

La empatía

Entenderla para
entender a los demás

Luis Moya Albiol



Plataforma
Actual

Las personas empáticas
son más queridas y más felices.

La empatía

Entenderla para entender a los demás

Luis Moya Albiol



Primera edición en esta colección: enero de 2014

© Luis Moya Albiol, 2014

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2014

Plataforma Editorial

c/ Muntaner, 269, entlo. 1ª – 08021 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99 – Fax: (+34) 93 419 23 14

www.plataformaeditorial.com

info@plataformaeditorial.com

Depósito legal: B. 5264-2014

ISBN: 978-84-16096-29-9

Diseño de cubierta:

Jordi Boix

Composición:

Grafime

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO (www.cedro.org).

A Ornella

Quiero darte las gracias, Denis, pues me has apoyado en todo momento. Gracias por creer en mí y por estar siempre a mi lado.

Índice

1.
 1. [Introducción](#)
2.
 1. [1. ¿Soy una persona empática?](#)
 1. [1.1. El contagio: del bostezo](#)
 2. [1.2. Las neuronas espejo](#)
 3. [1.3. Empatía](#)
 4. [1.4. ¿Cómo ser más empáticos?](#)
 2. [2. ¿Tienen empatía los animales?](#)
 3. [3. ¿Se puede medir la empatía?](#)
 4. [4. Las ventajas de ser empático](#)
 5. [5. ¿Son las mujeres más empáticas?](#)
 6. [6. ¿Quién carece de empatía?](#)
 1. [6.1. Los trastornos del espectro autista](#)
 2. [6.2. Trastornos de la personalidad](#)
 3. [6.3. Depresión](#)
 7. [7. El cerebro empático](#)
 1. [7.1. Ante situaciones cargadas de emoción](#)
 2. [7.2. Al vivenciar el asco](#)
 3. [7.3. Cuando sentimos el dolor de los demás](#)
 4. [7.4. Si perdonamos](#)
 8. [8. Cooperación](#)
 1. [8.1. ¿Nos afecta el resultado obtenido al cooperar?](#)
 2. [8.2. La gestación subrogada como ejemplo de empatía](#)
 9. [9. Empatía](#)
 1. [9.1. Los menores maltratados: el ciclo de la violencia](#)
 2. [9.2. ¿Están en nuestros genes?, ¿se pueden modificar?](#)
 3. [9.3. La empatía como el camino hacia la no violencia](#)
3.
 1. [Lecturas recomendadas](#)

Introducción

Ponerse en el lugar de los demás, eso es la empatía. Y hacerlo tanto desde el mundo de las ideas, con lo que pensamos o tomando la perspectiva de otra persona, como desde el de las emociones, es decir, de cómo nos sentimos ante lo que ocurre a los demás. Empatizar es fácil para algunos, parece que les viene de fábrica y no tienen que hacer mucho esfuerzo para ello, pero es difícil y complejo para muchos otros. Nacemos con una predisposición biológica a ser más o menos empáticos, marcada por los genes, las hormonas y cómo se ha formado nuestro cerebro. Sin embargo, la educación recibida, las experiencias vividas y el ambiente en el que crecemos hacen que se desarrolle en mayor o menor medida la capacidad de empatizar. Somos empáticos por naturaleza, es una tendencia natural, aunque bien es cierto que diversos estados psicológicos como la depresión y la ansiedad impiden que se pueda ser empático. Algunas personas que padecen diversos trastornos psicológicos o de la personalidad carecen de empatía, lo que dificulta notablemente su relación con los demás.

Estamos en el siglo XXI, el siglo del cerebro, ya que se ha producido un espectacular avance en el conocimiento de su funcionamiento y su implicación en multitud de comportamientos, enfermedades y rasgos de la personalidad. Y la empatía no es una excepción: los estudios de imagen cerebral han permitido avanzar en el conocimiento de las bases cerebrales de la empatía, y empiezan ya a mostrarnos qué le ocurre al cerebro al empatizar con otra persona. Es lo que se ha hecho, por ejemplo, al observar el dolor ajeno. Pero no podemos hablar de empatía sin nombrar la cooperación y el altruismo, pues son aspectos muy relacionados. Las personas empáticas tienen una gran disposición para ayudar a los demás, y no sólo eso, es más difícil que se comporten de forma violenta. La empatía aporta multitud de ventajas en todos los ámbitos de nuestra vida e incluso contribuye a que seamos más felices. A lo largo de este libro se pretende dar una visión global de la empatía, con el fin de acercar al lector a los conocimientos actuales

sobre la temática, así como poner de manifiesto los beneficios de la misma para crear una sociedad menos violenta y más solidaria.

1.

¿Soy una persona empática?

Las referencias a la empatía están bastante extendidas en el lenguaje coloquial. Solemos emplear la frase «ponerse en la piel del otro». Algunas expresiones bastante utilizadas son «no me gustaría estar en su pellejo» o «me cuesta ponerme en su piel». Casi todos los idiomas cuentan con expresiones de este tipo. En inglés se dice «*if I were in your shoes*», y en italiano «*mettersi nei panni di qualcuno*». Pero ¿qué es exactamente ser empático? Decimos que alguien es empático cuando puede ponerse en el lugar de los demás, cuando tiene facilidad para comprender lo que sienten y piensan los otros. Así explicado parece simple y obvio, pero en realidad se trata de un complejo proceso psicológico de deducción, en el que la observación de los demás, la memoria, el conocimiento y el razonamiento se combinan para permitir la comprensión de los pensamientos y sentimientos de otras personas. Mientras que para algunos ser empático es algo sencillo, lo hacen de forma casi «innata», para otros resulta complicado y tienen que esforzarse para lograrlo. Casi todas las personas pueden aprender a ser más empáticas de lo que son.

«Cuanto más empático es alguien, utilizará mucho menos la violencia como forma de resolver los conflictos.»

Un hecho indicativo de su complejidad es la discrepancia y falta de acuerdo que ha habido en la comunidad científica a la hora de definir la empatía. Ha sido estudiada desde muchas disciplinas, como la Filosofía, la Teología, la Psicología y la Etología. El espectacular avance de la neurociencia durante la última década ha contribuido notablemente al conocimiento de cómo funciona nuestro cerebro. Ello ha supuesto que se haya dado «un gran empujón» a todo lo que sabemos sobre la empatía y su funcionamiento, aunque todavía hay falta de consenso sobre cuál es su verdadera

naturaleza. Incluso se ha llegado a postular que nuestra capacidad de empatizar es el resultado de la selección natural, por lo que nuestro cerebro estaría diseñado para la empatía. Pero, siendo prácticos, a pesar de que no siempre haya acuerdo, los datos que nos aportan las investigaciones científicas son muy consistentes: muchas personas nos afligimos ante el dolor de otras y actuamos para intentar acabar con lo que provoca ese dolor, a pesar de que en algunas ocasiones supone un peligro para nosotros mismos. Imaginemos el caso de una persona a la que están agrediendo y a la que un desconocido intenta ayudar. O el de un niño que se está ahogando y alguien se lanza al mar a salvarlo a pesar del oleaje. En ambos casos intentar ayudar a esas personas y evitar su sufrimiento conlleva un peligro, pero no es un impedimento para hacerlo. Cuanto más empática es una persona más probable es que se exponga, a pesar de que pueda suponerle un perjuicio.

La primera mención al concepto de empatía fue realizada por Robert Vischer (1847-1933) en su tesis doctoral (1873), utilizando el término alemán *Einfühlung*, «sentirse dentro de». Este término fue promovido por Theodore Lips (1851-1914) para resaltar la imitación que algunas personas hacen de otras (posturas, formas de comportarse y expresiones faciales). Según su teoría de la compenetración, la percepción de la emoción de otra persona despierta en nosotros los mismos sentimientos. La investigación actual sobre el cerebro da la razón a su teoría. Ahora se presta mucha importancia a la empatía porque inhibe la violencia y hace que las personas se preocupen por el bienestar de los demás. Cuanto más empático es alguien más va a hacer por comprender y ayudar a otras personas, y utilizará mucho menos la violencia como forma de resolver los conflictos, ya que tendrá muy en cuenta la perspectiva y los sentimientos de los otros. En realidad, la empatía es fundamental para nuestro desarrollo moral y para la supervivencia, ya que permite comprender lo que sienten los demás y sobrevivir en el contexto social. Nadie se siente bien solo, ni sobreviviría sin poder interactuar con otras personas. Es por eso que tenemos la capacidad de ponernos mental y emocionalmente en el lugar de los demás. Podemos comprenderlos y ayudarlos, pero a la par podemos relacionarnos de forma satisfactoria, por lo que sacamos un beneficio claro al evitar así la soledad y el aislamiento.

¿Y de qué depende ser empático? Los estudios científicos más actuales revelan que de un conjunto de factores que además pueden interactuar entre sí. Hay una parte que «nos viene dada», y ahí desempeña su papel la genética y también cómo se han conformado

algunas zonas del cerebro. Diversas sustancias químicas como la oxitocina también están relacionadas con la empatía. Incluso nuestros sentidos son importantes, tanto que las personas con un olfato más fino tienen de partida mayor capacidad para ponerse en la piel de los demás. El olor corporal de nuestros semejantes puede atraernos de algún modo y ayudarnos a sentir empatía. Pero no está determinado totalmente por la biología. Los factores biológicos tienen un peso importante, pero son casi siempre modificables por la educación recibida, las experiencias vividas y el ambiente en el que vivimos. Y digo casi porque hay algunos trastornos mentales que se caracterizan por una falta de empatía. Pero, aparte de esos casos, lo positivo es que se puede fomentar la empatía. Bien es cierto que cuanto antes se trabaje en ello más probable es que se pueda aprender esta capacidad, dado que el cerebro del niño se modifica con mayor facilidad y aprende más rápido. Pero, aun así, también aprende el cerebro adulto, lo que hace que se produzcan cambios en la química cerebral que a su vez asientan los comportamientos aprendidos. Por este motivo, la empatía es el resultado de una interacción de factores biológicos y ambientales, que están en constante cambio.

1.1. El contagio: del bostezo a las emociones

En multitud de ocasiones nos impregnamos de las emociones de nuestros familiares, amigos e incluso conocidos. Es lo que nos pasa cuando un hermano nos dice que va a tener un hijo o cuando un amigo nos cuenta que ha perdido a un familiar. En el primer caso sentimos alegría, mientras que en el segundo experimentamos tristeza. Nos impregnamos de sus emociones, al alegrarnos nos brillan los ojos, sonreímos, nos acercamos al otro, lo tocamos, nos erguimos y nos contagiamos de su buen humor. Ver la tristeza nos hace sentir abatimiento, incluso a veces nos contagia la postura, nos caen los hombros hacia delante e inclinamos la cabeza, nuestra mirada es triste, al igual que la expresión facial. En ambas situaciones se ha producido lo que llamamos «contagio emocional», porque hemos hecho nuestra la emoción de otra persona. Pero no es necesario que haya una emoción para que se produzca el contagio, puesto que puede darse ante comportamientos, expresiones e incluso actos reflejos como el bostezo. Nos entran ganas de bostezar cuando alguien lo hace, es lo que se llama el «reflejo del bostezo». De hecho, el bostezo no podemos controlarlo. Sólo el hecho de pensar en él puede hacer que se produzca, y muchos de vosotros al leer esta frase comenzaréis a bostezar. Tan anclado está que se supone que es uno de los actos reflejos más antiguos en los animales. De hecho, todos los mamíferos y la mayoría de los animales que tienen columna vertebral bostezan. Es el caso de las tortugas, uno de los animales más prehistóricos que existen en la actualidad.

**«El contagio emocional no lleva necesariamente a la empatía,
aunque podríamos decir que es su antecámara.»**

El bostezo sigue siempre unas pautas: abrimos la boca, inspiramos con bastante profundidad, dejamos salir el aire inhalado y finalmente cerramos la boca. Lo hacen ya los recién nacidos; es más, los actuales sistemas de ecografías han mostrado que incluso los fetos bostezan en el tercer mes de gestación. El bostezo hace que nos sintamos bien, por lo que el deseo de hacerlo y no poder es bastante molesto. Bostezamos cuando estamos aburridos o tenemos sueño, y se ha comprobado que se relaciona también con el

deseo sexual. Tanto es así que es desencadenado por los andrógenos y la oxitocina, sustancias relacionadas con la empatía. En muchas especies de animales en las que las hembras son receptivas sólo algunos periodos, los machos bostezan más. Sin embargo, en nuestra especie, donde las mujeres son siempre receptivas, bostezan por igual hombres y mujeres.

Cuando estamos en grupo podemos contagiarnos el bostezo unos a otros, basta con que alguien bostece para que todos empecemos a hacerlo. Y no ocurre de forma consciente, en realidad muchas veces no queremos que se produzca y tratamos de refrenarlo tapándonos la boca con la mano o apretando los labios y los dientes. Se trata por tanto de un comportamiento social que tiene una fuerte base biológica anclada en nuestro cerebro. Tanto es así que la parte social del bostezo podría servir como un indicador muy básico de empatía, utilizándolo incluso para entender lo que ocurre en algunas patologías caracterizadas por la imposibilidad de empatizar. Como he comentado, el bostezo espontáneo puede aparecer ya en fetos durante la gestación, pero el bostezo por contagio no se da hasta varios años tras el nacimiento. Se ha sugerido que se trataría de un proceso diferente, que ha evolucionado en los seres humanos de modo diverso y que es relativamente reciente en nuestra evolución. En un estudio se ha visto que el contagio del bostezo es mayor en función de la cercanía emocional, es decir, nos contagiamos más rápido y más veces de familiares y amigos que de conocidos y, por supuesto, que de extraños. Solemos empatizar más con las personas más cercanas, por lo que empatía y contagio del bostezo están íntimamente relacionados.

Al dar el salto a las emociones hay que destacar que el contagio emocional no lleva necesariamente a la empatía, aunque podríamos decir que es su antecámara. Se trataría de una forma básica de empatía basada en las interacciones cara a cara y en el lenguaje no verbal. En realidad supone que no pensamos en lo que hacemos, sino que simplemente lo imitamos. Es por ello que esta base de la empatía se da ya en los primeros momentos de la vida. En las maternidades de los hospitales, cuando un bebé empieza a llorar, su llanto se contagia al resto y todos lo hacen; parece que hay una gran sensibilidad a la llamada de socorro de otros miembros de similar edad de la misma especie. Pero no se trata de un instinto reflejo o una mera respuesta sin emoción, pues es un llanto vigoroso que se asimila al de los niños que padecen sufrimiento. Podría así entenderse que el llanto reactivo es un indicador de empatía que está ya formado en el momento del nacimiento. Los bebés pueden además imitar nuestros gestos; de hecho,

poco después del nacimiento tienen una gran sensibilidad para las caras, pues distinguen rostros humanos, e incluso de monos. Algunos experimentos han mostrado que los recién nacidos centran más su atención en dibujos que simulan caras, como esquemas de puntos ordenados en forma de rostro con dos puntos que representan los ojos y otros cuantos la boca, que en otro tipo de dibujos con el mismo nivel de complejidad. Podemos reconocer caras en nuestra vida adulta gracias a lo que ocurre durante el desarrollo en los primeros meses de vida. Por esta razón es tan importante que los bebés puedan observar muchos rostros con diversas emociones y que incluso las exageremos, como se suele hacer de forma intuitiva. A menudo vemos cómo algunas personas gesticulan exageradamente cuando se dirigen a ellos, pues sienten que así les entienden mejor. Además, esto permite a los bebés aprender un repertorio emocional que será más amplio cuantos más adultos tengan contacto con ellos y más expresivos sean. Los neonatos se interesan sobre todo por la fisonomía de las personas que los cuidan, con quienes mantienen un contacto íntimo. Pero más tarde necesitan novedades, así que se interesan por extraños con los que pueden aprender y mantener relaciones sociales. Un estudio de la Universidad de Sheffield ha mostrado que además la facilidad para distinguir caras se hace específica hasta para la etnia. Mientras que los bebés ingleses distinguían con facilidad caras de europeos, africanos, árabes u orientales a los tres meses, no eran capaces de hacerlo a los seis, pues sólo diferenciaban los rostros europeos de los orientales. Al llegar a los nueve meses sólo podían distinguir con facilidad entre rostros de su propia etnia. Ello es la base de lo que nos ocurre en la edad adulta: podemos identificar fácilmente cada rostro de nuestra propia etnia, pero puede costarnos más hacerlo cuando se trata de otras. Por este motivo muchas personas dicen que los rostros de personas de otras etnias les parecen todos iguales. Pero esta capacidad no es inmutable, se puede aprender y modificar, pues adultos que van a vivir a países donde la mayoría de la población es de otra etnia desarrollan la capacidad de diferenciar entre rostros.

«El sistema de neuronas implicado en la empatía aparece ya en el neonato, pero sólo se desarrolla si se estimula a través de la interacción social.»

Es a partir del segundo año de vida cuando comenzamos a liberarnos de las emociones adquiridas por contagio y se empiezan a experimentar emociones más elaboradas y complejas que podríamos decir ya que son empáticas. A los 18 meses de edad, los pequeños intentan consolar a los que lloran en alguna ocasión, por ejemplo, ofreciéndoles algo de comer o dándoles un beso. Pero es a partir de los dos años cuando estamos capacitados para compartir cosas, ayudar a los demás e incluso consolar a nuestros semejantes. Es consecuencia del desarrollo emocional y cognitivo; al madurar, los niños van aprendiendo a tomar la perspectiva del otro, de modo que pueden consolarlo cuando llora. De hecho, si pensamos en el desarrollo del cerebro, el sistema de neuronas implicado en la empatía aparece ya en el neonato, pero sólo se desarrolla si se estimula a través de la interacción social, porque los niños aislados o sin interacciones con otras personas tienen problemas para entender a los demás y empatizar, pudiendo ser por esto más violentos. Y es que las comunicaciones entre neuronas que no se utilizan se degeneran o atrofian. Entre los 12 y 14 meses, el bebé puede entender y anticipar las intenciones de aquello que observa, como por ejemplo que van a darle la comida cuando ve a su padre coger el biberón. A los 18 meses puede ya seguir las acciones de lo que se está haciendo e imitarlas conscientemente, como por ejemplo desbloquear una tableta para intentar pulsar el icono de la aplicación de su juego favorito. La imitación va desapareciendo con los años conforme aumenta la maduración y se forma la personalidad, para lo que es necesario el desarrollo de la corteza prefrontal. Esta parte del cerebro se ha desarrollado considerablemente en los humanos con el transcurso de la evolución; de hecho, es la que más nos diferencia del resto de los animales, incluso de los primates no humanos. Es fundamental en la empatía y la conducta social, pero también lo es en la conducta moral y la toma de decisiones. Esto nos muestra que de alguna forma hay ya una capacidad innata de empatizar, aunque en las primeras etapas de la vida es todavía muy rudimentaria. Este hecho se constató al estudiar a los niños criados en orfanatos, que habían tenido escaso contacto con adultos y no pudieron «contagiarse» de sus emociones, dado que mostraron dificultad en reconocer y expresar las suyas y una escasa o nula empatía.

