FICHA 132 · PARA EL PSICÓLOGO

Ayudar sin agotarme

Del malestar empático a la compasión

OBJETIVO

Distinguir el malestar empático (sentir el sufrimiento del otro hasta agotarse) de la compasión (calidez y deseo de ayudar), y construir formas de ayudar que también protejan a quien ayuda.

PARA QUIÉN

Cuidadores familiares, sanitarios, docentes, trabajadores sociales, psicólogos, personas muy empáticas que se agotan.

DURACIÓN

20 min

DESARROLLO

1. Explica la diferencia: la empatía hace sentir el dolor del otro; la compasión le añade calidez y ganas de ayudar, y protege más del agotamiento.
2. La persona describe 2 o 3 situaciones en las que ayuda e identifica sus señales de agotamiento.
3. Para cada una, distinguid lo que depende de ella (una acción posible, un deseo) y lo que no.
4. Añadid lo que necesita para sí misma (descanso, apoyo, límites).

PUNTOS DE ATENCIÓN

> En profesionales sanitarios, un agotamiento instalado requiere un acompañamiento específico (fichas de burn-out 97-105). En personas muy autocríticas o que han sufrido maltrato, la amabilidad hacia uno mismo puede provocar al principio tristeza, incomodidad o desconfianza (el « efecto rebote » descrito por Germer y Neff). Es esperable: ve más despacio, en dosis pequeñas, y valida la dificultad.

REFERENCIAS

Singer, T. & Klimecki, O. M. (2014). Empathy and compassion. Current Biology, 24(18), R875-R878.

Klimecki, O. M., Leiberg, S., Ricard, M. & Singer, T. (2014). Differential pattern of functional brain plasticity after compassion and empathy training. Social Cognitive and Affective Neuroscience, 9(6), 873-879.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 132 · HOJA PARA ENTREGAR

Ayudar sin agotarme

Sentir el dolor de los demás puede agotar. Las investigadoras Tania Singer y Olga Klimecki distinguen este « malestar empático » de la compasión: calidez y ganas de ayudar, sin ahogarse en el sufrimiento del otro. Y la compasión también va dirigida a ti.

1. Elige 2 o 3 situaciones en las que ayudas a alguien.
2. Anota tus señales de agotamiento en cada una.
3. Escribe lo que depende de ti: una acción posible, un buen deseo.
4. Escribe lo que necesitas tú para poder seguir.

Situación en la que ayudo	Mis señales de agotamiento	Lo que depende de mí	Lo que necesito yo

Un límite o un cuidado para mí que pongo en marcha esta semana:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones