

Vivencia del desgaste por empatía en sacerdotes: Un estudio fenomenológico sobre sus significados y recursos de afrontamiento

Trabajo de investigación para optar por el título de Psicólogo

Autor: Andrea Camargo Guarín

ID:906577

Lidia Yolima Ortiz Ortiz

Director

Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO

Rectoría Bogotá Cundinamarca Boyacá - Programa de Psicología modalidad Distancia

Fecha abril 19 de 2026

Resumen

El ejercicio pastoral se define como una labor de corte asistencial centrada en el cuidado comunitario, condición que predispone al sacerdote al desgaste por empatía. Desafíos inherentes a la labor diocesana, tales como la soledad, la idealización social del rol de 'superhumano' y la presión por sobrecarga administrativa, generan un desequilibrio crítico entre las demandas del entorno y los recursos personales. Este escenario, caracterizado por el contacto permanente con el sufrimiento ajeno, compromete el capital psicológico del sacerdote, exigiéndole una movilización constante de activos internos para evitar que la situación desborde su capacidad de respuesta. Mediante una lógica cualitativa, orientada a interpretar las narrativas de 38 sacerdotes diocesanos de Bogotá a través de ocho grupos focales, esta investigación identifica cómo los participantes significan y despliegan estrategias de afrontamiento como un acto ético de autocuidado. El proceso analítico se estructuró en dos dimensiones: la gestión de recursos personales (referida a la movilización del capital psicológico individual) y la gestión de recursos interpersonales, que examina el uso de redes de apoyo como factores protectores. Los resultados principales señalan que la espiritualidad (ESP) se posiciona como un recurso robusto que favorece el compromiso y la motivación (CM) y la autoeficacia (AFC). Asimismo, la reevaluación cognitiva, tanto dirigida a la emoción (RCE) como al problema (RCP), constituye una herramienta esencial para ajustar el marco de referencia y reducir el estrés, mientras que los

hábitos de vida saludable aportan a la renovación de recursos. Respecto a las redes interpersonales, la fraternidad sacerdotal (FS) destaca como eje principal, complementada por el apoyo familiar (AF) y laical (AL). Finalmente, emerge como hallazgo crítico la necesidad de una transición hacia la horizontalidad sistémica y el apoyo institucional, demandando una estructura de red más humana y protectora para el presbítero.

Palabras clave: *sacerdocio, desgaste por empatía, estrategias de afrontamiento, capital psicológico, autocuidado.*

Abstract

Pastoral ministry is defined as a caregiving-oriented form of service centered on community care, a condition that predisposes priests to compassion fatigue. Challenges inherent to diocesan ministry, such as loneliness, the social idealization of the priestly role as “superhuman,” and the pressure generated by administrative overload, create a critical imbalance between environmental demands and personal resources. This scenario, characterized by continuous contact with the suffering of others, compromises the priest’s psychological capital, requiring the constant mobilization of internal assets to prevent the situation from exceeding his capacity to respond. Using a qualitative approach aimed at interpreting the narratives of 38 diocesan priests from Bogotá through eight focus groups, this study identifies how participants make sense of and deploy coping strategies as an ethical act of self-care. The analytical process was structured around two dimensions: the management of personal resources, referring to the mobilization of individual psychological capital, and the management of interpersonal resources, which examines the use of support networks as protective factors. The main findings indicate that spirituality (ESP) emerges as a robust resource that promotes commitment and motivation (CM), as well as self-efficacy (AFC). Likewise, cognitive reappraisal, both emotion-focused (RCE) and problem-focused (RCP), constitutes an essential tool for adjusting one’s frame of reference and reducing stress, while healthy lifestyle habits contribute to the renewal of resources.

Regarding interpersonal networks, priestly fraternity (FS) stands out as the central axis, complemented by family support (AF) and lay support (LALS). Finally, a critical finding emerges: the need for a transition toward systemic horizontality and institutional support, calling for a more humane and protective network structure for the presbyter.

Keywords: *priesthood, empathy burnout, coping strategies, psychological capital, self-care.*

Tabla de contenido

Resumen.....	2
Abstract.....	4
Introducción.....	9
Justificación.....	12
Planteamiento de problema	19
Objetivos	26
Objetivo general	26
Objetivos específicos.....	26
Marco Teórico	27
Profesiones de ayuda y acompañamiento pastoral.....	27
Empatía y compasión	28
Empatía	29
Compasión.....	31
Desgaste por empatía o fatiga por compasión	33
Desgaste por empatía y labor pastoral	35
Factores de riesgo y factores protectores.....	38
Factores de riesgo	40
Factores protectores.....	42
Estrategias de Afrontamiento	46
Gestión de recursos personales	50
Gestión de redes interpersonales	56

El cuidado de sí- autocuidado	58
Marco metodológico	62
Sub-Línea de investigación	62*
Tipo de investigación y Diseño	63
Participantes	64
Instrumentos de recolección de datos	65
Procedimiento	68
Plan de análisis	71
Consideraciones éticas	73
Análisis de resultados	74
Gestión de recursos personales	76
Reevaluación cognitiva (RCE)(RCP)	76
Estrategias de reevaluación cognitiva dirigida a la emoción (RCE). 76	
Estrategias de reevaluación cognitiva dirigidas al problema (RCP). 82	
Recursos psicológicos	88
Autoconcepto (AC)	88
Esperanza – espiritualidad (ESP)	92
Compromiso - motivación (CM)	95
Autoeficacia (AFC)	97
Recursos físicos - salud y energía (SE)	99
Habilidades sociales	103
Gestión de redes interpersonales	106

Fraternidad sacerdotal (FS)	106
Apoyo en redes familiares (AF)	109
Apoyo en relaciones con laicos (AL)	110
Calidad del vínculo (CV)	113
Categoría emergente	114
Discusión	117
Conclusiones	126
Referencias	129
Anexos	135

Introducción

Las profesiones de carácter asistencial están permanentemente expuestas al sufrimiento de otras personas, ya que el acto de cuidar implica involucrarse en un proceso comunicativo en donde la empatía resulta fundamental para el éxito de la labor de ayuda. En este intercambio, los y las profesionales no solo comprenden el dolor ajeno, sino que también experimentan la necesidad de activar recursos internos para afrontar el estrés generado por situaciones emocionalmente desbordantes. En este contexto, el desgaste por empatía emerge como un estado de tensión y preocupación hacia quien sufre, que exige una capacidad interna para sostener ese dolor y se configura como una "... respuesta emocional al estrés que se produce al tratar con personas que sufren traumas o experiencias emocionalmente desgastantes" (Moreno & Marzal, 2023, párr.11).

En ese orden, la labor sacerdotal, entendida tradicionalmente bajo una lógica vocacional y espiritual, se consolida en la actualidad como una profesión de ayuda fundamentada en el servicio de cuidado comunitario. Como cuidadores primarios, los sacerdotes se sitúan en la primera línea de exposición ante el sufrimiento ajeno, activando un intercambio constante de capital emocional derivado de su labor pastoral, es decir, el cuidado no es solo una función eclesiástica, sino una actividad clave que propende por el funcionamiento óptimo del tejido en contexto social.

Así las cosas, sacerdote enfrenta desafíos cotidianos como gestionar las altas expectativas de una comunidad que a menudo proyecta en él la imagen de un superhumano o un mesías con recursos ilimitados, una sobrecarga administrativa y pastoral impuesta por la estructura eclesial, la dificultad de establecimiento de límites para ejercer su labor y la soledad inherente al ministerio que puede derivar en aislamiento, entre otros. Este desequilibrio entre las demandas del rol y los recursos disponibles sitúa al presbítero en un riesgo latente de desgaste por empatía.

En este escenario de alta demanda, esta investigación analiza desde el modelo transaccional de Lazarus y Folkman y la teoría de conservación de recursos, cómo, ante situaciones desbordantes, en un acto de autocuidado, 38 sacerdotes diocesanos de ocho grupos focales de Bogotá realizan procesos de evaluación cognitiva para implementar estrategias de afrontamiento que dependen de los recursos personales disponibles, así como la gestión de sus redes interpersonales.

Por un lado, la gestión de recursos personales constituye el capital psicológico para hacer frente a una crisis, por lo que implica la administración constante de activos internos en dónde la autoeficacia determina la capacidad de prosperar ante la adversidad. La reevaluación cognitiva dirigida a la emoción (RCE) como recurso personal, ofrece un camino para ajustar el marco de referencia del sacerdote y lograr una “humanización del rol”; así mismo, por medio de la reevaluación cognitiva dirigida al problema (RCP) el sacerdote busca encontrar el equilibrio entre las demandas del ministerio y sus necesidades personales evitando que el desgaste por empatía afecte su núcleo identitario. Por otro lado, la gestión de redes interpersonales familiares,

laicales y la fraternidad sacerdotal funcionan como infraestructuras de soporte que garantizan la sostenibilidad de la misión y en este proceso, la empatía deja de ser una carga para transformarse en un recurso protector, mientras que la espiritualidad y la fe actúan como anclajes que fortalecen el autoconcepto y la autoeficacia.

Finalmente, emerge la necesidad de un cambio cultural hacia la horizontalidad institucional, que desmonte las dinámicas verticales de poder y valide la vulnerabilidad humana del sacerdote, asegurando que quien cuida a la comunidad cuente, a su vez, con una red sistémica que sostenga su propia integridad y esperanza.

Bajo un imperativo ético de cuidado al cuidador, esta investigación analiza el fenómeno de desgaste por empatía desde las vivencias subjetivas de las demandas propias del ejercicio ministerial, así como de los recursos de afrontamiento en términos de gestión de recursos personales y gestión de redes interpersonales, con el ánimo prospectivo de diseñar programas o proyectos que propendan por la salud del sistema ministerial desde la salud mental de sus sacerdotes diocesanos.

Justificación

Según Tobón (2021) el acto de ocuparse del bienestar de otras personas ya sea por labor profesional o de altruismo, es una cualidad presente en los instintos de conservación de algunos seres humanos. Como especie se vela primero por el cuidado propio, luego se extiende al cuidado de su círculo cercano, en tercer nivel vela por el cuidado de su comunidad y finalmente vela por el cuidado del entorno o medio ambiente. En consecuencia, el cuidado trasciende la acción individual para convertirse en el eje que sostiene la vida y la humanidad en su conjunto: el cuidado en cualquier forma sostiene la vida. La labor sacerdotal tiene como vocación el servicio pastoral a la comunidad, es una profesión de corte asistencial con la misión de cuidar y ser guía espiritual.

Según el Vatican News, (2025) la población de católicos en el mundo asciende a 1.406 millones de personas de las cuales el 27.4% habita Latinoamérica y el 90% de ellos habita Colombia Paraguay y Argentina. Así mismo según cifras recientes de la Conferencia Episcopal de Colombia en Colombia habitan y ejercen ministerio 9394 sacerdotes, de los cuales 7252 son sacerdotes diocesanos. Los sacerdotes diocesanos sirven bajo la autoridad directa del obispo y su misión es la evangelización y gestión de las parroquias locales, viviendo la cotidianidad junto a los feligreses de la comunidad y siendo un referente para la misma, por medio de una vida de servicio, oración y sencillez pastoral. El sacerdote diocesano realiza una labor territorial, participando

activamente en la construcción misericordiosa de la sociedad en medio de la transición y pluralidad cultural del mundo actual.

Vivimos, cultivamos y celebramos intensamente nuestra adhesión a la persona de Jesucristo y a su proyecto del Reino; como discípulos misioneros, participamos dinámica y orgánicamente en la edificación de nuestra comunidad y contribuimos a la renovación constante de todos sus procesos de formación y estructuras de comunión y de servicio (Visión, s. f.).

La labor pastoral funge entonces como un factor de desarrollo en la comunidad que se atiende; es una labor de corte asistencial en la cual se soporta el bienestar individual y familiar de las personas que acuden. En ese sentido el sacerdote ejerce una función de cuidado, mediante el acompañamiento incondicional desde la vocación espiritual, que construye comunidad de manera directa impactando a las personas por medio de su labor.

En ese camino, los sacerdotes están expuestos al contacto con el sufrimiento ajeno y a los riesgos que esto implica: “Siempre se busca que el sacerdote sea un punto de alivio de la tensión de los problemas de la vida a los que se enfrenta la gente. Pero también tiene que cuidarse a sí mismo” (La Fatiga Por Compasión | Dehonianos, s. f.). En ese mismo sentido, el papa Francisco afirmó que: “... se evidencia en cansancios como la fatiga de la gente y las multitudes, la lucha por hacer el bien,

defender y defenderse del mal, y la autorreferenciación o la desilusión de sí mismo...” (Torres & Castellanos, 2025, p.17). Por otro lado, hallazgos de la investigación realizada por Isacco (2014) concluyen con que los sacerdotes tienden a buscar ayuda voluntariamente durante su sacerdocio, sin embargo, la búsqueda de ayuda profesional está determinada por barreras como la percepción de no necesitarla, el estigma y la preocupación por la competencia del consejero (Isacco, 2014, p. 742).

El desgaste por empatía o fatiga por compasión surge ante el contacto con el sufrimiento y dolor ajeno. Es un fenómeno estudiado por académicos como Charles Figley quién afirma que se asocia con mayor frecuencia al costo de cuidar a otros que sufren dolor emocional (Figley, 2022, p.2). El mismo autor afirma que el concepto se enmarca en la interacción cliente terapeuta, y aborda los riesgos asociados a las profesiones sanitarias.

Dicho esto, los riesgos profesionales de las labores asistenciales incluyen el padecimiento de desgaste por empatía o fatiga por compasión. Según Campos et al (2017) el mantenimiento del desgaste puede derivar en síndrome del profesional quemado (burnout) y compromete la capacidad de los y las profesionales para “... para empatizar, conectar y ayudar a sus clientes...” (Campos et al., 2017, p. 1). Las autoras afirman que “... la fatiga por compasión es por una parte necesaria e inevitable si se desarrolla una buena práctica, y, por otra parte, peligrosa e inhabilitante si no se compensa mediante otros mecanismos” (Campos et al., 2017, p. 1) por tanto, aunque

no se puede prevenir, debe mitigarse con un reconocimiento de la misma y la procura de minimización del impacto como responsabilidad del profesional y de la organización.

Ahora bien, teniendo en cuenta que el estrés emerge como una situación desbordante ante el desequilibrio entre la situación desafiante y los recursos individuales para afrontarla, y que las estrategias de afrontamiento son aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales individuales desarrollados para dar respuesta a la demanda desbordante de los recursos del individuo, las estrategias de afrontamiento se convierten en un factor determinante para evitar la cronificación de síntomas asociados al fenómeno del desgaste por empatía, evitando que la práctica pastoral se convierta en una práctica inhabilitante y afecte la salud del sacerdote como figura que aporta cuidado a su comunidad.

Según McHolm (2006) citado por Rojas (2024) el desgaste por empatía propende por un declive en el bienestar individual, así como en la vocación de ayuda al otro:

... "agotamiento emocional, físico, social y espiritual que se apodera de una persona y provoca un descenso generalizado de su deseo, capacidad y energía de sentir y tener intención de ayudar al otro", generando así un elevado deterioro de las funciones laborales, sociales y familiares del profesional que brinda ayuda (Rojas, 2024, p.131).

Esta investigación pretende entonces, como acto de cuidado al cuidador, hacer una aproximación cualitativa al fenómeno, por medio del análisis de narrativas de 38 sacerdotes diocesanos de Bogotá. Así mismo, se recopilan para análisis del estado del arte, estudios existentes de corte cuantitativo y cualitativo acerca del síndrome de burnout (como acercamiento al fenómeno): por una parte Herrera (2009), Herrera et al. (2014), Caraballo (2019) y Torres & Castellanos (2025) abordan el síndrome en investigaciones con sacerdotes en el contexto latinoamericano; de otro lado, Ruiz et al. (2021) realiza una investigación exploratoria de artículos enfocados en la experiencia de estrés laboral sacerdotal y Guerra (2017) realiza un acercamiento a las causas y la gradualidad del fenómeno.

En ese mismo orden, se retoman seis estudios que hacen parte del marco teórico de la presente investigación, y que abordan el desgaste por empatía dentro de las profesiones sanitarias o profesiones de ayuda como profesiones de alto riesgo: Caro et al. (2017) realiza un estudio del padecimiento del desgaste por empatía con enfermeras en Chile, Ruiz & Castillo (2022) aborda el fenómeno en una muestra de psicólogos clínicos, Hopwood (2019) maneja trabajadores juveniles y Tobon (2021) con diferentes profesionales sanitarios. Dentro del análisis, no se evidencian ninguna investigación que explore a profundidad las experiencias subjetivas de los sacerdotes en su labor pastoral; como único caso relevante, encontramos el análisis comparativo realizado en la investigación de Ondrejková & Halamová (2022) que incluye la labor de sacerdotes y pastores en la lista de profesiones asistenciales. Lo anterior demuestra

una escasez significativa de investigaciones de corte cualitativo enfocadas en la naturaleza compleja del fenómeno en la labor sacerdotal.

El enfoque cuantitativo ofrece una alternativa para medir la frecuencia del padecimiento de los síntomas, sin embargo, es insuficiente para comprender la naturaleza compleja, los matices y significados profundos de la vivencia de los sacerdotes ante el fenómeno, por ello la fenomenología es la mejor herramienta para llenar este vacío. La investigación con enfoque cualitativo desde la fenomenología ofrece una ruta para comprender las experiencias vividas de manera individual y el significado que los sujetos le otorgan a esas vivencias. Buscamos comprender entonces, los recursos psicosociales que se asocian al desgaste por empatía y la salud mental de los sacerdotes en Bogotá, así como el análisis de las estrategias de afrontamiento existentes, con el fin de desarrollar líneas de acción para su formación permanente que incluya el fortalecimiento de los factores protectores ante los síntomas negativos del desgaste.

Como se ha analizado, el ejercicio ministerial de los sacerdotes diocesanos constituye un pilar fundamental en la construcción de las comunidades locales, a través de una praxis centrada en el cuidado. Este contexto, que expone al sacerdote a un acompañamiento incondicional ante el trauma ajeno, se traduce en un riesgo psicosocial que demanda mayor evidencia científica. Se requiere, por tanto, investigar su vivencia subjetiva para establecer una hoja de ruta orientada a: el desarrollo de mecanismos para el abordaje del fenómeno, la optimización de las estrategias de

afrontamiento ya existentes y el diseño de acciones que mitiguen el impacto psicosocial en el tejido comunitario

La salud mental es un factor determinante para realizar una labor eficiente, por lo que podemos entonces concluir que un sacerdote con salud mental robusta y protegido del desgaste podrá ejercer su ministerio de manera más plena, efectiva y compasiva con un impacto positivo directo en la calidad del servicio y el acompañamiento que brinda en la construcción de comunidad. En ese sentido los estilos y estrategias de afrontamiento resultan relevantes por cuanto fungen como factores determinantes de los síntomas derivados del estrés, y nos indican la ruta para el fortalecimiento de factores protectores que contrarresten el impacto negativo del desgaste en la salud mental.

Es así como los hallazgos de la presente investigación proporcionarán una base cualitativa para el diseño de programas de formación permanente y estrategias de acompañamiento, que sean realistas y efectivas ya que surgen de la propia experiencia de los sacerdotes. Al dar voz a los sacerdotes y explorar sus experiencias, la investigación contribuye a desestigmatizar los problemas de salud mental dentro de la institución eclesiástica, normalizando la conversación sobre el desgaste y la necesidad de autocuidado.

Planteamiento de problema

Como vimos, la población que profesa la religión católica en el mundo va en aumento; según datos del Vatican News, (2025) se estima que entre 2022 y 2023 la población de personas católicas aumentó pasando de aproximadamente 1.390 a 1.406 millones; de los cuales el 20.4% está en Norteamérica, y el 27.4% en Latinoamérica: "... si se relaciona el número de católicos con el tamaño de la población, destacan Argentina, Colombia y Paraguay, con más del 90% de la población" (Vatican News, 2025 párr. 4).

Estudios realizados por Isacco (2014) plantean cómo en Estados Unidos la población católica aumentó de 48,5 a 78,2 millones de personas en el periodo comprendido entre 1965 y 2012, a pesar de que en el mismo periodo el número de sacerdotes diocesanos pasó de 58.632 a 38.964, es decir, que mientras la población católica aumenta, la población de sacerdotes disminuye.

Los sacerdotes diocesanos que cumplen su misión pastoral de apoyo a la comunidad deben cumplir expectativas altas y poco realistas. La labor pastoral y la imagen del sacerdote en la comunidad, incluye ser consejero de personas que padecen enfermedades mentales y/o abuso de sustancias; en ese sentido, el estudio de Isacco et al. (2014) afirma que las personas laicas buscan a los sacerdotes para enfrentar diversos problemas mentales, sociales, familiares y espirituales; las personas con traumas acuden a la iglesia en búsqueda de apoyo espiritual, en una mayor proporción

que a profesionales de la psicología o psiquiatría (Isacco, 2014, p. 741). Torres & Castellanos (2025) plantean que el sacerdote asume el rol de asesoramiento, sin contar con formación en materia de salud mental; el rol sacerdotal se considera "... un llamado de Dios y una vocación permanente, más que un trabajo con un horario específico, con un enfoque en la trascendencia, la exploración teológica y la disponibilidad para servir a los demás" (Isacco et al., 2014, p. 741). Según el estudio de Ruiz et al. (2021) existe un complejo o mentalidad de "mesías", que implica servir al máximo a su comunidad y sentirse culpable por establecer límites o a rechazar una solicitud, por tomar decisiones que no son a ciencia cierta correctas o incorrectas: existe sentimiento de presión por transmitir una imagen apropiada de manera ilimitada. El clero se centra en la ayuda comunitaria, perdiendo el enfoque en sus necesidades propias.

A este respecto, el papa Francisco citado por el artículo "soledad y malestar del sacerdote" (El Catolicismo, 2023) asegura que estamos frente a un cambio de época, en una situación que denomina postcristianismo que necesita un cambio de consciencia pastoral, pues la fe "ya no constituye un presupuesto obvio de la vida común; de hecho, frecuentemente es incluso negada, burlada, marginada y ridiculizada" (El Catolicismo, 2023, párr.4). El mismo artículo asegura que el papel del sacerdote sufre una especie de metamorfosis hacia "... un trabajador social, un proveedor de servicios y bienes materiales de diversa índole, o la víctima de derivas que estudió en los libros de teología..." (El Catolicismo, 2023., párr.8) y enumera varios estudios que presentan hallazgos acerca de las causas de estrés en la vida religiosa,

entre ellos la ausencia de privacidad, tiempo y espacio adecuados para el autocuidado, y la depresión como causa predominante "... el exceso de trabajo, la falta de ocio, la soledad y la pérdida de motivación entre los posibles factores que llevan a algunos religiosos al suicidio" (El Catolicismo, 2023., párr.10). Adicionalmente la carga administrativa del sacerdote diocesano en la misión de gestionar una parroquia surge como factor de riesgo "...el sacerdote se enfrenta a tareas para las que no ha sido preparado; se le exigen competencias administrativas y jurídicas que no posee...todo esto le convierte más en un mal gestor que en un buen pastor" (El Catolicismo, 2023., párr.21). Finalmente, el aislamiento derivado de la construcción individual y no en equipo, del sentimiento desde el "yo" y no desde el "nosotros" eclesial, así como la fatiga y burnout en diferentes escalas, se presentan como padecimientos de la comunidad de sacerdotes en el mundo.

