



Empatía con límites

Una guía para voluntarios





**“Empatía sin límites es agotamiento.
Empatía con límites es amor que
perdura.”**



Comprendiendo la empatía

- Simpatía: “Pobrecito.” → Lástima, distancia.
- Empatía: “Siento contigo.” → Riesgo de absorber dolor.
- Compasión: “Te reconozco y deseo aliviar tu sufrimiento sin perderme.”

La empatía con límites es compasión en acción.



Señales de alerta

- Cansancio o tristeza después de acompañar.
- Dificultad para “desconectarse” emocionalmente.
- Sentirse responsable de mejorar el ánimo del otro.
- Irritabilidad, vacío o ganas de evitar visitas.

“¿Qué me avisa que estoy absorbiendo demasiado?”



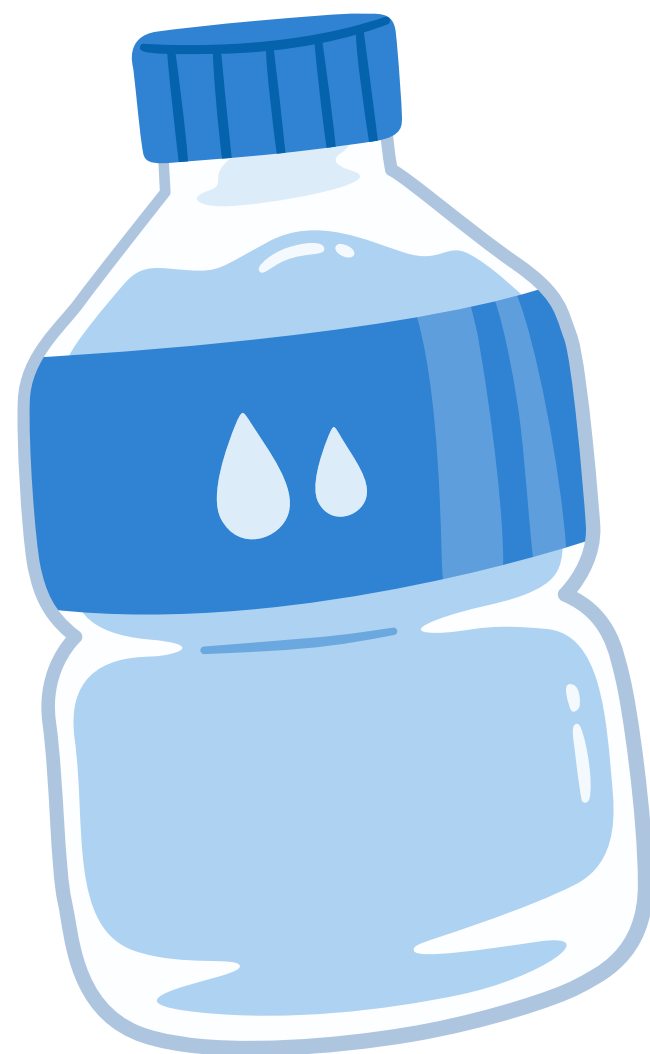
Cuidarse antes, durante y después

- Antes: centrarse, respirar, recordar: “Voy a estar presente, no a resolver.”
- Durante: escuchar sin cargar, aceptar silencios, soltar juicios.
- Después: ritual de cierre (escribir, orar, respirar).

La botella de agua



Ilustración y dinámica





**“La empatía no se mide por cuánto sentimos,
sino por cuánto amor somos capaces de sostener
con serenidad.”**