1.2. Las neuronas espejo

Para intentar comprender lo que ocurre al contagiarnos de las emociones de otras personas, los investigadores han buscado las partes del cerebro y las neuronas que podrían estar implicadas. Y es por ello que se habla de las «neuronas espejo», nombre que se ha dado a las neuronas que se activan cuando observamos lo que hace, percibe o siente otra persona. Dicho de un modo sencillo, se trata de neuronas que reflejan lo que observan, por lo que se comportan como un espejo. Son, por ejemplo, las que se activan cuando vemos a alguien bailar o llorar. Estas investigaciones dieron un fuerte impulso al conocimiento de las bases neuronales de la empatía, aunque algunos científicos han mostrado sus reticencias respecto a su papel central en ella. Comenzaron a realizarse en la Universidad de Parma, por Giacomo Rizzolati y su equipo de investigación. Trabajaron con monos, en los que vieron que el hecho de observar una acción en otro hacía que se activase la parte del cerebro relacionada con el control del movimiento, en concreto las neuronas espejo que se sitúan en la corteza premotora. ¿Y cómo lo hicieron? Pues implantando electrodos en las neuronas de esa parte del cerebro. En uno de sus experimentos acercaron por casualidad un caramelo al mono y observaron que el aparato de medición conectado a los electrodos marcó un incremento de la actividad a pesar de que estaba inmóvil. En realidad, el mono no se movió de su sitio, pero observó cómo lo hacía el experimentador, vio cómo cogía el caramelo. Algunas de las neuronas que se hubiesen activado al cogerlo el propio mono lo hicieron al ver cómo lo hacía el experimentador, en concreto las situadas en la corteza premotora. Y de ahí que se las llamase neuronas espejo, ya que se activaban no sólo cuando el mono se movía, sino también cuando observaba que otro lo hacía. O sea, son neuronas que permiten captar las intenciones de los demás, lo que es fundamental para la empatía. De alguna forma hacen posible que se pueda predecir lo que va a ocurrir y tratar de adivinarlo, aunque sea inconscientemente. El mono es capaz de actuar captando las intenciones de otro mono, por lo que si, por ejemplo, mueve la mano hacia una cuerda que le permite alcanzar la comida, el otro puede anticiparse tirando previamente de la cuerda. Como vemos, fue un descubrimiento fortuito (al igual que muchos de los que se han producido en la ciencia)

que marcó el origen de multitud de investigaciones en todo el mundo que han permitido avanzar en la comprensión del funcionamiento cerebral de la empatía.

El descubrimiento de las neuronas espejo en el mono hizo que muchos investigadores se preguntasen si existirían también en el ser humano. Fue el siguiente paso, para lo que se utilizaron las técnicas de neuroimagen, como la resonancia magnética funcional, que permiten estudiar el cerebro humano *in vivo*. Estas técnicas ofrecen imágenes tridimensionales de cortes del cerebro a distintos niveles, desde el más superficial hasta el más profundo. Analizando los cambios que se producen en el flujo sanguíneo al realizarse una determinada tarea u observarla en otros, podemos inferir cuánto se ha activado esa parte concreta del cerebro. Los estudios indicaron que algunas áreas del cerebro se activan cuando observamos una acción en los demás, como por ejemplo coger un vaso con la mano. Así que parecía estar ya probado: las neuronas espejo existen en nuestra especie. Y nos permitirían inferir qué intención tiene la persona observada. Estas neuronas son las que nos permitirían manejarnos en el día a día, anticipándonos y adaptándonos a las previsiones que hacemos de las intenciones de los demás.

Cuando conducimos estamos realizando una compleja tarea que requiere que tengamos unas habilidades y destrezas motoras para ser hábiles al volante, que sigamos unas pautas de acción y entendamos unos símbolos, como un paso de cebra o un semáforo, o que tengamos la atención puesta en ir a un lugar concreto siguiendo unas normas (en muchas ocasiones, de modo inconsciente). Pero además requiere que seamos capaces de intuir lo que van a hacer los demás conductores, para que la conducción sea lo más segura posible. Por eso mantenemos una distancia de seguridad y observamos a los vehículos que nos rodean y las acciones que creemos que van a realizar. Así, las neuronas espejo nos permitirían poder conducir de ese modo, intuyendo lo que podrían hacer otros. Por supuesto, todo ello dentro de la normalidad, ya que cualquier cambio brusco o inesperado no puede ser previsto.

«Las neuronas espejo se activan con mayor intensidad en las personas más empáticas.»

Pero ¿responden estas neuronas de igual modo en todas las personas? Parece ser que no, es más, hay grandes diferencias en cómo lo hacen, pues se ha comprobado que en las personas más empáticas se activan con mayor intensidad. Por esta razón, permitirían

explicar cómo somos capaces de acceder a las mentes de otros y comprenderlas, facilitando así que se produzca la conducta social. En efecto, facilitan las relaciones sociales. Disponer de estas neuronas hace que nos sintamos mejor o peor en función del estado emocional de los que nos rodean. Por lo dicho, cuando mis amigos y compañeros me transmiten una visión amarga o al menos negativa del día a día, puedo llegar a sentirme peor. Del mismo modo, cuando nos transmiten positividad nos sentimos mejor.

Uno de los ejemplos que puede servirnos para entender de forma clara el contagio emocional es lo que ocurre en aficionados a un equipo deportivo. Pensemos en el fútbol: observar la victoria o la derrota del equipo al que sienten que pertenecen haría que se activasen las áreas cerebrales en las que se encuentran las neuronas espejo. Ello a su vez produciría cambios en parámetros biológicos como por ejemplo la testosterona. Y así se ha demostrado en un estudio científico: los aficionados observadores de un equipo que logra una victoria pueden tener ligeros incrementos de testosterona. Estos cambios hacen que sea placentero y agradable para el observador, sobre todo en el caso de los hombres, en los que los niveles de testosterona son más altos. Y acaban repercutiendo en el estado de ánimo, que será de euforia o tristeza en función de que hayan ganado o perdido el partido, como si se tratase de los propios jugadores.

1.3. Empatía y simpatía

En muchas ocasiones tenemos la sensación de que comprendemos lo que piensan y sienten otras personas y que por ese motivo podemos adivinar cuáles son sus intenciones. Pero nada más lejos de la realidad. Sabemos que a menudo no es tan sencillo y que solemos equivocarnos. ¿A qué se debe? Habría varias razones, pero la fundamental es que confiamos en acertar lo que pasa a otras personas porque nos ponemos en el supuesto de cómo pensaríamos o nos sentiríamos nosotros si estuviésemos en una situación similar. Incluso intentamos recurrir a nuestra propia experiencia. Y ahí está el error. Fritz Breithaupt, en su libro *Culturas de la empatía*, diferencia la empatía exacta de la subjetiva. Mientras que la primera se produciría al intentar comprender al otro procurando pensar o sentir como él lo haría, la subjetiva proyectaría nuestros propios estados en los demás. La empatía exacta es la que de verdad comprende al otro, mientras que la subjetiva tiene una valoración o juicio predeterminado centrado en uno mismo. La gran mayoría de las personas con las que nos relacionamos te cuentan cómo se sienten cuando estuvieron en una situación similar a la tuya. Si tienes un problema concreto, intentan pensar en algo parecido que les ha ocurrido en el pasado o imaginarse cómo se sentirían si les pasara, pero al final pondrán el eje de la emoción que tú expreses en ellos mismos. De ahí que algunos hayan sugerido que la empatía hacia los extraños depende de cómo percibimos que nos parecemos al otro, o sea, de nuestra sensación de similitud o semejanza. Este fenómeno se puede llevar al ámbito de los grupos, ya que cuando nos sentimos parte de un grupo podemos ser más empáticos con el resto de las personas que lo componen que con extraños. Si lo pensamos, al final estamos poniendo el referente en nosotros mismos. Empatizamos más con las personas que se nos parecen o con las que compartimos algo. Muchas personas se quedan en la empatía subjetiva; llegar a la exacta no es tarea fácil, pues depende de muchos factores, como iremos viendo más adelante.

El hecho de que tengamos la capacidad de contagiarnos de las emociones de los demás hace que podamos llegar a ser empáticos. Si las emociones de los demás nos dejasen impasibles sería muy difícil. Así, cuando nos contagiamos de la tristeza de un amigo que ha vivido una desgracia, como por ejemplo la muerte de un ser querido, es

más fácil que podamos comprender sus sentimientos como si estuviésemos en su lugar. Esta afirmación requiere algunas matizaciones, ya que podríamos plantearnos entonces: ¿puede ser perjudicial para uno mismo el ser empático ante las emociones negativas de los otros? Para nada, todo lo contrario. Pero hay que empatizar, y no simpatizar, o sea, ponerte en el lugar del otro pero no hacer tuyo su estado emocional. Podemos diferenciar los sentimientos de compasión, inquietud y afecto ante el malestar del otro, del malestar personal producido por los sentimientos de desazón que se dan al observar las experiencias negativas en los demás. La empatía es muy beneficiosa para el bienestar emocional de la otra persona, ya que se siente escuchada y comprendida. Si por ejemplo empatizamos con alguien que nos cuenta que está muy triste tras una ruptura emocional, mejoramos su bienestar psicológico (aunque sea momentáneamente). Esto a su vez nos produciría una sensación agradable, que nos es gratificante porque hemos sido de utilidad. Pero si cuando escucho ese mensaje lo hago mío y siento tristeza y ansiedad ante ello, no soy de ayuda al otro y yo me siento peor, pues me he impregnado de esa emoción negativa que ha acabado por afectarme personalmente. Cuando me siento así podemos hablar de simpatía (en alemán, *Mitgefühl*), porque lo que siente y expresa otra persona ha inducido en mí la misma emoción. Simpatizar con el otro sería, por tanto, sentir lo mismo que él.

Se trata de una cuestión práctica. Para ayudar tengo que ponerme en el lugar del otro, pero no sentir lo mismo. Esto no quiere decir que haya que ser impasible o insensible, pero he de ver las cosas desde fuera. Es algo que explico con insistencia en mis clases a los alumnos y alumnas de Psicología. En todos los campos de esta disciplina, y fundamentalmente en la psicoterapia, es necesaria la empatía, ya que de otro modo es imposible que se produzca lo que llamamos *rapport*, que es una relación adecuada, abierta y de confianza entre el psicoterapeuta y la persona que busca ayuda. Algunos profesionales trabajan desde una orientación humanista, muy centrada en las emociones de la persona. Desde esta perspectiva, para que pueda haber un cambio terapéutico es necesario que se den tres condiciones que deben estar presentes en todas las sesiones: la autenticidad del terapeuta (que sea franco y honesto), la aceptación positiva incondicional del paciente y de su problema (sea como sea la persona y sea cual sea su problema) y la comprensión empática de éste. Es decir, que la empatía del terapeuta es fundamental para que la terapia psicológica sea efectiva y opere un cambio en el paciente, pues sin ella es difícil que se produzca. Pero la empatía supone ver al otro

desde fuera, es un «como si» estuvieses en su lugar, pero no lo estás, puedes expresar tu preocupación y afecto por lo que le pasa al otro, pero no dejarte llevar por su problema y acabar llorando como si te ocurriese a ti. Y así lo comento no sólo por el sufrimiento que para los futuros psicoterapeutas podría suponer, sino también porque de otro modo no serían buenos profesionales, su «contagio emocional» no los dejaría ayudar a los demás.

«Hay que empatizar, y no simpatizar, o sea, ponerse en el lugar del otro pero no hacer tuyo su estado emocional.»

Sin embargo, cuando el vínculo emocional con una persona es fuerte resulta difícil y en ocasiones imposible empatizar y no simpatizar. Pensemos por ejemplo en el caso de una depresión. Para quien está al lado de la persona enferma es una experiencia muy dura, quizá una de las más duras que se pueden vivir. Hagas lo que hagas no sacarás al otro de su estado, ni podrás hacer que deje de sentir esa desazón y desánimo ante la vida. Ello no quiere decir que no puedas ayudarlo, por supuesto que sí. Pero una depresión grave diagnosticada por un profesional de la salud mental es una enfermedad que incapacita para llevar una vida laboral, familiar y social dentro de la normalidad. Cuando alguien la padece, sus ideas de negatividad pueden arrastrarte, dado que tiene una visión muy negativa del mundo, tanto del presente como del pasado y del futuro, inducida por un estado mental alterado. Si la padece tu pareja, es muy difícil mantenerse fuerte y que su estado no te arrastre. Y es porque en una relación de pareja sana se pone la emocionalidad en el otro, te preocupa cómo se siente el otro, pudiendo llegar a estar mejor o peor en función de cómo se sienta tu pareja. Esto podemos llevarlo a muchos otros casos y en otros vínculos emocionales, como los padres, los hijos o los amigos. Algo que no se recomienda a un profesional de la psicología es hacer psicoterapia con un familiar cercano con el que hay un fuerte vínculo. Es difícil no simpatizar, y la relación de hermano, padre o pareja está por encima de la profesional, por lo que en muchas ocasiones, no digo que en todas, puede ser contraproducente para ambos. Cuando simpatizamos y sentimos esa angustia emocional que nos lleva al malestar personal, pasamos el límite de lo que podríamos llamar una «empatía sana». No se trata realmente de un componente de la empatía, al menos en sentido estricto, sino que sería un estado emocional que nos causa daño y que, además, es menos efectivo para el otro, pues

reduce sobremanera nuestra capacidad para ver la situación con perspectiva y ser realmente de ayuda.

Una línea de investigación en la que trabajo desde hace varios años es la de las consecuencias del estrés crónico sobre la salud. Un grupo de personas que se encuentran en esta situación son los familiares cuidadores de personas con enfermedades crónicas. En muchos de los casos se trata de madres, padres, parejas o hijos e hijas de las personas afectadas. Pues bien, algo que hemos constatado es que padres y madres de personas con autismo tienen más ansiedad y depresión si muestran un alto malestar personal, o sea, simpatía. Sin embargo, el efecto no es tan claro cuando se empatiza, es decir, hay una alta comprensión empática que no llega a producir malestar en los cuidadores. Este resultado podríamos llevarlo a multitud de situaciones, pero, tal como he comentado, es difícil no dejarse arrastrar por las emociones y sentimientos de los seres queridos. No obstante, hay técnicas para trabajar y mejorar estos aspectos y poder crear la distancia emocional suficiente para que puedas ocuparte del problema sin que te afecte en exceso. Al menos se puede intentar, depende también de la personalidad de cada uno, pero en cualquier caso se puede mejorar. En último término, mantener esa distancia emocional es mejor para uno mismo, pero también para la persona que te necesita, porque empatizando la ayudarás sin duda, mientras que simpatizando podrás incluso empeorar su estado.

1.4. ¿Cómo ser más empáticos?

Sorprendentemente, no hay mucha literatura referida a terapias concretas para mejorar la empatía en el ámbito clínico. En la década de los noventa, dos psicoterapeutas llamados Sweet y Johnson desarrollaron un programa al que llamaron «Entrenamiento en meditación para la mejora de la empatía» (del inglés *Meditation Enhanced Empathy Training*). En realidad, consiste en una técnica derivada del budismo mahayana que permite el desarrollo de la habilidad empática. Se comienza con una iniciación a la meditación, y luego se enseña a crear una imagen de otra persona (primero de uno mismo, luego de un ser querido, de un desconocido y por último de un enemigo). Durante el programa se van generando y desarrollando sentimientos de compasión y empatía. Los autores del programa señalan que esta terapia está especialmente indicada en los trastornos de personalidad con déficit de empatía como el esquizoide, narcisista y antisocial (que comentaremos más adelante), y también para entrenar a los profesionales de la salud mental.

Pero ¿qué es la meditación? Para hinduistas y budistas es una vía para llegar a la felicidad, entendida como una creación de la mente. Se fundamenta en que la mente está al servicio de nuestros sentidos, que dependen de placeres momentáneos. Por ello, meditar es no sólo relajarse, sino llegar a controlar nuestra mente. El taichi, el yoga, el hathi yoga o la meditación trascendental son tipos de meditación. Aunque diferentes, comparten algunos aspectos en el procedimiento, como por ejemplo observar y controlar la respiración, imaginar algo positivo o centrar la atención en un objeto. En el momento actual se habla cada vez más de un tipo de meditación denominado *mindfulness*, que consiste en la consciencia plena. Permite mantener la atención centrada en un objeto durante el tiempo que estimes. Estás por tanto centrado en el presente, con una actitud abierta y con el fomento de la aceptación y la curiosidad. Sus principios fundamentales, muy resumidos, son: abandonar los prejuicios, estar abierto a la novedad y conocerse a uno mismo. Si lo pensamos bien, todos ellos son básicos para que se dé la empatía.

El *mindfulness* tiene muchos beneficios para todas las personas, ayuda a aprender a respirar mejor y a relajar el cuerpo y la mente. Mejora el sueño y los hábitos alimentarios y fortalece el sistema inmunitario al incrementar las defensas. Pero puede aplicarse de

forma concreta a algunas enfermedades, como las relacionadas con el estrés o el dolor, las cardiovasculares, los dolores de cabeza, la fatiga y las alteraciones del sueño. En las terapias psicológicas, su práctica puede resultar beneficiosa en la ansiedad y la depresión, el abuso de alcohol y drogas y otros problemas como los de la conducta alimentaria (anorexia, bulimia y obesidad). En el proyecto de investigación comentado intentábamos ayudar a padres que se encargan del cuidado de hijos autistas, dado que su salud se ve muy afectada por la sobrecarga que supone esta situación. Por ello aplicamos un programa de *mindfulness*, y los resultados fueron espectaculares: no sólo mejoró su salud física y mental, sino que llegaron a disminuir sus niveles de cortisol, hormona relacionada con el estrés.

La posibilidad de analizar el cerebro vivo con la neuroimagen ha hecho que sepamos que durante la meditación se activan las partes de nuestro cerebro relacionadas con las emociones positivas. Los estudios se han hecho básicamente en monjes budistas, aunque empezamos a tener resultados en la misma línea en personas que meditan con frecuencia. Incluso se ha visto que el *mindfulness* podría aumentar el grosor de la corteza prefrontal, una de las partes del cerebro más importantes para la empatía. Es por tanto una forma de aumentar la empatía, ya que permite reducir el sufrimiento y la impulsividad, mejorar la concentración y tener mayor conciencia de uno mismo. Su práctica ayuda a aceptar las cosas como ocurren y a las personas como son. Todo ello hace que podamos ser más empáticos, y ponernos en mayor medida en la piel del otro.

Por otra parte, ciertas actitudes o habilidades hacen que se pueda mejorar la empatía. Una de ellas es la asertividad, que conlleva una comunicación más directa, más clara y más empática. O sea, que facilita que seamos empáticos en nuestras relaciones. ¿Y qué es la asertividad? Podríamos decir que la capacidad de expresarnos con honestidad y respeto, pero de forma directa, diciendo exactamente lo que queremos y necesitamos, pero sin agredir a los demás.

«El *mindfulness* es una forma de aumentar la empatía, ya que permite reducir el sufrimiento y la impulsividad, mejorar la concentración y tener mayor conciencia de uno mismo.»

La empatía puede potenciarse desde el momento del nacimiento. Multitud de estudios han indicado que el hecho de razonar sobre por qué algunos comportamientos son

adecuados o no, y preguntar a los niños y a las niñas cómo se hubiesen sentido si fuesen otras personas, contribuye notablemente al fomento de la empatía. Si por ejemplo un niño dice que ha insultado o pegado a otro porque no había hecho lo que él quería, se le puede proponer que haga un cambio de roles y se ponga él en el lugar del otro. Una estrategia de persuasión es utilizar un tono emotivo siempre que se lance un mensaje a un menor, y no un tono neutro y carente de emoción. Junto a ello es siempre importante fomentar la aceptación de la diversidad y el respeto y la tolerancia, pues están en la base del comportamiento empático. No olvidemos además que los niños y las niñas más empáticos son los que han sido tratados con dedicación y se ha tenido en cuenta sus necesidades y deseos durante su educación. El vínculo que se establece en las relaciones es también fundamental para la empatía en la edad adulta, pues los menores que han establecido vínculos sólidos tendrán más en cuenta a los demás y establecerán relaciones más duraderas y empáticas. La seguridad en la primera relación con el bebé, que es generalmente establecida a través del vínculo con el padre y/o la madre o cuidador/a, supone una avanzadilla para el desarrollo de la empatía y el altruismo y para la inhibición de la agresividad.

