar la capacidad de recuperación en ambientes de estrés en general y generar un adecuado bienestar social.

*Alfredo Antonio Reyes García.*

## Bibliografía

Klimecki, O. M., Leiberg, S., Ricard, M., & Singer, T. (2013). Differential pattern of functional brain plasticity after compassion and empathy training. *Social cognitive and affective neuroscience*, 9(6), 873-879.