El estudio comparativo de Ondrejková & Halamová (2022), cataloga la labor de sacerdocio como profesión de ayuda y hace un paralelo de factores inherentes al desgaste por empatía, trastorno de estrés secundario y síndrome de burnout y satisfacción por compasión, entre diferentes profesiones como la enfermería, la medicina, los paramédicos, la docencia, la psicología, el trabajo social y la policía. Las autoras afirman que las profesiones de ayuda tienen un alto riesgo de desarrollar desgaste por empatía como efecto negativo o secundario inherente a su profesión.

Según Hopwood et al. (2019) la fatiga por compasión surge comúnmente en profesionales que brindan apoyo a personas que sufren. Por su parte Ruíz & Castillo

(2022) abordan el concepto de fatiga por compasión o desgaste por empatía según la definición aportada por Figley (1995) refiriéndose a un fenómeno de estrés traumático secundario sufrido por familias, cuidadores o profesionales del cuidado que atienden a personas que han sufrido un trauma primario:

Los profesionales de la salud, y específicamente los de la salud mental, tienen el encargo social de tratar a las víctimas de los eventos traumáticos, de escuchar los relatos derivados del sufrimiento humano, de observar y tratar las reacciones de miedo, impotencia y horror (Ruíz & Castillo 2022, p.74)

Según Ruíz & Castillo (2022) en el contexto de la ayuda comunitaria, la compasión y la empatía establecida desde el contacto con pacientes funge como un factor de riesgo para desarrollar la fatiga por compasión. Las profesiones asistenciales, pueden activar sentimientos de sufrimiento propio ante la exposición constante al dolor ajeno, suelen detonarse síntomas de estrés traumático secundario y síndrome de burnout como riesgos inherentes a las profesiones dedicadas al servicio (Hopwood et al. 2019). La fatiga por compasión puede definirse entonces, como un estado de agotamiento y disfunción biológica, psicológica y relacional, que resulta de la relación dinámica de asistencia a personas que sufren (Campos et al, 2017), así mismo, “El mantenimiento del desgaste puede derivar en cuadros severos típicos de traumatización secundaria o en el inicio del Síndrome del Profesional Quemado (Burnout)” (Campos et al., 2017, p.119).

En ese sentido, la labor sacerdotal implica la gestión de altas demandas laborales, según Ruiz et al. (2021) los estudios realizados arrojan que los sacerdotes sienten que nunca terminan con sus tareas, algunos trabajan hasta 63 horas semanales, realizan las mismas actividades rutinarias por largos periodo de tiempo con las mismas personas y tienen múltiples actividades con poco tiempo libre; las tareas administrativas de gestión y organizativas, son a menudo invisibles para la comunidad y la tarea contable es una labor adicional para la que generalmente no están capacitados (Ruiz et al., 2021, p. 3851). La labor sacerdotal exige disponibilidad constante y largas jornadas laborales, hay una sensación de tener que estar disponible las 24 horas al día los 7 días a la semana. Esta situación se acentúa cuando la vivienda del sacerdote junto al lugar de trabajo dificultando los límites entre la vida pública y la vida privada; hay una exigencia por encima del estándar de cualquier profesión dedicada al servicio social (Ruiz et al., 2021).

Así las cosas, la labor pastoral de los sacerdotes se ubica en el desempeño de una labor asistencial que presta servicios que propenden por el bienestar de la comunidad. Los riesgos de dichas profesiones incluyen el desgaste por empatía y el desarrollo del síndrome de burnout como resultado del sufrimiento de desgaste prolongado. En ese mismo sentido, las estrategias de afrontamiento se convierten en un factor relevante y determinante para mitigar los síntomas problemáticos del desgaste. Si bien esta investigación encontró estudios amplios acerca del síndrome de burnout, hay un vacío en la investigación acerca del fenómeno de desgaste por empatía, y la mayoría de los estudios se han centrado en cuantificar el problema

("cuánto" desgaste hay), pero son muy pocos los que se han sumergido a entender "cómo" se vive, "qué significa" y "cómo se experimenta" a nivel cognitivo, emocional, físico y espiritual. Ahora bien, en términos de estrategias y estilos de afrontamiento encontramos un estudio que aborda su relación con el síndrome de burnout realizado por Montoya & Moreno (2021) y uno que aborda las estrategias de afrontamiento en personal paramédico, sin embargo, en cuanto al desgaste por empatía no se evidencia información empírica que aporte al concepto, y aún menos desde la vivencia pastoral del sacerdote.

Entendemos entonces la labor pastoral del sacerdote diocesano, como una labor de cuidado comunitario, por cuanto está emplazada en una zona específica y su labor de acompañamiento incondicional desde la vocación espiritual está intrínsecamente relacionada con el cuidado de las personas que acuden, es decir el sacerdote es un cuidador por tanto requiere ser cuidado. El cuidado como vimos anteriormente es la producción de bienestar y en sí mismo es el sostén de la vida, y es por ello que como imperativo ético realizamos la presente investigación como acto de cuidado a quienes se dedican a cuidar a otros, y por ende se dedican a construir comunidad.

Finalmente, y entendiendo el sacerdocio como una población que a menudo descuida sus propias necesidades ante la premisa de atender las necesidades de los demás, esta investigación se pregunta: ¿Cómo se comprende la experiencia subjetiva del desgaste por empatía en sacerdotes diocesanos de Bogotá, a partir de la

descripción e interpretación de las estrategias de afrontamiento personales y relacionales?

Objetivos

Objetivo general

Comprender la experiencia subjetiva del desgaste por empatía en un grupo de sacerdotes diocesanos de Bogotá, a partir de la descripción e interpretación de las estrategias de afrontamiento personales y relacionales que emergen de sus vivencias subjetivas frente a los desafíos cotidianos.

Objetivos específicos

Identificar las estrategias de afrontamiento vinculadas a la gestión de recursos personales, que un grupo de sacerdotes diocesanos de Bogotá implementa para mitigar el desgaste por empatía derivado de su labor como cuidador.

Identificar las estrategias de afrontamiento vinculadas a la gestión de las redes de apoyo social (fraternidad sacerdotal, familia y laicos) como mecanismos de protección externos que utilizan un grupo de sacerdotes diocesanos de Bogotá frente a los desafíos del rol ministerial.

Analizar la interdependencia dinámica entre la gestión de recursos personales y las redes de apoyo social, con el propósito de comprender la configuración de la vivencia del desgaste por empatía en la población objeto de estudio.

Marco Teórico

Profesiones de ayuda y acompañamiento pastoral

Las profesiones de ayuda o también llamadas profesiones asistenciales son profesiones dedicadas al servicio, que trabajan con las necesidades de la persona que sufre (el cliente). En ese sentido, según Ondrejková, & Halamová, (2022) hay un intercambio comunicativo entre el experto en ayuda y el cliente, en búsqueda de su desarrollo físico, psicológico, emocional o intelectual.

El proceso de intercambio comunicativo permite transmitir ideas, emociones y/o conocimientos que demandan recursos energéticos, físicos y psicológicos para la construcción del diálogo conjunto; se comparten sentimientos de bienestar y/o de angustia o malestar y se requieren tanto habilidades lingüísticas para transmitir información, como habilidades sociales para deducir emociones y estados mentales del interlocutor (Singer & Klimecki, 2014). La habilidad de atribuir estados mentales a sí mismo y a otros es abordada por la teoría de la mente, y la mentalización es el proceso mediante el cual se realizan inferencias de los estados mentales propios y de otros (López, 2014, p. 41). La empatía como habilidad social surge ante la vivencia ajena, permite resonar con los sentimientos de los demás bien sean positivos o negativos (Singer & Klimecki, 2014).

En ese sentido, la labor sacerdotal en su vocación de acompañamiento pastoral está expuesta al dolor y sufrimiento ajeno; es una profesión de corte asistencial, que

implica el intercambio de servicios de cuidado y atención a personas, y está enfocada en el bienestar y el desarrollo social. Según Figley, (2002) las personas que desempeñan algún papel de sanador, ayudante o rescatador asumen el costo de cuidar a otros que sufren un dolor emocional, en el intento de empatizar y ver las cosas desde la perspectiva de quién sufre, comparten el dolor ajeno quedando vulnerables a los efectos emocionales y espirituales de la traumatización indirecta, un fenómeno derivado de la respuesta empática que, según Miller, Stiff, & Ellis (1988) citado por Figley (2013) se define como un proceso afectivo en el que "un individuo que observa a otra persona experimenta respuestas emocionales paralelas a las reales o emociones anticipadas" (Figley, 2002, p.3). Según la perspectiva de la psicología social y del desarrollo, la empatía como respuesta al sufrimiento ajeno puede ser gestionado con dos tipos de reacciones: angustia (sufrimiento empático) y compasión (preocupación empática o simpatía) (Singer & Klimecki, 2014).

Empatía y compasión

Según Tobon (2021) "...Trauma vicario, estrés secundario y fatiga por compasión, son conceptos homólogos para describir las alteraciones que padecen los cuidadores cuando está en juego la empatía en su trabajo cotidiano..."(Tobon, 2021, p. 726). A continuación, exploramos los conceptos de empatía y compasión como factores desencadenantes de la traumatización indirecta también llamada según Figley (2002) estrés traumático secundario, victimización secundaria o fatiga por compasión, así como el concepto de síndrome de burnout.

Empatía

Como concepto, Adam Smith (1759) citado por Muños & Castaño, (2013) , define la empatía basado en la percepción del otro como similar con una distinción yo-otro presente en el intercambio como "...una reacción emocional involuntaria ante las experiencias de otros y la habilidad de reconocimiento de las emociones de otros, como una experiencia vicaria de lo que le ocurre a otros, es la capacidad de compartir los sentimientos positivos o negativos de otra persona..."(Muños & Castaño, 2013, p. 126).

Según J. Robinson (2008) existe el concepto de angustia empática como sentimiento central de la empatía. El autor define la angustia empática como una habilidad cognitiva desarrollada en los primeros años de vida que surge como una respuesta involuntaria y evolutivamente adaptativa al sufrimiento ajeno, en la que el individuo experimenta el estado emocional doloroso del otro. El autor afirma que es un comportamiento derivado de la necesidad de cuidado al otro o del mimetismo, fenómeno que se presenta en los bebés humanos cuando comienzan a imitar los movimientos musculares faciales, vocales y posturales de sus cuidadores (J. Robinson, 2008). En ese mismo sentido, según el estudio neuronal realizado por Singer & Klimecki (2014) empatizar con sentimientos ajenos requiere la activación de redes neuronales que facilitan la experiencia en primera persona de estos sentimientos: es así como el dolor se percibe como propio desde conocer y/o entender la vivencia de sufrimiento ajeno. Desde la perspectiva de la plasticidad neuronal, los estudios concluyen que la vivencia del dolor ajeno con respuesta empática puede desencadenar

angustia empática que se asocia con sentimientos negativos y retraimiento y puede tener resultados negativos en la salud del individuo (Singer & Klimecki, 2014).

La empatía como rasgo es analizada en un estudio comparativo de Thompson et al. (2022) basado en una conceptualización en dos dimensiones: a. la empatía afectiva que tiene como característica la capacidad de compartir las emociones ajenas y se relaciona con la mímica facial y la emoción imitada; b. la empatía cognitiva que le permite al individuo inferir o comprender las experiencias emocionales ajenas y que implica la atribución de un estado emocional propio a una vivencia de otro individuo (Thompson et al., 2022, pág. 119). En la empatía afectiva, la relación yo- otro, puede difuminarse, es decir la distinción entre uno mismo y el otro se puede tornar confusa, y a este fenómeno López et al. (2014) le denomina contagio emocional desde una perspectiva filogenética, e implica una respuesta preliminar y básica antes de desarrollar cualquier otra respuesta "... la total identificación con el otro, o confusión entre el self y los otros, que conduce a compartir la emoción del otro en un mismo nivel de intensidad" (López et al. 2014. p. 39).

La empatía es entonces, la adopción de la perspectiva cognitiva del otro, según Zapata & Castaño (2013) se comparte la experiencia emocional ajena, y hay un componente afectivo que puede convertir la empatía en un sentimiento vicario como factor de riesgo hacia la experiencia emocional negativa.

En ese orden, volviendo al estudio comparativo de Thompson et al (2022) se analiza la relación entre la empatía cognitiva/afectiva con la regulación emocional, determinando que la empatía cognitiva se asocia a una mejor regulación emocional y

actúan con una relación bidireccional, es decir, mayores habilidades de empatía cognitiva pueden apoyar la regulación emocional y viceversa; mientras que la empatía afectiva se relaciona con mayores dificultades para la regulación emocional asociándose positivamente con efectos de interferencia emocional. (Thompson et al., 2022, pág. 129)

Compasión

La exposición a la angustia y sufrimiento ajeno se puede gestionar y responder con sentimiento de compasión, se trata de sentir conmoción por el otro, pero también querer actuar para ayudar. Según el modelo de Kanov et al. (2004) citado por Strauss et al. (2016) la compasión es un proceso que contiene elementos afectivos, conductuales y cognitivos, y consta de tres facetas: notar (ser consciente del sufrimiento de una persona), sentir (responder emocionalmente al sufrimiento experimentando preocupación empática) y responder (deseo de actuar para aliviar el sufrimiento ajeno) (Strauss et al., 2016, p. 17). La misma autora explora el modelo de Gilbert (2010) que es equiparable al modelo de Kanov, más dos componentes adicionales: la tolerancia a la angustia (capacidad de tolerar la angustia sin abrumarse por ellas) y la ausencia de juicios (capacidad de aceptar y tolerar a otra persona inclusive cuando se generen sentimientos difíciles en uno mismo) “La idea de que la compasión implica acercarse a quienes sufren sin juzgarlos y con tolerancia, incluso si en cierto sentido nos resultan desagradables...” (Strauss et al., 2016, p. 17).

Por otro lado, para sintetizar su análisis, Strauss et al., (2016) concluye que la compasión puede definirse como un sentimiento, un proceso cognitivo, afectivo y conductual que consta cinco elementos: reconocer el sufrimiento, comprender la universalidad del sufrimiento en la experiencia humana, sentir empatía por la persona que sufre y conectar con la angustia (resonancia emocional), tolerar los sentimientos incómodos que surgen en respuesta a la persona que sufre (p. ej., angustia, ira, miedo), permaneciendo así abiertos y aceptando su sufrimiento, motivación para actuar/actuar para aliviar el sufrimiento que aparece ante el sufrimiento de otra persona y el inminente deseo de ayudarla (Strauss et al., 2016, p. 19). Según Calva (2024) es una variable que incluye emociones de generosidad, altruismo, solidaridad, acompañamiento y consuelo y se manifiesta con acciones que mejoren el bienestar ajeno.

Por otro lado, el estudio neurológico realizado por Singer & Klimecki, (2014) afirma que la compasión evita compartir excesivamente el sufrimiento ajeno, e implica sentimientos de calidez, preocupación y cuidado por el otro, así como por una fuerte motivación para mejorar su bienestar y no implica compartir los sentimientos ajenos, es decir, sentir con el otro y no por él (Singer & Klimecki, 2014, p. 875). El mismo estudio neurológico concluye que el entrenamiento en compasión basado en sentimientos positivos, orientados hacia los demás, en la activación de la motivación y el comportamiento prosocial, aumenta el afecto positivo y la resiliencia como herramienta para el afrontamiento de situaciones desafiantes (Singer & Klimecki, 2014, p. 878).

Así mismo, Ondrejková, & Halamová,(2022) abordan el modelo de Neff (2003) que plantea cómo la compasión puede dirigirse hacia uno mismo en forma de autocompasión, y su antagónico surge como autocrítica, una forma de autoevaluación severa que procede a sentimientos de vergüenza, fracaso, culpa o indignidad. En este sentido, el modelo de autocompasión de Neff (2002) citada por Strauss et al. (2016) incluye tres componentes:

... amabilidad (ser amable y sin prejuicios hacia uno mismo en lugar de autocrítico), atención plena (que, como la "tolerancia a la angustia", implica mantener los sentimientos dolorosos en conciencia plena en lugar de sobreidentificarse con ellos) y humanidad común (ver el propio sufrimiento como parte de la condición humana en lugar de como algo aislante) (Strauss et al., 2016, p. 17)

Desgaste por empatía o fatiga por compasión

Un acto de compasión puede derivar en satisfacción por compasión, un fenómeno presente en las profesiones de corte asistencial que implica placer derivado de la ayuda a los demás que actúa como factor protector para el compromiso y eficacia en el trabajo (Ondrejková, & Halamová, 2022, p. 1681). Por el contrario, el mismo acto de compasión, puede también desencadenar sufrimiento desde el deseo y esfuerzo por empatizar con la persona que sufre y allí surge la fatiga por compasión o desgaste por empatía, como un estado de tensión y preocupación por quién sufre, lo que implica la

reexperimentación de los eventos y acude a la capacidad interna de soportar el sufrimiento ajeno (Ondrejková, & Halamová, 2022, p. 1681).

El Síndrome de Desgaste por Empatía (SDE), Estrés Empático o Fatiga por Compasión, es una respuesta emocional al estrés que se produce al tratar con personas que sufren traumas o experiencias emocionalmente desgastantes. Ciertas profesiones como las sanitarias, sociales o cuidadores son más vulnerables a experimentar Síndrome de desgaste por empatía debido a la naturaleza de su trabajo (Moreno & Marzal, 2023, párr.11).

La fatiga por compasión se define entonces como un conjunto identificable de síntomas psicológicos negativos que experimentan las personas como resultado de la prestación de cuidados y la exposición a un trauma experimentado de primera mano o a derivado de prestar atención a quienes han experimentado o están experimentando un trauma, desde una respuesta empática afectiva (Ondrejková, & Halamová, 2022, p. 1681).

Según Figley (2002) el concepto de fatiga por compasión puede asemejarse a un estrés traumático secundario, como resultado del conocimiento de una situación traumática experimentada por otra persona; refiere a la transformación en la experiencia interna de quién recibe la vivencia por medio del relato, resultante de la interacción empática con el material traumático de quien entrega su vivencia por medio

del relato; quienes trabajan con personas que sufren, sufren a causa de su trabajo (Figley, 2002, p. 5).

Charles R. Figley y a B. Hudnall Stamm elaboran el primer instrumento para medir los síntomas del estrés traumático secundario en profesiones de ayuda en 1995: el Compassion Fatigue and Satisfaction Test (Cuestionario Autoaplicado de Fatiga de Compasión y Satisfacción; Figley & Stamm, 1995) desarrolla tres escalas de medida: 1) satisfacción de compasión, 2) burnout, y 3) fatiga de compasión; y según sus autores puede utilizarse "... como un indicador de problemas potenciales que podrían ser después evaluados más que como un instrumento diagnóstico en sí mismo" (Moreno et al., 2004, p. 70). El cuestionario revisado posteriormente por Stamm, Larsen y Davis (2002) y se denomina Professional Quality Life Scale: Compassion Satisfaction and Fatigue Subescales R-III ó ProQOL-CSF-R-III.

Desgaste por empatía y labor pastoral

El estudio empírico realizado a diferentes profesiones asistenciales por Ondrejková, & Halamová, (2022) hace un paralelo entre diversas profesiones asistenciales, equiparando la labor de cuidado que realiza el sacerdocio en su vocación pastoral con profesiones como la medicina, la enfermería, la psicología y la policía. En ese sentido la labor pastoral incluye la labor de consejería y escucha de personas que pueden estar padeciendo enfermedades mentales y/o abuso de sustancias; Torres & Castellanos (2025) plantean que el sacerdote asume el rol de asesoramiento sin contar con formación en materia de salud mental: en un estudio desarrollado por Isacco et al.

(2014) se afirma que en EE UU las personas con enfermedades mentales acuden al clero en una proporción mayor, que a profesionales de la salud mental. El rol sacerdotal se considera "... un llamado de Dios y una vocación permanente, más que un trabajo con un horario específico, con un enfoque en la trascendencia, la exploración teológica y la disponibilidad para servir a los demás" (Isacco et al., 2014, p. 741). Como parte de los hallazgos principales de dicho estudio, se evidencia que el clero se centra en la ayuda comunitaria, perdiendo el enfoque en sus necesidades propias.

El estudio de Ondrejková, & Halamová, (2022) mide los constructos de fatiga por compasión CF, trastorno de estrés secundario STS, burnout BO y satisfacción por compasión CS por compasión, arroja como resultado que el sacerdocio muestra niveles similares de fatiga por compasión a la psicología, y niveles más altos que el trabajo social y la policía. Las profesiones que muestran niveles más altos en CF son la medicina, la enfermería domiciliaria y la docencia, mientras que los niveles más altos de satisfacción por compasión se encuentran en los paramédicos y la enfermería domiciliaria, seguido por el sacerdocio, la enfermería, los coaches y psicoterapeutas. Los niveles más bajos de CS se encuentran en medicina, psicología y trabajo social. La pedagogía, medicina y enfermería presentan los niveles más altos en burnout, seguido por el sacerdocio, trabajo social y psicología (Ondrejková, & Halamová, 2022, p. 1686).

Las mismas autoras plantean que la fatiga por compasión se conceptualiza como una combinación de agotamiento y estrés traumático secundario. El agotamiento está relacionado con factores estresantes en el lugar de trabajo y se asocia con

sentimientos de desesperanza y dificultad para afrontar el trabajo, y el estrés secundario que se relaciona con la exposición a eventos estresantes traumáticos, que provocan miedo, dificultad para dormir, pensamientos intrusivos o evitación (Ondrejková, & Halamová, 2022, p. 1681).

Según Figley (2002) los síntomas que pueden experimentarse en la fatiga por compasión, afectan siete dominios: cognitivo, emocional, conductual, espiritual, relaciones personales, somáticos y de rendimiento laboral, y en ese sentido según Moreno & Marzal (2023) los síntomas se manifiestan en ansiedad, tristeza, fatiga, aislamiento social, problemas de sueño y dificultades para establecer límites emocionales. Por su lado Calva (2024) asegura que la fatiga por compasión "... se manifiesta a través de síntomas como tristeza, irritabilidad, ansiedad y desmotivación, lo que disminuye la capacidad de empatía y compasión hacia los demás" (Calva, 2024, p. 1667). Los síntomas reducen el bienestar en los y las profesionales que prestan ayuda asistencial, así como la calidad de los cuidados o servicios que se ofrecen, por tanto, el bienestar de quién es cuidado. El desgaste emocional, físico psicológico y espiritual, reduce la capacidad de empatía y compasión hacia los demás, así como "...la capacidad de gestionar la carga laboral de manera efectiva" (Calva, 2024 p.1682)

Así mismo, Figley y Figley (2017) citado por Ruiz & Castillo (2022) propone un modelo con once variables predictores del ETS: 1) exposición al sufrimiento, 2) preocupación empática, 3) habilidad empática, 4) respuesta empática, 5) estrés por compasión, 6) memorias traumáticas, 7) exposición prolongada al sufrimiento, otras

demandas vitales, 8) distanciamiento de las actividades del trabajo (mental y físico), 9) soporte social, 10) satisfacción con la labor de ayuda y, 11) el autocuidado (Ruiz & Castillo, 2022, p.77)

Factores de riesgo y factores protectores

Campos et al. (2019) plantea el fenómeno de desgaste por empatía desde un punto de vista relacional, que implica capacidad para empatizar con el cliente y alianza entre cliente y terapeuta enfocada en el cambio. En este orden, esta relación genera tres significativas fuentes para el desarrollo del desgaste: la tendencia al reflejo empático espontáneo, la percepción del malestar ajeno por medio de la escucha activa activada por una predisposición y una actitud empática y por último la necesidad de una distancia emocional como protección de la inundación afectiva; las autoras enuncian la empatía como “ nuestra capacidad de controlar la reacción empática mediante la exclusión activa de los sentimientos inducidos por los demás” (Campos et al., 2019, p. 124) y la tensión paradójica entre empatía y empatía como factor protector al desarrollo del desgaste. Este último concepto no implica indiferencia, sino una herramienta de manejo emocional que evita el contagio o los sentimientos inducidos (Malaver, 2024)

Según revisión de estudios empíricos realizada por Ondrejková, & Halamová, (2022) algunos factores personales que contribuyen a la fatiga por compasión son la empatía, la autocompasión y la autocrítica. La empatía y la autocrítica se conciben como factores de riesgo, mientras que la autocompasión demuestra ser un factor

protector que, produce mayores niveles de bienestar y satisfacción por compasión, así como menos niveles de agotamiento y fatiga por compasión. En este mismo sentido, el agotamiento resulta un predictor o factor causal de la fatiga por compasión (Ondrejková, & Halamová, 2022, p. 1682).