El desarrollo de la empatía va parejo al del juicio moral. En el modelo teórico clásico, el desarrollo moral se produce en varios niveles que se van alcanzando con la edad. Hasta aproximadamente los diez años, los niños consideran que es bueno aquello que ellos mismos o la autoridad de sus padres o tutores y maestros marcan. Por ello ven como justo que la autoridad marque lo que hay que hacer, y sus actos morales se guían por el miedo a que se los castigue y el deseo de que se los premie. Se guiarían por premisas como «tienes que hacerlo como yo, así está bien» o también «si no quieres que te castigue no lo hagas». Sobre los trece o catorce años se considera justo aquello que es ventajoso y elimina inconvenientes, por lo que funciona el «ojo por ojo, diente por diente», siempre y cuando no afecte a uno mismo sino a los demás. Por esta razón, las frases «como tú me mentiste yo te he mentido» o «no te hago caso porque tú hiciste lo mismo» son entendidas como moralmente justas. A los dieciséis años, la mayoría queremos ser buenas personas, se entiende como justo lo que beneficia las relaciones sociales y el cumplimiento de las leyes, los deberes y lo que propicia el bienestar de la sociedad. Pero sólo algunas personas llegan a considerar los ideales y principios morales universales, y ello se produce a partir de los veinte años. Para estas personas se entiende

como moral todo aquello que respeta los derechos humanos de igualdad, libertad, dignidad de la persona, etc.

«Los menores que han establecido vínculos sólidos tendrán más en cuenta a los demás y establecerán relaciones más duraderas y empáticas.»

Si este desarrollo fuese cierto al 100 %, los niños no podrían discernir las faltas morales, como robar, de los convencionalismos sociales, como el hecho de que los niños no lleven falda. Pero parece que a los cinco años pueden ya tener fuertes convicciones morales, que a veces van en contra de lo que expresa la autoridad. Si le decimos a un niño de esa edad algo como «en casa de Ana se puede pegar a los animales» y le preguntamos qué le parece, nos dirá que no está bien y no lo aprobará. Para establecer ese juicio moral, el niño no se ha basado en lo que marca la autoridad de la casa de Ana y sus normas, sino en las consecuencias que los actos tienen sobre los animales, ya que al pegarles les causamos dolor y se sienten mal. Pero ¿qué hay en la base de este mecanismo? Parece que no está el entendimiento, sino un proceso más emocional: sería la percepción empática que hace que se vinculen los sentimientos de uno mismo con los de los demás. El niño sabe que si le pegan le hacen daño y estará triste, y traslada esto a lo que pueden sentir los animales. Cierto es que el castigo es importante para un niño a la hora de hacer un juicio moral, pero no siempre es considerado válido. Volviendo a nuestro ejemplo, si le preguntásemos al niño si está bien que los niños peguen a los animales en casa de Ana cuando nadie los ve, diría que no. Tenemos por tanto evidencia de que el desarrollo de la empatía hace que ya en la infancia podamos ser sensibles a lo que ocurre a otros.

2.

¿Tienen empatía los animales?

Con lo dicho hasta ahora parece que sólo los humanos tengamos empatía, y que los primates no humanos y otros animales se queden en un plano inferior, más cercano a la imitación o como mucho a la previsión de lo que puede hacer el otro. Pero pensemos en los animales de compañía como los perros; ¿no son capaces de captar nuestras emociones? Coloquialmente se dice que los perros saben cuándo sus amos están alegres o tristes, y llegan a lamentar y sufrir su pérdida de modo considerable. Me contaba una amiga que cuando tuvo un mal momento su perrita se quedaba a su lado observándola: parece que había captado su estado emocional y trataba a su forma de expresar su apoyo y consuelo. En otra ocasión que llegó malhumorada a casa, la recibió con la cabeza agachada, en lugar de dando saltos, que era lo habitual, se sentó a su lado y le puso una pata encima. Por supuesto, no se trata de empatía humana, los signos son distintos, ya que no aparece, como es lógico, la mirada a los ojos. Pero sí es un reconocimiento y captación de emociones que cambian el modo de comportarse y que nos beneficia, ya que nos sentimos acompañados. De hecho, la terapia con animales como caballos o perros se ha utilizado para mejorar la expresión de afecto e incluso la empatía en personas que tienen estas dificultades, como en niños con trastornos del espectro autista.

Cuando empecé el doctorado en Psicobiología, llevé a cabo numerosos estudios con ratones. Tanto es así que mi tesis de licenciatura analizaba los efectos de los anabolizantes sobre la agresión en ratones. Los anabolizantes son derivados sintéticos (hechos en el laboratorio) de andrógenos y estrógenos naturales como la testosterona, principal hormona masculina. Su uso y abuso aumentó en el contexto deportivo con el fin de incrementar la resistencia a la fatiga y la competición. En los años noventa se produjo un incremento alarmante de su consumo entre adolescentes, con el fin de mejorar su apariencia física. Este abuso ha seguido hasta la actualidad, y se ha extendido

el rango de edad llegando incluso a ser consumidos por adultos. Volviendo al hilo del discurso, sabíamos que la testosterona podía aumentar la violencia, así que su consumo prolongado y en muchas ocasiones junto a otras sustancias podía contribuir o ser el responsable de los ataques violentos descritos en algunas personas. Realizar estas investigaciones conlleva una serie de problemas éticos y metodológicos. Básicamente porque los consumidores de estas sustancias las consiguen en el mercado negro y no suelen mostrar disponibilidad para participar en investigaciones, pero también porque es difícil controlar otras variables de sus vidas para poder hacer un estudio experimental. Así pues, nos planteamos utilizar los modelos animales, evaluando los efectos de los anabolizantes sobre la agresión en ratones. La investigación animal es fundamental y la considero muy necesaria. Pero como psicólogo de formación estoy interesado en las personas, y sobre todo en hacer investigación que tenga una aplicación social clara. Por este motivo dejé de lado la investigación animal. Desde mi punto de vista, esos estudios permiten obtener datos preliminares, y son básicos y necesarios en multitud de disciplinas científicas. Sin embargo, hay una gran diferencia entre animales de laboratorio como los ratones y las personas en muchos de los conocimientos relacionados con la psicología y la neurociencia. Es difícil, por no decir imposible, intentar entender los procesos mentales complejos y la elaboración e interpretación de las emociones en roedores. Lo mismo ocurre con la empatía, que para mí nos caracteriza como humanos, y ha contribuido sobremanera en nuestro desarrollo ético y moral.

Pero, como todo es una cuestión de grado, depende de lo que entendamos por empatía y hasta qué nivel lleguemos. Tanto es así que un estudio reciente, llevado a cabo en la Universidad de Illinois en Chicago en 2011, ha mostrado que el instinto de ayuda y quizá también de compartir aparece ya en los roedores, concretamente en ratas de laboratorio. Podría tratarse de las primeras pruebas que nos dicen que, a diferencia de lo que se pensaba, la cooperación y el altruismo aparecen, aunque en modo diverso, en muchas otras especies. Esto haría que estuviesen mucho más arraigados a nivel biológico de lo que pensábamos, y que no fuesen únicamente el resultado de la educación y el aprendizaje. En este estudio ponían dos ratas en una jaula, pero una de ellas estaba casi inmovilizada al estar presa en una pequeña caja transparente que hacía que la otra rata pudiese observarla. Esta última podía moverse libremente por la jaula, por lo que en principio no tenía por qué preocuparse de la compañera. Pero ocurrió algo sorprendente: más de las dos terceras partes de las ratas estudiadas liberaron a las otras haciendo un

esfuerzo activo para ello, ya que empujaban con la cabeza la puerta de la caja transparente o apoyaban el cuerpo hasta que conseguían abrir. En realidad, el estudio muestra que en ratas se produce la conducta de ayuda, pero ¿llegan a compartir? Para responder a esta cuestión los investigadores pusieron en estas mismas jaulas otra caja transparente junto a la que estaba la rata inmovilizada pero con alimento, en concreto con trocitos de chocolate. Las ratas libres tenían a su alcance la posibilidad de dirigirse directamente al recinto con el chocolate y comerlo a su antojo. No fue esto lo que ocurrió en la mayoría de los casos, pues las ratas abrieron la puertecilla de ambas cajas, liberando así a las ratas encerradas y compartiendo el chocolate con ellas. Se trata por tanto de un comportamiento de ayuda, pero además de cooperación; podríamos llegar a aventurar que se da una especie de altruismo.

E incluso se ha llegado a plantear la existencia de algún tipo de empatía en ratas en un estudio ya clásico publicado en 1959 y titulado «Reacciones emocionales de las ratas ante el sufrimiento ajeno», pues las que vieron el dolor en otras ratas fueron más sensibles al suyo propio. Las ratas habían aprendido a apretar una palanca para obtener comida, pero después se cambió el efecto de su conducta, ya que si la apretaban veían además que otra rata recibía una descarga eléctrica que le producía dolor. Muchas de las ratas dejaron de accionar la palanca y de comer, con el fin de evitar el dolor a su compañera. Investigaciones más recientes han mostrado que el efecto era más claro cuando ocurría a ratones que compartían la misma jaula y les eran familiares, y dependía del sexo, ya que los machos no parecían mostrar esa empatía hacia otros machos que les eran extraños, pero sí las hembras. Es por ello que las diferencias de sexo en la empatía podrían aparecer ya en roedores, lo que constataría la importancia de la biología en general y de cómo se ha formado el cerebro por acción de las hormonas sexuales en particular.

**«La empatía nos caracteriza como humanos, y ha contribuido
sobremanera en nuestro desarrollo ético y moral.»**

Un científico experto en la conducta animal es Frans de Waal, quien en su libro *La edad de la empatía* analiza el comportamiento de chimpancés, bonobos y monos capuchinos, y también el de elefantes y delfines, para hacernos ver cómo estos animales sienten preocupación por otros de su misma especie, y pueden llegar incluso a arriesgar su vida

para ayudar a los demás. En realidad se centra mucho más en la cooperación, que como más adelante veremos está estrechamente relacionada con la empatía. Es cierto que muchos animales basan su supervivencia en comportamientos relacionados con el compartir y el cooperar, y no en el beneficio individual y egoísta que lleva en último término a eliminar a los otros. Algunos ejemplos de ello son los animales que obtienen el alimento a través de la caza en grupo, como ocurre con los lobos o los chimpancés. Un estudio etológico, que consiste en analizar la conducta animal en su ambiente natural, reveló que los chimpancés cuidan de los miembros de su grupo que han sido heridos por otros animales, como los felinos. Es decir, la conducta de cuidado de miembros no necesariamente de la misma familia aparece ya en primates no humanos. Lamían y limpiaban sus heridas y espantaban las moscas para que no fuesen a ellas. Además, también los protegían y se movían más despacio cuando cambiaban su ubicación para que no se quedasen rezagados. Pero la conducta de ayuda aparece ya en bebés, pues un tipo de monos llamado macacus rhesus trata de consolar, defender y proteger a otro bebé que chilla tras haber sido mordido. Todo esto muestra que la cooperación está ya arraigada en otros animales que viven en grupo, y es básica para la supervivencia.

Para De Waal la empatía sería un rasgo ancestral no sólo de los humanos, sino también de los animales. Y así nos lo cuenta en uno de sus experimentos con monos rhesus que podían acceder al alimento si tiraban de una cadena. Se trata de uno de los principios más básicos de lo que en psicología se denomina «condicionamiento operante». Quiere decir que se asocia una conducta determinada (tirar de la cadena) con un refuerzo, en este caso la comida. Ahora bien, si al tirar de la cadena a la que estaba atado el alimento se daba al mismo tiempo una descarga eléctrica dolorosa a otro mono, aproximadamente dos terceras partes de los monos estudiados evitaban tirar de esa cadena y renunciaban al alimento. En su lugar, tiraban de otra cadena que les proporcionaba un alimento mucho menos atractivo. Es decir, los monos renunciaban a algo que les era gratificante y les agradaba (el alimento) por eliminarle el dolor a otro individuo. Es uno de los muchos ejemplos que nos plantea este autor, para el cual la empatía está ya arraigada en nuestros ancestros y en muchas especies animales, no únicamente en los humanos. En relación con este planteamiento se ha postulado que los animales que son capaces de reconocerse en un espejo y por tanto tener consciencia de sí mismos pueden también inferir los estados mentales de otros. La mayoría de los animales que se ven en un espejo reaccionan como si tuviesen enfrente a otro animal,

pero los orangutanes y los chimpancés entienden de algún modo que se trata de ellos mismos. Tienen entonces consciencia de su propia existencia, lo que supone la antecámara de poder inferir también las intenciones o los estados afectivos de otros. De este modo, un chimpancé puede prever con facilidad la intención de otro, por ejemplo, robarle la comida, o puede comprender de alguna forma la tristeza que siente un miembro de su grupo cuando le ocurre algo negativo.

¿Realizan juicios morales los primates no humanos? Parece que sí, ya que cuando dos monos reciben recompensas muy distintas por hacer lo mismo el que recibe menos dejará de hacerlo, posiblemente porque lo percibe como injusto. Se ha probado, por ejemplo, en un estudio en el que dos monos aprendían a tirar de una cuerda para obtener comida, pero uno obtenía mucha y el otro casi nada. El que recibía menos comida dejó de tirar de la cuerda al ver que su compañero recibía mucha más. Si lo pensamos fríamente, su actitud hacía que saliera perdiendo, ya que prefería quedarse sin nada a recibir algo que percibía como injusto. Se producía así un «rechazo natural» de la injusticia, en este caso de la falta de igualdad.

¿Desde cuándo aparece la empatía en los humanos? Muy probablemente siempre ha estado, al igual que la violencia, y por ello hemos sobrevivido. Como especie somos cada vez más empáticos y menos violentos, hemos avanzado hacia la tolerancia y la cooperación entre personas, y en consecuencia la violencia es cada vez menos frecuente. Es más, tenemos muchos mecanismos para bloquearla, y es menos utilizada por las personas con mayor desarrollo moral, autocontrol y tolerancia, es decir, por las personas más respetuosas con los demás. Los orígenes de la empatía podemos ya encontrarlos en los primitivos. Así lo indican las investigaciones antropológicas llevadas a cabo en la sierra de Atapuerca, en Burgos, pues los restos encontrados en este yacimiento arqueológico prueban que desde hace más de un millón de años, un homínido antecesor y pariente nuestro mostraba ya solidaridad y compañerismo. Hay restos de ancianos que han sobrevivido gracias a los cuidados proporcionados por otros individuos del grupo, incluso el caso de una niña que vivió hasta los diez años con una deformidad craneal o el de un varón impedido que vivió más allá de los cuarenta y cinco años. No fueron abandonados ni exterminados aunque no fueran útiles al grupo, todo lo contrario, fueron cuidados y ayudados. Evidentemente, era necesario que existiese algún tipo de empatía que permitiese ponerse en su lugar y ser sensible a sus necesidades, pues de otro modo no hubiesen sobrevivido tanto tiempo.

3.

¿Se puede medir la empatía?

El cine, el teatro, la danza e incluso la lectura pueden mejorar la empatía. En realidad, son actividades que estimulan la capacidad de fantasear, de ponernos en el lugar del actor o de uno de los personajes de un relato. Al leer novelas o ver películas podemos tomar la perspectiva de alguno de los personajes, pero de una forma muy racional, sin la necesidad de que nuestras emociones se vean afectadas. Y en otras ocasiones podemos fantasear sobre lo que ocurre. Pero ¿es también la fantasía una forma de empatía? Para algunos sí y para otros no. De hecho, nos vamos ya dando cuenta de que la empatía no es un concepto fácil de definir, y que no hay unanimidad sobre lo que es y lo que no es empatía. Y por supuesto esto se plasma en cómo la medimos. La falta de una definición clara y unívoca por la propia complejidad del concepto de empatía ha llevado y nos sigue llevando de cabeza a los investigadores que trabajamos en este apasionante campo de estudio.

Algo en lo que hay bastante acuerdo es que la empatía tiene dos componentes. El cognitivo, que sería la capacidad para comprender «la mente» de otra persona, y el emocional, el poder sentirse cerca de sus emociones. Con el fin de poder evaluar estos procesos, los psicólogos utilizamos con frecuencia los cuestionarios o test, en los que se plantean preguntas relacionadas con aquello que queremos medir. En este caso concreto, utilizamos los test de evaluación de la empatía, que permiten medir el grado tanto de la cognitiva o mental como de la emocional. Se puede responder al cuestionario en función de una escala variable, eligiendo una puntuación entre dos números en un continuo, por ejemplo del 1 al 5 según cómo te describe cada frase (1 = no me describe bien; 2 = me describe un poco; 3 = me describe bastante bien; 4 = me describe bien y 5 = me describe muy bien).

Hay muchos test que son igualmente válidos y fiables, pero uno de los más utilizados es el denominado «Índice de Reactividad Interpersonal», que fue diseñado por Davis en 1980. Está formado por cuatro escalas que permiten evaluar los dos componentes de la empatía. Se utilizan dos escalas para evaluar la empatía de tipo cognitivo: la fantasía o capacidad imaginativa de una persona para ponerse en situaciones ficticias, y la toma de perspectiva o habilidad para comprender el punto de vista del otro. Por ejemplo, un ítem (una de las frases que aparecen y que has de indicar en qué grado te identificas con lo que en ella se dice) para evaluar la fantasía es: «Después de ver una obra de teatro o cine me he sentido como si fuera uno de los personajes», y para la toma de perspectiva: «Intento tener en cuenta cada una de las partes (opiniones) en un conflicto antes de tomar una decisión».

Las otras dos escalas permiten evaluar el componente emocional: la preocupación empática o los sentimientos de compasión, inquietud y afecto ante el malestar de la otra persona y el malestar emocional o los sentimientos de desazón que aparecen cuando hay una experiencia negativa en el otro. Ejemplos de estas escalas son: «A menudo tengo sentimientos tiernos y de compasión hacia la gente menos afortunada que yo» o «Cuando veo a alguien que necesita urgentemente ayuda en una emergencia me derrumbo». Estas escalas se corresponden en realidad con lo que hemos denominado empatía y simpatía, por lo que se podría polemizar sobre si el malestar personal es o no empatía. De esta forma sencilla, a través de un cuestionario, podemos tener una medición de la empatía; y lo que es más importante, de su parte mental y su parte emocional, algo que interesa mucho a los investigadores. Sobre todo porque, como veremos más adelante, se está empezando a tener datos claros que indican que las partes del cerebro que las controlan y regulan son diferentes. Pero, volviendo a lo anterior, cuando por ejemplo nos metemos en un relato que nos «engancha» estamos sin darnos cuenta empatizando con lo que ocurre. Estimulamos tanto la parte mental al fantasear que estamos en la Edad Media o en un recóndito lugar de Alaska, como las emociones al sentirnos tristes por la enfermedad que padece uno de los personajes. Y es que la lectura aumenta la empatía, es uno de sus grandes beneficios. De ahí la importancia de incluirla como hábito, sobre todo en los más pequeños.

Pero como ocurre con todos los cuestionarios, y los de empatía no iban a ser menos, no están libres de problemas. Uno de los más importantes es la «veracidad» de lo que se dice, o sea, hasta qué punto se pueden manipular los datos por diversos motivos, como lo

que los demás esperan que diga o lo que está socialmente mejor visto. Este aspecto resulta fundamental en el caso de la empatía, ya que todos sabemos que es algo que se valora o que se desea socialmente. Y lo más problemático: las personas que carecen de empatía emocional pueden tener alta empatía cognitiva, lo que llevado al extremo ocurre en el caso de los psicópatas, como veremos en detalle en el próximo capítulo. Otro problema de los cuestionarios es cuando alguien contesta sin ganas para «cumplir el expediente» porque se siente presionado, y no lee en detalle lo que se le pregunta. También puede ocurrir que alguien esté distraído o no entienda lo que se le está preguntando. Para intentar controlarlo se utiliza lo que llamamos «ítems inversos», que en realidad lo que hacen es formular la pregunta en sentido contrario para ver si va en la misma línea que los ítems normales o directos. Si alguien es empático, puntuaría alto en un ítem directo y bajo en un ítem inverso. Por ejemplo, para la toma de perspectiva se incluyen ítems inversos como «A menudo encuentro difícil ver las cosas desde el punto de vista de otra persona», o para la comprensión empática «Las desgracias de otros normalmente no me molestan mucho». En ambos casos, una puntuación alta supondría una baja empatía, mientras que en la mayoría de los ítems, que no son inversos, puntuar alto supone ser más empático.

