



EL COSTE DE CUIDAR

Así definía Figley (1982, 1995) al concepto “estrés traumático secundario: el coste de cuidar” a veces utilizado como fatiga por compasión, otras como desgaste por empatía. Llamamos así al estrés resultante de la relación de ayuda, de la empatía y del compromiso emocional en las relaciones con los/as demás.

Cuando la investigación pone un nombre, se visibiliza una realidad que afecta a profesionales que trabajan con el objetivo de aliviar el sufrimiento en la vida de las personas que atienden. Se tiene en cuenta la vulnerabilidad de estos/as profesionales a otro tipo de estrés o al desgaste por el trabajo.

Este estrés se caracteriza por respuestas de la re-experimentación o evitación de los acontecimientos traumáticos asociados al paciente (Figley, 1995). Este tipo de trabajos dónde se cuida a otro/a expone al/la profesional ante el sufrimiento, y el dolor.

En estos empleos, el/la profesional, debe tener la capacidad de comprender el proceso vivencial del otro/a, debe tomar decisiones en relación al cuidado que tienen una gran carga de responsabilidad, todo ello procurando mantener una relación terapéutica de calidad.

Ruzek en 1993 expuso que no sólo las figuras terapéuticas y otras profesiones son vulnerables a la fatiga de compasión, también lo son la familia y los amigos. La empatía y la compasión son las palabras clave para comprender este concepto. ➔



➤ **¿Qué son la empatía y la compasión?**

Desde distintas autorías se define la empatía como la capacidad para experimentar las mismas emociones que otra persona está sintiendo. Por su parte, la compasión es el sentimiento de tristeza que produce el ver padecer a alguien y que impulsa a aliviar su dolor o sufrimiento, a remediarlo o a evitarlo.” La percepción del sufrimiento ajeno genera de forma espontánea empatía hacia el que sufre dolor.

De las relaciones de cuidado ¿sólo hay efectos negativos?

Las relaciones de ayuda y cuidado al otro/a pueden tener efectos positivos o negativos sobre quien comparte en forma prolongada las experiencias dolorosas con personas significativas. Es decir, dichas experiencias pueden producir satisfacción o pueden generar desgaste emocional. Cicely Saunders en 2011 describe esta satisfacción como el legado o la herencia que te dejan las y los pacientes a quienes has visto transformar su limitada perspectiva y han trascendido el sufrimiento.

Lo interesante de esta situación es que aquella habilidad (empatía, compasión) que da calidad a la intervención es la que aumenta la vulnerabilidad a desgastarse. Por ello, la prevención de la fatiga por la compasión, no podría reducirse a “no empatía” hacia las personas que acompañamos. La empatía nos permite el encuentro con los/as demás, sin empatía habrá poca o ninguna respuesta compasiva a las personas que acuden con su sufrimiento, y perderíamos por lo tanto un espacio de cuidado importante.

La capacidad de empatizar es un elemento fundamental tanto para ayudar a las demás personas, como para ser vulnerable al “coste del cuidar”.



¿Qué hacer ante la fatiga por cuidar?

El coste de cuidar puede ser compensado con dosis de autocuidado.

- **Conciencia emocional.** Observación de mis propias reacciones emocionales (me podré anticipar)
- **Expresar** estar sensaciones y sentimientos internos.
- **Permiso para parar.** Ese permiso nos dará la oportunidad de poner distancia con la persona a la que cuidamos, pudiéndonos dar un espacio para diferenciar mis propias emociones de las del otro.
- **Alimentación, ejercicio físico y descanso.**

Recomendamos

Libro

- **Lo bueno de tener un mal día**

Película

- **Las confesiones del doctor Sachs**