Algunos hallazgos de la revisión bibliográfica realizada por Calva (2024) con profesionales de la salud, muestran que las personas que tienen una vida conyugal activa tienen un 20% menos de probabilidades de sufrir fatiga por compasión, debido al apoyo emocional que suministra una pareja estable; así mismo algunos de los estudios muestran que las personas mayores de 40 años presentan mayor vulnerabilidad, no obstante, otros estudios muestran que este factor depende de las horas de trabajo. En ese sentido, el trabajo prolongado por 12 horas se asocia a niveles elevados de fatiga por compasión en un 65% mayor a quienes laboran menos horas. Por otro lado, las personas con 10 años de experiencia o más, tienen una alta vulnerabilidad en un 45% a 65% mayor, debido a la exposición prolongada al trauma, sin embargo, profesionales con menos de 5 años de experiencia también tienen un nivel alto de vulnerabilidad derivado de la falta de experiencia. (Calva, 2024, p. 1680).

Ahora bien, según Moreno & Marzal (2023), tanto el desgaste por empatía como el síndrome de burnout son formas de estrés relacionadas con la profesión, pero hay una diferencia en su origen: mientras el burnout se desencadena ante situaciones de presión y sobrecarga laboral generando agotamiento emocional, despersonalización y disminución de la realización personal, el desgaste por empatía puede desarrollarse desde la interacción entre el individuo y las personas que requieren ayuda, se genera

una sobrecarga emocional por la empatía con el sufrimiento ajeno y genera pérdida de energía física, emocional y espiritual (Moreno & Marzal, 2023, párr. 20).

Como ya se expuso antes, el burnout es un factor predisponente a la fatiga por compasión, según Calva (2024) el agotamiento laboral y la fatiga por compasión tienen una relación causal y/o correlacional dado que "... el agotamiento prolongado en el ámbito laboral contribuye a la aparición de esta fatiga" (Calva, 2024, p.1681). Si bien la literatura aborda con profundidad el síndrome de burnout en la vida sacerdotal, los estudios existentes del fenómeno de desgaste por empatía o fatiga por compasión están enfocados al personal sanitario en su mayoría. por ello, a continuación, exploramos los factores de riesgo y protectores que tienen en común.

Factores de riesgo

Las relaciones humanas cumplen un papel fundamental en el desarrollo del individuo en diferentes etapas de la vida. Según el estudio realizado Caro et al. (2017) en contexto sanitario, el desarrollo de habilidades sociales en el trato de profesionales con pacientes, desarrolla más recursos para el afrontamiento del desgaste emocional y propende por una alta motivación frente a la labor. El constructo de soledad en el estudio se define basado en la teoría de Weiss, como la "... carencia de relaciones significativas con los demás" (Caro, et al., 2017, p. 380) y se concibe como un fenómeno intervenido por factores asociados al desarrollo de las relaciones humanas insatisfactorias: relaciones de apego inseguras, exposición a redes sociales disfuncionales o entornos sociales no facilitadores y falta de habilidades interpersonales. También asegura que la soledad puede desencadenar deterioro en la

salud con síntomas como "... alteraciones en el estado de ánimo y la conducta, como son: la depresión, trastornos de ansiedad, neuroticismo, obstinación mental, baja autoestima, y episodios de ideación suicida" (Caro, et al, 2017, p. 381).

Roses et al., (2025) plantea que la soledad es un fenómeno individual atravesado por dinámicas sociales, culturales y estructurales, y es necesario abordar las experiencias subjetivas de cada grupo poblacional para lograr intervenciones efectivas que mitiguen el riesgo.

Por otro lado, según El Catolicismo (2023), la soledad en el ámbito sacerdotal no implica en sí misma un factor de riesgo, sin embargo, el aislamiento si se convierte en un factor de amenaza y empieza a manifestarse "... cuando la persona se aleja de su yo más profundo, privándose de relaciones significativas, perdiéndose en las cosas por hacer, en los chismes del momento, en el vicio..., esperando que esto llene el vacío que le atormenta..." (El catolicismo, 2023, párr.3)

En ese sentido, un estudio realizado por la organización Izma Brasil, citado por el mismo artículo, señala que la soledad junto al exceso de trabajo, la falta de ocio y la pérdida de motivación, son los principales factores de riesgo para el suicidio en la comunidad sacerdotal, así mismo señala como factores determinantes en el estrés de los sacerdotes la ausencia de privacidad y el tiempo y espacios dedicados al autocuidado (El Catolicismo, 2023).

La revisión exploratoria de Ruiz et al. (2021), arroja que la ausencia de redes de contactos con otros colegas, y la falta de apoyo social por parte de feligreses y colaboradores, generan sentimientos de aislamiento y soledad que se interrelaciona

positivamente con la ansiedad y la depresión. El mismo estudio arroja correlaciones positivas entre el apoyo del personal parroquial y el apoyo de otros sacerdotes con el compromiso con la diócesis y la satisfacción laboral. Quienes viven solos, presentan niveles más altos de ansiedad y depresión que quienes viven en comunidad o pertenecen a órdenes religiosas.; hablamos de soledades en plural, soledad afectiva, soledad pastoral y soledad institucional. (Ruiz et al., 2021).

Factores protectores

Según Ruiz et al., (2021) en un estudio realizado en EEUU con 2482 sacerdotes católicos, los resultados presentan una puntuación más baja en niveles de burnout que profesionales de otras áreas como la medicina y los servicios sociales y como factor protector emerge la vida espiritual satisfactoria, la sensación de paz interior, sentirse felices como sacerdotes y satisfechos con su trabajo, el ejercicio físico regular, tener buenas amistades, una buena relación y sentirse apoyados por sus colegas y su obispo, tener un día libre a la semana y una buena imagen de sí mismos. Así mismo en un estudio realizado en Latinoamérica, quienes tienen la opción de retirarse del rol público con un día libre a la semana, vacaciones, un año sabático y cuentan con grupos de apoyo familiares, amigos, pares, están menos propensos a sufrir de estrés. El ejercicio físico aparece como uno de los mejores predictores de salud laboral.

Satisfacción por compasión Se trata del placer derivado de la ayuda a otros, "...Los trabajadores dedicados a la ayuda con alta satisfacción por compasión experimentan emociones positivas como altruismo y autovalidación producto de

conectar y apoyar a los pacientes traumatizados a través de sus servicios...”(Malaver, 2024, p. 16)

Recursos espirituales La espiritualidad es un factor determinante en la salud psicológica, de las personas dedicadas al ejercicio sacerdotal, como mecanismo de afrontamiento y fuente de apoyo (Isacco et al, 2016). La investigación realizada por Isacco et al (2016) con 15 sacerdotes católicos en la región del Atlántico Medio en Estados Unidos, tuvo como hallazgo principal que la relación con Dios y las prácticas religiosas suponen en el sacerdocio “... una influencia dinámica y positiva en su salud psicológica y bienestar” (Isacco, 2016, p. 333), los resultados describen consecuencias positivas (disminución del estrés, mejora de las relaciones) y negativas (conflicto interno, depresión/soledad) en la dinámica de la relación. A pesar de las limitaciones del estudio, al ser una muestra pequeña y homogénea, los resultados indican que el factor religioso y espiritual como factor protector, correlaciona positivamente con la felicidad y negativamente con el agotamiento y proporciona sentido de conexión, apoyo y equilibrio.

Ruiz et al (2021) aborda el sentimiento de felicidad derivado de la convicción del sentido y propósito de vida al unirse al ministerio.

Relación personal con Dios Según Ruiz et al. (2021) los sacerdotes atribuyen un carácter sagrado a su profesión, lo que alimenta el ahínco y dedicación hacia su labor, en aras de mantener la imagen adecuada de sí mismos y evitar la percepción de fracaso. Así mismo la relación con Dios permite que los sacerdotes se sientan capaces

de abordar asuntos importantes y se asocia a su madurez como personas. El propósito de vida correlaciona positivamente con la satisfacción en el ministerio y negativamente con el agotamiento emocional (Ruiz et al., 2021, p. 3854)

Según Isacco et al. (2014) la oración es un factor de protección, se asocia con el bienestar espiritual, con un menor agotamiento emocional y su abandono se relaciona con problemas de estrés.

Relación del yo y el rol Según Ruiz et al., (2021) cuando las personas distinguen la diferencia entre su identidad personal y el rol sacerdotal, como dos realidades distintas, no tienden a experimentar una sensación de sobrecarga, predice un bajo agotamiento personal, baja despersonalización y alta realización personal. También se relaciona con una mejor gestión de los conflictos. Quienes se enfocan únicamente en sus deberes clericales, son más propensos al agotamiento emocional y la despersonalización.

Actividad física. Según el estudio exploratorio de Ruiz et al. (2021) existe un estudio diseñado con dos grupos de clérigos cristianos que llevaban un estilo de vida sedentario, un grupo siguió un programa de actividad física denominado “caminar por la fé” y el grupo de control no siguió ningún programa de actividad física. Los hallazgos revelaron mejoras significativas en el comportamiento sedentario, la actividad física y la autoeficacia percibida de los participantes del grupo experimental, en comparación con los controles (Ruiz et al., 2021, p. 3855)

Fraternidad sacerdotal El apoyo de compañeros sacerdotes, fomenta el espíritu de colaboración, les ayuda a ser más eficientes y a evitar la soledad. Es una cuestión de identidad desde el entendido de que la identidad se construye en el plano intergrupar.

Ahora bien, según Moreno & Marzal (2023) algunas estrategias de afrontamiento para reducir los niveles de estrés empático o fatiga por compasión son:

1. Establecer límites emocionales: aprender a reconocer y respetar los propios límites emocionales y establecer límites claros en las relaciones personales y profesionales.
2. Practicar el autocuidado: tomar el tiempo necesario para descansar, hacer ejercicio, comer bien y practicar actividades que proporcionen bienestar emocional y físico
3. Desarrollar la resiliencia emocional: aprender a tolerar y gestionar el estrés, así como desarrollar una actitud positiva ante las situaciones adversas.
4. Buscar apoyo social: contar con el apoyo y la ayuda de familiares, amigos y colegas puede ser de gran ayuda para prevenir el estrés empático y mantener una actitud positiva y resiliente.
5. Mejorar la comunicación: aprender a comunicarse de manera efectiva y establecer relaciones empáticas pero saludables con los demás puede ayudar a prevenir el estrés empático (Moreno & Marzal, 2023, párr. 18)

Estrategias de Afrontamiento

Como ya exploramos, el desgaste por empatía supone una respuesta al estrés en situaciones que pueden considerarse desbordantes cuando hay exposición al dolor ajeno. Según el modelo transaccional de Lazarus & Folkman (1986) citado por Gómez et al (2024) el estrés es "...producto de la evaluación subjetiva que hace una persona de la situación, siendo un proceso dinámico y multifactorial, que implica la evaluación continua de la situación y de los recursos disponibles para su afrontamiento..." (Gómez et al, 2024, p. 42). Los autores definen el afrontamiento como un esfuerzo cognitivo y conductual constante y cambiante desarrollado para dar respuesta a la demanda desbordante de los recursos del individuo. Este modelo afirma que el estrés es una respuesta psicológica, fisiológica y conductual cuando los recursos de afrontamiento no suplen las demandas del entorno (Castaño & Del Barco, 2010).

De forma explícita Lazarus y Folkman sitúan a su teoría en una perspectiva cognitivo-fenomenológica, en el sentido que busca comprender la experiencia subjetiva y la intersubjetividad de la percepción, específicamente refiriéndose a que la cognición no está perfectamente alineada a una realidad objetiva, sino que elementos como la personalidad, las emociones, y otras variables subjetivas, pueden alterar la percepción de los eventos (Gómez et al, 2024, p.12).

Entendiendo el estrés como el resultado del desequilibrio entre recursos individuales del sujeto y demandas de una situación externa, el afrontamiento es el despliegue de esfuerzos cognitivos y conductuales del individuo ante situaciones que

se evalúan como desbordantes y las estrategias son "...las pautas comportamentales que el sujeto despliega de acuerdo con los recursos que el medio social y cultural le ofrecen..." (Montoya & Moreno, 2012, p. 213)

Ahora bien, según Castaño & Del Barco, (2010) el afrontamiento puede concebirse desde la perspectiva de predisposición personal en cuyo caso se le denomina **estilo de afrontamiento** o coping stiles, que implica el afrontamiento como un rasgo inherente a la personalidad; sin embargo, en el modelo transaccional del estrés, que tomamos como base teórica para esta investigación, **la estrategia de afrontamiento** configura un proceso concreto adaptativo al contexto situacional, es decir se establece en función de la situación. Así mismo los autores definen los estilos y estrategias de afrontamiento pueden ser facilitadores u obstáculos en la relación con los demás "... Una buena adaptación al medio, en cuanto adecuadas relaciones interpersonales y apoyo social, se considera como un factor básico de salud mental" (Castaño & Del Barco, 2010, p.246)

Las estrategias de afrontamiento constituyen herramientas o recursos que el sujeto desarrolla para hacer frente a demandas específicas, externas o internas. Estos recursos pueden ser positivos al permitirles afrontar las demandas de forma adecuada, o negativos, y perjudicar su bienestar biopsicosocial. (Pérez & Rodríguez 2011).

El modelo de Lazarus & Folkman propone que la evaluación cognitiva frente a la situación que funge como estímulo externo, es determinante en la respuesta positiva o

negativa del individuo; es decir, el proceso cognitivo de evaluación determina la aparición o no del estrés. Esta evaluación puede ser de tres tipos:

- La primaria en donde se juzga si una situación es relevante o no, determinando el significado del estresor antes de evaluar los recursos disponibles para hacerle frente (irrelevante, benigna positiva y estresante)
- La secundaria que implica un proceso cognitivo de evaluación de recursos para hacer frente a una situación estresante
- La reevaluación es un proceso cognitivo activo que implica cambiar de perspectiva para reducir o magnificar la respuesta emocional negativa y funciona como estrategia de afrontamiento adaptativa (Arjona et al. 2021). En ese orden la reacción al estrés puede ser intensificada o atenuada por las reevaluaciones. (Garland et al., 2009).

Así mismo, según Lazarus y Folkman (1986) citado por Montoya & Moreno (2012) el afrontamiento puede tener dos modos: dirigido a la emoción cuando una situación se percibe como inmodificable, o puede estar dirigido al problema cuando se percibe que las condiciones son susceptibles al cambio.

Dentro de los procesos dirigidos a la emoción, hay un grupo constituido por "...procesos cognitivos encargados de disminuir el trastorno emocional e incluyen estrategias como la evitación, la minimización, el distanciamiento, la atención selectiva, las comparaciones positivas y la extracción de valores positivos a los acontecimientos negativos" (Lazarus & Folkman, 1986, p. 120). Por su parte los procesos dirigidos al problema se encaminan a la búsqueda y consideración de soluciones alternativas en

torno a la transacción costo beneficio y finalmente la elección y aplicación para la resolución del (Lazarus & Folkman, 1986).

El modelo plantea tres tipos de afrontamiento:

1. Afrontamiento cognitivo: permite significar el suceso y hacerlo menos desagradable.
2. Afrontamiento conductual: basado en conductas confrontativas de la realidad para manejar las consecuencias.
3. Afrontamiento afectivo: regulación de las emociones para mantener un equilibrio afectivo (Montoya & Moreno, 2012, p. 213)

Por su parte, la teoría COR planteada por Hobfoll, se centra en el análisis de los esfuerzos por preservar, proteger y elaborar recursos personales entendidos como el capital interno para afrontar situaciones estresantes, y postula que tener una reacción de estrés frente al ambiente al que se está expuesto "... presenta una amenaza de pérdida de recursos, una pérdida neta de recursos, o una baja obtención de recursos tras haberse realizado una fuerte inversión de recursos o un esfuerzo significativo" (Díaz & Pérez, 2021, p. 87). Así mismo propone un afrontamiento bidimensional que tiene en cuenta la orientación hacia el problema y el carácter social del proceso de afrontamiento. (Díaz & Pérez, 2021).

En síntesis, las estrategias de afrontamiento se configuran como procesos adaptativos y dinámicos que dependen de la evaluación cognitiva que el individuo realiza sobre la situación estresante. Desde el modelo transaccional, estas estrategias no son rasgos estáticos de la personalidad, sino esfuerzos constantes y cambiantes,

tanto cognitivos como conductuales, destinados a manejar las demandas externas e internas que se perciben como desbordantes para los recursos del sujeto. De este modo, la efectividad del afrontamiento en la salud mental de los sacerdotes no reside únicamente en la presencia del estresor, sino en la capacidad del individuo para desplegar pautas comportamentales acordes a los recursos que su entorno sociocultural le ofrece, permitiendo atenuar o intensificar la reacción al estrés según la reevaluación continua del fenómeno.

Gestión de recursos personales

Según Lazarus y Folkman (1999) citado por Rabenu & Yaniv, (2017) hay tres tipos de variables que moldean la evaluación del individuo ante la situación estresante y por ende la estrategia de afrontamiento: las metas, las creencias sobre uno mismo y los recursos personales que pueden aprovecharse con las interacciones con el entorno. Se argumenta que las formas en las que un individuo afronta el estrés dependen de los recursos personales disponibles, y el proceso de afrontamiento depende de la puesta en marcha de esos recursos.

La teoría propuesta por Lazarus & Folkman, identifica las principales categorías en cuanto a recursos de afrontamiento personales:

- Salud y energía (Recursos físicos), plantea que una persona frágil, cansada o enferma tiene menos energía para aportar al afrontamiento que una persona saludable. (Lazarus & Folkman, 1986)

- Recursos psicológicos (Creencias positivas), que implica autoconcepto, esperanza o espiritualidad dentro del sistema de creencias y compromiso y/o motivación (Lazarus & Folkman, 1986)
- Técnicas sociales y de resolución de problemas, que implica la habilidad para conseguir información relevante, examinar alternativas, plantear escenarios útiles y escoger un plan de acción efectivo. (Lazarus & Folkman, 1986)

Ahora bien, según Rabenu & Yaniv (2017), el concepto de *capital psicológico* es un estado psicológico positivo caracterizado por la autoeficacia para afrontar tareas desafiantes e invertir el esfuerzo necesario para tener éxito en ellas. Es un constructo que incluye:

- La autoeficacia entendida como creencia sobre uno mismo, la confianza del individuo en sus capacidades para movilizar los recursos cognitivos, la motivación y las acciones necesarias para tener éxito en una tarea;
- Los recursos personales individuales 1. la resiliencia que implica la capacidad de volver a un estado anterior, pero no sólo sobreviviendo sino prosperar en un entorno cambiante, 2. la esperanza, un estado cognitivo en el que un individuo se fija metas desafiantes pero realistas y luego se esfuerza por alcanzarlas con determinación y energía y 3. el optimismo que implica atribuir los eventos positivos a causas personales, permanentes y generalizadas, y los eventos negativos a factores externos, temporales y específicos (Rabenu & Yaniv, 2017, p. 8).

Se trata de una reserva que se activa frente a un suceso estresante: “los sujetos derrochan energía, los apoyos son utilizados y la autoestima está en riesgo. Si los recursos gastados en el afrontamiento aventajan a las ganancias obtenidas, la consecuencia del afrontamiento es probablemente negativa” (Álvarez & Zaldívar, 2021, p. 89). Según los autores el modelo propone que el individuo se encuentra motivado para ganar recursos y esa motivación se emplea invirtiendo recursos actuales, tanto en proteger sus recursos de futuras pérdidas, como para fortalecer su estatus actual; se habla de una gestión constante de la reserva en la que hay inversión, pérdidas y ganancias.

La capacidad de inversión de recursos para la ganancia neta de nuevos recursos no está al alcance de todas las personas; aquellas cuyo arsenal de recursos se sustenta en la precariedad son especialmente vulnerables a pérdidas adicionales, de modo que una puede degenerar en una espiral de pérdidas, siendo incapaz el sujeto de movilizar recursos de los que carece para compensarlas (Álvarez & Zaldívar, 2021, p. 89)

Este proceso transaccional, puede conllevar a un individuo a implementar estrategias de control de pérdidas poco efectivas con baja probabilidad de éxito, que en sí mismas al utilizarse frecuentemente pueden evolucionar en base sólida para trastornos de personalidad (Álvarez & Zaldívar, 2021). En ese mismo orden, según Álvarez & Zaldívar (2021) Shirom incorpora el concepto de desgaste en el marco del COR de Hobfoll asegurando que:

Los individuos experimentan desgaste cuando perciben la pérdida neta de recursos que no se pueden reabastecer. En consecuencia, definió el desgaste como un estado crónico de recursos agotados expresados a través de la fatiga y el agotamiento, en respuesta a las demandas ambientales y organizacionales. (Alvarez & Zaldívar, 2021, p. 96)

La gestión de recursos personales implica, entonces, la utilización de estrategias cognitivas, emocionales y conductuales propias, tras la evaluación de situaciones que resulten demandantes. La autoconfianza, autoeficacia y el autoconcepto, desempeñan un papel fundamental en el ejercicio de afrontamiento, teniendo en cuenta que la cognición influye en la percepción del entorno, la seguridad individual en las capacidades propias determina el empeño o dificultad para enfrentar dicha situación, así como la reacción emocional a la misma. (Montoya & Moreno, 2012, p.210).

Según Moos & Ebata (1991) citado por Castaño et al. (2015) las estrategias pueden ser de aproximación o evitación. Las estrategias de aproximación incluyen el proceso de pensar activamente la situación para comprender el estresor y "... dominar el estresor buscando apoyo y comprometiéndose en actividades de solución de problemas" (Castaño et al. 2015, p.19), estas son análisis lógico, reevaluación positiva, búsqueda de guía y soporte y solución de problemas; mientras que las estrategias de evitación incluyen negación y alejamiento del suceso estresor y son evitación cognitiva, aceptación o resignación, búsqueda de recompensas alternativas y descarga emocional.

Londoño et al. (2006) realizó un estudio en población adulta de habitantes de Medellín denominado: *Propiedades psicométricas y validación de la escala de estrategias de coping modificada (eec-m) en una muestra colombiana*; y sus hallazgos reagrupan la escala en 12 ítems que representan las formas cómo se emplean los recursos y esfuerzos cognitivos y comportamentales en la resolución de situaciones desafiantes percibidas como problema "... reducir o eliminar la respuesta emocional o a modificar la evaluación inicial de la situación" (Londoño et al., 2006, p.340).

