

LA EMPATÍA

Luis Moya Albiol

1. CONTENIDO DEL LIBRO

¿Soy una persona empática?

La empatía, cuyo significado entendemos que es “ponerse en el lugar del otro”, es mucho más compleja de lo que se cree. Cuanto más empático es alguien, menos se tiende a usar la violencia a la hora de solucionar problemas.

La empatía depende de varios factores, como puede ser el biológico o la educación recibida durante la niñez.

Un ejemplo es el bostezo, cuando alguien bosteza es muy probable que se contagie al resto de personas que vean dicho bostezo, esto ocurre un poco con la empatía, siendo el contagio emocional la antecámara de la empatía.

Respecto al sistema cerebral encargado de la empatía, el sistema de neuronas encargado de la empatía aparece durante el neonato, pero si no se estimula a través de la interacción social, puede no llegar a desarrollarse.

Aquí entran también las llamadas “neuronas espejo”, las cuales se activan con mayor intensidad en las personas más empáticas, y son las encargadas de entender y replicar las acciones de otros.

También hay que saber diferenciar entre empatizar y simpatizar, siendo empatizar ponerse en el lugar del otro sin llegar a simpatizar, es decir, sin llegar a hacer tuyo su estado emocional.

Hay muchas prácticas para poder ser más empáticos, pero el mindfulness es una de las mejores herramientas, ya que permite tener mayor conciencia de uno mismo, pudiendo reducir así el sufrimiento y la impulsividad, y mejorando a su vez la concentración.

Si se han establecido vínculos sólidos durante la infancia, en la adultez se tendrán más en cuenta a los demás y se establecerán relaciones más duraderas y empáticas.

¿Tienen empatía los animales?

Los animales que tienden a cazar en grupo se ayudan mutuamente, incluso ayudan a alguno del grupo que resulte herido, como por ejemplo los felinos.

Los animales actúan por impulsos naturales, por supervivencia, pero se podría decir que actúan también empáticamente.

Por ejemplo, durante un experimento con ratas en jaulas, a las que a unas que eran libres se les permitía llegar a un recinto con chocolate mientras a otras que estaban encerradas, y se vio que las que eran libres de comer chocolate a su antojo abrían la puerta de las encerradas para compartir la comida.

Por tanto, y aunque es un rasgo que nos caracteriza como humanos, se ha observado que muchos mamíferos presentan también este rasgo.

¿Se puede medir la empatía?

- Componente cognitivo: capacidad de comprender la perspectiva de los demás.
- Componente emocional: capacidad de sentirse cerca de sus emociones.

Las personas que carecen de empatía emocional pueden tener alta la empatía cognitiva, lo que llevado al extremo puede ser el caso de los psicópatas.

La mayoría de personas desarrolla la empatía subjetiva, es decir, ponerse en el lugar del otro a partir de experiencias propias, no siendo del todo empatía, ya que nos lo llevaríamos a “nuestro terreno”.

Las ventajas de ser empático

Somos la especie más empática, y eso tiene muchas ventajas. Ser una persona empática te facilita una mayor capacidad para conciliar la vida personal y profesional.

Además de mejorar las relaciones familiares, de amistad y amorosas, creando relaciones más duraderas, y permitiendo prevenir y resolver conflictos, se llega a ser más feliz en general, pudiendo alcanzar éxito social y laboral.

¿Son las mujeres más empáticas?

Estadísticamente hablando sí lo son, y en general también, y ahí entran varios factores. Por ejemplo el biológico, dado que la testosterona hace que haya más agresividad por parte de los hombres, las mujeres tienden a ayudar más y comprender mejor.

El rol que ha adoptado la mujer a lo largo de los años, cuidando de las relaciones familiares y de la educación de los hijos principalmente, ha hecho que también desarrollen esa capacidad para tener más paciencia y ponerse más en el lugar del otro, haciendo por tanto que sean más empáticas.

Por otro lado, la represión de emociones hacia los hombres por parte de la sociedad ha contribuido también a desencaminar la mejora de la empatía, debido a que al reprimir las emociones surge la frustración, y muchas veces en consecuencia la violencia.