Además de los cuestionarios, contamos con otras pruebas para medir la empatía. Una de ellas es el llamado «*reading the mind in the eyes*», que traducido al castellano sería «leer la mente en los ojos», coloquialmente conocido como el «*Eyes Test*» o «Test de los Ojos». Se trata de la presentación de imágenes en las que aparece una mirada y cuatro adjetivos, teniéndose que elegir uno de ellos en función de lo que parezca que se expresa. Por ejemplo, entre horrorizada, fantasiosa, impaciente, alarmada. O abatida, relajada, tímida, excitada. Una variante de este test es el «*reading the mind in the voice*», es decir, «leer la mente en la voz». En este caso se escuchan grabaciones de frases con estados emocionales concretos, también tiene que elegirse el adjetivo que mejor se corresponda con la emoción que se percibe en esa voz. Estos cuestionarios fueron desarrollados por Simon Baron-Cohen, uno de los investigadores que más ha estudiado la empatía, en concreto en su relación con el autismo.

«Las personas que carecen de empatía emocional pueden tener alta empatía cognitiva, lo que llevado al extremo ocurre en el caso de los psicópatas.»

Aparte de este tipo de indicadores, podemos contar con algunos «más objetivos». De hecho, estamos en el siglo de la neurociencia, nos hemos dado cuenta de la importancia de la biología en nuestros comportamientos, procesos mentales y emociones. Es más, resulta imposible comprenderlos sin ella. Este hecho no supone un determinismo, es decir, no estamos determinados por nacimiento a ser o sentir de un modo determinado, a ser más o menos empáticos. Nacemos con una predisposición biológica, está ya en nuestros genes, pero es modificable en mayor o menor medida por la experiencia y el ambiente que nos rodea. Por eso la empatía depende, como ya he dicho, de la interacción de muchos factores y se puede modificar, a no ser que nos centremos en algunas patologías para las que de momento no tenemos terapias efectivas. Estamos por tanto utilizando marcadores o indicadores de empatía para medirla y comprenderla en toda su complejidad. Y además de buscar los genes implicados, estamos analizando el papel de algunas hormonas como la oxitocina y la testosterona, y haciendo fotos del cerebro para ver qué partes están más o menos activadas cuando alguien es empático. Lo iremos viendo. Lo que ahora quiero resaltar es que una de las dificultades de la medición de la empatía está relacionada con su propia definición. Es muy difícil definir la empatía abarcándolo todo, y por extensión casi imposible medir toda la empatía con un solo cuestionario. Estos cuestionarios son muy generales y nos sirven como primer *screening*. Es lo mismo que cuando vamos al médico de cabecera. Es una barrera para las cosas más generales, pero, cuando hay un problema específico y de relevancia, nos derivan al especialista. Pues lo mismo con la medición de la empatía: tendríamos que desarrollar cuestionarios específicos para los diversos tipos de empatía. De algún modo es lo que se está haciendo con la neuroimagen. Se estudia el cerebro cuando empatizamos con el dolor del otro o cuando sentimos asco. Y es que realmente son emociones muy diferentes.

**«Las personas que necesitan mejorar la empatía frecuentemente
sufren rechazo social.»**

Bien es cierto que las personas más empáticas suelen serlo en todas las situaciones, pero estaríamos ya al nivel de lo que hemos llamado empatía exacta o ponerse en el lugar del otro, pero desde él, no desde nosotros. La mayoría de las personas desarrollan mucho más la empatía subjetiva, por lo que se toman como referentes a ellas mismas. Y eso

hace que sea fundamental la experiencia pasada. Si a alguien lo ha dejado su pareja es más fácil que se ponga en el lugar de otra persona a la que le ocurre eso. Y una persona puede ser muy empática con el dolor físico de otra porque padece fibromialgia, y no serlo con otra que por ejemplo ha sufrido una pérdida emocional. Tendríamos entonces que elaborar cuestionarios específicos para empatía ante determinados aspectos. Muy probablemente es lo que haremos en el futuro, tras evaluar la empatía en general en sus dos componentes: ver hasta qué punto alguien es empático con sus hijos en el proceso de crianza o con sus compañeros, su jefe o sus subordinados en el trabajo. Llevarlo a cabo tendría una vertiente práctica considerable, dado que permitiría establecer terapias adecuadas para mejorar la empatía en personas que lo necesitan, pues frecuentemente sufren rechazo social. Y es que todos buscamos a las personas que nos comprenden, nos escuchan y empatizan con nosotros y huimos de las que percibimos como egoístas o que sólo piensan en ellas mismas. No nos son gratas porque no nos sentimos comprendidos. Aunque de algún modo ya se trabaja en estos temas de forma terapéutica, el hecho de medirlo, evaluarlo y estudiar por qué algunas personas son incapaces o tienen dificultad para comprender a otras ante ciertas circunstancias, supondría un avance en la resolución de conflictos.

4.

Las ventajas de ser empático

No hay que olvidar que somos la especie más empática, es parte de nuestra evolución. Y es que la empatía tiene grandes beneficios, tanto para uno mismo como para los que están alrededor. En cualquier caso, la empatía resulta crucial en las relaciones sociales y es básica para tener lazos afectivos sanos con la familia y buenas relaciones en el trabajo. En la sociedad actual, la empatía sirve para adaptarnos a lo que nos ocurre en la vida mucho más que otras conductas como la violencia, por lo que quizá la propia evolución nos esté llevando hacia la adopción de estrategias cooperativas y empáticas para garantizar nuestra supervivencia.

Ser empático resulta muy adecuado a nivel social. Al empatizar se es más sensible a lo que los demás necesitan, lo que es percibido por los que nos rodean. Debido a esto, las personas más empáticas son en general muy queridas en su entorno. Como ya hemos anunciado, ser empático es bueno no sólo para los demás, sino para uno mismo, pues conlleva muchas ventajas.

Las personas empáticas tienen mayor receptividad ante lo que los demás piensan y/o sienten, lo que se traduce en ser personas más abiertas. En Psicología lo llamamos «flexibilidad cognitiva» y quiere decir que se tiene mayor capacidad de aceptación de uno mismo y de los demás, contemplando todos los puntos de vista ante una situación concreta. Este modo de razonar y actuar es fundamental para la resolución de conflictos y para la negociación, y si lo llevamos a los grandes grupos permite ceder en muchos casos ante las necesidades y deseos de los otros. En el caso de personas que están al mando de grupos o tienen el poder de influenciar a otros, puede incluso evitar que se tomen decisiones bruscas, como un conflicto armado. Las personas más empáticas no suelen tener prejuicios y respetan generalmente las diferentes opciones personales de los demás. Así, por ejemplo, es difícil que alguien realmente empático salga a la calle a

manifestarse contra el matrimonio homosexual, pues, incluso aunque la idea chocara con sus creencias religiosas, entendería y respetaría los derechos de los demás. Lo mismo ocurriría con otros temas sociales, como los derechos de la mujer, de las personas negras o de cualquier minoría. Y es por eso que las personas empáticas utilizan en menor medida la violencia física y/o psicológica, ya sea en actitudes encubiertas como de forma directa. Ejercitar la empatía puede ayudar a reducir la rigidez mental, algo que beneficia a todos los niveles; la persona empática es la más buscada y querida por sus familiares, amigos y compañeros de trabajo. Se trata por tanto de un aspecto fundamental en el camino del desarrollo moral, que hace que el ser humano sea un ser tolerante y flexible mentalmente, es decir, lo hace un ser respetuoso con los demás y lo dota de mayor inteligencia social.

«Ser empático facilita que se tenga mayor capacidad para conciliar la vida personal y la laboral de forma satisfactoria.»

En las relaciones sentimentales la empatía permite entender mucho mejor a la pareja y ser sensible a sus necesidades. Lo mismo ocurre en las relaciones con los hijos, ya que se puede entender mucho mejor su punto de vista y transmitir amor y comprensión. En el ámbito profesional resulta de especial importancia, pues la empatía aumenta la probabilidad de alcanzar el éxito social y, si se da junto a otras características de personalidad, el profesional. Facilita las relaciones en todas las direcciones, tanto con los compañeros como con los jefes y subordinados, puesto que hace que haya mayor capacidad de trabajar en equipo. Por esta razón, uno de los campos de aplicación del entrenamiento en empatía es la mejora del liderazgo, dado que las personas más empáticas son generalmente percibidas como líderes por sus compañeros. También en los procesos de selección de personal se tiene en cuenta la empatía como característica a valorar en los candidatos, pues mejora la comunicación con los empleados, lo que repercute considerablemente en su rendimiento. También mejora el clima de trabajo, algo fundamental tanto para que las personas se sientan mejor como para que estén más motivadas y sean más productivas. Y en todas las relaciones predispone a que haya una mayor sensibilidad ante las experiencias de los demás, lo que puede redundar en un mayor disfrute de sus alegrías.

Ser empático facilita que se tenga mayor capacidad para conciliar la vida personal y la laboral de forma satisfactoria. Así, una mayor empatía facilita la comunicación con los demás, la flexibilidad mental y emocional para adaptarse al momento, la cooperación, el saber priorizar los asuntos a resolver y el hacerlo de modo equilibrado, la capacidad de resolver conflictos y la tolerancia y comprensión de los demás. Es lógico entonces que las personas más empáticas tengan de base una mayor capacidad para conciliar su vida personal con la laboral. Y no es por tanto extraño que las mujeres, que son, como veremos en el próximo apartado, por lo general más empáticas, tengan esa mayor capacidad de hacerlo. Además, las personas más empáticas son generalmente más queridas, por lo que cuentan con mayor apoyo social, tanto de familiares como de amigos y compañeros de trabajo. Al tener un problema o necesidad en un ámbito u otro, cuentan con más probabilidades de que alguien de su entorno les preste su ayuda. Por supuesto, hay otros factores que facilitan esa conciliación que no dependen de uno mismo, como por ejemplo la flexibilidad horaria en el trabajo, la personalidad del jefe o las características de nuestra familia. Tener un trabajo con horarios rígidos y un hijo enfermo hacen que la conciliación sea más complicada, y ello no depende de nosotros, son circunstancias que nos vienen dadas. Pero hay una parte que sí que podemos cambiar, y es el modo en que vivimos las cosas; aquí es donde la empatía facilita la conciliación.

Las personas con alta empatía suelen ser además creativas, o al menos innovadoras, ya que contemplan más puntos de vista y pueden cambiar su visión de las cosas. Ello hace que estén más abiertas al aprendizaje y mantengan la ilusión por las cosas. Incluso pueden impulsar cambios sociales. La empatía suele ir asociada a la inteligencia emocional, que es la habilidad para manejar las emociones adecuadamente y dirigir en base a ello los pensamientos y las acciones. Incluye por lo tanto la capacidad para el liderazgo, la capacidad de prevenir y resolver conflictos, y el relacionarse con los demás de forma productiva. Esa estrecha relación entre ambas redundaría en que, generalmente, las personas empáticas con alta inteligencia emocional dicen sentirse felices. O lo que es lo mismo, las personas que se sienten más felices muestran mayor empatía que las que no lo son, lo que redundaría en una mayor autoestima y confianza en uno mismo, pudiendo a su vez ayudar a alcanzar el éxito social y laboral.

5.

¿Son las mujeres más empáticas?

En general sí. Los estudios así lo muestran, y es algo que parece que se da en todas las sociedades y culturas. Al utilizar cuestionarios para evaluar la empatía, las mujeres resultan ser más empáticas que los hombres, sobre todo a nivel emocional. Este hallazgo ha sido criticado, debido a un posible encubrimiento relacionado con la deseabilidad social. Es decir, las mujeres se presentarían como más empáticas porque es lo que se espera de ellas. Pero al emplearse otro tipo de medidas más objetivas, como la neuroimagen cerebral, se ha visto que las partes del cerebro relacionadas con la empatía se activaban con mayor fuerza en mujeres que en hombres cuando se las exponía a situaciones en las que había que ponerse en el lugar del otro. ¿A qué puede deberse entonces esa diferencia?

Las mujeres son por lo general más empáticas que los hombres por diversas razones. Una de ellas está relacionada con la biología. Así, las diferencias de exposición del cerebro a las hormonas sexuales antes del nacimiento facilitan que el cerebro femenino esté más predispuesto a la empatía. Lo facilitan pero no lo aseguran. No quiero decir con ello que una persona, por ser mujer, va a ser empática, ni mucho menos. De hecho, muchas mujeres no lo son. Si pensamos en la evolución del ser humano, el reparto de roles que dejaba a la mujer la socialización y el cuidado de los hijos puede haber hecho que su cerebro necesite esa mayor capacidad de entender los estados mentales y emocionales de los demás. Por supuesto, el cambio de modelo que se está produciendo en las sociedades occidentales actuales hará que nuestros cerebros también cambien. Pero, volviendo a lo que decía, no podemos afirmar que todas las mujeres sean empáticas y los hombres no lo sean. Muchos hombres lo son, y si analizásemos a hombres y mujeres por separado veríamos que hay más diferencias entre los hombres y entre las mujeres que al comparar hombres con mujeres. Ahora bien, si utilizamos la

estadística, como se hace en la investigación, obtendremos la conclusión de que las mujeres son más empáticas.

¿Es el cerebro de hombres y mujeres igual de sensible a las emociones de los demás? Pues parece ser que no. Al estudiar el reconocimiento de expresiones en otros rostros se ha visto que las mujeres tienen más activación de la corteza frontal del hemisferio derecho, donde se ubican las neuronas espejo. Es por este motivo que se ha sugerido que el contagio emocional es más fácil en mujeres que en hombres, lo que puede tener así una explicación biológica. Y aunque al reconocer un rostro haya más actividad del hemisferio derecho para todos, sólo en las mujeres la activación crece cuanto más empáticas son. Parece claro, pues, que las diferencias en empatía entre hombres y mujeres son en parte debidas a cómo se ha formado el cerebro, teniendo especial relevancia su parte derecha.

«Estadísticamente hablando, las mujeres son más empáticas.»

La primera forma de captar las emociones es reconocerlas en la mirada y en la expresión facial. Debido a ello, la gesticulación es fundamental en la empatía. Como ya se ha mencionado, podemos sonreír como puro reflejo al ver la sonrisa en otra persona, y tener los ojos más abatidos al ver llorar a alguien. Toda esa mímica facilita la comprensión de las emociones de los otros y, por extensión, la empatía. Las mujeres tardan menos que los hombres en reconocer si la emoción es positiva o neutra en una fotografía. Pero en un estudio realizado en las Universidades de Leiden y Radboud se pedía que se apretasen los dientes para dificultar la gesticulación al mostrar esas imágenes. En hombres, los tiempos de reacción para reconocer las emociones (tenían que apretar un botón cuando se presentaba una fotografía de un rostro con una emoción positiva o neutra) no varió. Las respuestas en mujeres que no podían gesticular eran mucho más lentas, llegaban a asemejarse a las de los hombres. Por lo dicho, la gesticulación es fundamental en la empatía, y puesto que las mujeres suelen empatizar más que los hombres, ello podría ser debido a una mayor gesticulación.

«Hacer que los hombres repriman su tristeza pero en su lugar puedan expresar ira es el primer paso para desencaminarlos de ser empáticos.»

A modo de curiosidad, quiero citar un estudio realizado en las Universidades de Cambridge y Utrecht. Se seleccionaron al azar 16 mujeres jóvenes y se les dio testosterona de forma oral. El resultado fue asombroso: disminuía la capacidad de reconocer la expresión emocional en el Test de los Ojos (cuestionario que, como ya he comentado, consiste en la exposición de fotografías de miradas con expresiones emocionales). Pero, es más, estos resultados fueron aún más claros en aquellas mujeres que habían tenido mayor exposición a la testosterona antes del nacimiento. El lector tal vez se pregunte cómo se puede medir en una persona adulta la testosterona que hubo en su cerebro antes de nacer. En realidad no se puede, pero podemos inferirla de un modo aproximado. Y una forma sencilla de hacerlo es con un indicador denominado ratio interdigital D2:D4, el cociente entre la longitud de los dedos índice y anular. Cuanta más exposición a los andrógenos hay, menor es en general la ratio. Así, las mujeres suelen tener una longitud similar en ambos dedos, mientras que el anular suele ser más largo que el índice en los hombres. Pero es un índice muy burdo y aproximativo, nunca es matemática exacta. Volviendo al estudio que se publicó en 2011 en la prestigiosa revista *Proceedings of National Academy of Sciences*, parece que las hormonas sexuales desempeñan un importante papel en la empatía. No sólo la testosterona del adulto, sino también aquella a la que estuvimos expuestos antes del nacimiento y que intervino en la formación de nuestro cerebro.

Cuando nos sentimos amenazados o bajo una fuerte presión solemos adoptar una de estas dos pautas de comportamiento: la amenaza o la huida. Es lo que se entiende como respuestas al estrés, y nos permiten adaptarnos a los cambios que ocurren a nuestro alrededor. Pero ¿qué ocurre con el comportamiento social y la empatía cuando estamos ante situaciones de este tipo? Algunas investigaciones sugieren que, ante situaciones en las que se está sometido a presión, las mujeres pero no los hombres tienen mayor facilidad para iniciar y mantener relaciones con otras personas, incluso entablar nuevas amistades, así como para cuidar de los demás. Una forma de estresar en el laboratorio consiste en hacer que se introduzca una mano en un recipiente con agua helada, lo que eleva mucho los niveles de cortisol u hormona del estrés. Es lo que se hizo en la Universidad de California, tras lo cual se analizaba la activación del cerebro en hombres y mujeres que observaban rostros enfadados o sin una emoción concreta. Las partes del cerebro implicadas en el reconocimiento de las expresiones faciales había disminuido en los hombres, pero en las mujeres había una mayor activación en aquellas áreas cerebrales

relacionadas con la comprensión de las emociones de los demás. Esta diferencia explicaría la mayor facilidad de las mujeres para entablar y fortalecer las relaciones sociales en situaciones de estrés.

No nos olvidemos de los aspectos culturales y del aprendizaje. La típica frase «los chicos no lloran» no es una ayuda para el desarrollo de la empatía. Hacer que los hombres repriman su tristeza pero en su lugar puedan expresar ira es el primer paso para desencaminarlos de ser empáticos. Si no pueden expresar y reconocer adecuadamente sus emociones, es difícil que lo hagan con las de otras personas. Es decir, la cultura y el aprendizaje pueden cambiar la predisposición de muchos hombres a ser empáticos. Afortunadamente, estamos dejando de lado esos prejuicios sociales, ya que un hombre tiene libertad para formarse en profesiones donde pueda expresar y utilizar la empatía. Las personas más empáticas suelen elegir profesiones más relacionadas con la ayuda a otros, como la Psicología, la Enfermería o la Medicina. No quiere ello decir que todos los profesionales de la salud sean empáticos, ojalá así fuera, pues muchos de ellos eligen la profesión por otros motivos. Pero es cierto que si evaluamos el nivel de empatía en estos profesionales o en estudiantes que se preparan para serlo es significativamente mayor al de la media de la población general. Además, el porcentaje de mujeres en las carreras mencionadas es mucho mayor que el de hombres. Las hormonas, por lo tanto, preparan al cerebro femenino para que sea más empático. En función de las experiencias de vida, del aprendizaje y otros muchos factores, una persona, mujer u hombre, será más o menos empática.

6.

¿Quién carece de empatía?

Es una cuestión de grado, no de todo o nada. Quiero decir con ello que si pudiésemos cuantificar la empatía con un número, una persona podría tener por ejemplo un 10 en empatía, otra un 20 y una tercera un 30. Y habría muchas otras personas que tendrían puntuaciones intermedias. Es lo que de forma científica llamamos «distribución normal» o «campana de Gauss», porque si representamos cómo se distribuye la empatía en población normal (término que se utiliza para resaltar que no incluimos a personas con enfermedades que pueden afectar a la empatía) dibujaríamos una campana o, lo que es lo mismo, una U invertida. La mayoría de las personas tienen un grado de empatía que entendemos como el habitual, pero también hay personas más empáticas o muy empáticas, y otras personas poco empáticas o con muy poca empatía. ¿Tiene alguien un trastorno mental por tener baja o muy baja empatía? Pues en realidad no: psiquiatras y psicólogos no hemos establecido que tener baja empatía sea una enfermedad. Pero lo que sí es cierto es que una característica de algunas afecciones psicológicas es la carencia de empatía.