1. Solución de problemas: Se movilizan estrategias cognitivas analíticas y racionales para cambiar la situación y resolver el problema (Londoño et al., 2006, p.340)
2. Apoyo social: Es el apoyo proporcionado por un grupo social (familia, amigos, etc.) centrado en el afecto y en recibir información para procesar y tolerar el problema (Londoño et al., 2006, p.340)
3. Espera: Es una estrategia pasiva cognitivo – comportamental, que busca que el problema se solucione solo con el tiempo de manera positiva (Londoño et al., 2006, p.340)
4. Religión: La creencia en un ser superior, la oración y el rezo para tolerar el problema (Londoño et al., 2006, p.340)
5. Evitación emocional: Movilización de recursos que ocultan e inhiben las propias emociones (Londoño et al., 2006, p.340)

6. Búsqueda de apoyo profesional: empleo de recursos profesionales para obtener información sobre el problema y herramientas para solucionarlo (Londoño et al., 2006, p.340)
7. Reacción agresiva: Reacción impulsiva de ira hacia otros o hacia uno mismo. Es una forma de afrontamiento dirigida a la emoción (Londoño et al., 2006, p.340)
8. Evitación cognitiva: Busca neutralizar pensamientos negativos por medio de distracciones o actividades, incluye tres sub-estrategias: la desconexión mental que usa pensamientos distractivos para distraer el pensamiento del problema, el distanciamiento que implica una supresión cognitiva de los efectos emocionales del problema y la negación que implica una ausencia por distracción y su evitación (Londoño et al., 2006, p.340)
9. Reevaluación positiva: Identifica los aspectos positivos para aprender del problema (Londoño et al., 2006, p.340)
10. Expresión de la dificultad de afrontamiento: Es una expresión de desesperanza frente al control de emociones y del problema, implica una autoevaluación con autoeficacia no favorable (Londoño et al., 2006, p.340)
11. Negación: Implica ausencia de aceptación del problema y evitación por distorsión (Londoño et al., 2006, p.340)
12. Autonomía: Respuesta al problema buscando soluciones de manera independiente sin la mediación de ningún agente externo (Londoño et al., 2006, p.340)

La gestión de recursos personales constituye un capital psicológico fundamental que actúa como una reserva de energía y resiliencia frente a las crisis. Este proceso implica una administración constante de activos internos donde la autoeficacia, la esperanza y el optimismo determinan la capacidad del sujeto para prosperar ante la adversidad. No obstante, es imperativo reconocer que esta gestión conlleva un riesgo de desgaste crónico cuando la inversión de recursos personales no se traduce en una ganancia neta, derivando en una espiral de pérdidas que agota la resistencia emocional del individuo. Por tanto, el éxito de las estrategias de aproximación o evitación dependerá de la seguridad en las capacidades propias para movilizar estos recursos de manera autónoma o funcional, evitando que el control de pérdidas evolucione hacia patrones desadaptativos que comprometan la integridad biopsicosocial.

Gestión de redes interpersonales

Ahora bien, según investigación realizada por Calicchia & Graham (2006) los recursos sociales juegan un papel fundamental en la mitigación de enfermedades que derivan del estrés, así como un papel importante en la promoción de la salud física y psicológica. El apoyo social implica el círculo cercano al individuo "... centrado en la disposición del afecto, recibir apoyo emocional e información para tolerar o enfrentar la situación problema, o las emociones generadas ante el estrés" (Londoño et al. 2006, p.339). Según la teoría de Hobfoll Citado por Álvarez & Zaldívar, (2021) "... El afrontamiento activo, junto con una utilización positiva de los recursos sociales, incrementa los beneficios individuales en la resistencia frente al estrés, ofrece

resultados más saludables... es más eficaz en la consecución de objetivos” (Álvarez & Zaldívar, 2021, 92)

En ese sentido, el apoyo social proporciona recursos de afrontamiento ante situaciones desbordantes; el tamaño y la calidad de la red social es importante, tanto como la percepción que le asigna el individuo a esa magnitud y valor en su contexto vital; Buendía (1993) citado por Londoño et al. (2006) afirma que aporta “... beneficios directos relativos a la autoestima, experiencias de control, experiencias de afecto, desarrollo personal, empleo del sistema sanitario, y, en definitiva, mejora de la salud física y mental...” (Londoño et al., 2006, p.339).

Según la misma investigación de Calicchia & Graham (2006) los recursos sociales son la información que se recibe y que lleva a creer que uno es cuidado, estimado y miembro de un grupo o comunidad, hay un sentido de pertenencia. Los resultados generales del estudio sugieren que los recursos sociales están asociados negativamente con el estrés y que las personas que experimentan más estrés en un ámbito específico reportan menos recursos sociales en ese ámbito (Calicchia & Graham, 2006, p. 318).

Bajo el modelo de afrontamiento centrado en el problema de Lazarus y Folkman citado por Álvarez & Zaldívar, (2021) el afrontamiento activo puede ser prosocial buscando la complicidad de otros y el trabajo cooperativo sumando esfuerzos (social activo) o usando indirectamente los recursos ajenos buscando el beneficio propio mediante la manipulación (antisocial activo) y así mismo puede presentarse en forma de evitación como forma pasiva, asocial o antisocial y de acción cautelosa priorizando

“... la evaluación de todos los elementos como condición previa a la acción...” (Álvarez & Saldívar, 2021, p.93)

Finalmente, la gestión de redes interpersonales se erige como un factor protector determinante que trasciende la esfera individual para situar el afrontamiento en un plano social y colaborativo. El apoyo social no solo proporciona información y afecto para tolerar situaciones críticas, sino que fomenta un sentido de pertenencia y cuidado que mitiga directamente el impacto del estrés y promueve la salud física y psicológica.

En este sentido, la calidad y percepción de la red de apoyo —ya sea a través de la fraternidad sacerdotal, la familia o sistemas profesionales— permite un afrontamiento activo y prosocial que incrementa los beneficios individuales en la resistencia frente a las demandas ambientales. Una gestión efectiva de estas redes asegura que el individuo no solo cuente con recursos ajenos para su beneficio, sino que se integre en una dinámica de trabajo cooperativo que fortalece su capacidad de respuesta institucional y personal.

El cuidado de sí- autocuidado

El cuidado de sí es un imperativo ético que implica asumir la responsabilidad del propio bienestar. Ha sido estudiado por varios autores, entre ellos Michell Foucault quién aborda el concepto desde la visión de un ejercicio continuo de libertad, para lograr la libertad (Garcés & Giraldo, 2013, p. 189). Los mismos autores afirman que ocuparse de sí mismo es una práctica que garantiza que los pensamientos y acciones de un

individuo estén cargados de valores morales adquiridos por medio de ...“su vivencia de vida para cuidar a otros...” (Garcés & Giraldo, 2013, p. 189).

... Foucault promulgaba que el cuidado de sí permite a los hombres, a los individuos, efectuar, por cuenta propia o con ayuda de otros, cierto número de operaciones sobre su cuerpo, su alma, pensamientos, conducta o cualquier forma de ser, obteniendo así una transformación de sí mismo con el fin de alcanzar cierto estado de felicidad, pureza, sabiduría o inmortalidad (Garcés & Giraldo, 2013, p. 197).

Por otro lado, según la investigación realizada por Tobón (2021) sobre desgaste por empatía en profesionales de la salud, el acto de cuidar es una capacidad potencial del individuo, y el cuidado de sí o autocuidado es una responsabilidad del cuidador o cuidadora que impacta directa y positivamente en la fatiga por compasión y el burnout.

Según el autor los y las profesionales de la salud (y en un alto índice, los profesionales de la salud mental) son resistentes a realizar acciones de autocuidado, a pesar de ser un compromiso ético que salvaguarda la integridad de paciente y cuidador:

Ya sea porque el profesional no cuente con una estabilidad emocional, física o intelectual adecuada o porque no se dispone intencionalmente a movilizar todas sus actitudes y aptitudes, se estará incurriendo en una falta ética con el otro, pues allí donde puede ofrecerle a su paciente o derivarle a un servicio óptimo, le está exponiendo a recibir algo de menor calidad. Su respuesta sería en este caso iatrogénica por la negativa

predisposición profesional, indisposición del campo del cuidado y
proposición insuficiente de recursos para con el otro (Tobón, 2021, p.798).

En ese sentido, el cuidado de sí o autocuidado presume un valor ético que asegura el cuidado de la persona cuidada y su cuidador. La labor pastoral como vimos es una labor de cuidado que requiere entonces del imperativo ético para lograr una labor funcional y exitosa en la comunidad en donde se desenvuelve, y en ese sentido cuidar de sí es imperante para poder cuidar a otros.

El mismo autor asegura que el cuidado de sí abarca tres dimensiones: El autocuidado físico para la salud del cuerpo, el autocuidado personal interno que implica el manejo emocional y de salud mental y el autocuidado social en donde la interacción es satisfactoria. El autocuidado es un factor que permite "... autodistanciarse de las dinámicas en las que se desarrolla el campo del cuidado, objetivar las condiciones personales necesarias para aportar al cuidado del otro y vincularse de nuevo con el equilibrio adecuado en la búsqueda del bienestar..." (Tobón, 2021, p. 739).

Finalmente, el autor resalta la importancia y efectividad de las prácticas espirituales y de atención plena para contrarrestar los síntomas negativos de la fatiga por compasión o desgaste por empatía, y la necesidad de encontrar cualquier recurso que propenda por el bienestar del cuidador, y su propio autocuidado;

... ya por el hecho de trabajar, como por el hecho de trabajar cuidando a otras personas, pueden fatigarse y sentir fundidas sus fuerzas, esto confirma además su humanización, empatía e interés por el otro, más, para no fracasar en el proceso de cuidar, deben asumir la posibilidad de

fatiga por compasión, con la responsabilidad personal del autocuidado con pasión (Tobón, 2021, p.741).

En este sentido, el autocuidado trasciende la esfera privada para inscribirse en una ética profesional; reconocer la propia vulnerabilidad y fatiga no es un signo de flaqueza, sino la confirmación de la humanidad y un requisito ineludible para sostener una entrega empática a largo plazo. Al integrar las dimensiones física, interna y social propuestas por Tobón, no sólo se preserva la integridad psíquica, sino que garantiza la calidad del cuidado ofrecido a la comunidad. Así, el autocuidado se consolida como una estrategia fundamental para prevenir el desgaste por empatía, transformando la labor de asistencia, de una exigencia agotadora en un servicio consciente, equilibrado y sostenible, donde el cuidado del otro encuentra su fuente y su límite en el cuidado de sí mismo

Marco metodológico

Sub-Línea de investigación

Esta investigación hace parte del proyecto de investigación científica denominado “Recursos psicosociales relacionados con el desgaste por empatía y la salud mental en sacerdotes de la provincia de Bogotá” de la Corporación Universitaria Minuto de Dios. Así mismo, se adhiere a la sublínea de investigación denominada Contexto, Acción y Salud Mental, del programa de psicología a distancia, que aborda temas inherentes a la salud mental como:

“... un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción, de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, trabajar, establecer relaciones significativas y contribuir a la comunidad” (Programa de Psicología, 2022).

Esta sublínea promueve el desarrollo de nuevas competencias que den una respuesta social, dirigida a la persona, la familia y la comunidad.

Desde este punto, así como el fenómeno de desgaste por empatía afecta procesos cognitivos básicos y superiores alterando el desempeño individual de la labor sacerdotal, desde un marco de cuidado, afecta el bienestar de la comunidad a la que atiende, por ello, buscamos comprender el desgaste por empatía en sacerdotes, a

partir del análisis de sus experiencias subjetivas frente a las estrategias de gestión (personales y relacionales) implementadas para afrontarlo.

Tipo de investigación y Diseño

Esta investigación pretende entender el fenómeno de desgaste por empatía en sacerdotes diocesanos de Bogotá por medio del análisis de sus experiencias subjetivas frente a las estrategias de gestión (personales y relacionales) implementadas para afrontarlo y responder al interrogante de cómo viven lo que viven desde sus propias realidades individuales, entendiendo que estas realidades se construyen socialmente: el punto de vista de los participantes es el insumo primordial para conseguir los objetivos planteados. Más que resultados numéricos, queremos entender la vivencia subjetiva y en ese sentido, el análisis tiene un enfoque cualitativo.

El enfoque cualitativo parte del supuesto de que el mundo está construido por símbolos y significados y que la intersubjetividad es la clave para captar la realidad social de manera reflexiva. Según Salgado (2007) el enfoque cualitativo está influenciado por el constructivismo social, reconociendo que no hay realidades objetivas y que cada realidad se construye socialmente por cada persona. El objetivo de los análisis es "... entender el mundo complejo de la experiencia vivencial desde el punto de vista de quienes la experimentan, así como, comprender sus diversas construcciones sociales sobre el significado de los hechos y el conocimiento..." (Salgado, 2007, p.71). Así mismo el construccionismo reconoce que el conocimiento

resulta de la interacción social entre investigador e individuo y la influencia de la cultura.

Buscamos entonces, entender el significado profundo de los significados y definiciones de la vivencia del desgaste por empatía en sacerdotes diocesanos de Bogotá partiendo del análisis de sus experiencias subjetivas de las estrategias de gestión (personales y relacionales) implementadas para afrontarlo, desde un enfoque de investigación cualitativa.

La investigación cualitativa cuenta con diferentes tipologías de diseño. En nuestro caso particular usaremos un diseño fenomenológico que se enfoca en las experiencias subjetivas de los participantes y dan respuesta a la pregunta "... ¿Cuál es el significado, estructura y esencia de una experiencia vivida por una persona (individual), grupo (grupal) o comunidad (colectiva) respecto de un fenómeno? " (Salgado, 2007, p. 73). Según la misma autora, se pone en el centro la vivencia específica del o los participantes, que a su vez construyen una perspectiva colectiva. Estos estudios basan sus resultados en el análisis del discurso y la búsqueda de posibles significados sobre las experiencias cotidianas (Salgado, 2007, p. 73).

Participantes

La presente investigación trabajó con 38 sacerdotes diocesanos de la ciudad de Bogotá, divididos en 7 grupos focales. Dentro de los grupos contamos con un rango desde 1 año hasta 20 años de ordenación. Por confidencialidad y acuerdo previo con la curia, no se recopilan datos sensibles que puedan ser catalogados como demográficos.

Los sacerdotes diocesanos son ministros católicos que realizan labores de cuidado pastoral en una parroquia específica, encomendados a su Obispo y trabajan con cooperación del presbiterio y diaconado. Tienen una misión evangelizadora y edificadora de la comunidad a su cargo bajo el voto de castidad y obediencia. A diferencia de otros sacerdotes no hacen votos de pobreza ni pertenecen a comunidades religiosas, que viven en comunidad, sino que están incardinados a una diócesis específica bajo el liderazgo del obispo y usualmente viven en la casa parroquial que les es asignada (Reyes, 2024).

Instrumentos de recolección de datos

Esta investigación utilizó la técnica de grupos focales para la recolección de datos. Se trata de una técnica para obtener datos cualitativos por medio de entrevistas grupales que permite la elaboración de una realidad conjunta desde la experiencia compartida: como acto comunicativo tiene en cuenta el contexto social y cultural. Es una entrevista grupal, abierta y estructurada basada en temáticas y antecedentes asociados a la pregunta propuesta por la investigación (Aignerren, 2009).

De acuerdo con el tema de la investigación macro, y el tema propio de esta investigación, se realiza una estructura previa de entrevista que busca captar la profundidad de la experiencia del desgaste por empatía en la vida sacerdotal por medio del diálogo compartido. Inicialmente la investigación macro (de la que hace parte la presente), realiza una matriz de validación (Anexo 1) con dos categorías principales: *situaciones específicas que afectan la salud mental de los sacerdotes y estrategias y*

metodologías con las que se puede intervenir para mejorar la salud mental de los sacerdotes. Dentro de estas dos categorías se proponen ocho preguntas para la validación por tres expertos como parte del proceso para determinar la entrevista final. Los conceptos de los tres expertos se utilizan como insumo final para la definición de las siguientes 6 categorías y preguntas:

1. Desafíos y estrés: Esta categoría aborda los retos diarios inherentes a la vida sacerdotal y cómo estos influyen directamente en la salud emocional y mental. Se enfoca en identificar las dificultades cotidianas y su repercusión en el bienestar individual del sacerdote. **Pregunta orientadora:** Sabemos que la vida sacerdotal implica grandes responsabilidades y retos. ¿Cuáles diría usted que son algunos de los desafíos o momentos más difíciles que enfrenta en su día a día y cómo estos desafíos cotidianos pueden influir en su bienestar emocional y mental?

2. Expectativas, comunidad y autoridad eclesial: Por medio de esta pregunta exploramos la tensión generada por las expectativas de la comunidad y la autoridad eclesial, y cómo estas presiones pueden afectar el bienestar emocional y mental de los sacerdotes. Se busca entender la percepción de estas expectativas en términos de realismo y manejabilidad. **Pregunta orientadora:** Entendemos que las expectativas de la comunidad y de la autoridad eclesial en ocasiones pueden generar tensiones ¿Cómo siente que estas tensiones pueden llegar a impactar su bienestar emocional y mental? ¿Existen momentos específicos en los que siente que estas expectativas se vuelven más intensas o

difíciles de manejar? ¿Qué tan realistas, alcanzables o equilibrada percibe que son estas expectativas?

3. *Soledad y apoyo emocional:* Esta categoría se dedica a las prácticas y enfoques personales que los sacerdotes emplean para mantener su bienestar emocional frente a los desafíos. Busca identificar las maneras en que, individualmente, gestionan su salud mental. **Pregunta orientadora:** Sabemos que en ocasiones la vida sacerdotal puede implicar momentos de soledad o aislamiento, especialmente cuando se trata de recibir apoyo emocional. ¿Cómo ha vivido usted el impacto de estos desafíos en su bienestar emocional y mental? ¿Hay momentos o situaciones en los que ha sentido que la falta de apoyo ha sido más difícil de manejar?

4. *Acciones de cuidado propias:* En su experiencia, ¿Cómo cuida de su bienestar emocional en medio de los retos que enfrenta?

5. *Estrategias:* Esta categoría se dedica a las prácticas y enfoques personales que los sacerdotes emplean para mantener su bienestar emocional frente a los desafíos. Busca identificar las maneras en que, individualmente, gestionan su salud mental. **Pregunta orientadora:** Desde su experiencia, ¿Qué estrategias, recursos o tipo de apoyo considera ser más efectivos para mejorar el bienestar emocional y la salud mental de los sacerdotes ante los desafíos que enfrenta? ¿qué temas o habilidades considera que deberían incluirse en los programas de formación para apoyar mejor la salud mental de los sacerdotes?

¿Qué áreas específicas cree que serían especialmente beneficiosas para fortalecer su bienestar emocional y psicológico?

6. Pasos de la autoridad y comunidad eclesial: Esta categoría identifica las estrategias, recursos y tipos de apoyo más efectivos para mejorar el bienestar emocional y la salud mental de los sacerdotes. También aborda los temas y habilidades que deberían incorporarse en los programas de formación para fortalecer estas áreas. **Pregunta orientadora:** En su opinión, ¿qué pasos podrían dar la comunidad y la autoridad eclesial para crear un entorno más comprensivo y solidario para aquellos sacerdotes que enfrentan desafíos en su salud mental? ¿Qué acciones o cambios considera que serían más efectivos para brindarles el apoyo que necesitan?

Procedimiento

La presente investigación se inscribe en el marco del proyecto macro institucional titulado "Factores psicosociales relacionados al desgaste por empatía y la salud mental en sacerdotes de la provincia eclesiástica de Bogotá". Este proyecto es liderado de manera interdisciplinar por docentes investigadores del programa de Psicología (modalidad a distancia) y la Facultad de Estudios Bíblicos y Pastorales de la Corporación Universitaria Minuto de Dios. El estudio aquí expuesto se delimita específicamente al análisis de las estrategias de afrontamiento de sacerdotes adscritos diocesanos de Bogotá, quienes representan un segmento significativo del fenómeno eclesial en la capital.

El desarrollo del proceso investigativo se articuló a través de las siguientes fases secuenciales:

Fase 1. Delimitación y Concertación Investigativa: Se llevaron a cabo encuentros de asesoría con los investigadores principales del proyecto macro para identificar los vacíos de conocimiento y las necesidades de profundización. En esta etapa, se concertó que el aporte sustantivo de este trabajo de grado se centraría en la identificación y análisis de las estrategias de afrontamiento, utilizando como insumo los resultados generales que han emergido de la fase diagnóstica previa de la investigación mayor.

Fase 2. Fundamentación Conceptual y Estado del Arte: Se procedió a realizar una búsqueda sistemática y rigurosa de fuentes académicas en bases de datos indexadas. Este proceso permitió la construcción del planteamiento del problema y la justificación desde una perspectiva científica, para posteriormente estructurar el marco teórico-referencial y la arquitectura metodológica que sustenta la validez del estudio.

Fase 3. Gestión y Curaduría de Datos Cualitativos: Se recibió por parte del equipo investigador el corpus documental compuesto por las grabaciones y transcripciones de los grupos focales realizados previamente. Estos grupos fueron segmentados por vicarías territoriales, permitiendo una mirada contextualizada de la realidad sacerdotal. La información fue organizada bajo criterios de confidencialidad y ética de la investigación.

Fase 4. Análisis Categorical y Codificación: A partir de las transcripciones, se inició un proceso de análisis de contenido, fundamentado en dos categorías deductivas

iniciales: Gestión de redes y Gestión de recursos personales. No obstante, fiel al principio de apertura de la metodología cualitativa, se permitió la identificación de categorías emergentes que brotaron de la riqueza narrativa de los participantes, otorgando mayor profundidad al fenómeno estudiado.

Fase 5. Sistematización por Vicarías y Matrices de Resultados: Se diseñó una matriz de análisis para cada una de las vicarías territoriales. En estas matrices se integraron los hallazgos correspondientes a las categorías de base y las emergentes, permitiendo observar las particularidades del afrontamiento según el contexto geográfico y social de cada sector particular.

Fase 6. Triangulación Analítica y Discusión: En esta fase se realizó el contraste dialéctico entre los resultados empíricos obtenidos, los postulados teóricos del afrontamiento y la naturaleza del fenómeno del sacerdocio. Este ejercicio de triangulación permitió validar los hallazgos y discutir las implicaciones de las estrategias utilizadas por los clérigos en su salud mental.

Fase 7. Síntesis Conclusiva y Revisión Final: Finalmente, se procedió a la construcción de las conclusiones, donde se dio respuesta a los objetivos planteados y se realizó una revisión integral de la coherencia interna del manuscrito, asegurando el rigor académico exigido para optar al título de Psicólogo

Este procedimiento metodológico no solo garantizó un abordaje sistemático y ético de la información, sino que permitió una aproximación fenomenológica profunda a las dinámicas de afrontamiento en la población sacerdotal. Al articular la estructura del proyecto macro con un análisis cualitativo flexible y riguroso, esta ruta investigativa

asegura que los hallazgos finales trasciendan la mera descripción, logrando una comprensión integral de las estrategias que configuran la salud mental de los sacerdotes diocesanos en el contexto bogotano, consolidando así un insumo relevante para la psicología clínica y la pastoral contemporánea.

Plan de análisis

El plan de análisis se fundamenta en el análisis de contenido cualitativo de corte fenomenológico, el cual busca interpretar los significados subyacentes en el discurso de los actores sociales. Una vez obtenidas las transcripciones de los grupos focales, el proceso analítico se orientó a la identificación de patrones y tendencias en las narrativas de los sacerdotes respecto a sus formas de gestionar las demandas de su ministerio.

El análisis se basa en la definición de la categoría y subcategorías de la siguiente forma:

CATEGORÍA Estrategias de Afrontamiento: Se definen como el conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales, constantes y cambiantes, que el individuo desarrolla para manejar las demandas externas o internas que son evaluadas como desbordantes para sus recursos. Estas estrategias no son rasgos estáticos de la personalidad, sino procesos adaptativos que dependen de la evaluación cognitiva del sujeto sobre la situación (evaluación primaria) y sobre los medios disponibles para hacerle frente (evaluación secundaria). Su función es regular la respuesta emocional o modificar la situación estresante para preservar el bienestar biopsicosocial.