¿Quién carece de empatía?

Los trastornos de la personalidad juegan aquí un papel muy importante, ya que interfieren en la probabilidad de ser más o menos empáticos.

Las personas más empáticas son más sociables por lo general, disfrutan más acudiendo a fiestas, reuniones, suelen tener más amigos y buenas relaciones con los

compañeros de trabajo. Esto no quiere decir que las personas introvertidas no sean empáticas, ya que entran en juego muchos más factores.

Los trastornos del espectro autista pueden hacer que la persona sea menos empática. En adolescentes autistas se ha comprobado menos actividad de la corteza premotora cuando se trata de reconocer la expresión emocional de la otra persona (alegría, tristeza, enfado), frente a adolescentes no autistas. Se puede decir que el cerebro autista es la expresión máxima de la masculinización, tal y como afirma Baron-Cohen.

En los trastornos de la personalidad, es más fácil que haya carencia de empatía, ya que las personas con una personalidad no formada tienden a pensar que todo es blanco o negro, no habiendo medias tintas. Puede ser el caso así de las personas narcisistas, que también carecen de empatía, sintiendo que los demás les deben algo.

A diferencia del narcisista, el antisocial cumple con rasgos parecidos, pero añadiéndole además posible violencia física y psicológica.

El psicópata por ejemplo no suele sentir remordimiento ni culpa al violar, estrangular o matar a alguien.

Una persona esquizofrénica puede carecer de empatía transitoriamente, es decir, pudiendo ser algo temporal que al ser tratado (con fármacos, psicoterapia), puede volver a su estado normal.

Otro estado temporal de la falta de empatía es la depresión y ansiedad, que en la mayoría de casos, tras la recuperación se podrá volver al estado normal de empatía.

El cerebro empático

La antecámara de la empatía es el reconocimiento emocional en los demás. Si no somos capaces de ver lo que expresa el rostro de otra persona, resulta difícil que nos podamos poner en su lugar.

Ante situaciones cargadas de emoción, como una persona llorando en un entierro familiar, se ha estudiado un aumento de la actividad en la corteza cerebral, sobre todo en la parte prefrontal y el lóbulo límbico (muy relacionado con las emociones) y el lóbulo occipital. Se ha sugerido que los circuitos cerebrales que regulan la empatía cognitiva y la emocional podrían ser distintos, pero interaccionan entre sí.

Las personas más egoístas son más emocionales y menos racionales, pero tratándose de una emoción guiada por la ansiedad a un nivel más visceral.

Ninguna sustancia o estructura biológica es responsable al 100% de nuestro comportamiento. La empatía es el resultado de una interacción de factores psicológicos, biológicos y experienciales.

La capacidad de perdonar también es resultado de una mayor empatía, a una persona más empática le es más fácil perdonar, lo que resulta un mayor beneficio en sus relaciones y una mayor satisfacción.

Cooperación y empatía

La cooperación y el altruismo son comportamientos típicamente humanos. Ambos conceptos están fuertemente relacionados, ya que la motivación que hay en la base del altruismo es la empatía hacia el sufrimiento de los demás.

Aunque la cooperación y el altruismo surgen desde que somos pequeños, se puede ir perdiendo con la edad. Todo ello se ha reforzado con experimentos entre grupos de personas egoístas o altruistas, estableciendo recompensas que hicieran que las personas más egoístas rechazaran la idea de no cooperar.

Vuelve a haber división de sexos en el caso de cómo nos afecta el resultado obtenido al cooperar. En el caso de las mujeres produce mayor malestar un resultado negativo tras la cooperación, mientras que los hombres tienen mayor recuperación en este caso. En el caso de los hombres, la recuperación tras la derrota en una competición es peor, mientras las mujeres en este caso se recuperan mejor.

Aunque podemos ser altruistas, en nuestras relaciones esperamos que haya reciprocidad. De igual manera, para recibir hay que dar.

Un ejemplo de empatía y altruismo es la gestación subrogada que, a diferencia de cómo está vista en España, en EEUU es un acto empático y altruista, al ser decisión absoluta de la madre gestadora, y bajo unas condiciones favorables económicas, es decir, sin necesidad económica, que se presta a realizar la gestación para ayudar a padres que no puedan.

