

## ¿Qué es la ecpatía?

La ecpatía es la estrategia de equilibrio establecida para protegerse a sí mismo de las consecuencias provocadas por la “fatiga por compasión”. No debemos confundirla con la antipatía ya que es un complemento vital de la empatía.

El nuevo término ecpatía proveniente de la raíz griega ek-patheia (sentir afuera), acuña el proceso consciente de separación de los sentimientos y circunstancias del otro.

Contraria a la empatía -entender al otro desde su posición- las personas que desarrollan técnicas ecpáticas procuran regular el nivel empático hacia el entorno, de manera que su habilidad de escuchar activamente y apoyar a los demás no se vea mermada por el agotamiento emocional.

Básicamente, es la estrategia de equilibrio establecida para protegerse a sí mismo de las consecuencias provocadas por la “fatiga por compasión”, síndrome que aparece cuando nos concentramos solo en las emociones del otro sin tomar en cuenta las propias; es decir, vivir los problemas, las tristezas o la baja autoestima ajena y permitir espacios en los que nos afecten como si fueran nuestras.

Sin embargo, no debemos confundir ecpatía con antipatía. Entonces, la antipatía es un sentimiento que conlleva actitudes negativas hacia otra persona, demostraciones de rechazo casi visceral e inconsciente a un ser humano y sus circunstancias. En contraposición, la ecpatía es un complemento vital de la empatía, es el peso que equilibra la balanza para la protección emocional y psicológica de uno mismo.

Actuar de manera ecpática no significa ser indiferente o ignorar lo que podría estar sucediendo. La ecpatía es un recurso mental que registra la capacidad de involucrarse con los demás desde un nivel sano. Aplicada en su justa medida, evita el surgimiento de procesos manipulativos, maltrato psicológico y el burnout emocional innecesario. No olvidemos que el objetivo es aprender a separar las cargas y entender cuándo los procesos de aprendizaje o superación no nos pertenecen.

Si realmente deseamos colaborar con otra persona que no se encuentre bien, tenemos la responsabilidad de salvaguardar nuestro equilibrio ante cualquier circunstancia para poder seguir siendo apoyo y no generar un problema mucho mayor.

---

Fuente: <https://www.psonrie.com/noticias-psicologia/que-es-la-ecpatia>