SUBCATEGORÍA 1: Gestión de Recursos Personales: Es el proceso de movilización del "capital psicológico" interno para preservar, proteger y fomentar el bienestar ante la amenaza de pérdida de recursos. Implica el uso de herramientas cognitivas y conductuales propias —como la autoeficacia, la resiliencia y el optimismo— para afrontar tareas desafiantes. Esta gestión se manifiesta en la inversión de energía para reabastecer las reservas agotadas por el desgaste y puede ejecutarse mediante la solución autónoma de problemas o la reevaluación positiva de la experiencia.

SUBCATEGORÍA 2: Gestión de Recursos Interpersonales (Redes)

Se define como la utilización estratégica de los vínculos sociales y sistemas externos para mitigar los efectos del estrés y promover la salud mental. Consiste en la búsqueda de apoyo en grupos de referencia (familia, amigos, fraternidad) o en profesionales, con el fin de obtener afecto, información y guía que permitan tolerar o solucionar el problema. Se fundamenta en el sentido de pertenencia y en la capacidad de realizar un afrontamiento prosocial y cooperativo que incrementa la resistencia individual.

El proceso de análisis no fue estático; a medida que se realizaba la inmersión en las narrativas, se dio lugar a la emergencia de nuevas categorías. Estas surgieron de temas recurrentes en el discurso que no estaban previstos en la teoría inicial, permitiendo que la investigación se adaptara a la realidad genuina vivida por los participantes y no se limitara a un marco rígido preestablecido.

Finalmente, para garantizar la representatividad de la muestra, se realizó un análisis diferenciado por cada vicaría territorial. Esto permitió identificar si existían

estrategias de afrontamiento específicas ligadas al entorno socio-comunitario de cada zona. Posteriormente, se realizó una lectura transversal de todos los resultados para identificar los "núcleos de sentido" comunes a todos los grupos focales, los cuales fueron finalmente contrastados con la literatura científica y los postulados teóricos en la fase de discusión de resultados.

Consideraciones éticas

Se realizan entrevistas semiestructuradas de manera presencial, direccionadas por un cuestionario de 6 preguntas orientadoras en ocho grupos focales compuestos por sacerdotes diocesanos de la ciudad de Bogotá. La discusión es abierta, con apoyo de dos moderadores. El proceso se realiza con las siguientes características:

1. Se realiza el procedimiento de consentimiento informado a cada uno de los participantes.
2. Los participantes se eligen por medio de un muestreo probabilístico oportunista, en donde voluntarios de las vicarías se ofrecen a participar de la investigación, por cercanía y facilidad de horario.
3. El cuestionario contó con un proceso de validación interna realizado por tres pares que realizaron la evaluación previa y realizaron sus observaciones.
4. Las entrevistas son grabadas y transcritas para la posterior categorización de los aportes, así mismo se realizan memos que apoyan el análisis.

Análisis de resultados

El análisis de hallazgos de la presente investigación se estructuró a partir de una lógica cualitativa y descriptiva, orientada a interpretar las narrativas de un grupo de sacerdotes diocesanos. Para ello, se aplicó la matriz de operacionalización categorial a las transcripciones de los grupos focales, permitiendo identificar cómo los participantes significan y despliegan sus **Estrategias de Afrontamiento** ante las demandas de su ministerio. El proceso analítico se dividió en dos dimensiones principales: la **Gestión de Recursos Personales**, referida a la movilización del capital psicológico individual; y la **Gestión de Recursos Interpersonales**, que examina el uso de redes de apoyo social y profesional como factores protectores.

Este ejercicio busca no solo describir las narrativas de los clérigos, sino comprender la gestión constante de su reserva de recursos frente al riesgo de desgaste por empatía. Los resultados fueron sistematizados en la matriz de análisis (Anexo 1) bajo la siguiente lógica: narrativas enfocadas a la **Gestión de redes personales** en dónde se abordan los modos de afrontamiento de reevaluación cognitiva dirigida a la emoción (**RCE**) y Reevaluación cognitiva dirigida al problema (**RCP**), las herramientas de afrontamiento divididas en recursos psicológicos autoconcepto (**AC**), espiritualidad (**ESP**), compromiso y motivación (**CM**), autoeficacia (**AEC**), recursos físicos (**SE**) y habilidades sociales (**HS**); y narrativas enfocadas a la **Gestión de redes interpersonales**, en dónde se abordan las categorías Fraternidad sacerdotal (**FS**) apoyo familiar (**AF**) y redes de interrelación con laicos (**AL**); así mismo se agrupan

narrativas transversales de calidad del vínculo (**CV**). Finalmente, se agrupan las narrativas correspondientes a la **Categoría emergente** (CE) Transición hacia la horizontalidad sistémica y el apoyo institucional.

A continuación, se presentan los resultados segmentados por categorías; en cada apartado se exponen las tendencias predominantes en el uso de recursos, las categorías que emergieron durante la inmersión en los datos y el contraste con el modelo transaccional del estrés, la tabla No. 1 contiene el resumen de las categorías abordadas.

Recursos personales				
Reevaluación cognitiva dirigida a la emoción		RCE	Humanización del rol	
			Extracción de valores positivos	
			Atención selectiva y distanciamiento	
			Resignificación de la soledad	
Reevaluación cognitiva dirigida al problema		RCP	Establecimiento de límites y manejo de expectativas	
			Productividad consciente y gestión del tiempo	
			Apoyo terapéutico	
			Adquisición de recursos para resolución de problemas	
			Lectura de contexto	
Recursos psicológicos	Autoconcepto	AC	Identidad Integrada y Realista que resignifique la vulnerabilidad	
	Esperanza - Espiritualidad		ESP	
	Compromiso - Motivación		CM	
Autoeficacia		AFC	Autogestión	
			Soledad Habitada como Reabastecimiento Psicológico	
Recursos físicos	Salud y energía	SE	Autocuidado y hábitos de vida	
			Actividad física como mecanismo de reabastecimiento	
			Formación intelectual	
Habilidades sociales		HS	Comunicación asertiva	
			Expresión de la vulnerabilidad	
			Diálogo	
Redes interpersonales				
Fraternidad sacerdotal		FS	Encuentro sacerdotal	
			Identidad simétrica, superación de la competencia	
			Sentido de pertenecía	
Apoyo en redes familiares		AF		
Apoyo en relaciones con laicos		AL		
Calidad del vínculo		CV		
Categorías emergentes		CE	Transición hacia la horizontalidad sistémica y el apoyo institucional	

Tabla 1. Fuente, elaboración propia

Gestión de recursos personales

Reevaluación cognitiva (RCE)(RCP)

Las narrativas de los sacerdotes diocesanos que hicieron parte de esta investigación evidencian el uso de dos modos de afrontamiento de reevaluación cognitiva dirigidos a la emoción **(RCE)** y dirigidos al problema **(RCP)**. A continuación, se describen los hallazgos clasificados por cada una de las dos categorías de modo de reevaluación cognitiva.

Estrategias de reevaluación cognitiva dirigida a la emoción (RCE)

En la narrativa de los grupos focales, se detecta como estrategia **(RCE)**, la flexibilización del marco de referencia interno del sacerdote, por medio de la humanización del rol, la extracción de valores positivos, la atención selectiva y distanciamiento y la resignificación de la soledad. Esto le permite al sacerdote lograr una conservación de recursos para seguir acompañando a otros sin perder su propia salud mental en el proceso:

- *Humanización del rol*

Este proceso de reevaluación cognitiva permite al sacerdote integrar sus limitaciones, necesidades y vulnerabilidades personales en su identidad ministerial, renunciando a ideales de perfección inalcanzables para favorecer un ejercicio del rol más sostenible, auténtico y conectado con la comunidad. Hay una necesidad de aceptación de la propia vulnerabilidad y el cansancio físico que los acompaña derivado

de las multitareas que se presentan como desafíos propios de la encomienda parroquial. Esta aceptación funge como barrera protectora frente a la presión social y personal, derivada del imaginario de un superhumano omnipotente, fragmentos como *“somos de carne y hueso”* y *“no somos superiores ni los dueños de la verdad”* (GF5) evidencian la aceptación de la propia vulnerabilidad y tránsito de un rol omnipotente a un rol humanizado. Este cambio de percepción libera al sacerdote de la presión por ser un referente infalible o un soporte inamovible para declarar que es un humano. Ahora bien, al percibirse como uno más en la comunidad, redistribuye la carga de los problemas comunitarios previniendo la sobrecarga emocional.

Por otro lado, en las narrativas inherentes a la humanización, el sacerdote utiliza frases como *“Capacidad de reeditarnos al frente de un mundo que cambió y una imagen de sacerdote que cambió – secularización”* (GF7). En este fragmento se evidencia la aceptación de la secularización como una realidad inmodificable del entorno, pero decide modificar su marco de referencia interno para no vivirlo como una pérdida de estatus o fracaso personal. Metodológicamente, esto protege su Autoconcepto (**AC**) la identidad no se rompe, sino que se edita; permitiendo transitar de una imagen de sacerdote “todopoderoso” a una imagen adaptada a la realidad actual, lo que a su vez equilibra la relación entre el rol esperado y la respuesta social.

- *Rol Masculino*

En ese mismo orden, se plantea la necesidad de reevaluar el rol masculino que simbólicamente cohibe la expresión emocional; permitirse sentir y expresar se reconoce como mecanismo de liberación que evita la somatización del estrés. Hay una

extracción de valores positivos y distanciamiento de un mandato de género limitante, el sacerdote identifica el “*rol masculino de no expresar*” (GF5) como un factor de riesgo para su salud mental y decide reencuadrar la expresión emocional no como una debilidad, sino como una herramienta de supervivencia y honestidad personal. Metodológicamente, permite que el sacerdote procese sus crisis de forma abierta, rompiendo las condicionantes del rol que suele acelerar el desgaste por empatía y el aislamiento.

Así mismo, emerge la narrativa “ *Actualización de la alegría gozosa del celibato ... no como soltería sino como vivencia gozosa ante tiempos erotizados y sexualizados*” (GF2), que evidencia nuevamente un ejercicio en torno a entender la vivencia del rol masculino como un ejercicio de reencuadre cognitivo: en lugar de percibir el entorno sexualizado como una tentación o una amenaza que genera frustración, el sujeto lo utiliza como un marco para entender y reafirmar su propia masculinidad desde una lógica distinta **(AC)**. Hay una atención selectiva hacia el gozo de la propia opción de vida, lo que fortalece la motivación **(CM)** y disminuye la disonancia con el mundo exterior.

- *Extracción de valores positivos*

En este grupo de narrativas, el sacerdote modifica su marco de referencia interno, para reducir el malestar emocional aceptando que la realidad no va a cambiar, pero minando esa realidad para encontrar algo que fortalezca su capital psicológico personal. En el fragmento “ *Cambiar la visión de castigo o de obligación por misión... cambiar la forma como percibo cada encargo encontrando motivación desde la*

convicción” (GF4) el sacerdote no cambia la situación externa de ser asignado a una u otra parroquia (el encargo percibido como castigo) pero modifica su marco de referencia interno para regular su emocionalidad. Este nuevo marco de referencia mitiga la sensación de injusticia y/o resentimiento, al encontrar un sentido interno (convicción) en lugar de una imposición externa, se preserva la motivación intrínseca desde la misión.

En narrativas como “ *Bajar las expectativas de uno mismo... para poder autoevaluarse con compasión*” (GF4) (GF3) el sacerdote manifiesta una herramienta cuyo objetivo es reducir sentimientos de culpa, ansiedad o insuficiencia ante las demandas de la institución y la comunidad. La autocompasión actúa como un regulador afectivo: al bajar la exigencia interna, el individuo busca recuperar la estabilidad emocional y el autoconcepto positivo, en lugar de buscar una solución técnica al exceso de trabajo. Así mismo, en la frase “*evaluar y dejarse evaluar, las expectativas pasan de ser altas a reales*”(GF2) se evidencia un ajuste cognitivo de minimización de la presión y extracción de valores positivos del error o del comentario malo; al aceptar "comentarios buenos y malos", el sacerdote reduce el impacto que genera la crítica, integrándola como un insumo para su crecimiento personal y pastoral.

Finalmente, en ese grupo, “*mirar a las comunidades con compasión y tratar de hacer lo que más se pueda hasta donde pueda llegar, dependiendo de la tierra donde haya caído la semilla, dará más o menos frutos*”(GF6), el sacerdote se libera de la responsabilidad absoluta sobre el éxito de su misión mediante la metáfora de que el fruto depende de la tierra y no solo del sembrador. Esta extracción de valores positivos

le permite seguir trabajando con convicción, pero sin la angustia de los resultados, protegiendo su integridad frente a la frustración por la falta de respuesta comunitaria.

- *Atención selectiva y distanciamiento*

En este grupo se ubican las narrativas en donde el sacerdote no cambia el conflicto externo, sino que regula su impacto emocional mediante su propio filtro cognitivo para proteger el capital psicológico y evitar el contagio emocional. El sacerdote pone distancia mental o perspectiva entre él mismo y la situación estresante; no es indiferencia, sino una separación necesaria para no quedar atrapado por la emoción del otro: *"Tener la capacidad de que las situaciones ajenas no afecten la vida personal"* (GF1) *"Filtrar los comentarios que quiero escuchar, le dedico tiempo a la que me interesa y a lo que me ayuda a crecer"* (GF3) y *"Darse cuenta que uno no es indispensable, soltar el control y darse tiempo de calidad para sí mismo"* (GF6), son ejemplos del proceso de distanciamiento y minimización de la carga de responsabilidad extrema para reducir el querer controlarlo todo. Con la atención selectiva, el sacerdote enfoca sus recursos cognitivos en estímulos específicos, ignorando o dejando en segundo plano aquellos que le generan malestar, culpa o agobio. Hay una atención selectiva hacia el propio bienestar y el autocuidado como estrategia.

En ese mismo sentido, la narrativa *"Caminar, disfrutar la cotidianidad viviendo el momento y apreciando las cosas simples, el aquí y el ahora, estar en contacto con la gente"* (GF6) evidencia estrategias como enfocarse en el "aquí y el ahora" y en las "cosas simples". El sacerdote busca balancear su emocionalidad por las altas

demandas de su rol por medio de un ejercicio de autocuidado que permite extraer valores positivos de la cotidianidad.

Finalmente, los sacerdotes manifiestan ejercicios de distanciamiento y minimización del impacto emocional que genera el comportamiento de los demás:

“tener en cuenta que todos somos diferentes y algunos tienen su carácter y lo despliegan a juicio”(GF6), al aceptar que la diferencia de caracteres es una realidad inevitable (“todos somos diferentes”), evitando que el carácter ajeno le afecte personalmente. Es una forma de racionalizar la conducta del otro para proteger la propia estabilidad emocional, reduciendo la frustración que surge ante los conflictos interpersonales.

- *Resignificación de la soledad*

Este grupo de relatos, evidencia que el sacerdote intenta transformar un estímulo estresante en un recurso de bienestar, teniendo clara conciencia de la tendencia al aislamiento por las dinámicas propias del ejercicio pastoral diocesano y la diferencia entre soledad y aislamiento. Implica una transición cognitiva mediante la cual el sacerdote desplaza la valoración de la soledad desde una categoría de pérdida social hacia una categoría de recurso personal. Este proceso permite transformar el aislamiento en un espacio de autonomía, recuperación energética y fortalecimiento del autoconcepto **(AC)**, funcionando como un amortiguador crítico frente a la saturación emocional del rol pastoral. No cambia la situación (sigue estando solo), pero cambia el significado de la situación lo que neutraliza la respuesta de estrés y ansiedad. Así mismo, tras jornadas de alta demanda empática, el distanciamiento y el *“aprender a*

estar bien con uno mismo"(GF5) funcionan como un mecanismo de reabastecimiento de capital psicológico, permitiendo procesar el impacto emocional del día sin interferencias externas: " *Soledad y no aislamiento como oportunidad... Mi compañía conmigo mismo ... entender que la soledad que se tiene que hacer amistad con ella, es tu compañera ... reconciliar con la soledad como proceso normal*"(GF5). Por ejemplo, en la narrativa "*Estar en soledad por momentos... después de compartir todo el día*" (GF3) se describe una estrategia de distanciamiento necesario, después de una jornada de alta demanda empática con la comunidad (donde el recurso emocional se agota), el sujeto busca la soledad no como aislamiento, sino como un espacio para frenar la entrada de estímulos y permitir la recuperación del capital psicológico. Las narrativas indican una reevaluación positiva "*Transformar el vacío, aprender a manejar la soledad*"(GF3), el sacerdote deja de evaluar la soledad como una pérdida (vacío) y empieza a verla como un recurso gestionable.

Estrategias de reevaluación cognitiva dirigidas al problema (RCP)

En la narrativa de los grupos focales, se detecta un modo de reevaluación cognitiva dirigida al problema (**RCP**) que bajo un enfoque operativo permite a los sacerdotes delimitar las fronteras entre sus necesidades personales y las exigencias del entorno para proteger su integridad física y emocional, estableciendo así una estrategia de sostenibilidad del rol sacerdotal. A través de las (**RCP**), el sacerdote gestiona la carga laboral y emocional para evitar que las demandas ambientales sobrepasen sus recursos disponibles, transformando el ejercicio de su ministerio mediante el establecimiento de límites, la productividad consciente y gestión eficiente

del tiempo, la adquisición de competencias, el apoyo terapéutico y la lectura de contexto como técnicas que fortalecen su autoeficacia y preservan su salud mental ante el riesgo de desgaste por empatía.

- *Establecimiento de límites y manejo de expectativas*

Las narrativas de los participantes expresan la necesidad de delimitar las fronteras entre sus necesidades personales y las demandas externas del ministerio, protegiendo su integridad física y emocional como una estrategia de sostenibilidad del rol. El establecimiento de límites se presenta como una solución racional ante el estresor del dolor humano permanente; es una forma de gestionar la carga laboral y emocional para evitar que las demandas ambientales sobrepasen los recursos disponibles. En los fragmentos *“Decir no, nos humaniza”... Cuidarse y cuidar el ministerio poniendo límites* (GF2) y *“no le podemos dar gusto a todo el mundo”* (GF7) el sacerdote reconoce que su capacidad de contención no es infinita; establecer límites no es un acto de frialdad, sino una estrategia de autoeficacia para preservar su salud mental y seguir siendo funcional en su rol de cuidado comunitario.

Ahora bien, en la narrativa *“No asumir responsabilidades ajenas y fortalecer la agencia y autogestión de las personas... poner límites priorizando las problemáticas, fomentando la autonomía de los fieles en solucionarlo”* (GF1) (GF2) y *“Uno tiene que educar a la persona, decirle: espera, otros días después vuelve y me cuenta bien su problema... no ser demasiado frío ni perderse en el juicio de la urgencia”* (GF4) se observa una búsqueda de soluciones funcionales al delegar responsabilidades y fomentar la autonomía de las personas en la comunidad, en casos en donde cada

Metodológicamente, es una gestión de tareas: el sujeto decide, de forma disciplinada, detener la producción para entrar en la profundidad, esto altera la relación con la demanda ambiental, priorizando la calidad del ser sobre la cantidad del hacer. Los participantes identifican el activismo como un riesgo para su integridad, por lo tanto, la contemplación se erige como un acto de resistencia: una acción concreta que interrumpe la cadena de producción pastoral para preservar la salud mental, al integrar espacios de silencio y profundidad, el sacerdote no solo busca consuelo (emoción), sino que redefine su modo de presencia en el mundo, asegurando que su labor pastoral sea un fruto de su bienestar y no una causa de su desgaste.

En ese mismo orden, como parte de una transacción costo-beneficio y búsqueda de soluciones alternativas el sacerdote toma una decisión ejecutiva sobre su carga laboral “ *Escoger las expectativas y requerimientos que puedo y que debo o no cumplir*”(GF4) y “*hacer lo que más se pueda*”(GF6). Esta acción supone una transacción costo-beneficio y la búsqueda de soluciones alternativas; el sacerdote está tomando una decisión ejecutiva sobre su carga laboral: evalúa qué es gestionable y qué no, y decide escoger. Es un esfuerzo conductual y cognitivo para modificar la demanda externa y hacerla manejable y gestionar la demanda excesiva de la comunidad y sus recursos finitos. Es una estrategia de realismo pastoral que prioriza la viabilidad de la tarea sobre el idealismo agotador.

Finalmente, la narrativa “*hacer que las situaciones difíciles de la parroquia sean más naturales y que no me den tan duro en la cabeza... Igual tengo que hacerlo, y a hacerlo aburrido pues prefiero hacerlo de forma bonita, hacerlo normal*” (GF6),

evidencia que el sujeto realiza un análisis de transacción costo-beneficio al reconocer que la tarea es inevitable (igual tengo que hacerlo), elige una solución alternativa (hacerlo de forma bonita" o normal) para resolver el conflicto operativo de la carga parroquial de manera efectiva.

Gestión del tiempo: Ahora bien, el sacerdote identifica el tiempo como un recurso invaluable y finito “ *El mayor tesoro que tenemos es el tiempo y no sólo se trata de cantidad sino de calidad.*”(GF6) y la sobrecarga y el conflicto entre roles pastoral vs. Administrativo, como un problema externo que responde mediante el uso de herramientas tecnológicas y la priorización de demandas “*Trato de llevar mi agenda en el celular... priorizar casos pero de extrema urgencia*” y “*Saber manejar el tiempo para poder hacer labor pastoral y labor administrativa*”(GF6). Metodológicamente, el establecimiento del criterio "extrema urgencia" actúa como un filtro que modifica la demanda excesiva, permitiendo al sacerdote recuperar el control sobre su entorno y reducir la sensación de desborde. El uso de herramientas de organización como la agenda digital y la priorización de urgencias evidencian que el sacerdote reconoce que el activismo desordenado es un factor de riesgo; al aplicar criterios de administración del tiempo, el sacerdote no solo busca eficiencia, sino que construye una barrera técnica que limita la intrusión de demandas externas en su espacio personal, fortaleciendo así su autonomía y su capacidad de respuesta ante las crisis reales de la comunidad

- *Apoyo terapéutico*

En la narrativa, se evidencia la necesidad de buscar apoyo terapéutico para organizar las ideas como proceso de metacognición, *“apoyo terapéutico para Organizar las ideas...dejarnos acompañar por la psicología”*(GF5). En esta narrativa el sacerdote está intentando pasar de un estado de desbordamiento emocional (donde las ideas están dispersas y generan ansiedad) a un estado de operatividad. El terapeuta aquí no solo escucha, sino que sirve de herramienta para que el sujeto recupere su capacidad de planificación y toma de decisiones, el sacerdote no busca la terapia solo como un desahogo (emoción), sino como un método técnico para recuperar la eficacia en su gestión diaria y permitiéndole volver a su comunidad con mayor claridad y límites mejor definidos.

- *Adquisición de recursos para resolución de problemas*

El estudio en otras áreas funge como una estrategia proactiva de adquisición de recursos. El sacerdote se prepara para entender mejor la realidad, las narrativas *“Estudiar otras áreas de conocimiento para crecer como humanos”*(GF2) y *“Me ha beneficiado que estudié administración, pero donde no tuviera esas herramientas sería un caos total”*(GF5) evidencian cómo ampliar el conocimiento, le permite encontrar soluciones alternativas a los problemas cotidianos. Reconoce la limitación de quedarse sólo con la formación del seminario para resolver crisis humanas, y la necesidad de adquirir herramientas de otras disciplinas para una gestión más eficaz de su entorno. Las narrativas reflejan una evaluación secundaria positiva, donde el sacerdote identifica competencias técnicas (estudios previos) como un recurso protector que reduce la percepción de amenaza ante la carga administrativa.

