

## 7 PISTAS PARA COMPRENDER LA EMPATÍA (1)



**El cuidado de la empatía a lo largo de desarrollo, en especial durante los primeros años y en la adolescencia, tienen una especial importancia en la vida de las personas y en la acción educadora.** En este primer texto se apuntan algunas propuestas para comprender la empatía. Un segundo texto plantea diversas sugerencias para la actividad educativa.

### 1. Qué es la empatía

**Baron-Cohen**, uno de los grandes especialistas en el tema del autismo, definió la empatía de la siguiente forma: ***“Es nuestra capacidad de identificar lo que la otra persona piensa o siente y responder antes sus pensamientos y sentimientos con una emoción adecuada”.***

A su vez, **Jacobony**, uno de los descubridores de las neuronas espejo, necesarias para el desarrollo de la empatía, afirmó: ***“La empatía es la habilidad de imaginarse a uno mismo en el lugar de otro y comprender los sentimientos de los otros”***.

La mayoría de los investigadores diferencian **tres componentes de la empatía: una respuesta afectiva a otra persona; la capacidad cognitiva de situarse en la perspectiva de los otros; y la disposición a responder a las emociones detectadas**. Es importante tener en cuenta que estos tres componentes pueden desarrollarse y manifestarse de forma relativamente independiente, como después se ejemplificará en los comportamientos violentos.

Le empatía exige el sentido de uno mismo y el sentido del otro junto con una relación entre ambos profundamente corporal. Por ello, la imitación es una dimensión clave en la empatía ya que a través de ella y de la conexión corporal que se establece construimos nuestras relaciones sociales.

## **2. ¿Se nace empático o se aprende a ser empático?**

Como casi todos los procesos psicológicos, **el nivel de empatía de cada persona está en función de su dotación genética, de sus experiencias ambientales y de su desarrollo epigenético**.

Es decir, **tenemos una predisposición biológica** que afecta al desarrollo cerebral, a los neurotransmisores y al funcionamiento hormonal, **que va evolucionando en función de las experiencias vividas**. Estas **experiencias, sobre todo si son continuadas, pueden incluso condicionar la expresión de los genes**, silenciando o amplificando sus efectos. Hablamos entonces de su desarrollo epigenético.

Por esta razón, es fundamental evitar o al menos reducir las experiencias de riesgo y promover los factores que protegen y facilitan el desarrollo equilibrado de la empatía. A ellos nos referiremos en el siguiente texto dedicado a la educación.

### **3. Dimensiones psicológicas relacionadas con la empatía**

La empatía es un componente fundamental de las relaciones sociales y está estrechamente relacionada con la expresión emocional, con la comprensión de los otros y con la confianza. Pero también, lo que es algo menos evidente, con la comunicación y el lenguaje. **Las personas con escasa empatía tienen más dificultades para poner palabras a sus emociones.**

Además, **las dificultades comunicativas y conversacionales tienden a restringir las relaciones interpersonales, lo que su vez puede afectar al desarrollo de la empatía.**

### **4. Empatía y conducta pro social**

**También la empatía tiene una estrecha relación con el comportamiento solidario.** Ya vimos que una de las dimensiones de la empatía era la disposición a responder a las situaciones difíciles vividas por los otros, lo que desde una perspectiva ética puede denominarse *compasión*.

**Existe, pues, una significativa conexión entre la empatía y la conducta de ayuda a los otros. Sin embargo, es posible también que la empatía no mueva a la acción o que existan comportamientos altruistas con un reducido nivel de empatía.**

### **5. ¿Las mujeres son más empáticas?**

En general y a partir de las comparaciones estadísticas realizadas, se comprueba que **las mujeres tienden a desarrollar más empatía que los hombres**. La razón principal está en la formación del cerebro femenino y en que se produce una mayor liberación de la hormona oxitocina, de forma especial en el parto y durante el período de lactancia, que favorece el apego, el afecto y el cuidado de los otros.

**Desde una perspectiva histórica y cultural, la atribución de la tarea del cuidado de los hijos a las mujeres ha reforzado su comportamiento empático. Sin embargo, los modelos actuales de crianza compartida de los hijos pueden equilibrar esta situación.**

Por otra parte, la perspectiva de una creciente feminización de la actividad política puede contribuir a reducir la competencia viril entre los grupos políticos e incorporar una mayor sensibilidad emocional para percibir los problemas y encontrar soluciones.

## **6. Las ventajas de ser empático**

Las personas tienen diferentes grados de empatía. **Un mayor nivel ayuda a mejorar las relaciones sociales, la competencia emocional y el interés por el cuidado de los otros. Facilita, por tanto, el equilibrio y la satisfacción emocional y social, lo que contribuye a sentirse mejor con uno mismo y con los demás, quienes a su vez valoran más a las personas empáticas.**

## **7. Empatía, violencia y maltrato.**

Existen diversos estudios que concluyen que el gen receptor de oxitocina puede verse afectado por variaciones epigenéticas producidas por experiencias traumáticas en la

infancia y en la adolescencia, en especial el maltrato y el estrés continuado. En esta misma dirección se sitúan otras investigaciones que establecen una relación entre determinados desajustes del sistema de oxitocina y los problemas de conducta: insensibilidad emocional, violencia y conducta antisocial.

**Los estudios neurológicos y psicológicos coinciden en que el estrés continuado provoca alteraciones neurobiológicas que alteran la regulación emocional y la empatía de las personas.**

**Otros estudios indican que los alumnos violentos y maltratadores no presentan un déficit en su capacidad por comprender los pensamientos y los sentimientos de los otros. Incluso utilizan estas habilidades para manipular y someter a sus compañeros. Sus limitaciones más importantes se encuentran en la empatía afectiva y en la dimensión moral de su comportamiento.**

Sin embargo, no hay que olvidar que en ocasiones las personas violentas pueden unirse a grupos que comparten estas actitudes. Estas relaciones pueden alimentar los sentimientos de pertenencia y de colaboración. A veces, la incorporación a estos grupos es una forma de sentirse integrado y reconocido para superar experiencias anteriores de exclusión o de falta de valoración.