Como veremos a continuación, hay falta de empatía en algunos trastornos de la personalidad. Podríamos entonces preguntarnos: ¿hay algunas características estables relacionadas con la empatía o personalidades más empáticas en las personas que no padecen trastornos mentales? No es una cuestión fácil de contestar. Sin generalizar, podemos hablar de algunas características de la personalidad que aumentan la probabilidad de ser más o menos empáticos. Las personas más empáticas son por lo general más sociables, les gusta relacionarse con los demás, acudir a fiestas y reuniones y a cualquier evento en el que haya otras personas. Suelen también tener más amigos y buenas relaciones con los compañeros de trabajo. Las investigaciones apuntan a que las personas introvertidas son por lo general menos empáticas. Cuando se es introvertido se

suele disfrutar más con la lectura que al acudir a una fiesta; es más, cuesta socializar durante un periodo prolongado de tiempo. Pero quiero resaltar que la introversión no es negativa. La sociedad mira con malos ojos a las personas introvertidas, creen incluso que les pasa algo, pero no es así, simplemente no van a una fiesta porque no disfrutan de ello o no les apetece. A una persona introvertida le gusta socializar, pero en pequeñas dosis. Al analizar su cerebro con la neuroimagen se ha visto que hay una mayor activación de las partes del lóbulo frontal relacionadas con la resolución de problemas, las actividades solitarias, el pensamiento abstracto y la introspección. El cerebro extravertido tiene mayor capacidad para procesar la información del exterior, por lo que las relaciones sociales le son gratificantes. Es, por tanto, un cerebro más preparado para ser empático.

«Las personas más empáticas son por lo general más sociables, les gusta relacionarse con los demás, acudir a fiestas y reuniones. Suelen también tener más amigos y buenas relaciones con los compañeros de trabajo.»

Si se da la falta total de empatía, hay una imposibilidad para captar las emociones y necesidades de los demás. Es como si no se tuviese el «radar» para percibir cómo se sienten y qué necesitan los familiares, amigos, compañeros o cualquier persona que esté a nuestro alrededor. En realidad, se trata de no ser consciente de cómo te acercas y te relacionas con esa persona y de ser incapaz de anticipar sus reacciones o sentimientos. Al que le ocurre no entiende por qué sus relaciones no funcionan, y en realidad es básicamente debido a que todo lo que hace está basado en él o ella, lo que llamamos egocentrismo. El único interés es uno mismo, y la mayor parte del comportamiento va dirigido a satisfacer las necesidades propias. Es como vivir en una burbuja y creer que todo lo correcto son las propias ideas y pensamientos, juzgándose equivocado o incluso absurdo aquello que se aleje de mi forma de ver el mundo. Por supuesto que no todas las personas egocéntricas están enfermas, pero en algunos trastornos psicológicos hay incapacidad o una gran dificultad para empatizar. Si bien hasta ahora se hacía responsable a la educación recibida o a las experiencias vividas, cada vez más tenemos pruebas de diferencias en el funcionamiento del cerebro que podrían contribuir también a explicar esta carencia.

6.1. Los trastornos del espectro autista

La expresión máxima de la masculinización es el cerebro autista. Así lo afirma Baron-Cohen, uno de los mayores expertos en este tema. Según su planteamiento, todas las personas tendrían en mayor o menor grado características empáticas o de sistematización. Esta última capacidad se refiere a entender el mundo en sistemas, preocuparse más por los objetos que por las personas y las relaciones sociales. Cualquier sistema se rige por unas reglas predeterminadas, por lo que si las encontramos podremos predecir cómo evolucionará. Así, por ejemplo, las colecciones, las series numéricas como los calendarios o las notas que conforman una escala musical siguen las reglas de un sistema. Para medir en qué grado una persona tiene una puntuación alta en esta característica se utilizan algunos ítems como por ejemplo «utilizar correctamente los horarios de trenes me resulta muy sencillo aunque tenga que hacer varios trasbordos», «me gustan las librerías y tiendas de música porque todo en ellas está muy organizado» o «si fuera a comprar un coche pediría detalles específicos sobre la potencia del motor». Generalmente, cuanto más empática es una persona menor puntuación en sistematización obtiene. La empatía es más frecuente en mujeres, mientras que la visión del mundo en sistemas es más habitual en hombres, de ahí los diferentes intereses que ya hemos comentado a la hora de elegir los itinerarios en la educación superior y las carreras universitarias. El cerebro de un autista interpreta el mundo en sistemas y es poco empático, incluso el propio autor de la teoría llega a hablar de «empatía cero». Pero el autismo no es una cuestión de todo o nada, sino una cuestión de grado. Una persona puede tener rasgos autistas sin tener un trastorno, o puede tener un trastorno del espectro autista más leve o más severo. ¿Y en qué consisten estos rasgos? Pues en la presencia de alteraciones cerebrales que se plasman en el comportamiento. De este modo, las personas con algún grado de autismo tienen dificultades en establecer relaciones sociales, problemas en la comunicación y muestran normalmente conductas repetitivas o pequeños rituales con los que se sienten seguros. También pueden aparecer problemas en el lenguaje o incluso en el cociente intelectual. Pero una característica singular es la falta de empatía: no son capaces de reconocer y leer las emociones en los demás, es decir, de comprender cómo se sienten.

Algo que observamos con frecuencia al ver a los bebés: cuando les sonreímos nos devuelven la sonrisa. Es algo muy gratificante que fortalece el cuidado y la relación con el progenitor o cuidador. Pero los niños autistas no devuelven la sonrisa como otros niños sin esta enfermedad; es más, suelen quedarse serios aunque les sonrías. Y no sólo ocurre en los bebés, sino también en niños de mayor edad. Si nos paramos a pensarlo, el contagio y la reciprocidad emocional son algunos de los aspectos que más nos gratifican en el cuidado, pues hacen que todo el esfuerzo y dedicación se vean recompensados. Cuántas veces hemos escuchado algo como: «Estoy muy cansado, a veces creo que no voy a poder con el cuidado de mi hijo, pero luego me sonrío y se me pasa todo». Aunque a consecuencia de ello podría resultar menos gratificante cuidar de un niño autista, finalmente los padres y/o cuidadores aprenden a buscar la recompensa de sus hijos en otras formas de expresión.

«La expresión máxima de la masculinización es el cerebro autista. Así lo afirma Baron-Cohen, uno de los mayores expertos en este tema.»

Como sabemos, los niños aprenden mucho por imitación, y para ello es necesario que funcionen correctamente las neuronas espejo. Los bebés nos imitan y sacan la lengua cuando nos ven hacerlo. Si hay por tanto anomalías en el funcionamiento cerebral relacionadas con los procesos de imitación y contagio, es lógico que el comportamiento de las personas con autismo sea diferente. Algunas investigaciones apuntan resultados que van en esta dirección, ya que, mientras que en adultos no autistas hay una activación de la corteza motora (relacionada con el movimiento) al observar vídeos en los que hay movimientos de los dedos, ello no ocurre en autistas. Además, a diferencia de los no autistas, los adolescentes con autismo no muestran actividad de la corteza premotora cuando tienen que reconocer la expresión emocional (alegría, tristeza, enfado, miedo o neutralidad) en rostros. Sin embargo, hay otras partes del cerebro que sí se activan, por lo que parece que, aunque el sistema de neuronas espejo no funcione correctamente, las personas con autismo elaboran estrategias alternativas más conscientes que les permiten reconocer las emociones en los demás.

6.2. Trastornos de la personalidad y esquizofrenia

En ocasiones, la personalidad no se forma adecuadamente, no hay una estabilidad en la esencia de la persona, es decir, en la forma de pensar y comportarse. Esto da origen a diferentes alteraciones que afectan a las emociones, sentimientos y pensamientos, a su conducta y el control de la misma y a las relaciones con los demás. Es lo que entendemos como «trastornos de la personalidad» y se expresan en comportamientos alejados de lo esperable, o sea, de lo socialmente aceptado. En algunos de estos trastornos hay un déficit o carencia de empatía, en concreto en los denominados «límite», «narcisista», «antisocial» y «esquizoide». No es mi intención profundizar en todos y cada uno de ellos, pero a continuación doy algunas líneas básicas de sus características, haciendo hincapié en que lo que los une es la falta de empatía.

El trastorno límite de la personalidad se caracteriza por la inmadurez, de ahí la palabra «límite», pues se trata de una personalidad poco forjada. Por esta razón, las personas que lo padecen tienen un impulso autodestructivo, incluso intentos de suicidio, además de una gran inestabilidad emocional con un humor cambiante que puede ir de la depresión a la ira pasando por la euforia en tan sólo unas pocas horas. Tienden a pensar que todo es blanco o negro, no existen los grises o las «medias tintas», por lo que los demás son buenos o malos, están contigo o en contra tuya. Cualquier persona puede pasar a la lista negra porque ha hecho algo que no es de su agrado, por lo que lógicamente suelen acabar con todas sus amistades. También tienen problemas en las relaciones de pareja y en las familiares, pues suelen expresar su rabia hacia las personas que tienen más cerca. Intentan manipular con frecuencia, siendo por ejemplo seductores, amenazando o mostrándose débiles e indefensos. Es más habitual en mujeres, y como veremos más adelante en este libro es común en víctimas de abuso físico y/o sexual o de abandono y negligencia durante la infancia. Son personas impulsivas, por lo que es frecuente el abuso de alcohol y otras sustancias, la promiscuidad sexual, el gasto excesivo o los problemas de alimentación como la bulimia nerviosa. También son personas muy inseguras sobre su propia imagen, sus relaciones personales o sobre lo que piensan y sienten. Están continuamente fingiendo ser otra persona, les cuesta saber quiénes son y mucho más saber quiénes son los demás, lo que resalta su incapacidad para empatizar.

Los estudios de neuroimagen han mostrado que, al participar en juegos de confianza o cooperación, las partes del cerebro que se activan generalmente no lo hacen en estas personas. Además, también se han descrito algunas anomalías relacionadas con la serotonina, neurotransmisor cerebral vinculado a las emociones, y en el circuito cerebral responsable de la empatía.

Otro de los trastornos de la personalidad en el que hay carencia de empatía es el narcisista. Consiste en personas que se sienten excesivamente importantes, como si fuesen el centro del universo. Están muy preocupadas por la propia belleza, el éxito o el poder. Sienten que son especiales y que sólo se pueden relacionar con personas de su mismo estatus, o sea, que estén a su nivel. Suelen tener un estilo directo con el que intentan explotar a los demás. Pueden tener una actitud arrogante y envidiar a los demás o pensar que los demás las envidian. Y, junto a todo ello, necesitan ser admiradas en exceso. Siempre hablan de ellas mismas, no les importa otra cosa, no suelen escuchar. Pueden pensar que toda su vida han hecho sólo cosas buenas y que el resto de las personas son «ingratas» y no las han correspondido. Como consecuencia, suelen acabar bastante aisladas socialmente, con el único apoyo de los familiares directos en algunos casos. Piensan que la sociedad «es mala», «con todo lo que ellos han hecho por los demás...». Se sienten con derecho a todo, a ser bien tratados y recibidos, antes que otros, a coger la mejor mesa en un restaurante y recibir el mejor servicio o a que el médico los reciba inmediatamente. Los familiares cercanos saben que son un «saco sin fondo», pues, por mucha atención que se les preste y por mucho que se intente satisfacer sus necesidades, nunca será suficiente. Para ellos las relaciones van en una dirección, en la suya, ya que no les interesa conocer a los demás, ni entender cómo piensan o se sienten. Carecen por tanto de empatía, pero en principio no muestran crueldad o violencia. En una publicación reciente en el *Journal of Psychiatric Research* se han comunicado los resultados de un estudio llevado a cabo en la Universidad Libre de Berlín. En concreto, se ha indicado que las personas con el trastorno narcisista de la personalidad muestran una reducción de la materia gris en la ínsula, situada en el límite posterior del córtex prefrontal y otras zonas de la corteza cerebral relacionadas con la empatía.

«La empatía cognitiva puede ser un arma para manipular a los demás.»

A diferencia del narcisista, el antisocial puede ser muy violento, tanto psicológica como físicamente. De hecho, la expresión máxima de la personalidad antisocial la encontramos en los psicópatas asesinos en serie. No todos los psicópatas son asesinos, ni mucho menos; pensemos que aproximadamente el 1 % de la población son psicópatas. Pero sí que es cierto que el 15 % de los reclusos y el 90 % de los asesinos en serie son psicópatas. Aunque muchos psicópatas no son físicamente violentos, todos lo son psicológicamente. ¿Cómo podemos entonces identificar a un psicópata? Pues lo que los define básicamente es su falta de empatía. Tienen incapacidad para ponerse en el lugar de los demás, aunque depende de si hablamos de la empatía cognitiva o de la emocional. El psicópata puede ponerse en tu lugar mentalmente y aprenderlo todo de ti para comportarse de un modo socialmente adecuado que va a permitirle conseguir su objetivo. Pero es una farsa, ya que no le interesa la persona, la ve como un objeto que le permite conseguir un fin. Si fuéramos puristas, podríamos decir que una persona con estas características no tiene empatía, pero nos estaríamos refiriendo a que emocionalmente no se ha puesto en su lugar. Pero sí que ha tomado nuestra perspectiva a nivel mental, y eso ha hecho que nos sintamos comprendidos. Entiende cómo piensas, pero no cómo te sientes. Lo mismo ocurre con las personas manipuladoras; no olvidemos que los psicópatas son grandes manipuladores que incluso pueden parecernos encantadores. Si vamos a los cuestionarios de empatía, veríamos que podrían obtener puntuaciones altas en el componente mental de la empatía, pero no en el emocional. Y aunque pueden parecer agradables y comprensivos en un primer momento, son superficiales, ya que se mueven como «actores» que interpretan el papel de su propia vida. Y en otros casos, la empatía cognitiva puede hacer que comprendamos mejor a quienes consideramos nuestros competidores o rivales, y de ese modo tenemos mayor facilidad para vencerlos o bloquearlos. Puede ser un arma, por tanto, para manipular a los demás. Por ello la empatía no es únicamente una cuestión de «bondad», aunque bien es cierto que, como veremos más adelante, las personas más cooperativas y altruistas son por lo general más empáticas.

Además de la carencia de empatía, los psicópatas no sienten remordimientos por sus actos, no sienten culpa ni vergüenza, por lo que mienten con facilidad. Conocen las reglas del juego, o sea, lo que se puede y no se puede hacer, pero no siempre las cumplen. Carecen de moral. Son impulsivos, por lo que no reflexionan sobre lo que hacen ni sobre sus consecuencias. Simplemente tienen un deseo, como el hambre, y lo

satisfacen. Son inconstantes, pero quieren destacar socialmente y alcanzar un puesto alto en la sociedad de forma rápida. Se aburren con facilidad porque cuando consiguen sus objetivos no sienten satisfacción. Aun así necesitan premiarse constantemente, de forma desmesurada. Cuando consiguen algo están ya pensando en su próxima meta, pero son incapaces de disfrutar con la alcanzada. Sus emociones predominantes son la frustración, la rabia y el deseo sexual, pero no la alegría o la tristeza. Son egocéntricos, se sienten superiores, seres perfectos.

Desgraciadamente, hay muchos casos de psicópatas asesinos en la historia de la humanidad. Los perfiles más claros son asesinos violadores de mujeres o de niños, víctimas con las que se sienten más fuertes físicamente. Pueden utilizar la mutilación y la tortura como parte de sus rituales. Sus confesiones son aterradoras: «No sentí remordimientos ni culpabilidad al matar a esa niña», «La falta de compañía me llevó a coleccionar partes de mis víctimas para no sentirme solo». En una de sus confesiones, un asesino en serie de niños llegó a decir: «Si hubiera pensado que eran niños quizá no les hubiese hecho daño, pero hay tan pocas cosas que me producían placer... estrangulando niños, en cambio, me sentía realizado». Si analizamos esta frase podemos comprender mejor su mente. Lo primero es que el psicópata ve a las personas como objetos, pero, si se esfuerza para darse cuenta de que lo son, sólo puede pensarlo, no sentirlo. De todos modos, su deseo es más fuerte y el placer de matar le permite conseguir la satisfacción, aunque sea de un modo momentáneo. La expresión máxima de la violencia es matar a otras personas por placer, como ocurre con los asesinos en serie. Nada más lejos de la empatía. En estos cerebros se junta la falta de empatía con un impulso violento fuerte y fuera de control. Y lo peor en estos casos es que de momento no hay una puerta abierta para su rehabilitación, ya que las terapias no son efectivas. No hay un tratamiento farmacológico eficaz, a diferencia de enfermedades mentales en las que las alteraciones de los neurotransmisores (sustancias químicas que regulan los procesos de nuestro cerebro) son más claras. Tampoco la psicoterapia ha sido eficaz en psicópatas, no ha ayudado a incrementar la empatía o a que pensasen en las víctimas como seres humanos. Y las terapias de grupo que se hicieron de forma específica en los centros de alta seguridad para tratar a los psicópatas asesinos resultaron contraproducentes: los datos indicaron que incluso empeoraron. Aprendieron de sus errores y mejoraron a la hora de manipular al psicoterapeuta. En las sesiones aprendieron a no mostrar sus verdaderas emociones, a disfrazarlas. Tanto fue así que hay incluso relatos de reclusos que han

vuelto a asesinar el primer día de permiso tras su condicional. Cuando no pueden hacerlo ellos mismos por ser menos fuertes que sus víctimas, intentan convencer a otros y los manipulan para que lo hagan por ellos.

¿Tienen que estar entonces encerrados de por vida? Es una cuestión muy difícil de contestar, y ha suscitado polémica y controversia entre los científicos, profesionales de la salud mental, juristas y legisladores. Es cierto que hay que proteger a las posibles víctimas, por lo que no pueden estar en libertad. Algunas investigaciones han analizado la reacción emocional de las personas ante la presentación de imágenes, utilizando indicadores de activación del sistema nervioso autónomo, como la tasa cardíaca o la respuesta de la piel. Cuando nos estresamos hay una serie de señales, como el aumento de la sudoración o de los latidos del corazón, por lo que estos indicadores son un reflejo de cómo nos estamos sintiendo. Las personas más empáticas reaccionan más a los estímulos emocionales, están más abiertas al mundo exterior. Por el contrario, el cerebro de un psicópata es menos reactivo a los estímulos emocionales. Así, una reacción que se produce en cualquier cerebro no psicopático ante un estímulo como puede ser vivir una catástrofe ambiental o ser testigo de una matanza no se produce en un cerebro psicopático. Consecuentemente, cuando una persona con psicopatía está viendo un crimen, una mutilación o una violación, tiene la misma reacción emocional que si estuviese viendo una mesa, una flor o un reloj. Su cerebro no se activa y ello se plasma en que no aumentará su tasa cardíaca, ni tendrá más sudoración ni tampoco respirará con mayor frecuencia. En la medición de los cambios en estos indicadores se basa el conocido detector de mentiras. Podemos intuir que no será útil en el caso de los psicópatas, pues no habrá cambios sustanciales al mentir, a diferencia de lo que ocurre en la mayoría de la población. El detector de mentiras no es infalible, ya que tampoco es fiable en personas con dotes para la interpretación y en los mentirosos compulsivos.

«¿Cómo podemos identificar a un psicópata? Pues lo que los define básicamente es su falta de empatía.»