- *Lectura de contexto*

Un análisis lógico del contexto es funcional, para adaptar la respuesta profesional *“Evaluar el contexto con postura crítica, entendiendo que la fe vive un cambio de paradigma”* (GF4). Al entender el "cambio de paradigma", el sacerdote busca nuevas formas de ejercer su rol que sean coherentes con la realidad actual. Es una búsqueda de estrategias alternativas para que el ejercicio de su ministerio sea efectivo y no choque con una realidad que ya no existe.

Recursos psicológicos

Autoconcepto (AC)

- *Identidad Integrada y Realista que resignifique la vulnerabilidad*

Los participantes reconocen que el imaginario de sacerdote sobrehumano o infalible funciona como una demanda externa inalcanzable que agota rápidamente el capital psicológico, por lo cual, humanizar el sacerdocio emerge como una estrategia de protección de recursos. En la frase *“Vernos como humanos, formarnos como humanos con fe, mirarnos a nosotros mismos, humanizar el sacerdocio”*(GF4) y *“ser realista y que no lo idealicen a uno”*(GF3) el sacerdote reduce la presión de cumplir con un estándar idealizado.

Es el paso de un recurso frágil (la perfección) a un recurso robusto (la autenticidad) en donde se acepta la vulnerabilidad al reconocer la propia limitación: *“aceptar que a veces ante situaciones delicadas 'no sé qué decir'... reconocer la*

humanidad, poder mostrarnos débiles, carentes"(GF4). Es un recurso que protege su integridad contra la presión de infalibilidad del rol "*Vernos como personas no como súper personas... uno sufre, llora, siente tristeza ... muchos sacerdotes aparentan que están bien pero muchas veces la cruz es interna*"(GF6). Ahora bien, "*La coherencia de lo que soy y de lo que la gente espera de mi... esa coherencia me lleva a la felicidad*"(GF3) denota una búsqueda de coherencia interna frente a las expectativas externas y actúa como un estado de optimismo y autoeficacia (AFC) al lograr el equilibrio.

Así mismo, las narrativas abordan la necesidad de construir un autoconcepto (AC) basado en la humanidad compartida y no en el estatus de poder "*Nosotros no somos superiores, ni los dueños de la verdad*"(GF5) y "*Reconocer que no somos superiores, que nos equivocamos y que estamos en constante cambio*"(GF2). Metodológicamente, combatir el clericalismo funciona como un factor protector: al despojarse de la expectativa de perfección o superioridad, el sacerdote disminuye la presión interna y el miedo al juicio "*Somos seres humanos de la misma carne y hueso de nuestro pueblo*" (GF5) al reconocerse de "carne y hueso", el sujeto se permite la vulnerabilidad como factor protector y además mitiga el riesgo de aislamiento que produce el rol de intocable o superior. Al desprenderse de la jerarquía rígida "*vivir un cotidiano de persona normal...ir a la esquina, ir a la tienda... ir en un alimentador*"(GF) el sacerdote reduce la presión de tener que cumplir con un estándar de perfección o superioridad que es percibido como agotador.

Por otro lado, emerge el sentido de identidad masculina sacerdotal “*actualización de la alegría gozosa del celibato... no como soltería sino como vivencia gozosa ante tiempos erotizados y sexualizados, entendiendo la vivencia de lo masculino en un mundo erotizado*” (GF2); esta frase justifica la creación de un concepto de análisis sobre la configuración de la masculinidad en el ministerio. No se trata solo de la ausencia de pareja, sino de cómo se entiende el ser hombre ("vivencia de lo masculino") desde el celibato; se explica como un recurso de (AC) donde la identidad se construye en diálogo crítico con la cultura; el sacerdote realiza una evaluación del entorno (mundo erotizado) y decide, mediante su valoración secundaria, que cuenta con el recurso de la "alegría gozosa" para afrontar ese contexto de manera efectiva desde el ministerio.

La soledad emerge dentro de la narrativa resaltando la importancia de la relación del sacerdote con su propia identidad “*estar solo con usted mismo*”(GF6) y “*separar el tiempo de oficio de sacerdote con el tiempo de humano – persona*”(GF6) denotan la importancia de tener momentos de introspección que permitan que la individualidad se reconozca más allá de su función social o ministerial, fortaleciendo su autoconcepto al validarse como una persona que merece su propio tiempo y compañía. Finalmente, la narrativa aborda la necesidad de acompañamiento psicológico: “*la importancia del acompañamiento psicológico para poder también acompañar a los fieles con conocimiento de causa*”(GF7); vincula el Autoconcepto (AC) con la competencia ministerial. El acompañamiento psicológico se percibe como una herramienta que clarifica el mundo interno del sacerdote (conocimiento de causa), lo que a su vez

fortalece sus Habilidades Sociales (HS) para el cuidado de otros. Metodológicamente, refleja una evaluación secundaria en donde el sacerdote identifica que, para cumplir con su labor pastoral, debe robustecer sus recursos internos mediante apoyo profesional, evitando así que el ejercicio de la empatía se convierta en una proyección de sus propias carencias o en un factor de desgaste.

- *Resiliencia y protección de la individualidad*

Como recurso de reevaluación y resiliencia, el autoconcepto permite que el sacerdote procese los comentarios y críticas externas como una oportunidad de aprendizaje y crecimiento. La narrativa *“escuchar a su comunidad, evaluar y permitirme ser evaluado para crecer ... recibir comentarios buenos y malos...uno se acostumbra a tener ese diálogo, esa comunión, a decir lo que funciona y lo que no está funcionando para mejorar, las expectativas pasan de ser altas a ser reales”*(GF2) denota la percepción de la crítica como una oportunidad de ganancia de recurso (aprendizaje), en vez de una pérdida de recurso (amenaza a su imagen).

La narrativa *“motivación por hacer lo que me gusta, desde el rol sacerdotal...vivo el día a día feliz de lo que soy, de lo que Dios me ha permitido”*(GF1) denota una identidad integrada y positiva ("feliz de lo que soy") es un pilar de la resiliencia pues el sacerdote no solo está ejecutando un rol, sino que su ser coincide con su hacer, lo que genera una estabilidad emocional que le permite procesar el dolor ajeno sin perder su propia base de felicidad. En ese mismo sentido, se evidencia la necesidad de verse a sí mismo de forma integral, manteniendo la personalidad, gustos y pasiones propias frente a las demandas de la institución con las narrativas *"no perder la humanidad en*

cuanto a lo que somos, yo busco siempre el contacto con lo que soy: la música, el dibujo”(GF3), “antes de ser cura, soy humano”(GF3) y “autenticidad... no perder la individualidad y su personalidad en aras de la institución” (GF3) el sacerdote da muestra del fortalecimiento de su capital psicológico priorizando su identidad humana y manteniendo sus intereses personales, es una estrategia de protección de la individualidad equilibrando el rol con su identidad.

Esperanza – espiritualidad (ESP)

Las narrativas de este grupo evidencian cómo los participantes encuentran en la espiritualidad un anclaje fundamental que les permite trascender la operatividad del rol pastoral y encontrar un sentido profundo a su entrega, actuando como una herramienta frente al desgaste. Las narrativas *“Cuidar la relación con Dios”(GF1), “Oración diaria en relación con el Señor... espiritualidad cotidiana, disciplina” (GF)* y *“Mantenernos y sostenernos en la fe” (GF2)* nos muestran que el sacerdote utiliza su vocación como un recurso de fuerza interna. Funciona como un factor protector que permite la reevaluación positiva de las dificultades presentes, dotándolas de un sentido trascendente que reduce la percepción de amenaza.

En la narrativa *“La oración es fundamental, una vida contemplativa de reflexión...a través de Dios uno va confrontando su vida, eso me ayudó y me sigue ayudando”(GF3)* la Oración y la vida contemplativa se identifican como una inversión de tiempo para el reabastecimiento de energía ante el agotamiento del capital emocional por el ejercicio propio del ministerio. La frase "una vida contemplativa y de reflexión" denota una herramienta de distanciamiento y atención selectiva. Al retirar la

mirada de los conflictos inmediatos de la parroquia o la comunidad para centrarla en la reflexión, el sacerdote logra disminuir el malestar emocional y recuperar la calma necesaria para seguir operando. La reflexión permite una evaluación secundaria de los problemas, lo que antes se veía como una amenaza insuperable, a través de la reflexión contemplativa, se reencuadra como una situación manejable o con un propósito trascendente fortaleciendo así el compromiso y la motivación (CM).

La relación con Dios denota la conexión con un recurso de apoyo externo que provee seguridad y sentido. La narrativa “ *La sencillez de la oración, reflexión, silencio, la relación con Dios*”(GF4) y “ *Yo decido una vida contemplativa, yo me dedico mucho tiempo al santísimo y a la oración... uno siente la gracia de Dios*” (GF6) sugiere que el sacerdote ha despojado al rito de su carga obligatoria, convirtiéndolo en un espacio de reabastecimiento de energía. Este vínculo actúa como un amortiguador ante la amenaza de pérdida de recursos, ya que el sacerdote delega parte de su carga emocional en la divinidad.

Entonces, la espiritualidad funciona como un ente externo de ayuda confiando en la intervención divina “*Dios sabe cómo hace sus cosas*”(GF5), “*El único que lo puede hacer es el mismo señor*”(GF1), y, “*Una gracia de Dios, una ayuda... aquí hay una cuestión de orden sobrenatural que solo la fe lo percibe*”(GF1). No es solo una práctica ritual, sino una herramienta que delega la resolución final de conflictos a la instancia divina (“quedar a la expectativa”), el sujeto disminuye la carga de responsabilidad individual, lo que preserva su energía frente a problemas que percibe como desbordantes “*Confiar más en Dios y me quedo a la expectativa de ver que va a*

hacer Dios aquí con este problema que tengo"(GF2), "Yo hago las cosas bien, espero de Dios que como dice el evangelio... secretamente el da el premio" (GF3).

Ahora bien, se observa la provisión de un autoconcepto (AC) sólido basado en la autenticidad *"El espíritu santo lo vuelve a uno valiente y guerrero a la hora de enfrentar"(GF3), y "La capacidad de transformación que el señor nos imprime ...Tengo muchas falencias y el señor ha transformado mucho en mí" (GF3).* La integración de la humanidad propia con el rol institucional actúa como un factor protector que fortalece la autoeficacia (AFC). La dimensión espiritual aparece no solo como un deber, sino como una fuente de esperanza y fuerza interna que permite al sacerdote percibirse con capacidad de transformación frente a sus propias falencias.

En las narrativas *"Si no tengo un momento para mi descanso mental, para la oración, para la contemplación eso puede repercutir en mi salud mental"(GF7), "La oración como momento de balance para hacer stop cada día... ese ejercicio de estar ante el señor, revisarse y reconocer las propias limitaciones"(GF6) y "Profundidad espiritual y capacidad de contemplación en contraposición a la dinámica del rendimiento"(GF7)* el sacerdote refleja una resistencia cognitiva frente a la despersonalización, la contemplación no se describe como un rito, sino como una fuerza interna que le permite desmarcarse de la lógica de resultados, identificando el activismo como una amenaza de pérdida de recursos (RCP). Al priorizar la profundidad espiritual, el sujeto protege su autoconcepto (AC), evitando que su valor personal dependa únicamente de su productividad o éxito pastoral.

Finalmente, la narrativa *“Darse cuenta de que aquí el importante es uno, “aprender a valorarse, a cuidarse, a darse su espacio”(GF6)* evidencia un cambio en la autopercepción al desplazar el foco de la demanda externa (la parroquia, los fieles) hacia el autocuidado (SE) como base psicológica necesaria para establecer límites y reconocer que el bienestar personal es el motor que sostiene su labor

En conclusión, los sacerdotes narran la trascendencia de su creencia como un recurso central de afrontamiento. En el fragmento *“Ser sacerdote implica que la estrategia sea Jesucristo... como un estilo de vida en la oración y en la eucaristía”(GF7)* la figura de Jesucristo se operacionaliza como la "estrategia" (el medio y el fin), lo que otorga coherencia al autoconcepto (AC) del sacerdote. Al establecer la oración y la eucaristía como un "estilo de vida", el sujeto asegura un reabastecimiento continuo de energía vital, permitiéndole manejar las demandas del ministerio no desde el esfuerzo humano aislado, sino desde una fuerza interna apoyada por una fuerza superior.

Compromiso - motivación (CM)

En las narrativas de los participantes, el compromiso y la motivación representan una Identidad Integrada donde el ser del sacerdote coincide con su hacer profesional. No se trata solo de ejecutar el rol institucional, sino de una vivencia donde la vocación genera una estabilidad emocional que permite procesar el dolor ajeno sin perder la propia base de felicidad. Esta categoría es transversal durante el estudio, dado que factores como la (ES)(AC)(RCE)(RCP), la abordan de manera indirecta, sin embargo, en este apartado realizamos un análisis específico de las narrativas representativas que aportan al constructo.

La motivación Intrínseca, se manifiesta en la frase *“motivación por hacer lo que me gusta, desde el rol sacerdotal Vivo el día a día feliz de lo que soy, de lo que Dios me ha permitido”*(GF1) implica una valoración positiva del sí mismo que propende por la resiliencia. Cuando el sacerdote disfruta de su tarea, el gasto de energía no se percibe como desgaste, sino como realización, la gratificación proviene de la acción misma y no solo de resultados externos o del reconocimiento de la institución *“convicción como motor personal, por encima de la necesidad personal de aprobación... poner mis expectativas sobre las de mi superior”*(GF5) *“Amar lo que hacemos... gozar del camino desmitificando la estructura vertical”*(GF4). Desde la Teoría de Conservación de Recursos, la felicidad y la gratitud vocacional se cuantifican como recursos de reserva. Un sacerdote que se siente "feliz de lo que es" reabastece su reserva de capital psicológico constantemente a través del disfrute de su identidad sacerdotal. Metodológicamente la motivación intrínseca (hacer lo que a uno le gusta) y la satisfacción con el propio "ser" son recursos para la resiliencia en el entorno ministerial.

Por otro lado, se evidencia una identidad colectiva y sentido de pertenencia. La narrativa *“sentirse miembro de la comunidad de la Iglesia Católica”*(GF7), se vincula con el Compromiso (CM) al identificarse como parte de un cuerpo mayor (la Iglesia), el sacerdote encuentra un sentido de propósito que trasciende su soledad individual. Metodológicamente saberse "parte de" algo universal le otorga una estructura de significado que mitiga la sensación de aislamiento y vulnerabilidad propia del desgaste por empatía. Así mismo, cuando el sacerdote cree en lo que hace y vive su fe, la actividad ministerial deja de ser una carga externa agotadora para convertirse en una

fuerza de energía interna; la fe no es solo el contenido de su trabajo, sino el motor de su afrontamiento “que lo que nosotros hagamos lo creamos... Ser coherentes con lo que anunciamos... vivimos nuestra fe en nuestro ministerio... pues creamos”(GF3).

Finalmente, el fragmento “*actualización de la alegría gozosa del celibato...no como soltería sino como vivencia gozosa ante tiempos erotizados y sexualizados...entendiendo la vivencia de lo masculino en un mundo erotizado*”(GF2) la frase "actualización de la alegría gozosa" sugiere que el sujeto no vive el celibato como una norma estática o una carencia ("no como soltería"), sino como una elección renovada. En la lógica de recursos, esto es una reinversión de capital motivacional. Al dotar al celibato de un significado positivo y "gozoso", el sacerdote fortalece su barrera interna contra el desgaste, transformando una posible fuente de estrés (la presión de un mundo erotizado) en un reafirmante de su identidad única.

Autoeficacia (AFC)

- *Soledad Habitada como Reabastecimiento Psicológico*

La soledad como factor concurrente en el ejercicio ministerial, se configura como una amenaza cuando deriva al aislamiento, pero también como una oportunidad (RCE) que puede fortalecer la resiliencia, el autoconcepto (AC) y el compromiso y la motivación (CM) por medio de la introspección. El grupo identifica que la soledad es intrínseca al rol, pero proponen que aprender a gestionarla ("estar cómodos") permite transformarla en un espacio de autonomía que no resulte en desgaste “*evitar el aislamiento: debemos aprender a estar solos, somos sacerdotes diocesanos*”(GF),

“tener amigos y estar cómodos con la compañía y también en soledad – aprender a vivir la soledad”(GF).

El fragmento *“Reconciliarse con la soledad es un proceso normal, sin caer en el aislamiento... mi compañía conmigo mismo es algo bueno... entender que la soledad tiene que hacer amistad con ella, es tu compañera”*(GF) " refleja un fortalecimiento de la identidad personal, pues el sacerdote no depende exclusivamente de la validación externa o del rol social para sentirse pleno. Es un recurso benéfico para la resiliencia, ya que permite que el sujeto sea su propio soporte emocional, reduciendo la vulnerabilidad ante el abandono institucional o la falta de redes afectivas inmediatas.

Ahora bien, la incapacidad de estar solo podría percibirse como una fuga de energía constante, pero, "hacerse amigo de la soledad" es una forma de reabastecimiento de capital psicológico al integrarla como parte de su cotidianidad. En la narrativa *“manejar los espacios de soledad, interiorizar, pensar y no tener miedo a estar con uno mismo”*(GF) la propia compañía se convierte en un territorio seguro (un "hogar interno") y no un lugar del que se quiere escapar. El autoconcepto (AC) positivo y la capacidad de introspección (soledad positiva) actúan como pilares que sostienen la estructura emocional frente a las demandas del entorno *“aprender a vivir la soledad”*(GF); así mismo, permite la evaluación secundaria de los problemas (RCP): al "pensar e interiorizar", el sujeto está realizando un monitoreo de su autoeficacia (AFC). La soledad se convierte en el espacio donde él evalúa: "¿Cómo voy?", "¿Qué puedo mejorar?". El espacio de soledad gestionado le permite recalibrar sus estrategias antes de volver a la comunidad.

- *Autogestión*

Se evidencian narrativas que transitan hacia la autonomía *“La salud emocional no depende de mi vicario o de mis compañeros, depende de mí”* (GF), el sacerdote asume la responsabilidad de su propio equilibrio, dejando de ser un sujeto pasivo frente a la institución para ser un gestor activo de su salud.

Finalmente, la narrativa *“la sencillez de la oración, reflexión, silencio, la relación con Dios”* (GF), refleja autoeficacia espiritual; al practicar la "sencillez", el sujeto demuestra que se siente capaz de establecer un contacto directo y nutritivo con su fuente de fe sin necesidad de estructuras complejas. Este dominio sobre su vida interior refuerza su percepción de control: si puede gestionar su relación con Dios en paz, se siente más eficaz para gestionar las crisis de su comunidad.

La narrativa *“Darse cuenta de que aquí el importante es uno, “aprender a valorarse, a cuidarse, a darse su espacio”* (GF6) evidencia un cambio en la autopercepción al desplazar el foco de la demanda externa (la parroquia, los fieles) hacia el autocuidado como base psicológica necesaria para establecer límites y reconocer que el bienestar personal es el motor que sostiene su labor.

Recursos físicos - salud y energía (SE)

- *Autocuidado y hábitos de vida*

Las narrativas de los participantes evidencian una noción de aprendizaje del cuidado: el sacerdote identifica que el autocuidado no es intuitivo, sino una competencia que se debe perfeccionar y refleja una transición de la negligencia

personal a una ética de responsabilidad con el propio bienestar. Los fragmentos *“autocuidado de la salud mental, física y espiritual, perfeccionar la propia dinámica de cuidado de sí ... encontrar el arte o empezar a entender cómo es que se puede cuidar personal, física y espiritualmente”* (GF1) y *“Yo entendí que, si yo mismo no me cuido, yo enfermo no le sirvo a nadie”* (GF) reconocen el cuidado de sí como un insumo para el ejercicio del ministerio y el equilibrio personal *“poner primero la salud emocional y mental antes que el dinero, administrar el tiempo procurando tiempo de calidad para uno mismo”* (GF4). Así mismo estas narrativas se enfocan en el cuerpo como un vehículo de servicio, donde el descanso, la nutrición y el ocio son fundamentales para no agotar la batería y se presentan como estrategias de reabastecimiento de la reserva personal. Se aborda la dimensión corpórea como una integración del cuerpo, alma y espíritu que refleja una búsqueda de fuerza interna y conexión trascendente para mantener la resiliencia: *“integrar las diferentes dimensiones de la vida, alma, espíritu, y corpórea”* (GF3) *“hábitos de vida saludable ... Cuidar íntegramente lo que uno es”* (GF7), *“Estoy expuesto a mil cosas, pero si no tengo un momento para mí, para mi descanso mental, para la oración... eso puede repercutir en mi salud mental”* (GF7).

Así mismo, la disciplina se percibe como un recurso para generar estabilidad: *“autoorganización y disciplina de cuidado”* (GF1) y *“cuando se comienza a ser desordenado en lo sencillo, después comienza en ser desordenado en lo complejo”* (GF7) estos fragmentos denotan la disciplina como una estrategia de conservación de recursos, donde el orden físico previene el colapso en dimensiones más complejas.

Existe una conciencia clara de la Salud y Energía (SE) como insumo limitado, por un lado, el descanso y la alimentación se consideran fuentes de reabastecimiento de energía biológica “decir oiga hoy necesito dormir un poco más así haya mucho trabajo”(GF6) y “la buena alimentación... no es comer mucho sino comer bien... yo celebro siete u ocho misas al día, no me canso, duermo bien y al otro día amanezco bien”(GF) reconocen la necesidad de descanso incluso ante mucho trabajo para no enfermar y se vinculan directamente con la capacidad de sostener jornadas de alta demanda sin cansancio extremo. Existe una correlación metodológica entre los micro hábitos y la capacidad de gestionar crisis o responsabilidades mayores. Por otro lado, el ocio se posiciona como una estrategia de recuperación necesaria para procesar la carga laboral y administrativa “disfruto sentado en el sofá tomarme un tinto y mirar pal techo y no hacer nada... nada”(GF), en la resignificación del “no hacer nada” como un acto de autocuidado necesario, hay una conciencia clara de la vulnerabilidad psicológica ante la sobrecarga; el sacerdote reconoce que el bienestar mental no es automático, sino que requiere una acción deliberada de pausa y autorregulación espiritual “estar solo haciendo cosas ... por qué también son momentos nuevos para uno... vivir esos momentos también de usted estar con usted mismo”(GF6).

Finalmente, el cuidado del espacio físico funge como recurso, en las narrativas “tener la casa adaptada a nuestras necesidades armar un hogar agradable, familiar”(GF5), “arreglar el entorno... yo me la paso haciendo arreglos a puerta cerrada, una semana o dos... me he dado la oportunidad de vivir como si fuera mi casa, mi familia... tener mi ambiente organizado”(GF6), el entorno físico (la "casa") no es solo

un lugar de habitación, sino un recurso de restauración. Al "adaptar la casa a las necesidades" y "armar un hogar agradable", el sacerdote está realizando una inversión proactiva de recursos para garantizar un espacio de desconexión y recuperación. En términos de la Teoría de Conservación de Recursos, un hogar confortable actúa como una reserva que frena la pérdida de energía provocada por las demandas externas del ministerio; un hogar agradable no es un lujo, sino un soporte logístico y emocional que facilita la transición diaria del rol de servidor al de persona, facilitando su recuperación de recursos tras jornadas de alta carga empática pues propende por el aumento de la percepción de seguridad y bienestar emocional.