Empatía y violencia, ¿dos caras de la misma moneda?

Cuando se fomenta la empatía se disminuye la violencia, ya que si alguien se pone en tu lugar es más difícil que te agreda.

La violencia y la empatía comparten algunas bases biológicas que van más allá de las estructuras cerebrales, pues incluyen también algunas sustancias como hormonas y neurotransmisores.

Los niños maltratados, por ejemplo, tienen en mayor medida un cerebro potencialmente violento y menos empático, pudiendo llevar así a un ciclo de violencia, al haber estado expuestos a esta serie de maltratos, pudieron no haber desarrollado bien algunos de los mecanismos que llevan a la empatía en el cerebro.

Además estos maltratos pueden hacer también que la tendencia natural de la empatía se anule. A través de un experimento, se dividieron a niños maltratados y niños que no lo habían sido. Los no maltratados, si les ocurría algo a los maltratados, se mostraban dispuestos a ofrecer ayuda y empáticos, mientras los que habían sido maltratados, no mostraban empatía, incluso llegaban a utilizar violencia verbal y física, mostrando agresividad.

Los genes desempeñan un papel muy importante en la transmisión de algunas características de personalidad marcadas por la falta de empatía, como pueden ser los rasgos psicopáticos o autistas. Se ha hablado incluso de que genes implicados en la violencia se encuentran ubicados en el cromosoma Y, aludiendo a que los hombres pueden ser más propensos a la violencia que las mujeres.

La empatía, sin embargo, es una herramienta que puede llevarnos a una sociedad más civilizada, ya que las personas empáticas no tienen miedo al cambio, son flexibles y están dispuestas a mejorar. Esto puede darles muchas ventajas, permitiendo que vivan incluso más felices, perdonando más, y mejorando sus relaciones hacia una mejor sociedad y menos violenta.

2. APLICACIONES A LA INGENIERÍA DEL SOFTWARE

Respecto a la ingeniería del software, se pueden destacar varias aplicaciones:

- Empatía en la gestión de equipos de desarrollo, a la hora de trabajar en equipo permite que haya mejores relaciones interpersonales y menor probabilidad de conflicto en el trabajo.
- Diseño centrado en el usuario (UX/UI), pensado para ponerse en lugar tanto del cliente como del usuario que utilizará la interfaz, logrando mejores ajustes en el diseño.
- Desarrollo software inclusivo, como en el apartado anterior, teniendo en cuenta al cliente y usuario que utilizará el software, y que lleva a un mejor desarrollo del mismo.
- Colaboración y comunicación efectiva en equipo, lo que hace que el trabajo que se desarrolle sea más llevadero.
- Ética en la inteligencia artificial y algoritmos, que logra que se haga un buen uso de dichas herramientas.
- Empatía en el soporte técnico y atención al cliente.
- Seguridad informática y ciberética.
- Resolución de conflictos de la industria.

3. OPINIÓN PERSONAL

Respecto a mi opinión personal, considero que el libro es entretenido y no se te hace pesado, es bastante corto, con unas 120 páginas más o menos.

Me ha gustado que explique la empatía desde diversos puntos de vista, analizando el comportamiento humano y animal, las razones por las que una persona podría tener más empatía que otra, y el significado de lo que es empatía visto desde varios puntos, lo que te lleva a pensar y autorreflexionar sobre tu propio comportamiento y sobre si tu ética y moral es correcta en base a estas deficiencias.

Lo que no me ha gustado es que en ciertas partes del libro, y aunque sea corto, se hace un poco repetitivo, es decir, repite lo mismo en varios capítulos, sintiendo a veces

que no hay suficiente contenido que aporte diferentes visiones a lo largo del libro, y que al final utiliza la misma pero desarrollada.

Aún así, y mi valoración final, es generalmente positiva, recomiendo su lectura si te gusta la autorreflexión y la autoconciencia sobre uno mismo y sobre si las acciones que haces son éticas o no.