Los estudios de neuroimagen en psicópatas han mostrado que el funcionamiento de algunas zonas de su cerebro no es adecuado, fundamentalmente del sistema límbico y una de sus partes más importantes, la amígdala, y de la corteza cerebral, concretamente la prefrontal. Ello explicaría el desajuste de sus emociones básicas y de las funciones

mentales más complejas, como la moral, la responsabilidad, la empatía, la solidaridad, la culpa, el arrepentimiento o el sentido de lo que es justo. El sistema límbico está implicado en las emociones, pero también en la habilidad de ponerse en el lugar de los demás. Esta parte del cerebro recibe el impulso primario para enviarlo más tarde a la corteza cerebral, concretamente a la parte temporal y prefrontal. Esta última zona del cerebro caracteriza a nuestra especie por su gran desarrollo, controla los impulsos y la expresión de las emociones. Si lo llevamos al caso de la empatía, lo que sienten otras personas es leído e interpretado en estas áreas de nuestro cerebro.

Por último, el trastorno esquizoide de la personalidad se caracteriza por el aislamiento social y la carencia o deficiencia de empatía. Debido a esto, su tratamiento se centra en las relaciones sociales y en enseñar habilidades de empatía como uno de los aspectos claves a tratar. Estas características, además de formar una estructura de la personalidad, pueden también aparecer en una enfermedad que afecta al cerebro, denominada esquizofrenia, en la que es frecuente el déficit de empatía. La falta de empatía cognitiva o mental se relaciona con alteraciones en el pensamiento, el lenguaje, la memoria o el modo en que se procesa la información, así como en la conducta social, moral o el control de los impulsos. Además, carecer de empatía emocional se asocia con todos los problemas del funcionamiento social de las personas esquizofrénicas, o, lo que es lo mismo, con poder tener relaciones sociales saludables, o al menos dentro de la normalidad. A los esquizofrénicos les resulta extremadamente complicado entablar una relación de pareja o una amistad duradera. Como ya se ha comentado, el bostezo es un acto reflejo que se contagia, ocurre de forma involuntaria y puede servirnos como modelo de empatía, aunque una forma de empatía inconsciente y poco desarrollada a nivel cognitivo. Pues bien, algunos estudios han mostrado que las personas esquizofrénicas no se contagian con facilidad del bostezo, aunque sea enérgico. Es por lo tanto un indicio de que el cerebro de una persona con esquizofrenia tiene dificultades para empatizar, o al menos para contagiarse de lo que les ocurre a otros. Esto resulta claro cuando analizamos las emociones, ya que tienen dificultad para contagiarse de las de los demás, tanto de las positivas como la alegría, como de las negativas como la tristeza. Su estado emocional puede llevar un rumbo propio que no se ajusta a lo que ocurre en el exterior ni está relacionado en ocasiones con lo que les pasa a los otros, incluso a sus seres queridos.

Cuando se analiza lo que ocurre en el cerebro durante un episodio psicótico con el escáner de neuroimagen, se puede ver que hay una alteración en lo que llamamos «memoria activa». Se trata de la capacidad de conservar información en periodos breves de tiempo, por ejemplo, lo que acabamos de comer o adonde vamos a ir en ese momento. Es la memoria que nos permite orientarnos o guiarnos en la vida. En personas con esquizofrenia casi no se produce una activación de las partes del cerebro relacionadas con la memoria activa, aunque se restablece con sólo seis semanas de tratamiento con fármacos antipsicóticos. ¿Qué repercusión tiene esto en las relaciones con los demás y en la empatía? Afecta de forma relevante: el conjunto de áreas del cerebro que forman la red cerebral que regula y controla las emociones se ve alterado durante las crisis psicóticas. No hay actividad en el circuito cerebral emocional al ver expresiones en las caras de los demás, por lo que se produce un bloqueo emocional. En ese momento, la persona que sufre esa alteración no puede experimentar empatía. Por lo cual, en el estado que llamamos de «enajenación mental» puede que no se reconozca a un familiar o que una persona no sea capaz de captar sus intenciones o emociones; hay una incapacidad biológica para la empatía. Es por tanto un estado transitorio, ya que en muchos casos estos efectos son reversibles, sobre todo con ayuda de la medicación y de la psicoterapia.

6.3. Depresión y ansiedad

También la falta o disminución de la empatía tiene un papel fundamental en la depresión y en la ansiedad. Pensemos en la siguiente situación: tras el despido y la imposibilidad de encontrar trabajo, ha empezado a cambiar tu estado de ánimo. Lo ves todo negro. Te parece que nunca podrás salir de ese estado. Al no poder pagar facturas y estar a punto de perder tu casa, cada vez te sientes peor. No tienes ganas de vestirte, de arreglarte, de salir a la calle. No te apetece hacer nada y hay ya muy pocas cosas que te produzcan placer, ni siquiera los amigos, una buena comida o el sexo placentero. Te cuesta concentrarte, parece que tus reacciones son más lentas y no piensas con claridad. Te sientes desmotivado y cada vez estás más aislado. De hecho, no quedas con tus amigos y te supone un esfuerzo coger el teléfono cuando llaman tus familiares. Cada vez haces menos cosas, ya no practicas deporte ni te apetece, te limitas a cumplir con tus actividades básicas. Te parece que el futuro es más negro que el presente y no te sientes capaz de afrontar el día a día. Estás muy angustiado. Ya nunca sonríes, es más, lloras con facilidad. Has pensado en el suicidio como un modo de salir de esa situación. Sería para ti una liberación.

Otra situación diferente: desde que te separaste de tu pareja hay momentos en los que te cuesta respirar. A menudo tienes palpitaciones. Te sudan y tiemblan las manos constantemente y te fatigas con facilidad. Estás siempre tensa e irritable. Has llegado a tener momentos de angustia en los que pensabas que ibas a morirte, que ibas a volverte loca. Incluso has llegado a paralizarte y has tenido una sensación de irrealidad o no te has reconocido a ti misma. Todo se ha agravado desde que has perdido tu empleo, ya no tienes forma de pagar la hipoteca. Sabes con certeza que perderás tu casa y tienes miedo por tus hijos. Pero tu sensación de miedo te acompaña siempre, es constante, y tienes por ello «miedo al miedo». Ves el futuro con negatividad y preocupación y crees que no vas a ser capaz de salir adelante. Tu estómago se ha resentido. No puedes conciliar el sueño. No puedes estar quieta, pero cuando haces cosas te sientes mal. Tienes miedo y angustia estés donde estés y no puedes pensar con claridad. No sabes bien lo que sientes y hay pocos momentos en el día en los que tienes paz. Todo ello ha hecho que tus relaciones sociales se vean dañadas.

Los cambios emocionales son consecuencia de lo que nos ocurre, por lo que diversas situaciones de la vida pueden llevar a la depresión y la ansiedad. Y a veces ambos problemas aparecen de forma conjunta, lo que llamamos ansiedad-depresión mixta. Estos problemas no son cuestión de todo o nada; en mayor o menor medida o durante más o menos tiempo pueden aparecer unos síntomas determinados. Pero a partir de cierto punto la cosa empieza a agravarse y puede ser problemática, se cumplen unos criterios diagnósticos y hablamos ya de enfermedad mental, con diversos grados de gravedad. En el caso del estado de ánimo se diferencia entre la distimia, que es un estado más leve que se puede llegar a cronificar, y la depresión mayor. Del mismo modo, en la ansiedad subsindrómica los síntomas no alcanzan la gravedad y duración para el diagnóstico de ansiedad generalizada u otros trastornos de ansiedad.

¿Qué le ocurre a nuestro cerebro cuando nos deprimimos? ¿Y cuando estamos ansiosos? Para explicarlo de un modo sencillo (aunque algo impreciso) haré alusión al desequilibrio entre sustancias químicas del cerebro. Y es que para que nuestro cerebro funcione correctamente es necesario que haya una cantidad determinada de sustancias químicas que permiten la comunicación entre neuronas. Cuando estas sustancias se alteran, se producen desajustes que se plasman en cambios conductuales y/o emocionales. O, por el contrario, estos desajustes conducen a los cambios en las sustancias. Es difícil saber qué va antes y qué después, pero en último término lo que sentimos es un estado emocional desagradable y aversivo. Y es lo que ocurre en los casos de depresión y ansiedad. La depresión es en parte debida a una deficiencia de diversas sustancias químicas, o neurotransmisores del cerebro, llamadas catecolaminas. La más importante en este caso es la serotonina, aunque también desempeñan su papel la dopamina y la noradrenalina. En la ansiedad podría haber también un desajuste de serotonina. Así, la mayor parte de los fármacos antidepresivos y ansiolíticos alteran la concentración de serotonina en nuestro cerebro, ya que permiten corregir los desequilibrios para mejorar nuestro estado emocional. Un ejemplo de ello son los llamados «inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina», que incrementan la concentración extracelular de esta sustancia y mejoran, a largo plazo, la depresión y diversos trastornos de ansiedad.

«Es habitual que al padecer depresión o ansiedad no haya empatía con los demás. Pero en la mayoría de los casos se

**recuperará la capacidad de empatizar conforme se trate y
solucione el trastorno emocional.»**

¿Y por qué estos problemas afectan en mayor medida a mujeres que a hombres? Pues es básicamente debido a cómo se han formado los cerebros de hombres y mujeres antes del nacimiento y también a los efectos de las hormonas sexuales en el periodo adulto. Las denominadas vías cerebrales de la serotonina, que son los canales del cerebro por los que circula esta sustancia, se conforman ya antes del nacimiento, y por acción de la presencia o ausencia de andrógenos y estrógenos se hacen más vulnerables a determinados trastornos. Así, un cerebro femenino es más vulnerable a la depresión y a la ansiedad. No quiere ello decir que estos problemas no aparezcan en hombres, pero lo hacen en menor medida. Y es que son doblemente frecuentes en mujeres. Además, los ciclos menstruales y los cambios hormonales en la edad adulta en la mujer pueden facilitar la aparición de estos problemas, tal como ocurre por ejemplo con la depresión después del parto o en la menopausia. En realidad, un bajo nivel de serotonina está también implicado en la violencia.

Pero ¿qué relación hay entre estos trastornos y la empatía? En un episodio de depresión mayor hay falta de empatía, algo lógico porque en ese momento la persona no puede hacerse cargo de su vida, ni ser empático con los demás. Altos niveles de ansiedad se relacionan con baja empatía, fundamentalmente por la sensación de miedo y terror que inhabilita e incapacita para poder entender al otro o ponerse en su piel. Tiene su explicación biológica, ya que algunas investigaciones han mostrado que hay alteraciones transitorias en el funcionamiento del cerebro, concretamente en aquellas áreas más relacionadas con el comportamiento social y la empatía. En consecuencia, es habitual que al padecer estos trastornos no haya empatía con los demás. Pero en la mayoría de los casos se trata de un estado transitorio, por lo que se recuperará la capacidad de empatizar conforme se trate y solucione el episodio de depresión y/o ansiedad. Por desgracia, en algunas ocasiones estas afecciones se hacen crónicas, o sea, se enquistan y se prolongan en el tiempo. Es entonces cuando la dificultad para empatizar se mantiene y llegamos a escuchar la frase «es un egoísta» al hacer alusión a una persona enferma con estas problemáticas. Pero no es así, ya que la falta de empatía es parte de la enfermedad y afortunadamente hoy en día los tratamientos combinados con psicofármacos y psicoterapia llegan a controlar un alto porcentaje de estos trastornos, devolviendo a la

persona su estado emocional normal, incluyendo su capacidad de ponerse en el lugar de los demás.

El cerebro empático

Con lo visto hasta el momento podemos ya afirmar que la empatía no es un concepto unitario, sino que tendríamos que hablar de tipos de empatía o empatías específicas para aspectos concretos. En 1998, Eslinger hizo una evaluación de aspectos cognitivos y emocionales de la empatía en personas que habían sufrido daño cerebral, y sugirió que podrían estar controlados por diferentes partes del cerebro. Otras investigaciones posteriores no confirmaron estos resultados o, lo que es más, vieron que al diferenciar únicamente entre empatía cognitiva y emocional había otras áreas cerebrales implicadas. ¿Quiere eso decir que hay estudios que nos dicen «la verdad» y que otros son erróneos? Ni por asomo. Hay muchas partes del cerebro implicadas en la empatía; en realidad, es un circuito neuronal complejo, es decir, un conjunto de áreas cerebrales que relacionándose entre ellas la regulan. Pero si analizamos lo que han hecho los investigadores hasta el momento nos daremos cuenta de que han estudiado un tipo de empatía muy específico, por ejemplo, la empatía para el dolor, que puede incluir aspectos cognitivos y emocionales.

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, es difícil que podamos ponernos en su lugar. La amígdala cerebral, tan importante para las emociones básicas, es relevante en el procesamiento rápido e inconsciente de los mensajes con contenido emocional y permite por tanto reconocer las emociones en las expresiones faciales de otras personas. Es lo que nos ocurre al ver el miedo en el rostro de un amigo cuando tiene un serio problema o la tristeza en un familiar cuando le ha sucedido algo negativo. Pero la empatía va más allá de reconocer e identificar la emoción, por lo que existen otras partes del cerebro que son fundamentales para que se produzca.

«Si no somos capaces de ver lo que expresa el rostro de otra persona, es difícil que podamos ponernos en su lugar.»

Cuando imparto mi asignatura sobre violencia en la universidad, incluyo como último tema del programa la empatía, con el fin de lanzar un mensaje positivo y transmitir una realidad: la empatía como un camino hacia la no violencia. Para explicar los mecanismos cerebrales de la empatía a mis alumnos y alumnas hice una revisión teórica sobre el tema. Como sabemos, no es fácil evaluar la empatía, y es casi imposible hacerlo en situaciones reales. Por esta razón se hacen estudios en el laboratorio, que intentan reproducir de forma controlada aquello que ocurre en la vida real, en situaciones de la vida cotidiana. Busqué todas las publicaciones de prestigio científico que se habían realizado en distintas universidades y centros de investigación en el mundo. Las resumí y organicé por ideas, pues los principales temas con los que se había relacionado la empatía eran las situaciones emocionales, la expresión del asco, el dolor y el perdón. Todos los estudios habían visto qué partes del cerebro se activaban mediante las técnicas de neuroimagen, principalmente la resonancia magnética funcional, que como ya he comentado permiten obtener «fotografías» del cerebro en momentos puntuales como, por ejemplo, cuando se está siendo empático. A continuación voy a exponer las principales conclusiones obtenidas en estos aspectos.

7.1. Ante situaciones cargadas de emoción

Para ver lo que ocurre en el cerebro cuando somos empáticos, algunos estudios han presentado imágenes de situaciones o se han planteado estas situaciones y se ha pedido a la persona objeto de estudio que adopte la perspectiva de otra. A veces se trataba de una situación neutra, sin carga emocional, como podría ser una persona que saluda al entrar en una panadería. En otras ocasiones la situación era agradable, como por ejemplo un padre pletórico que lleva a su bebé recién nacido en brazos. Y también había situaciones desagradables, como por ejemplo una persona llorando en el entierro de un familiar. ¿Y qué es lo que se ha observado? Un aumento de la actividad en la corteza cerebral ante situaciones emocionales, sobre todo en la parte prefrontal y el lóbulo límbico (que está muy relacionado con las emociones) y en el lóbulo occipital, que se encuentra en la parte posterior del cerebro. Esta parte de la corteza cerebral regula el sistema visual y permite que interpretemos las imágenes, pero además interviene en la elaboración de nuestros pensamientos y emociones.

Los resultados no han sido unánimes, y cada estudio menciona otras áreas específicas adicionales del cerebro que podrían estar implicadas. Por este motivo, se ha sugerido que quizá hay dos circuitos cerebrales distintos que regulan la empatía cognitiva y emocional, pero que no funcionan de forma aislada sino que suelen interaccionar. Ello explicaría por qué algunas personas son capaces de tomar la perspectiva de otras pero no de ponerse emocionalmente en su lugar, como ocurre con personas manipuladoras y, llevado al extremo, es lo que hacen los psicópatas para manipular a los demás y conseguir sus objetivos.

7.2. Al vivenciar el asco

Una de nuestras emociones básicas es el asco. Lo expresamos cuando algo no nos gusta o sentimos desagrado o disgusto. Nacemos ya con la capacidad de sentir asco, pero en realidad la sensación de asco se adquiere en los primeros años de vida, a través de la socialización. Si observamos a un bebé, veremos que no siente asco hacia los excrementos y puede meterse insectos en la boca. Una de las formas de estudiar la empatía hacia emociones negativas ha sido analizando la expresión de asco. El primer estudio que empleó la neuroimagen en esta línea se realizó en el Centro Nacional de Investigaciones Científicas de Marsella, a cargo del equipo de investigación del doctor Bruno Wicker. Mientras los participantes observaban escenas de vídeos en los que una persona expresaba asco, se realizaba un registro de su actividad cerebral a través de una resonancia magnética funcional. Tras ello, se hacía oler algo desagradable, como un aroma de fuerte sudor o con contenido en azufre. En este primer estudio se observó que tanto al sentir asco como al observarlo en otros se activa una zona del cerebro denominada ínsula, en concreto su parte anterior. Más tarde, otros estudios han confirmado estos hallazgos, por lo que actualmente sabemos que tanto experimentar asco como observarlo en otras personas activa dos zonas del cerebro llamadas ínsula anterior y opérculo frontal adyacente. ¿Qué es lo que se ha observado en relación con la empatía? Pues que la lesión de las partes del cerebro mencionadas afecta no sólo a nuestra capacidad de sentir asco sino también a la de poder interpretar el asco en los otros. Esto quiere decir que es relevante tanto para el contagio emocional, o antecámara de la empatía, como para comprender la emoción del asco en los demás. Parece, pues, que hay una estructura cerebral específica que regula la empatía para la sensación de asco. Pero estas partes del cerebro también se relacionan con la empatía para las sensaciones gustativas agradables, como las que ocurren al observar a alguien tomando una bebida placentera. Así lo ha mostrado un estudio en que se analizaba el cerebro de personas que veían tomar bebidas azucaradas.

7.3. Cuando sentimos el dolor de los demás

Quizá el mayor número de estudios son sobre empatía para el dolor. Este estado psicológico tiene una gran importancia evolutiva, ya que nos permite adaptarnos a lo que nos ocurre en nuestras vidas y facilita que sobrevivamos. Podemos experimentar dolor, pero también percibir el dolor de otros. De hecho, las expresiones faciales del dolor son fundamentales para la comunicación social. Ya desde niños tenemos una sensibilidad especial para captar el dolor de los demás y para identificarlo y evaluarlo en sus expresiones faciales. En realidad, el dolor es el resultado de sensaciones, percepciones y emociones. Y todo ello tiene su base en distintas partes del cerebro. Toda la red de circuitos neuronales relacionados con el dolor se denomina «matriz del dolor», aunque sólo el componente emocional de esta matriz estaría involucrado en la empatía para el dolor.

El primer estudio que mostró que contamos con neuronas espejo especializadas en captar el dolor de los demás fue realizado por el doctor William Hutchinson, de la Universidad de Toronto, en 1999. Ocurrió de forma casual, ya que se disponía a realizar una intervención a una paciente que sufría fuertes depresiones. Para ello le colocó algunos electrodos en el cuerpo caloso, un haz de fibras que une los dos hemisferios cerebrales y permite que se comuniquen entre ellos. Al pinchar con una aguja en el dedo de la paciente se produjo una activación de una neurona concreta, pero también ocurrió cuando el doctor se pinchó a sí mismo con la aguja delante de la paciente. Fue la primera prueba de que hay neuronas que se activan no sólo ante el propio dolor, sino también ante el de los demás, lo que sienta las bases de la existencia de un mecanismo neurobiológico implicado en la empatía para el dolor.

«En contra de lo que se piensa, las personas más egoístas son más emocionales y menos racionales, pero se trata de una emoción guiada por la ansiedad a un nivel más visceral.»

Posteriormente, para analizar cómo puede afectar a nuestro cerebro el dolor de los demás, algunas investigaciones han infligido dolor en manos de extraños o de familiares

a través de descargas eléctricas de diversa intensidad, y han empleado la neuroimagen para ver qué le ocurre al cerebro. Los resultados fueron diferentes en función de la experiencia previa de la persona que observaba el dolor, y se constató que la parte del cerebro llamada «matriz del dolor» se activa en mayor medida en observadores inexpertos de prácticas de acupuntura que en médicos con experiencia en esta práctica. En este estudio se insertaban agujas en diversas partes del cuerpo como la boca, las manos y los pies, por lo que se veía cómo se podía estar causando dolor a otra persona. Además, se ha descrito que el cerebro de las mujeres es por lo general más reactivo que el de los hombres a la observación del dolor ajeno.