- *Actividad física como mecanismo de reabastecimiento*

La categoría Deporte es descrita en la narrativa como esfuerzo preventivo donde el sacerdote invierte tiempo y energía en su dimensión corpórea para garantizar la disponibilidad de recursos ante el estrés. Más que una actividad recreativa, el deporte constituye una barrera técnica de protección que favorece la recuperación del sistema nervioso, reduce los niveles de cortisol y diversifica la inversión de energía, evitando que el ministerio absorba la totalidad de su identidad y sus reservas biológicas. En las narrativas "*buscar un espacio de deporte, que sea distinto al de la parroquia* Ocio, *buscar mis propios espacios- ver películas y series*"(GF5), y "*el ejercicio, el ocio, el cine, arte, cultura... salir cambiar de ambiente, permite oxigenar la mente... actividad deportiva... Deporte*"(GF3) los sacerdotes realizan acciones dirigidas al reabastecimiento de energía, romper la rutina actúa como un mecanismo de oxigenación mental necesario para mantener el afrontamiento constante.

- *Formación intelectual*

Los participantes narran la curiosidad personal como factor protector: *“estudiar otras áreas de conocimiento para crecer como humanos”*(GF2) *“no estancarse, leer y estimular la mente, actualizarse”*(GF3). Aunque el estudio es intelectual, en las narrativas de los grupos focales aparece a menudo como una forma de oxigenación, salir del ámbito estrictamente eclesial para estudiar otras áreas funciona como un mecanismo de distanciamiento saludable (prevención de fatiga por empatía), permitiendo que la mente descansa del peso del dolor ajeno mediante el enfoque en el aprendizaje. Estudiar otras áreas es “diversificar la inversión de energía”; se evidencia cómo el aprendizaje continuo en diversas áreas no solo aumenta el conocimiento, sino que expande la resiliencia y el bienestar emocional al fortalecer la identidad personal.

Así mismo, el uso productivo del tiempo libre funciona como mecanismos de reabastecimiento de energía, necesarios para mantener la resiliencia en contextos de alta demanda emocional en este grupo podemos nombrar las siguientes frases: *“transformar el vacío, aprender a manejar la soledad, porque cuando uno está en comunidad no tiene tiempo de sentirse solo* (GF3) *“valorar el tiempo libre, ocuparse de manera productiva”* (GF2), *“novedad, hacer cosas nuevas y romper la rutina”*(GF4).

Habilidades sociales

- *Comunicación asertiva*

La capacidad de comunicar e interactuar con los demás de manera efectiva para obtener apoyo o resolver conflictos, es un factor protector dentro de las narrativas de

los participantes; *“mantener la calma ante la diversidad de personas... apoyarme en las cosas positivas de cada sacerdote... entender a la otra persona, buscando puntos comunes”*(GF2) y *“tener en cuenta que todos somos diferentes y algunos tienen su carácter y lo despliegan a juicio”* (GF6) son narrativas con un alto contenido de empatía cognitiva que a diferencia de la empatía emocional (que puede llevar al desgaste), busca puntos comunes y se convierte en una herramienta de ajuste relacional.

El sacerdote utiliza su inteligencia interpersonal para navegar las diferencias dentro del clero, lo cual es un recurso personal que facilita la convivencia y disminuye el estrés derivado de las relaciones laborales tensas. En ese sentido, el sacerdote invierte energía en entender y buscar puntos comunes (recurso personal) para asegurar la fraternidad (recurso social); denota un mecanismo de defensa contra el juicio fraterno al enfocarse en lo positivo: el sujeto neutraliza el miedo al señalamiento y fortalece el tejido de soporte, garantizando que, en momentos de crisis, la red de pares esté disponible y sea nutritiva en lugar de punitiva.

- *Expresión de la vulnerabilidad*

La narrativa *“Que la gente también conozca que uno no es perfecto, que a veces está de mal genio, que está triste, como poder expresar esas emociones a las personas y que ellos lo acepten a uno así como es”*(GF6) representa el ejercicio de asertividad emocional pues el sacerdote utiliza su capacidad de comunicación para establecer límites claros con la comunidad, al expresar tristeza o mal genio, está educando a su red de apoyo externa sobre su humanidad, lo que reduce la presión de cumplir con una expectativa de perfección inalcanzable. la vulnerabilidad compartida

como un recurso de resiliencia comunitaria permite reconocer la falla y la fragilidad humana, transformando el autoconcepto (AC) individual en uno más realista y menos idealizado.

En las frases *"Levantar la mano en una acción de permitirse pedir ayuda a otros... Hablar con naturalidad y honestidad de lo que le está pasando al clero, de lo que nos está pasando a nosotros"*(GF2) y *"Ser reconocidos como personas vulnerables da esperanza ... Poder hablar abiertamente de lo que se siente sin miedo a represalias"* (GF3) se evidencia que el sacerdote reconoce la vulnerabilidad no como debilidad, sino como una estrategia de supervivencia que permite habitar esa vulnerabilidad permitiendo entrada de recursos externos cuando los personales se han agotado.

- *Diálogo*

El aprender a dialogar es una declaración de competencia comunicativa, *"entender la humanidad misma en su diversidad, nos ayuda a entender que necesitamos ser personas en diálogo, aprender a dialogar con posturas incluso contrarias a nosotros para vivir una humanidad mucho más tranquila"*(GF5) en esta narrativa el diálogo no es visto solo como una tarea pastoral, sino como una herramienta de supervivencia emocional; el sacerdote identifica que la capacidad de interactuar con lo diferente es un recurso que él debe cultivar para mantener su propio equilibrio. Así mismo, metodológicamente combatir el clericalismo fortalece las Habilidades Sociales (HS), ya que permite una comunicación más auténtica y menos defensiva con la comunidad, lo que a largo plazo garantiza una red de apoyo (AL) mucho más sólida y afectiva *"combatir el clericalismo ... todos somos parte de la*

comunidad y yo en la comunidad tengo mis funciones muy concretas, igual que los laicos tienen sus funciones, pero eso a mí no me pone por encima de nadie”(GF5).

Finalmente, los participantes reconocen como ejercicio de autocuidado *“comunicar las necesidades... salir y encontrarse con alguien y así sea un ratito charlar”(GF6)*; esta narrativa representa un ejercicio activo de asertividad, comunicar las necesidades es una habilidad social básica que permite romper el aislamiento y la autosuficiencia defensiva. No es solo hablar, es la acción de verbalizar requerimientos específicos (emocionales, materiales o de descanso) ante otros (pares, superiores o laicos), lo cual es el primer paso para movilizar las redes interpersonales de apoyo (FS) (AF) (AL). En ese mismo sentido, la narrativa *“escuchar a su comunidad, evaluar y permitirme ser evaluado para crecer “Recibir comentarios buenos y malos”, “uno se acostumbra a tener ese diálogo, esa comunión, a decir lo que funciona y lo que no está funcionando para mejorar, las expectativas pasan de ser altas a ser reales” (GF2)* evidencia la habilidad para recibir y procesar juicios externos sobre la propia labor sin que afecten negativamente la identidad, implica una oportunidad de mejora y transformar la crítica en una oportunidad de aprendizaje en lugar de una amenaza a la imagen personal.

Gestión de redes interpersonales

Fraternidad sacerdotal (FS)

- *Encuentro sacerdotal*

La categoría de Fraternidad Sacerdotal se consolida como uno de los recursos de apoyo social más robustos para el afrontamiento del desgaste. Esta categoría describe el vínculo con los pares no como una relación laboral, sino como una red de soporte emocional, validación y descarga con pares que experimentan las mismas vivencias; narrativas como *"Encontrarse"* (GF5), *"Fraternidad sacerdotal... poder encontrarme con el otro, cómo está, cómo va, compartir"* (GF3), *"El hecho de tomarme un tinto con el otro sacerdote eso ya es valioso"* (GF5), *"las comunidades sacerdotales como una acción positiva que propende por el encuentro"* (GF5) y *"buena relación con mis amigos sacerdotes"* (GF1) evidencian la fraternidad sacerdotal no sólo como una gestión administrativa, sino como el valioso acompañamiento en el duelo y la vulnerabilidad. Al reconocer el dolor en el otro hermano, se rompe la idealización de la omnipotencia.

Así mismo en narrativas como *"El encuentro en los retiros es otra oportunidad de ampliar la visión"* (GF5) *"Los encuentros nos ayudan, no sólo a crecer académicamente o espiritualmente, sino que también a vivir un poquito más la fraternidad, compartir experiencias pues ello nos ayuda... es una manera de descargar todo lo que se ha venido acumulando"* (GF1) la red de pares permite la validación mutua de la experiencia, al compartir con otros que viven desafíos similares, el sacerdote utiliza la red como un espacio de descarga emocional (apoyo afectivo) que permite procesar el dolor de forma colectiva, evitando que el sufrimiento se estanque de forma individual *"La comunidad y los compañeros de servicio son red de apoyo"* (GF3), *"poner los sufrimientos propios en un espacio grupal para escuchar otras voces, dejarse*

aconsejar. Procesar los sufrimientos en un diálogo conjunto ... Todo eso compartido con una persona ... ayuda a desahogar” (GF6).

La distinción entre hermanos y colegas es fundamental. Refleja la búsqueda de esa red de apoyo afectiva y no meramente funcional-institucional; *“solidaridad con los hermanos, comunicación con los otros sacerdotes”(GF2), “compartir con pares contemporáneos”(GF2) y “reconocer que somos hermanos y no solamente colegas – solidaridad”(GF2) La comunicación con pares contemporáneos sugiere una búsqueda de simetría donde la validación mutua de experiencias similares actúa como un amortiguador del estrés laboral “El sacerdote que escucha a otros sacerdote”(GF3), “lograr amistades simétricas”(GF4) “red de sacerdotes, comunidades contemporáneas”(GF6).*

- *Identidad simétrica, superación de la competencia*

La fraternidad se manifiesta entonces, como una red de interrelación entre pares. El diálogo conjunto y el desahogo compartido actúan como mecanismos que validan la experiencia del otro, se evidencia la necesidad de eliminar la competitividad y fortalecer el apoyo mutuo frente a la "cruz interna" que muchos cargan *“Buscar reunión entre sacerdotes... vernos como humanos no como competencia”(GF4), “sensibilidad fraterna del clero: el sacerdote que llega no es un rival mío”(GF6).*

- *Sentido de pertenencia*

Cuando el apoyo institucional se percibe cercano, fomenta un sentimiento de pertenencia que reduce la vulnerabilidad ante el estrés. En las narrativas *“Creer en la institución como madre, como la que acompaña, como la que está ahí cercana.*

Entender la iglesia como un sistema en donde todos somos parte”(GF3), *“sentirse miembros de la comunidad de la iglesia católica*”(GF7) y *“encuentro con sacerdotes: capacidad de reeditarnos al frente de un mundo que cambió*”(GF7) se conceptualiza la Iglesia como un sistema en donde todos somos parte, y el sujeto abandona la visión solitaria o del salvador individual redistribuyendo la carga de responsabilidad; el éxito o el fracaso no recae sobre una sola persona, sino que es un proceso compartido en un mundo que evoluciona constantemente. Formar parte de un sistema funcional es un recurso socio comunitario que mitiga la soledad reflejando una evolución desde el "yo" hacia el "nosotros", si el sistema sostiene al individuo, el individuo puede sostener a la comunidad.

Las redes interpersonales alimentan los recursos psicológicos (RP), al sentirse parte de un sistema aumenta la autoeficacia (AFC) del sujeto, pues sabe que cuenta con el respaldo de los otros componentes (pares, laicos, jerarquía) para cumplir su misión.

Apoyo en redes familiares (AF)

La familia se consolida como el núcleo de seguridad y contención afectiva primaria. En narrativas como *“Familia como apoyo, como sitio seguro para ser quién uno es hogar*”(GF5), *“respaldo familiar*”(GF1) y *“Encontrar un sitio donde me sienta seguro y bienvenido*”(GF1) la familia se mantiene como el sistema de apoyo primario e incondicional, ofreciendo al sacerdote un espacio de pertenencia y validación afectiva fuera de la estructura jerárquica y funcional de la Iglesia en dónde puede conectar con

su identidad previa al ministerio, funcionando como un anclaje de realidad y refugio emocional.

Así mismo, la familia representa el entorno donde el sacerdote puede despojarse de la investidura y las expectativas del "personaje" público para ser simplemente hijo, hermano o tío *"La familia es clave en los momentos de soledad"*(GF3), *"Los espacios de familia recargan"*(GF6), *"Poner mis expectativas altas en mi familia – acudir a la familia"*(GF3) y *"Proveer cuidado en el núcleo familiar esperando en que ellos me cuiden cuando yo sea anciano"*(GF6) nos relatan una visión de reciprocidad en el cuidado, donde el apoyo actual se proyecta como una inversión para la vejez, otorgando un sentido de pertenencia y seguridad futura; hay un sentido de pertenencia que ofrece un soporte instrumental y emocional para compensar el aislamiento del rol jerárquico. Hay una necesidad de fortalecer el lazo *"No aislarse de la familia"*(GF3).

La categoría Apoyo Familiar describe el vínculo afectivo y relacional con el sistema de origen del sacerdote. Se constituye como un recurso protector que facilita la recuperación del capital psicológico al ofrecer un espacio de aceptación incondicional y humanidad compartida, la red familiar mitiga la sensación de aislamiento y protege al sujeto de la erosión emocional provocada por la demanda permanente de soporte de la comunidad.

Apoyo en relaciones con laicos (AL)

Se identifica el uso de redes externas (amigos/laicos) para salir del rol jerárquico. Estas relaciones permiten al sacerdote experimentar apoyo emocional en espacios

donde no es figura de autoridad, mitigando el aislamiento social propio de la vida parroquial. Las narrativas: *“encuentro un espacio para compartir con los míos”* (GF5), *“Encontrarnos con gente de la parroquia”* (GF1), *“hablar de otras cosas con otro tipo de gente... salirse del marco...con amistades no sacerdotales”* (GF3), *“abrirse con personas pares, con amigos... socializar fuera de la parroquia”* (GF4) y *“conocer nueva gente y separar el rol”* (GF4) recalcan la capacidad de eliminar la barrera de superioridad, y habilitarse a sí mismo para recibir ayuda, consejo o simplemente acompañamiento de su comunidad. Refleja una transición de una red vertical (donde él siempre da) a una red simétrica (donde él también puede recibir), lo cual es vital para reabastecer sus recursos agotados. La red interpersonal deja de ser un espacio de adoctrinamiento para convertirse en un espacio de enriquecimiento mutuo *“hacer turismo con grupos y comunidades”* (GF2), *“Salir y encontrarme con alguien y así sea un rato charlar”* (GF6).

Ahora bien, las narrativas *“la amistad de personas normales, normalizar la relación con laicos mujeres y hombres – desmitificar que está mal”* (GF2) *“relación sana con amistades femeninas”* (GF2) indican un esfuerzo por desinstitucionalizar la vida privada. Históricamente, el clericalismo ha impuesto una distancia precavida ante lo femenino, basada muchas veces en el miedo o en una visión funcionalista del celibato. La relación sana con lo femenino valida que el sacerdote es un hombre capaz de amar y ser amado en la amistad, sin que esto comprometa su ministerio, lo cual refuerza su autoestima y autoconcepto (AC), además enriquece su capacidad empática permitiéndole un ejercicio del ministerio más equilibrado, menos rígido y profundamente anclado en la realidad humana. Al buscar "personas normales" y "desmitificar"

relaciones con laicos, el sacerdote expande su sistema de soporte fuera de la estructura jerárquica, lo cual le permite recuperar su identidad humana y social fuera de su investidura, mitigando el aislamiento crónico.

Emerge la experiencia en la sinodalidad, no desde lo puramente teológico, sino como la oportunidad de obtener otro punto de vista, una triangulación de la realidad en donde el laico aporta una objetividad que ayuda al sacerdote a reevaluar sus propias cargas y expectativas, mitigando la sensación de soledad en la toma de decisiones:

“sinodalidad para estar con otro tipo de personas... que nos den otro tipo de vista”(GF3). En ese mismo sentido la narrativa *“comunidad catecumenal: tengo la experiencia de que puedo soltar todo... puedo gritar, quejarme y me dan una palabra”*(GF7) nos habla de comunidades que trascienden la relación funcional párroco-fiel para constituirse en espacios de catarsis y reciprocidad afectiva. La posibilidad de 'soltar todo' y ser sostenido por la palabra del laico permite al sacerdote realizar una descompresión de su rol, actuando como un factor protector que mitiga el aislamiento y reabastece el capital psicológico mediante la validación de su propia fragilidad *“hablar con otras personas en momentos difíciles”*(GF4).

La categoría de Apoyo en Relaciones con Laicos funge como un recurso de apoyo social externo y diverso que permite al sacerdote romper la burbuja institucional. Esta red no solo ofrece soporte emocional, sino que facilita la transición del "rol" a la "persona", proporcionando perspectivas alternativas de la realidad.

Calidad del vínculo (CV)

La profundidad y estructura de las relaciones actúan como un soporte vital que permite al sacerdote integrar su fragilidad y su entorno diverso. La Calidad del Vínculo se manifiesta no solo como un acompañamiento superficial, sino como una infraestructura relacional que sostiene la integridad psíquica del sacerdote. En la narrativa *"entender la humanidad misma en su diversidad, nos ayuda a entender que necesitamos ser personas en diálogo, aprender a dialogar con posturas incluso contrarias a nosotros para vivir una humanidad mucho más tranquila"* (GF5) el bienestar individual se busca a través de la mejora de la calidad de los vínculos y la aceptación de la alteridad. Este concepto ilustra cómo la apertura al diálogo y la flexibilidad de pensamiento permiten procesar el conflicto social sin que este se traduzca en estrés personal. Por otro lado, *"Fortalecer el sentido de comunidad y fraternidad para poder mostrar la propia debilidad"* (GF2) sugiere que el bienestar individual depende de la calidad del tejido grupal. "Mostrar la debilidad" no es visto como una pérdida de poder, sino como una ganancia de autenticidad, el sacerdote reconoce que necesita de los otros, y necesita espacios seguros para sostener su propia humanidad; y finalmente la narrativa *"Que exista cierta frecuencia y continuidad en las relaciones"* (GF4) evidencia que para que un vínculo se convierta en un "recurso de apoyo", debe ser previsible. La "frecuencia y continuidad" aseguran que el sacerdote no tenga que "empezar de cero" cada vez que necesita desahogarse. Un vínculo esporádico no genera la confianza necesaria para mostrar vulnerabilidad, y la continuidad permite que la red interpersonal sea un recurso disponible y seguro, reduciendo la ansiedad ante futuras crisis.

Categoría emergente

- *Transición hacia la horizontalidad sistémica y el apoyo institucional*

Las narrativas de los sacerdotes participantes evidencian la necesidad de reestructurar el vínculo individual con el sistema eclesiástico: “*desmitificando la estructura vertical, la estructura de poder*” (GF3) y “*poder mostrarnos débiles o carentes ante los pares*” (GF3). Esta narrativa nos habla de una estructura vertical que coarta la capacidad de mostrarse vulnerable por miedo a represalias por parte de sus superiores y crea una distancia estructural entre superiores y sacerdotes que, desde el modelo transaccional que implica una pérdida de recursos psicológicos “*a veces mejor callar... por el miedo a represalias*” (GF3).

Narrativas como “*Creer en la institución como madre, como la que acompaña, como la que está ahí cercana... entender la iglesia como un sistema en donde todos somos parte*” (GF3) evidencian la necesidad de desplazar el modelo de autoridad tradicional hacia una estructura de red más humana y protectora: formar parte de un sistema funcional es un recurso ambiental que mitiga la soledad. Esta narrativa refleja una evolución desde el “yo” hacia el “nosotros”, lo cual es un factor protector crítico contra el desgaste por empatía, si el sistema sostiene al individuo, el individuo puede sostener a la comunidad, se fortalece el autoconcepto (AC) y el sentido de compromiso y motivación (CM).

Es decir que para que la reevaluación cognitiva del sacerdote sea efectiva, la institución debe respaldarla con cambios concretos, políticas claras de descanso, atención en salud mental y respaldo durante todas las etapas vitales, así como un cambio cultural en donde la institución deje de exigir el rol de superhéroe y empiece a promover la humanidad del rol. Esto valida el autocuidado como una competencia ministerial legítima y no como una falta de entrega, garantizando que la institución funcione como una red de soporte y seguridad para el sacerdote, validando su fragilidad humana y proveyendo los recursos estructurales necesarios para un ejercicio ministerial saludable y sostenible.

Existe una preocupación constante ante el panorama de jubilación o ausencias por enfermedad, ¿quién cuida al cuidador?. Frente a este panorama los sacerdotes acuden a la red familiar (AF) para suplir la falta de garantías desde el sistema eclesial; narrativas como “ *Poner mis expectativas altas en mi familia... acudir a la familia*” (GF3) “ *proveer cuidado en el núcleo familiar esperanzado en que ellos me cuiden cuando yo sea anciano*” (GF6) evidencian que ante la incertidumbre institucional y la carencia de políticas claras de seguridad social, el sacerdote realiza una inversión estratégica de recursos afectivos en su sistema de origen. Esta tendencia revela que la red familiar (AF) (cuando existe) no solo cumple una función de soporte emocional presente, sino que se constituye como un mecanismo de previsión y aseguramiento a largo plazo. De este modo, la familia emerge como el principal garante de provisión de cuidado ante la fragilidad de las garantías eclesiales, permitiendo al sacerdote proyectar un escenario de vejez o enfermedad en donde el cuidado no dependa de la estructura eclesial, sino

de la reciprocidad y el vínculo primario con familia. En última instancia, esta dependencia de la red familiar actúa como una estrategia de afrontamiento que mitiga la ansiedad ante el futuro, asegurando una red de protección ante la claudicación de los recursos institucionales.

Discusión

El ejercicio sacerdotal se consolida como una profesión de ayuda centrada en el servicio de cuidado comunitario. En esta dinámica, los sacerdotes participantes asumen el rol de cuidador primario, quedando expuestos de manera prolongada al sufrimiento ajeno mediante un intercambio constante de capital emocional derivado de su labor pastoral, factor predictor del desgaste por empatía según las premisas de Figley y Figley (2017) citado por Ruiz & Castillo (2022). Los participantes de esta investigación narran desafíos cotidianos como la dificultad para establecer límites, el aislamiento social, la ansiedad y desmotivación que, según Calva (2024) y Moreno & Marzal (2023) son síntomas de un desgaste acumulativo en el ejercicio. Desde esta perspectiva, se evidencia la existencia de un compromiso inherente a la función sacerdotal, que demanda una gestión ética y sostenida del cuidado hacia la comunidad, así como un compromiso inherente a su humanidad que demanda una gestión ética de autocuidado: las narrativas demuestran estrategias a nivel de gestión de recursos personales y redes interpersonales para afrontar la situación y mejorar la experiencia individual del ministerio protegiendo la unidad interior.

En la categoría gestión de recursos personales, teniendo en cuenta que la compasión se presenta como un factor transversal dentro de la labor pastoral derivada de la vocación propia del ministerio, la satisfacción por compasión emerge como un indicador fundamental de compromiso y motivación (CM) desde la esperanza y

espiritualidad (ESP) que es narrada como un fuerte recurso de afrontamiento. Esta categoría permite trascender la operatividad del rol pastoral y encontrar un sentido profundo a su entrega; la fe de los participantes en el ministerio fortalece su autoconcepto (AC) desde la autenticidad y el sentido de pertenencia, de la misma forma que el compromiso y la motivación (CM) se benefician reforzando la importancia de su misión y finalmente la autoeficacia (AFC) se fortalece a través de la entrega desde una fuerza interna apoyada por una fuerza superior. Estas narrativas se alinean a las conclusiones de artículos de referencia como Isacco et al (2016) y Ruiz et al. (2021) posicionando la esperanza y espiritualidad (ESP) como un factor protector ante el desgaste por empatía.

