



Simón Guendelman mostró su trabajo en una charla en la U. Adolfo Ibáñez.

Simón Guendelman realizó un estudio de la regulación emocional

# Investigador explica el experimento que mide los costos de ser empático

CAMILA FIGUEROA

**S**imón Guendelman pide mirar la imagen de la pintura "The sick child" del noruego Edvard Munch durante unos minutos. El artista retrató a una niña sentada en una cama junto a una mujer que la toma de la mano en su lecho de muerte. Un momento traumático. "A nivel neurológico ocurre lo siguiente con esta pintura. Hay una persona en dolor y un mediador que se contagia de aquel dolor. Eso produce un impacto en el estado emocional del cuidador (mujer adulta). Pero cuando el impacto es tan grande, el cuidador también se afecta y no puede regular de vuelta", describe el investigador del School Mind and Brain (Escuela de Mente y Cerebro), de la Universidad de Humboldt en Berlín.

El psiquiatra, que explicó su trabajo en la U. Adolfo Ibáñez, dice que el ejemplo de la obra de Munch refleja lo que se ha dedicado a explorar en su carrera médica: cómo la empatía —entendida como lo que siento a partir de lo que otro experimenta— puede afectar emocionalmente a las personas.

Para saberlo, Guendelman realizó un experimento con 68 berlineses. El objetivo era medir los costos de la empatía de los voluntarios del grupo, quienes, al observar imágenes angustiantes, sufrían estrés. "Lo que yo justamente buscaba era generar estrés y que esas personas lo regularan a través de la técnica del mindfulness, utilizada en psiquiatría y psicología", explica.

-¿Qué es la regulación emocional, doctor?

-Son las distintas maneras en que uno in-

fluye en sus propias emociones. Va desde lo que te dices a ti mismo cuando te sientes mal, hasta tomarte un tónico para estar mejor. Son conductas que cambian tu estado emocional. Pero tenemos que distinguir la regulación emocional propia de la regulación emocional social.

-Cuénteme sobre eso.

-La regulación emocional social ocurre cuando uno acude a otro para que lo haga sentir mejor. Por ejemplo, cuando uno se siente mal, llama a un amigo. ¿Y qué hace esa persona? de alguna manera te dice cosas que te hacen sentir mejor. También es inversa, cuando tú haces sentir mejor al otro, corre para los dos lados.

-¿Qué tiene que ver la empatía con todo esto?

-Es la capacidad de resonar emocionalmente con lo que el otro vive. Es decir, cuando el otro se siente triste, uno de cierta forma lo siente. Pero empatía no necesariamente es actuar para que el otro esté mejor. Esa es la distinción científica, algunos piensan que ser empático es hacer algo por el otro.

-Empatía es lo que siento a partir de lo que otro experimenta

-Exacto. Lo primero que uno hace es ser empático, después viene lo otro, que es hacer algo para que ese otro se sienta mejor. Eso último es la regulación social.

-¿Qué es la terapia mindfulness?

-Es un tipo de meditación para que las personas estén en el presente, con menos juicio y más aceptación. Algo que pasa mucho es que cuando tienes una emoción fuerte, lo primero que haces es ser reactivo a esa emoción. Eso es falta de aceptación a la vivencia. Mindfulness es estar presente en esa vivencia emocional, que puede ser muy intensa y dolorosa. Y bueno, qué pasa si sientes ese dolor, en vez de recurrir a mecanismos que a veces no son muy sanos.

## Consecuencias emocionales

Guendelman dividió a los voluntarios en parejas. Uno debía meterse en un scanner y el otro, sentarse frente a un computador en una sala contigua. En el experimento, que duraba 40 minutos, las personas debían observar 140 imágenes cada seis segundos. "Había desde tiburones hasta mutilados y heridos de guerra", relata.

-¿Cómo midieron la regulación emocional y la empatía?

-Durante el experimento las personas (del escritorio y del scanner) debían decir cuánto estrés sentían con cada imagen, en una escala de uno a siete. Les aparece la foto, se regulan y luego dicen un número de la escala. También comparamos lo que nos decían con las imágenes cerebrales del scanner.

-¿Por qué ser empático tiene costos?

-Porque cuando llega ese amigo que se

siente mal, recibes esa influencia emocional. Eso hace que tú también te sientas estresado. Eso ocurre cuando sientes lo que el otro siente, tus emociones se desregulan y como te estresas, tu regulación emocional es menor. Ese es el costo de la empatía, que te hace sufrir.

-¿Cuál era la estrategia para regularse?

-Son dos (del mindfulness). La de revaloración y la de aceptación. La de revaloración era decir en voz alta "esto es solo una foto". La de aceptación era mencionar "acepto gentilmente lo que siento". Son estrategias para la regulación emocional propia. La estrategia de regulación social era la persona del scanner que le decía las frases al del escritorio.

Guendelman asegura que los resultados del estudio indican que las personas más empáticas tienen una menor regulación emocional y mayor distrés, que es un estado de angustia en que la persona es incapaz de adaptarse a factores amenazantes o estresantes.

-Doctor, ¿seré muy empática?

-Tener mucha empatía no es una gran maravilla, tiene consecuencias emocionales.

-¿A qué conclusiones llegó?

-En el estudio vimos que cuando las personas se regulaban con las estrategias del mindfulness, su estrés disminuía. También observamos que al empatizar con las emociones del otro (en el experimento, cuando la persona del scanner le hablaba a la del escritorio), aumentaba el estrés de la persona del scanner y su capacidad de regulación emocional bajaba.