¿Hay alguna sustancia relacionada con la empatía para el dolor? Si al menos no es la responsable, parece que la oxitocina sí que está implicada. Esta hormona causa las contracciones durante el parto y está involucrada en la lactancia. También desempeña un papel importante en las relaciones sexuales y el orgasmo, y en el apego entre las personas tanto dentro de la familia como en las relaciones de amistad. Es fundamental para el comportamiento maternal y paternal, pues ayuda a fortalecer los vínculos entre los progenitores y sus hijos. Se la ha denominado además «la hormona del amor», y hoy sabemos que es muy importante en la empatía. De hecho, los receptores para esta hormona son especialmente abundantes en el lóbulo frontal, que es clave para el control de los impulsos, como el violento, y para que se produzca la empatía. Los estudios en primates no humanos han mostrado que al administrarles oxitocina se vuelven más dóciles, amigables y paternales. En un estudio se administró oxitocina a un grupo de hombres, y después se les causaba dolor en sus propias manos o en las de sus parejas, lo que facilitó la activación de las partes del cerebro relacionadas con la empatía. Pero hay algo más, pues sólo en los participantes más egoístas la oxitocina produjo menos activación de la amígdala al hacerles daño en su propia mano. Ello ha sido interpretado en el sentido de que, en contra de lo que se piensa, las personas más egoístas son más emocionales y menos racionales, pero se trata de una emoción guiada por la ansiedad a un nivel más visceral. La administración de oxitocina mejoró también el reconocimiento de la emoción en la mirada de otras personas, como se concluyó con el Test de los Ojos. Los cambios en esta hormona se han relacionado incluso con las redes sociales, pues sólo diez minutos de interacción en una red social parecen aumentar los niveles de oxitocina y con ello fortalecer los lazos sociales y la empatía, haciendo que confiemos más en los demás y seamos más generosos.

«No hay ninguna sustancia o estructura biológica responsable al 100 % de nuestro comportamiento. La empatía es el resultado de una interacción de factores psicológicos, biológicos y experienciales.»

Sin embargo, no es la panacea; la oxitocina no es la sustancia responsable de la paz o, lo que es lo mismo, si se comercializase y administrase libremente no tendríamos una sociedad totalmente pacífica y libre de violencia. De hecho, algunas investigaciones han empezado a apuntar algunas conclusiones negativas relacionadas con la oxitocina. En concreto, parece que podría colaborar en el aumento de la envidia, lo que puede generar, como es obvio, un gran índice de violencia encubierta. Pensemos en las personas que critican a otras por envidia en el trabajo, en sus relaciones personales o en otros contextos. La envidia ha llevado incluso a que se cometiesen crímenes en toda la historia de la humanidad. Además, parece que los efectos son diferentes en función de otras características de la persona, de modo que en los muy ansiosos podría intervenir en la reducción de la cooperación y confianza en los demás, y de modo general podría aumentar la confianza en las personas del mismo grupo o nacionalidad, pero no en las de otros grupos o nacionalidades. Si ello llega a comprobarse, podría entonces estar relacionada con el nacionalismo o la defensa a ultranza del territorio, algo que como sabemos es el motivo de muchos de los conflictos y guerras que se vienen produciendo a lo largo de nuestra historia. Ayudaría por lo tanto a defender y proteger únicamente al círculo social, pero no a extraños o personas que están fuera de unos parámetros concretos, lo que no se ajusta a lo que entendemos por altruismo.

Y otra conclusión importante: la oxitocina mejora la capacidad de reconocer e identificar las emociones, pero sólo en los más sociables, no en aquellas personas que no lo son. Estas conclusiones apuntan a un planteamiento que sigo a lo largo de todo este libro: no hay ninguna sustancia o estructura biológica responsable al 100 % de nuestro comportamiento. La empatía es el resultado de una interacción de factores psicológicos, biológicos y experienciales. Nunca habría un determinismo biológico: podemos tener mayor o menor predisposición hacia la empatía al nacer en función de cómo se ha configurado nuestro cerebro, pero esto no supone que estamos marcados genéticamente de modo irremediable. La educación y las experiencias que vivamos modularán nuestro cerebro, y las sustancias biológicas como la oxitocina o la testosterona ayudarán a que se

produzca un comportamiento u otro en función de cómo se ha configurado nuestra personalidad.

7.4. Si perdonamos

¿Está la capacidad de perdonar relacionada con la empatía? Al analizar lo que ocurre en nuestro cerebro, algunos estudios han mostrado que tanto la empatía como el perdón activaban ciertas partes del lóbulo frontal. Algunas de ellas eran comunes a empatía y perdón, pero otras eran específicas. Bien es cierto que en general las personas más empáticas tienen mayor capacidad de perdonar, lo que redundaría en un beneficio para ellas mismas. Todos sabemos que el perdón libera del rencor, que en definitiva es perjudicial para el que lo padece, pues no permite que te desprendas de una emoción negativa. Las personas muy rencorosas se ven muchas veces inundadas de pensamientos negativos acerca de lo que les genera el rencor, lo que hace que sientan un gran malestar. Aprender a liberarse de esa emoción, o sea, aprender a perdonar es muy positivo para el que perdona. Pero, volviendo al cerebro, parece entonces que hay una parte del mismo que coincide cuando somos empáticos y cuando perdonamos y otra que es específica en cada caso.

Las consecuencias en la salud de las personas han sido evidentes al aplicar una terapia psicológica a aquellas con trastorno por estrés posttraumático. Este problema se produce cuando hay un suceso que causa un trauma que deja una huella que produce malestar. Puede producirse por una violación, la pérdida de un ser querido, vivir una catástrofe o un atentado, un accidente de tráfico o cualquier situación altamente estresante para quien la vive. Si se tiene estrés posttraumático se revive involuntaria y continuamente lo que ocurrió, muchas veces en forma de imágenes o pensamientos, lo que te incapacita para seguir con tu vida. Además, se tiene mucha ansiedad y se evita todo lo relacionado con lo que causó el trauma como, por ejemplo, los hombres que se parecen físicamente al que cometió la violación. Para estudiar lo que ocurría en cerebros de personas con estrés posttraumático y cómo las terapias psicológicas podían producir cambios, hombres y mujeres con este problema tenían que leer una historia ficticia y emitir un juicio sobre la misma intentando especular sobre las intenciones de los otros, ser empáticos con ellos y perdonar sus acciones. La activación de las estructuras cerebrales para la empatía y el perdón cambiaron conforme se fueron resolviendo los síntomas de estrés posttraumático, por lo que la terapia contribuyó a que las neuronas respondiesen adecuadamente ante lo

que había provocado el trauma. La parte del cerebro que controla la empatía y el perdón converge parcialmente, puesto que hay áreas cerebrales más específicas en cada caso. Conociéndolas podemos ayudar a muchas personas a resolver sus problemas y evitar su malestar, sobre todo el producido por el rencor. En el caso del estrés postraumático, el sentimiento de culpa y rencor puede ser muy intenso, incluso incapacitante llevado al extremo. En cualquier caso, las personas más empáticas tienen más facilidad para perdonar, por lo que educando en empatía o fomentándola podemos hacer que tengamos esa capacidad para perdonar que lleva a que nos sintamos más felices.

«Las personas más empáticas tienen mayor capacidad de perdonar, lo que redunda en un beneficio para ellas mismas.»

Aunque todavía falta mucho por investigar, algunos estudios están ya aportando datos que nos permiten comprender cómo la empatía depende de la acción del cerebro y de las sustancias que lo circundan. En definitiva, la corteza prefrontal y temporal, la amígdala y otras partes del sistema límbico desempeñan un papel fundamental en la empatía. Reflexionando sobre todo lo comentado, parece que hay partes específicas del cerebro que controlan distintos tipos de empatía o, lo que es lo mismo, empatía para cosas diversas. Ello nos da una idea de la complejidad del tema.

8.

Cooperación y empatía

Los humanos somos capaces de ayudar a los demás, de ser cooperativos y de realizar acciones por personas que no son de nuestro entorno o de nuestra familia. Pero son las personas empáticas quienes más suelen mostrar una gran disposición a ayudar a los demás. ¿Qué hace que se ayude a otra persona? Algunos piensan que una motivación altruista, pues se pretende ayudar para que la otra persona se sienta mejor. Otros creen que lo que nos mueve al ayudar es algo más egoísta: o bien se trata de evitar el sufrimiento propio que ocasiona ver mal al otro, o se pretende obtener una recompensa, como el reconocimiento social, o evitar un castigo. También se argumenta que, aunque se quiera ayudar al otro para sacarlo de su estado emocional, se obtiene un beneficio porque el que ayuda siente placer al conseguirlo. Pero, al margen de los motivos que la hagan cooperar, la persona empática es más cooperativa.

La cooperación y el altruismo son comportamientos típicamente humanos. Sólo algunos insectos como las hormigas y las abejas tienen una compleja estructura social, una división de tareas y un nivel de cooperación muy alto, aunque todos sus comportamientos están programados en sus genes. En el resto de los animales no hay división de tareas y la cooperación está generalmente limitada a miembros de la misma familia, aunque con excepciones. ¿Qué ocurre en los humanos? ¿Desde cuándo cooperamos? La cooperación y el altruismo son típicos en las sociedades modernas formadas por gran cantidad de personas. Sólo tenemos que pensar en las ONG o en la cooperación entre países. Pero ya en los primitivos cazadores-recolectores había relaciones de intercambio y se practicaban formas sofisticadas de compartir la comida, la caza cooperativa y la guerra colectiva. Etimológicamente, «altruismo» procede del latín *alter*, que significa «otro», por lo que se resalta ya a los demás como el foco al que va dirigido este comportamiento. El término fue acuñado por el filósofo francés Auguste

Comte (1798-1857) para hacer referencia a la preocupación desinteresada por el bienestar de los otros. La Real Academia Española lo define como «Diligencia en procurar el bien ajeno aun a costa del propio». Aunque algunas investigaciones apuntan a que el altruismo aparece de forma natural en el ser humano a partir de los 18 meses de vida, algunos filósofos como John Stuart Mill (1806-1873) defendieron que necesitamos ser educados para llegar a ser altruistas. El debate en torno al altruismo como impulso innato o como resultado del aprendizaje ha acompañado a la historia del pensamiento, aunque indirectamente, pues se ha centrado más en la violencia y consecuentemente en la bondad/maldad del ser humano. En cualquier caso, la motivación que hay en la base del altruismo es la empatía hacia el sufrimiento de los demás, por lo que ambos conceptos están fuertemente relacionados.

¿Esperamos algo a cambio cuando cooperamos? Muchas veces sí, es lo que llamamos altruismo recíproco. Ocurría por ejemplo en nuestros antecesores homínidos cuando compartían la comida. Era esencial para poder sobrevivir y todos los miembros del grupo se beneficiaban de ello. Es por tanto algo que está muy arraigado en nuestra especie, y si lo pensamos nos permite intercambiar información, oportunidades y recursos materiales. Como ya se ha anticipado, los actos altruistas están generalmente restringidos al grupo de parientes. Sin embargo, la cooperación entre personas sin parentesco es también habitual, aunque se espera algo a cambio. Si escogemos al azar a dos personas que no se conocen y les ofrecemos la oportunidad de realizar intercambios anónimos, habría una alta probabilidad de que lo realizaran, de que se produjese el altruismo recíproco de forma espontánea.

«La motivación que hay en la base del altruismo es la empatía hacia el sufrimiento de los demás, por lo que ambos conceptos están fuertemente relacionados.»

¿Por qué no se da la cooperación basada en el altruismo recíproco en el reino animal? Pues, según los expertos en evolución, deben satisfacerse dos o más condiciones para que este tipo de altruismo evolucione en una especie. La primera es que la interacción social sea habitual y la segunda, que se sepa distinguir entre los miembros de la misma especie que son o no altruistas recíprocos. A estas dos condiciones añaden una tercera: tiene que haber un mecanismo que capacite a los individuos de una especie a aplazar la

gratificación, es decir, que permita realizar comportamientos que obtendrán su recompensa en el futuro. Esta tercera condición es la que hacemos, por ejemplo, cuando comenzamos una dieta, dejamos de fumar o ahorramos y nos privamos de salir para hacer un viaje. Supone renunciar al placer inmediato para tener un beneficio en el futuro. Si lo pensamos, sólo de esta forma se puede mantener la cooperación mutua. Cuando, por ejemplo, ayudamos a los compañeros de trabajo o a los vecinos, no obtenemos nada en el mismo momento, pero sabemos que esa ayuda nos volverá cuando la necesitemos en el futuro. En realidad, se trata de un intercambio de favores. Si no fuese así, y lamentablemente ocurre con frecuencia, las relaciones se romperían o serían más competitivas. Sin embargo, parece que en la mayoría de las ocasiones es mucho más adaptativa la estrategia de cooperar que la de competir, ya que los beneficios para todos son mucho mayores.

Lo más probable es que alguien se relacione con personas que pertenecen a su grupo y con las que se siente identificado, como los amigos y familiares, los compañeros de clase o los seguidores de un equipo deportivo. Suelen producirse presiones sociales para que se interactúe de esa forma y no se tenga relación con los demás. Pero esto no permite que se tengan comportamientos altruistas, pues el verdadero altruismo no discriminaría entre personas que devuelven favores sociales y aquellas que no lo hacen. Además, incluiría todos los comportamientos que se realizan por los demás sin esperar nada a cambio, ni siquiera el reconocimiento social. Es por ejemplo el caso de las personas que donan sangre u órganos, o aquellas que colaboran en una ONG desde la solidaridad y sin esperar ser socialmente valoradas por ello. Por lo tanto, la cooperación y el altruismo humano pueden ir más allá del altruismo recíproco, que supone beneficiar esperando un beneficio a cambio, y de la cooperación basada en la obtención de buena reputación.

Las personas muy recíprocas en sus relaciones combinan con frecuencia la tendencia a recompensar a los que cooperan dentro de las normas, lo que llamamos recompensas altruistas, con la de imponer sanciones a los que las violan, o sea, castigos altruistas. Una recompensa altruista sería favorecer a alguien que ha cooperado en un equipo para conseguir un objetivo, mientras que un castigo altruista consistiría en penalizar al que ha seguido una estrategia individualista y no ha tenido en cuenta el interés del grupo. En los juegos y dilemas que planteamos en los estudios de laboratorio, los verdaderos altruistas pagan los costes de recompensas y castigos incluso sin obtener beneficios económicos a cambio. Es decir, siempre ayudan o dan al otro, independientemente de que reciban o no

algo a cambio. Por contra, los llamados altruistas recíprocos recompensan o castigan sólo si es en su propio interés a largo plazo, por lo que en realidad esperan obtener algo también en el intercambio. La fuerte reciprocidad o el verdadero altruismo son un poderoso incentivo para la cooperación incluso cuando no se producen beneficios, porque estas personas recompensarían a aquellos que cooperasen y castigarían a los que no lo hiciesen.

Las interacciones que ocurren entre las personas egoístas y las verdaderamente altruistas permiten entender la cooperación humana. En una población con mayoría altruista que no tuviese poder y una minoría egoísta, la cooperación podría decaer hasta llegar a 0, ya que los altruistas podrían acabar pensando que nadie cooperará y por tanto tampoco hacerlo. Es decisivo que aumente la creencia de que todos o muchos miembros del grupo cooperarán para mantener la cooperación en un grupo. Cualquier mecanismo que genere o fomente esta creencia tiene que proporcionar recompensas para cooperar entre los egoístas. El castigo directo a los que no cooperan o el castigo altruista son dos posibilidades. En teoría, incluso una minoría de altruistas sería suficiente para disciplinar a una mayoría egoísta si el castigo directo fuera posible. Y si los altruistas que cooperan tienen la posibilidad de castigar a los egoístas (castigo altruista), podrían extender la cooperación deteniendo a los no cooperadores.

¿Cómo evaluamos la cooperación? Es realmente difícil, ya que por lo general se produce de forma espontánea. No podemos coger muestras de saliva para ver los niveles hormonales o hacer una prueba de neuroimagen para ver cómo se activa el cerebro cuando alguien es cooperativo en su día a día. A causa de ello forzamos la cooperación y lo hacemos en los laboratorios de comportamiento humano. A través de diferentes juegos, se da la opción de cooperar y de comportarse altruistamente. O también se puede castigar a quien pensamos que ha actuado de forma impropia. Algunos juegos ilustran muy bien cómo muchas personas de diversas culturas están dispuestas a castigar a otras aunque suponga un coste para ellas mismas. Los resultados muestran que la cooperación y el altruismo aparecen ya en el menor de forma clara y se pueden ir perdiendo con la edad, justificándose con argumentos de muy diversa índole.

La violación de una norma puede ser castigada por personas que no se ven directamente afectadas por ello. ¿A qué se debe? En la Universidad de Londres se ha visto la forma en que se comporta el cerebro de personas honradas (cooperaban) y el de tramposas (actuaban de forma egoísta) ante los dilemas sociales en los que se movían

sumas de dinero. La cooperación con juego limpio, sin intentar engañar al otro, produce un efecto placentero, como cuando nos ocurre algo agradable o cuando comemos algo que nos gusta mucho. Es más, sentimos aversión hacia la injusticia, pues cuando observamos que se rompen las reglas de lo que consideramos honrado o juego limpio, sentimos rabia, enfado y rechazo. Y ello es mucho más intenso cuanto más empático se es. Así que hay un mecanismo biológico por el que nos sentimos mejor, aunque reduzcamos nuestros propios beneficios, si castigamos al que se salta las normas o se comporta injustamente.

Hay diversos experimentos que demuestran que la corteza prefrontal es fundamental en la empatía y la conducta social, pero también lo es en la conducta moral y la toma de decisiones. Es por ello que las vías de mejora de la empatía irían en dos direcciones. Por un lado, actuando directamente en el cerebro, pues la mayor activación de la corteza prefrontal en personas que cooperan al enfrentarse a otras inhibiría la necesidad de obtener una recompensa inmediata, postergándola para el futuro. El uso de fármacos específicos u otras estrategias de intervención biológica y/o psicológica que produzcan los cambios cerebrales mencionados permitiría que se adoptasen estrategias más cooperativas. Por otro lado, la educación en empatía desde la primera infancia facilitaría en gran medida la cooperación, pues haría que fuésemos más confiados y menos suspicaces con otras personas.

«La cooperación y el altruismo aparecen ya en el menor de forma clara y se pueden ir perdiendo con la edad.»

En la Universidad de Emory (Georgia, Atlanta), se realizaron escáneres cerebrales que revelaron que, en general, la cooperación mutua activa las áreas cerebrales relacionadas con el placer que obtenemos de las recompensas, fundamentalmente el llamado núcleo accumbens. Pero también aumenta la activación de la corteza prefrontal, como hemos dicho, implicada en las relaciones sociales, los juicios morales y la empatía. Todo ello haría que se produjese el altruismo recíproco y que las personas estuviesen motivadas para resistir la tentación egoísta de no cooperar.

8.1. ¿Nos afecta el resultado obtenido al cooperar?

Así es, todos esperamos que sea positivo. Como estrategia evolutiva para conseguir algo, tiene sentido. Cooperamos porque de ese modo nos beneficiamos; sería una estrategia muy diferente a la competición, en la que tiene que haber un ganador y un perdedor. Cuando se coopera para conseguir algo, todos los participantes pueden salir victoriosos, lo que además permite que se comparta el éxito. Es lo que ocurre en los grupos de trabajo, partidos políticos u otras organizaciones sociales. Si lo pensamos, al adoptar una actitud cooperativa en la comunidad de vecinos es más probable que se resuelvan con éxito todos los conflictos que si adoptamos una actitud beligerante. Lo mismo ocurre con las disputas en la familia, los amigos y las relaciones en el trabajo. Pero ¿qué ocurre si tras cooperar el resultado que obtenemos es negativo? El que cooperemos no supone que vayamos a conseguir lo que deseamos.