Ahora bien, desde el modelo transaccional de Lazarus y Folkman (1986), citado por Gómez et al. (2024), se analizaron aquellas condiciones que operan como factores desbordantes para los participantes, así como las estrategias que se ponen en marcha para afrontar y nivelar la situación. Como conclusión, las narrativas reconocen una elevada demanda de recursos psicológicos en el ejercicio ministerial, que les exige una movilización constante de estrategias de afrontamiento para gestionar con eficacia los desafíos cotidianos de su labor. Las altas expectativas de la comunidad (rol de super héroe) y de la autoridad ministerial (sobrecarga administrativa y pastoral) son desafíos en donde los participantes, por un lado, ponen en marcha estrategias de reevaluación cognitiva dirigida a la emoción (RCE) para lograr la transición hacia la humanización del rol, y evitar la pérdida de capital psicológico descrita por Hobfoll (Díaz & Pérez, 2021). Al despojarse de la narrativa del superhumano, el sacerdote fortalece su autoconcepto

(AC), deja de percibir su propia fragilidad como una amenaza y comienza a gestionarla como un dato de la realidad. Esta reevaluación cognitiva transforma la naturaleza del compromiso: el sacerdote no ofrece su servicio desde una supuesta omnipotencia, sino desde una identidad integrada y realista, donde el reconocimiento del cansancio y la necesidad de pausa se validan como competencias de autocuidado. La aceptación de la vulnerabilidad no solo reduce la presión interna, sino que redefine la calidad del vínculo con la comunidad (AL): al mostrarse como un ser de carne y hueso, se combate el clericalismo y se establece una relación de horizontalidad (AL) que favorece la sinodalidad.

Así mismo, como proceso de reevaluación cognitiva dirigida a la emoción (RCE) el sacerdote ajusta su marco de referencia, al permitir que su salud emocional deje de depender de la aprobación externa, para anclarse en sus recursos psicológicos, asumiendo la responsabilidad de su propio equilibrio. Revaluar la exigencia externa, tanto comunitaria como pastoral demuestra una flexibilidad cognitiva que asegura una 'vivencia gozosa' del ministerio en vez de una carga extenuante, garantizando la sostenibilidad de la misión en contextos de alta demanda empática.

Por otro lado, el sacerdote reconoce una dinámica de rendimiento, narrada como un activismo desenfrenado, que desemboca en una sobre carga administrativa y desgaste acumulativo. Esta fuga de recursos es gestionada con estrategias de reevaluación cognitiva dirigidas al problema (RCP), que buscan un equilibrio entre sus necesidades personales y las exigencias del entorno: Establecimiento de límites, gestión del tiempo, lectura de contexto y productividad consciente, son estrategias que

permiten establecer límites claros entre el "ser" y el "hacer" permitiendo que el sacerdote asegure que el desgaste por empatía no erosione su núcleo identitario y le permita mantener una reserva de energía para crisis futuras.

Así mismo en términos de autoeficacia (AFC) el sacerdote reconoce la necesidad de ampliar el campo de conocimientos a otras áreas para entender mejor la realidad en la que se mueve: es imperante la actualización del modelo formativo del seminario, incorporando una antropología integral que prepare a los seminaristas para los nuevos desafíos humanos y profesionales. Finalmente, los sacerdotes reconocen el apoyo terapéutico como herramienta necesaria para fortalecer el proceso de planificación y toma de decisiones en situaciones de alta demanda. Ambos recursos le permiten gestionar de manera eficaz su entorno cotidiano.

En términos autocuidado medido desde la autoeficacia (AFC) y recursos físicos (SE), los participantes sacerdotes despliegan diversas estrategias relacionadas con el tiempo de calidad, aunque reconocen su insuficiencia sin apoyo institucional. En la categoría recursos físicos, salud y energía (SE) los sacerdotes narran recursos que incluyen: disciplina espiritual como ya se revisó en (ESP), actividad física regular, mantenimiento de vínculos familiares y amistades significativas (tanto sacerdotales como laicales), hobbies creativos, establecimiento de límites (día de descanso) y salidas del entorno parroquial para "oxigenarse". La corporalidad propia se reconoce como una dimensión básica que constituye la infraestructura primaria sobre la cual se despliegan todas las demás estrategias de afrontamiento; lejos de ser una dimensión accesoria, el autocuidado se posiciona como una estrategia de resistencia operativa

frente a las altas demandas del ministerio. Es así como la adopción de hábitos de vida saludable, como la higiene del sueño y la nutrición consciente, no responde a una búsqueda estética, sino a la necesidad de mantener la disponibilidad de servicio y propender por la recuperación de recursos: la disciplina en lo sencillo, representada en el deporte y el orden cotidiano, actúa como un factor protector que previene el desorden en dimensiones más complejas del ministerio, la práctica regular de ejercicio físico fuera del entorno parroquial no solo contribuye a la salud cardiovascular, sino que funciona como una herramienta de distanciamiento saludable y oxigenación mental y finalmente, la adecuación del hogar y la creación de espacios personales agradables emergen como mecanismos de recuperación, el entorno habitacional se transforma en un recurso de restauración que frena la espiral de pérdida de energía: un hogar funcional facilita la transición psicológica del rol público a la identidad privada.

En ese mismo orden, las narrativas evidencian como desafío, una tensión constante entre la soledad (como recurso psicológico) y el aislamiento (como amenaza de pérdida de recursos). Esta tensión se presenta como un factor crítico y recurrente con dos dimensiones: dimensión estructural (vivir solo) y dimensión emocional (falta de confianza para compartir dificultades); y, aunque estar solo es una condición inherente al sacerdocio diocesano, se agudiza en momentos de alta demanda como crisis enfermedad o tras jornadas intensas.

La soledad atraviesa transversalmente la experiencia ministerial como un eje regulador y se convierte en una estrategia de reajuste cognitivo siempre y cuando esté

respaldada por redes interpersonales fuertes: una fraternidad sacerdotal (FS) sólida, vínculos con laicos (AL) y/o apoyo en redes familiares (AF) marcados por la frecuencia y la continuidad (CV). En ese caso se transforma en un recurso de resiliencia, el sacerdote desplaza la valoración de la soledad desde una categoría de pérdida social hacia una categoría de recurso personal buscando los espacios de soledad no como aislamiento, sino como un espacio de autocuidado y autogestión (AFC) para frenar la entrada de estímulos y permitir la recuperación del capital psicológico.

Ahora bien, en el caso contrario, en ausencia de redes interpersonales (FS), (AL) y/o (AF), se presenta la carencia de relaciones significativas descritas por Caro, et al. (2017) y el estado de soledad se transita como aislamiento que, según la revisión exploratoria de Ruiz et al. (2021) correlaciona positivamente con síntomas de ansiedad y estrés; hablamos de soledades en plural, soledad afectiva, soledad pastoral y soledad institucional. (Ruiz et al., 2021).

La transformación de la soledad se posiciona como una de las grandes conclusiones del análisis. Mientras que en el modelo transaccional la soledad podría evaluarse inicialmente como una amenaza de aislamiento (daño/pérdida), los participantes logran una reevaluación cognitiva que la convierte en un recurso de afrontamiento, pues entendiéndose como una soledad habitada, funciona como espacio de monitoreo de autoeficacia (AFC) en donde el sujeto recalibra sus estrategias antes de volver a la interacción comunitaria. En ese sentido, Tobón (2021) plantea que, por medio del distanciamiento de las dinámicas cotidianas del campo del

cuidado, se objetivan las condiciones personales y se logra un equilibrio en el intercambio, como acto de autocuidado.

Se concluye entonces, que el bienestar del sacerdote no es solamente un logro individual derivado de una acción ética de autocuidado, sino que se determina como un fenómeno relacional: la red de apoyo, compuesta por pares (FS), familiares (AF) y laicos (AL), no solo ofrece acompañamiento, sino que funciona como un amortiguador frente a la demanda emocional del ministerio.

La fraternidad sacerdotal (FS) se consolida como el recurso de apoyo más robusto al ofrecer un espacio de validación mutua, al reconocer el dolor y la fatiga en el par, se rompe la idealización de la omnipotencia y se permite la descarga emocional en un entorno de seguridad. La transición de ver al colega como rival a verlo como hermano es, en esencia, una ganancia de capital social que fortalece la resiliencia institucional.

La relación con laicos (AL) y familias (AF) externas al ámbito eclesial, aporta un recurso de oxigenación necesaria para evitar la saturación del rol. La apertura al diálogo con la diversidad y la normalización de vínculos, especialmente la relación sana con lo femenino y el entorno laical, permiten al sacerdote salirse del marco, facilitando una reevaluación cognitiva (RCE) en donde el sujeto recupera su identidad humana, separándola de sus funciones pastorales.

La investigación concluye que para que una red interpersonal sea efectiva, debe haber una calidad de vínculo (CV), relacionada con la frecuencia y continuidad. Los vínculos esporádicos no logran generar la confianza necesaria para la expresión de la

vulnerabilidad, es la estabilidad de estas relaciones lo que permite al sacerdote sufrir en grupo y recibir la palabra de consuelo en momentos de crisis, transformando el aislamiento en una experiencia de comunidad sostenida.

Las redes interpersonales constituyen un soporte de espacios seguros, que le permite al sacerdote ejercer su labor de cuidado. Al fortalecer el sentido de pertenencia y permitir la manifestación de la propia debilidad, estas redes aseguran que el compromiso y la motivación (CM) se mantengan vigentes. En última instancia, la calidad de los vínculos interpersonales es el indicador más fiel de la salud mental del sacerdote, pues garantiza que siempre exista un otro capaz de sostener su humanidad cuando los recursos propios se encuentran agotados.

Finalmente, como categoría emergente, se narra la transición hacia la horizontalidad sistémica y el apoyo institucional. En las narrativas de los participantes, se evidencia la necesidad de desplazar el modelo de autoridad tradicional hacia una estructura de red más humana y protectora. Reestructurar el clericalismo que por medio de una dinámica vertical impone una distancia que impide la vulnerabilidad, para eliminar la presión de la obediencia ciega o la soledad del mando, que agotan los recursos del sacerdote.

Una red protectora, permite que la autoridad ministerial sea vista como un acompañamiento y no solo como una supervisión facilitando que el sacerdote pueda ser frágil, demostrar su propia vulnerabilidad y manifestar sus demandas ante superiores sin miedo a sanciones o juicios. El sacerdote se siente parte de un cuerpo

de un sistema común (el presbiterio) donde su salud mental es tan importante como su eficacia pastoral.

Desde el modelo transaccional, el apoyo institucional actúa como un recurso ambiental externo que modifica la evaluación primaria del estrés. Si el sacerdote percibe que la institución es una red horizontal que lo sostiene (apoyo), dejará de evaluar las demandas pastorales como una amenaza inmanejable y las verá como un desafío compartido, aumentando su percepción de autoeficacia (AFC).

Conclusiones

Esta investigación permite concluir que el desgaste por empatía en los sacerdotes diocesanos de Bogotá no es una condición estática, sino un fenómeno dinámico que se gestiona a través de la tensión constante entre las altas demandas del rol (sobrecarga administrativa, idealización social de "superhumano" y soledad) y la capacidad del individuo para movilizar sus recursos en términos de recursos personales y redes interpersonales.

Como gestión de recursos personales (Estrategias internas) Los sacerdotes despliegan estrategias de afrontamiento basadas en la reevaluación cognitiva (RCE) y el fortalecimiento del capital psicológico. Por un lado, la fe y la espiritualidad (ESP) no son solo elementos teológicos, sino recursos robustos de afrontamiento que promueven la satisfacción por compasión, la motivación y la autoeficacia (AFC). Así mismo, la reevaluación cognitiva es el recurso principal para lograr la humanización del rol, al abandonar la narrativa de omnipotencia, el sacerdote reevalúa su fragilidad, no como una falla, sino como una realidad que requiere autocuidado y desde allí la labor sacerdotal reafirma el compromiso y la motivación (CM) ante su misión.

Por otro lado, reconociendo las exigencias de la dinámica de activismo excesivo, los sacerdotes participantes reevalúan su marco de referencia (RCP) buscando una dinámica de productividad consciente, poniendo el autocuidado como prioridad. En este punto, los hábitos de autocuidado (SE) (higiene del sueño, ejercicio, orden del hogar) actúan como una estrategia de resistencia operativa que frena la espiral de agotamiento, recarga los recursos existentes entendiendo que los hábitos de vida

saludable no responden a una búsqueda estética, sino a la necesidad de mantener la disponibilidad de servicio y propender por esa recuperación de recursos. Estas conclusiones subrayan que el autocuidado (SE), lejos de ser un acto egoísta, es una competencia ética y operativa necesaria para que la labor pastoral sea sostenible, gozosa y humana.

Ahora bien, la gestión de redes interpersonales (Estrategias relacionales) funge como recurso de protección frente al desgaste. Por un lado, se habla de la necesidad de resignificar el estado de soledad hacia una soledad habitada; el sacerdote integra redes interpersonales, para que la soledad transite de ser un aislamiento amenazante a un espacio de autocuidado y recalibración de recursos. En ese sentido la fraternidad sacerdotal (FS) se consolida como el recurso más efectivo, ya que, al compartir el dolor y la fatiga con pares, se rompe la idealización y se genera un espacio de seguridad emocional. Los vínculos con laicos (AL) y familiares (AF) son indispensables para salir del marco clerical, permitiendo que el sacerdote recupere su identidad humana separada de las funciones pastorales.

Finalmente se concluye que la configuración de la vivencia del desgaste es un fenómeno relacional que requiere un cambio sistémico. Se evidencia que el bienestar individual es insuficiente sin un respaldo institucional y la salud mental de los sacerdotes diocesanos participantes se ve afectada por el modelo sistémico de autoridad vertical en donde se fomenta el secreto, la falta de confianza y el aislamiento (CE). Un sistema horizontal que promueva una red protectora se convierte en un sistema común en donde se protege la salud mental del sacerdote propiciando la

eficacia pastoral y fortaleciendo el compromiso y la motivación. Cuando el sistema ofrece apoyo real en lugar de mera supervisión, las demandas pastorales dejan de ser evaluadas como amenazas inmanejables y se convierten en desafíos compartidos, lo que potencia la autoeficacia y garantiza la sostenibilidad del ministerio a largo plazo.

Referencias

- Aignerren, M. (2009). La técnica de recolección de información mediante grupos focales. La Sociología En Sus Escenarios, (6). Recuperado a partir de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/ceo/article/view/1611>
- Álvarez, E., & Zaldívar, D. (2021). La teoría de la conservación de los recursos y su relación con el síndrome de desgaste profesional (BURNOUT). Revista cubana de Psicología, 3(4), 86-102.
- Arjona Garavito, L. F., Fory Bastidas, K. D., Núñez Ocaña, M. I., & Pérez Restrepo, B. A. (2021). Revisión de literatura sobre estrategias de afrontamiento en mujeres diagnosticadas con cáncer de mama y su relación con la calidad de vida.
- Calicchia, JA, & Graham, LB (2006). Evaluación de la relación entre espiritualidad, factores estresantes de la vida y recursos sociales: amortiguadores del estrés en estudiantes de posgrado. Revista norteamericana de psicología , 8 (2
- Campos-Vidal, J. F., Cardona-Cardona, J., & Cuartero-Castañer, M. E. (2017). Afrontar el desgaste: cuidado y mecanismos paliativos de la fatiga por compasión.
- Caraballo, M. (2019). Síndrome de Burnout en sacerdotes de una Diócesis de Argentina. Dios y el hombre, 3(2), 042-042.
- Caro, M. M., San-Martín, M., Delgado-Bolton, R., & Vivanco, L. (2017). Empatía, soledad, desgaste y satisfacción personal en Enfermeras de cuidados paliativos y atención domiciliaria de Chile. Enfermería clínica, 27(6), 379-36. 8

- Castaño, E. F., & del Barco, B. L. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of psychology and psychological therapy*, 10(2), 245-257.
- Díaz, E. Á., & Pérez, D. Z. (2021). La teoría de la conservación de los recursos y su relación con el síndrome de desgaste profesional. *Revista cubana de Psicología, El Catolicismo*. (2023). Soledad y malestar del sacerdote.
- <https://www.elcatolicismo.com.co/actualidad-y-analisis/soledad-y-malestar-del-sacerdote>
- Figley, C. R. (Ed.). (2002). *Treating compassion fatigue*. Routledge.
- Garcés Giraldo, L. F., & Giraldo Zuluaga, C. (2013). El cuidado de sí y de los otros en Foucault, principio orientador para la construcción de una bioética del cuidado. *Discusiones filosóficas*, 14(22), 187-201.
- Garland, E., Gaylord, S. y Park, J. (2009). El papel de la atención plena en la reevaluación positiva. *Explore*, 5 (1), 37-44
- Gómez, O. C., Cabrera, F. J. P., Contreras, G. N., de la Roca Chiapas, J. M., & Juárez, M. F. (2024). Modelo transaccional del estrés y estilos de afrontamiento en investigación psicológica del estrés: Análisis crítico. *Uaricha*, 22, 42-53.
- Guerra Miguel, L. C. (2017). El burnout en la vida pastoral. Descripción analítica de las causas, la gradualidad, y las circunstancias en juego. *Ecclesia*, 31(3-4), 337-359.
- Herrera, H. L. (2009). Incidencia Del Síndrome de Burnout em Sacerdotes Católicos Latinoamericano y su Relación com la inteligência emocional. Universidad de salamanca.

Herrera, H. L., Pedrosa, I., Galindo, M. P. V., Suárez-Álvarez, J., Villardón, M. P. G., & García-Cueto, E. (2014). Análisis multivariante del síndrome de burnout en sacerdotes latinoamericanos. *Psicothema*, 26(2), 227–234.

<https://doi.org/10.7334/psicothema2013.178>

Hopwood, T. L., Schutte, N. S., & Loi, N. M. (2019). Stress responses to secondary trauma: Compassion fatigue and anticipatory traumatic reaction among youth workers. *The Social Science Journal*, 56(3), 337-348.

Isacco, A., Sahker, E., Hamilton, D., Mannarino, MB, Sim, W. y St Jean, M. (2014). Un estudio cualitativo sobre la búsqueda de ayuda en salud mental entre sacerdotes católicos. *Salud Mental, Religión y Cultura* , 17 (7), 741-757.

J. Robinson (2008), *Empathy and Prosocial Behavior*, University of Connecticut–Storrs, Storrs, CT, USA, <https://doi.org/10.1016/B978-012370877-9.00056-6>

La fatiga por compasión | Dehonianos. (s. f.). <https://www.dehoniani.org/es/la-fatiga-por-compasion/>

Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Estrés y procesos cognitivos*. Ed, Martínez Roca. Barcelona.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*.

Londoño, N. H., Henao López, G. C., Puerta, I. C., Posada, S., Arango, D., & Aguirre-Acevedo, D. C. (2006). Propiedades psicométricas y validación de la escala de estrategias de coping modificada (EEC-M) en una muestra colombiana. *Universitas psychologica*, 5(2), 327-350.

- López, M. B., Arán Filippetti, V., & Richaud, M. C. (2014). Empatía: desde la percepción automática hasta los procesos controlados. *Avances en psicología latinoamericana*, 32(1), 37-51.
- López Herrera, H., (2009). Incidencia Del Síndrome de Burnout em Sacerdotes Católicos Latinoamericano y su Relación com la inteligência emocional. Universidad de Salamanca
- Malaver L.R. (2024) El desgaste por empatía: Revisión sistemática de la producción científica iberoamericana en el contexto de pandemia, UFLO
- Montoya Zuluaga, P. A., & Moreno Moreno, S. (2012). Relación entre síndrome de burnout, estrategias de afrontamiento y engagement. *Psicología desde el Caribe*, 29(1), 205-227.
- Moreno, L. A., & Marzal, A. G. (2023). Síndrome de desgaste por empatía en el personal sanitario. *Revista Sanitaria de Investigación*, 4(5), 182.
- Muñoz Zapata, A. P., & Castaño, L. C. (2013). La empatía:¿ un concepto unívoco?. *Revista Katharsis*, (16).
- Olivares Faúndez, V. (2017). Laudatio: Dra. Christina Maslach, Comprendiendo el Burnout. *Ciencia & trabajo*, 19(58), 59-63.
- Ondrejková, N., & Halamová, J. (2022). Prevalence of compassion fatigue among helping professions and relationship to compassion for others, self-compassion and self-criticism. *Health & social care in the community*, 30(5), 1680-1694.

- Pérez, M. M. J., & Rodríguez, CH. N. (2011). Estrategias de afrontamiento: un programa de entrenamiento para paramédicos de la Cruz Roja. *Revista costarricense de Psicología*, 30(45-46), 17-33.
- Programa de Psicología. (2022, mayo 12). Sub líneas de investigación del programa de Psicología Distancia. UNIMINUTO. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6543900>
- Rabenu, E., & Yaniv, E. (2017). Recursos psicológicos y estrategias para afrontar el estrés en el trabajo. *Revista internacional de investigación psicológica*, 10 (2), 8
- Reyes, J. (2024, 19 marzo). ¿Cuál es la diferencia entre un padre diocesano y uno religioso? | Desde la Fe. Desde la Fe. <https://desdelafe.mx/noticias/iglesia-en-mexico/diocesano-y-religioso-diferencia-entre-estos-tipos-de-padres/>
- Roses, D. F., Aguña, S. G., Peralta, L. P. G., & Moreno, E. S. (2025). La soledad en personas mayores: un estudio cualitativo sobre experiencias subjetivas, factores influyentes y estrategias de afrontamiento. *RES. Revista Española de Sociología*, 34(2), 8.
- Ruiz-Prada, M., Fernández-Salineró, S., García-Ael, C., & Topa, G. (2021). Occupational stress and catholic priests: A scoping review of the literature. *Journal of religion and health*, 60(6), 3807-3870.
- Ruíz, M. G. S., & Castillo, L. H. S. (2022). Estrés traumático secundario y conductas de autocuidado en una muestra de psicólogos clínicos de Guadalajara. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México*, 11(24), 69-105.
- Saboríom, L., & Hidalgo Murillo, L. F. (2015). Revisión bibliográfica síndrome de Burnout. *Revista Médica de Costa Rica y Centroamérica*, 32(1), 123-133.

- Salgado, L. A. C. (2007). Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. *Liberabit*, (13), 71-78.
- Singer, T., & Klimecki, O. M. (2014). Empathy and compassion. *Current biology*, 24(18), R875-R878.
- Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., & Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical psychology review*, 47, 15-27.
- Thompson, N. M., van Reekum, C. M., & Chakrabarti, B. (2022). Cognitive and Affective Empathy Relate Differentially to Emotion Regulation. *Affective science*, 3(1), 118–134. <https://doi.org/10.1007/s42761-021-00062-w>
- Tobón-Restrepo, L. J. (2021). Fatiga por compasión y autocuidado en profesionales de la salud. *El campo del cuidado y la responsabilidad personal. El Ágora USB*, 21(2), 726-747.
- Torres Cifuentes, J. H., & Castellanos Castellanos, C. C. (2025). Análisis del funcionamiento ejecutivo en sacerdotes y religiosos con síndrome de burnout, en una diócesis de Colombia. [Tesis de maestría]. Universidad de San Buenaventura Bogotá
- Vatican News. (2025, 20 marzo). Aumento del número de católicos en el mundo: 1.406 millones. Vatican News. <https://www.vaticannews.va/es/vaticano/news/2025-03/aumento-del-numero-de-catolicos-en-el-mundo-1406-millones.html>
- Visión. (s. f.). Arquidiócesis de Bogotá. <https://arquibogota.org.co/node/1046>

Anexos

ANEXO No. 1 MATRIZ CATEGORIAL - RESULTADOS 24-04-2026