Con el fin de responder a esta cuestión, planteamos un estudio en el laboratorio. Dos hombres o dos mujeres tenían que construir conjuntamente una casa con piezas de Lego siguiendo un modelo que podían observar. Para poder construir la casa era necesaria la cooperación mediante comunicación visual, pues no se permitía hablar. Para forzar aún más la cooperación, cada participante disponía de una caja con las piezas necesarias, aunque no suficientes, para construir la casa. De este modo, era necesario utilizar piezas contenidas en ambas cajas para completar la casa a semejanza del modelo. Los participantes colocaban las piezas alternativamente. Cada uno de ellos seleccionaba una de sus piezas y se la pasaba al otro para que la colocase. Al entregar la pieza que había sido seleccionada, se tenía que mirar a los ojos al otro participante con el fin de que asintiese con la mirada y permitiese el movimiento, asegurándose de que la emplazaba en el lugar correspondiente. Una vez que la prueba había finalizado se informaba a los participantes sobre el resultado de la cooperación, pudiendo éste ser positivo o negativo. Antes, durante y al finalizar la prueba, se midieron los niveles hormonales de cortisol (hormona relacionada con el estrés), la frecuencia cardiaca (indicador de la activación del sistema nervioso) y la actividad electrodérmica (medida ampliamente utilizada en investigación como aproximación a la emocionalidad). Además, también se estudiaron los cambios producidos en el estado de ánimo.

«Un resultado negativo en la cooperación suele producir un gran malestar en las mujeres; los hombres, sin embargo, se recuperan fácilmente del fracaso en la cooperación. En la competición ocurre lo contrario: las mujeres se recuperan más fácilmente que los hombres de la derrota.»

Los resultados del estudio fueron sorprendentes. Un resultado positivo de la cooperación llevaba a una disminución del cortisol tras la prueba, mientras que un resultado negativo producía el efecto contrario. Además, había una activación del sistema nervioso al cooperar, y una mejora del estado de ánimo cuando el resultado era positivo. Todo ello indica que la cooperación provoca, además de cambios psicológicos, otros de tipo fisiológico que dependen del resultado obtenido. Así, un resultado positivo puede ser beneficioso para la persona, mientras que uno negativo podría producir efectos similares a los de un acontecimiento estresante o adverso. Pero el efecto adverso del resultado negativo al cooperar en el estado de ánimo y en el cortisol era mucho más marcado en mujeres que en hombres. Ello nos llevó a pensar que quizá la estrategia de la cooperación como forma de conseguir un objetivo ha sido más utilizada por las mujeres durante la evolución, lo que hace que obtener un resultado negativo les produzca un gran malestar. Los hombres, sin embargo, se recuperaban fácilmente del fracaso en la cooperación. Y es curioso que en la competición ocurra lo contrario. Los hombres que pierden tras competir tienen peor recuperación, su estado de ánimo y sus hormonas se ven afectados durante un periodo temporal más prolongado. Las mujeres, por lo general, se recuperan más fácilmente de la derrota en la competición. Podríamos pensar que es un tema social o cultural, pero ¿por qué se ven entonces estas diferencias en marcadores biológicos? No es sólo que se sientan mejor o peor, es que sus hormonas nos indican que así es. Por supuesto, los cambios sociales pueden hacer que estas diferencias desaparezcan, y hay muchísimas diferencias entre mujeres o entre hombres, como en todo. Pero esta diferencia a la hora de cooperar o competir puede tener su correspondencia en la mayor empatía en mujeres y el mayor uso de la violencia física en hombres.

«Aunque podemos ser altruistas, esperamos una reciprocidad en nuestras relaciones. Para recibir hay que dar, no hay otra

fórmula.»

El ser cooperativo y/o empático no sólo es importante en el ámbito social, sino que también produce efectos claros en nuestra respuesta biológica. Cooperar puede hacernos sentir mejor, la sensación de unidad ante un problema común aumenta la pertenencia al grupo, reforzando el apoyo social y la sensación de que «no estoy solo». Pero la cooperación es cosa de dos o más personas, es decir, se enmarca en una relación social. Así, aunque podemos ser altruistas, esperamos una reciprocidad en nuestras relaciones. Si somos un apoyo para otros y cooperamos para conseguir fines comunes, podremos contar con los demás cuando los necesitemos. El individualismo y el egoísmo hacen que nos quedemos solos, que nos aislemos. Para recibir hay que dar, no hay otra fórmula.

8.2. La gestación subrogada como ejemplo de empatía y altruismo

Una situación concreta en la que se produce la cooperación, el altruismo y la empatía es la gestación subrogada, en la que muchas mujeres deciden participar libremente para ayudar a otras personas que no pueden gestar a su hijo.* Exponen su cuerpo y ponen en peligro su salud por ayudar a otros a conseguir su sueño de ser padres. Hay pocos ejemplos comparables; quizá una situación similar es cuando alguien dona un órgano en vida para una persona que no conoce. Una de las partes del proceso que más satisfacción produce a estas mujeres es ver la cara de los padres cuando cogen en brazos al bebé gestado por ellas en el mismo momento del parto. Una de estas personas confeccionó un blog en el que escribía su historia desde que decidió participar en el proceso de subrogación. En uno de sus comentarios, respondía a la cuestión que muchas personas le planteaban: ¿cómo puedes hacerlo? Ella contestaba: «Puedo hacerlo porque hay una pareja en otra parte del mundo que no había visto hasta hace un año y que serán unos padres excelentes, pero sin la subrogación nunca podrían haber cumplido su sueño. Puedo hacerlo porque es el bebé que esa pareja ha querido y esperado, del mismo modo que me ocurrió a mí con mi hijo. Puedo hacerlo porque vi las lágrimas en sus ojos y sentí su emoción desde la otra parte del mundo cuando les dije que la transferencia del embrión había sido un éxito y efectivamente estaba embarazada de su bebé. Puedo hacerlo porque hay personas en el mundo con mucho amor que dar y que desean ser padres, pero sin este proceso nunca conocerían la alegría de un niño al abrir los regalos de Papá Noel o de escuchar a un pequeño decir “te quiero, papá” o conocer la calidez del abrazo de su hijo. Puedo hacer esto porque nuestro hijo nos ha traído mucha alegría y felicidad a nuestras vidas, y él completa nuestra familia. Quería dar todo esto a otra pareja que desesperadamente lo quería. Puedo hacer esto por ellos». Estudiar cómo funciona el cerebro de estas personas, los mecanismos neurobiológicos y los aspectos psicológicos que las llevan a poder hacer algo tan grande por otras personas puede ayudarnos en gran medida a ser una sociedad más solidaria, con mayor desarrollo moral y, en definitiva, más empática y menos violenta.

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

Igual que nuestra especie puede ser considerada la más violenta, ya que somos capaces de matar en serie, cometer genocidios y otras atrocidades, también somos la especie más empática, lo que supondría la otra cara de la moneda. Pero ¿hay algo en el cerebro que relacione violencia y empatía? Responder a esta cuestión no es fácil en el momento actual. En las clases que imparto en los estudios de Psicología y Criminología explico a mis estudiantes qué partes del cerebro están implicadas en la violencia. Algunos investigadores ya habían resaltado que la empatía es un fuerte inhibidor de la agresividad, aunque a la hora de estudiarla habían empleado siempre cuestionarios para su medición. Mi interés en la empatía como el camino hacia la no violencia creció, por lo que empecé a interesarme por las partes del cerebro relacionadas con la empatía. Cuando me puse a revisar todos los artículos sobre empatía y cerebro, me di cuenta de que esas partes del cerebro se solapaban de forma sorprendente con las de la agresión y la violencia. Por ello, argumenté que los circuitos cerebrales para empatía y violencia pueden ser parcialmente similares, es decir, las mismas partes del cerebro pueden controlar ambas. El titular que apareció en multitud de periódicos fue: «La empatía y la violencia tienen circuitos cerebrales similares». Incluso me llamaron de la cadena de radio de la prestigiosa revista científica *Science* con el fin de que respondiese a algunas preguntas sobre mi hipótesis.

Siguiendo el razonamiento, ¿puede entonces la empatía inhibir «biológicamente» la violencia? Es por todos sabido que fomentando la empatía disminuimos la violencia; si alguien se pone en tu lugar es más difícil que te agrede. Pero no es sólo una cuestión social, sino también biológica. Quizá la estimulación de esos circuitos cerebrales en una dirección podría reducir su actividad en la otra. Si tanto la violencia como la empatía

estuviesen controladas por circuitos cerebrales similares, no sería posible expresar ambas al mismo tiempo. No quiere esto decir que una persona empática no pueda ser violenta, pero cuando alguien tiene la habilidad de ponerse en la piel de otra persona es más difícil que se comporte de forma violenta, al menos en ese preciso momento.

Entonces, ¿es más difícil para un cerebro empático causar violencia? ¿Por qué hay personas con cerebros más empáticos que otras? Como ya hemos comentado, la empatía depende de la educación, el aprendizaje y las experiencias, pero también de factores biológicos como las estructuras cerebrales, la estimulación hormonal y los neurotransmisores. Hemos visto que las mujeres son más empáticas que los hombres en todas las culturas y sociedades, mientras que los hombres expresan más la violencia física. Una de las razones para explicar este hecho es la mayor exposición a los andrógenos antes del nacimiento, lo que modula el cerebro de una manera concreta. Ello reforzaría la hipótesis de circuitos cerebrales semejantes para empatía y violencia, pues la mayor o menor cantidad de hormonas masculinas y femeninas va a hacer que una parte del cerebro se desarrolle de un modo determinado. Así, en general las mujeres son más empáticas y los hombres más violentos. Simplificando, podríamos decir que tenemos una predisposición biológica para ser empáticos, o violentos, o ambas cosas, pero el ambiente en el que nos desarrollamos y vivimos puede modular que se expresen o no.

«Fomentando la empatía disminuimos la violencia; si alguien se pone en tu lugar es más difícil que te agrede.»

Otra prueba de la relación de las hormonas con la empatía y la violencia la tenemos en los cambios que ocurren en los hombres con la edad y su relación con el cuidado. En general, las personas con mayor predisposición a la violencia son los hombres jóvenes, en los que los niveles de testosterona son más altos. Sin embargo, en muchas ocasiones la agresividad cambia con la edad, sobre todo la impulsiva. De hecho, parece que los hombres son capaces de captar las emociones con mayor facilidad después de los 40 o 50 años de edad, como ocurre por ejemplo al cuidar de un niño. Coloquialmente se dice: «Hace con los nietos lo que no hizo con sus hijos» o «parece otra persona». Y es que, si los observamos, muchos hombres que tenían una mirada «más dura» en la juventud cambian incluso la expresión de la mirada con la edad, y sentimos que nos entienden

mejor. Este fenómeno no ocurre siempre del mismo modo en todos los hombres, pero en general sí que se da al comparar a cada hombre consigo mismo en la madurez respecto a la juventud. Aunque los cambios sociales que estamos viviendo, como el hecho de que tanto hombres como mujeres comparten en mayor medida el cuidado de los hijos, y la madurez que se va adquiriendo en la etapa adulta de la vida son fundamentales, no podemos olvidarnos del rol de la biología. Los niveles de oxitocina son mayores y los de testosterona menores conforme transcurre el periodo adulto en hombres, lo que facilita que sean más sensibles a reconocer y atender las necesidades de otros. Estos hallazgos refuerzan, de alguna forma, mi hipótesis de trabajo: violencia y empatía comparten bases biológicas, que van más allá de las estructuras cerebrales, pues incluyen también algunas sustancias como hormonas y neurotransmisores. La personalidad, las experiencias vividas y los factores sociales y culturales pueden modificar todos estos sustratos biológicos y viceversa, por lo que hay una interacción entre todas las piezas del puzzle.

Pero, cuidado, una persona puede ser empática y violenta, la mayoría lo somos. Podemos empatizar al ver el dolor físico que produce una enfermedad en un amigo, y ser muy violentos al volante con un desconocido. Lo que es altamente improbable, por no decir imposible, es que seamos empáticos y violentos con la misma persona en el mismo momento, lo que reforzaría la hipótesis de los mismos circuitos cerebrales. En cualquier caso, las personas con mayor empatía o más entrenadas en empatía suelen mostrar menos la violencia en sus actos. Así, un cerebro «más empático» es más difícil que actúe de forma violenta, por lo menos de manera habitual. La educación en empatía podría ser una educación para la paz, para la disminución del conflicto y de los actos beligerantes, ya que ayudaría a que el cerebro «se activase» en un sentido y no en otro con mayor facilidad y frecuencia.

«Violencia y empatía comparten bases biológicas que van más allá de las estructuras cerebrales, pues incluyen también algunas sustancias como hormonas y neurotransmisores.»

9.1. Los menores maltratados: el ciclo de la violencia

Los menores que han sufrido malos tratos no tienen por qué ser futuros maltratadores. Pero un alto porcentaje de maltratadores, de personas que son crueles, han sufrido maltrato en la infancia. ¿Son las víctimas futuros verdugos? No siempre, pero sí en mayor proporción que los que no lo han sido. Muchos teóricos han propuesto que observar y padecer maltrato en la infancia hacen que se aprenda el modelo y que luego se ponga en práctica en la edad adulta. Los niños serán los futuros verdugos y las niñas, víctimas, pues así lo han aprendido. Pero muchas personas que han sufrido maltrato no lo infligen en su vida adulta, por lo que algo falla en esta teoría. O al menos no lo explica todo. Para completarla se propuso la llamada «hipótesis del zarandeo», que quería decir que los golpes y las palizas, fundamentalmente en la cabeza, que sufren los menores hacen que se lesionen las zonas del cerebro que controlan la violencia. Por ello es más fácil que maltraten en el futuro. Pero ¿son siempre los golpes iguales? ¿Lesionan las mismas zonas del cerebro? Por supuesto que no. Aunque esta explicación es muy general y poco científica, supuso ya una idea importante: el maltrato tiene consecuencias en el cerebro, no es sólo una cuestión de lo que se aprende.

«Los niños maltratados tienen en mayor medida un cerebro potencialmente violento y menos empático.»

Con el fin de comprender mejor las consecuencias del maltrato infantil para el cerebro llevamos a cabo un trabajo de revisión teórica que incluía los resultados obtenidos en las publicaciones científicas sobre esta temática. Nuestra conclusión fue que el estrés del maltrato, el estar viviendo continuamente con miedo y terror con alguien que puede maltratarte en cualquier momento, hace que no se desarrollen de forma adecuada algunas partes del cerebro, que son las que están más tarde dañadas en personas violentas. Es el ciclo de la violencia. Además, tiene una causa cerebral clara: las áreas cerebrales que se ha visto que están más alteradas en el maltrato incluyen la corteza prefrontal, la parte del cerebro que regula el control de los impulsos, y otras estructuras del sistema límbico, como la amígdala, que son las partes del cerebro que regulan las emociones. Se produce

así un círculo vicioso: los niños maltratados tienen en mayor medida un cerebro potencialmente violento y menos empático.

¿Y por qué ocurre sólo en los niños y no en las niñas? Las niñas son con mayor frecuencia que los niños víctimas de abusos sexuales. Aunque también es habitual en niños, ellos sufren golpes y palizas en mayor medida. Al estudiar sus cerebros, las secuelas son más claras en los varones. Se ha visto una mayor alteración en el cuerpo calloso, que como ya hemos visto es el conjunto de fibras que unen ambos hemisferios cerebrales y permiten que haya una mayor integración de la información. También los chicos muestran menor volumen total del cerebro, lo que indicaría que no se ha desarrollado adecuadamente. Además, sus ventrículos cerebrales, o cavidades del cerebro por las que circula el llamado «líquido cefalorraquídeo», son mayores, por lo que hay menor masa encefálica. Estas diferencias entre niños y niñas podrían explicar que luego desarrollen con mayor frecuencia unos trastornos u otros. Los hombres maltratados en su infancia muestran más frecuentemente trastornos de conducta y comportamientos antisociales, mientras que en las mujeres destacan la ansiedad y la depresión. Lo que es claro en ambos casos es que, cuanto antes se produce el maltrato y mayor duración tiene, más graves son las secuelas.

¿Tienen todos los tipos de maltrato las mismas consecuencias? El abandono y la negligencia son la falta de cuidados físicos, como dar la comida o las medicinas, o psicológicos, como el afecto u otras necesidades emocionales. Sus efectos pueden ser más permanentes y severos que los del abuso físico y/o psicológico, ya que no dejan que el cerebro se desarrolle como lo necesita, sobre todo aquellas regiones relacionadas con los procesos mentales y las emociones. En realidad, hay una falta de estimulación, lo que repercute de forma importante en el desarrollo del cerebro. Por el contrario, los menores que crecen con abuso físico y/o sexual están excesivamente activados, siempre vigilantes a lo que les pueda pasar. Por eso pueden responder de forma violenta ante cualquier situación, como una defensa. Por lo general, ambos tipos de maltrato, abandono y abuso, se dan conjuntamente. Mientras que el abuso físico y/o sexual favorece el desarrollo del trastorno antisocial de la personalidad, el abandono lleva al trastorno límite. Si lo pensamos, ya hemos visto que en ambos casos hay falta de empatía, por lo que es bastante probable que el maltrato sufrido no haya permitido que en el desarrollo se establezcan las conexiones entre neuronas que son necesarias para que un cerebro pueda empatizar. Volvemos a obtener entonces una clara relación entre violencia y empatía,

pues haber sufrido abuso físico y/o sexual o falta de cuidados en la infancia influye en el desarrollo de los circuitos cerebrales que regulan la empatía.

En nuestros estudios simulamos situaciones de estrés en el laboratorio para evaluar cómo responden las personas impulsivas o con antecedentes de violencia. Es lo que hemos hecho con hombres penados por violencia de género. Les planteamos un test en el que les preguntábamos sobre la violencia contra la mujer, con el fin de incitarlos para que respondiesen a nuestro ataque. Algunas de las preguntas que hacíamos eran: «¿Piensa que habría que aumentar la dureza de las penas en hombres condenados por violencia de género?» o «¿cree que muchas mujeres mienten al denunciar malos tratos?». Hicimos lo mismo con un grupo de hombres sin antecedentes de violencia, lo que llamamos grupo de control, para ver si había diferencias en cómo reaccionaban. Si bien antes de empezar la tarea los hombres penados por violencia contra la mujer tenían más ira, ésta disminuyó al hacerla, al contrario que en los participantes del grupo de control. Los primeros aumentaban la testosterona en respuesta a la tarea, pero su cortisol u hormona del estrés no sufrió grandes cambios. Propusimos por ello que quizá el cociente entre ambas hormonas (al que llamamos ratio testosterona-cortisol) podría ser utilizado como indicador de propensión a la violencia. Obtuvimos un hallazgo muy sorprendente: el sistema inmune de los hombres penados por violencia de género respondía mejor al estrés, por lo que parecen ser «más fuertes» ante este tipo de situaciones, lo que era aún más claro cuanto más expresaban la ira. Pensamos que quizá la violencia hacia sus parejas puede serles gratificante porque, además de permitirles sentir control sobre la situación, tiene consecuencias positivas para su salud, pues es menos probable que enfermen.

«Haber sufrido abuso físico y/o sexual o falta de cuidados en la infancia influye en el desarrollo de los circuitos cerebrales que regulan la empatía.»

¿Y qué ocurría con la empatía? Algo muy claro: tenían menor capacidad para reconocer las emociones en las miradas de otros y menor capacidad de tomar la perspectiva del otro. Pero hubo algo muy sorprendente: mostraban mayor malestar personal, lo que podría sugerir que al pobre reconocimiento de emociones en su pareja se uniría el hecho de que los conflictos les producen una sensación de malestar, que mejoraría al mostrar la

ira. Se podría así explicar en parte la base del maltrato contra la mujer, que estaría fundamentado en la falta de empatía. Y además hemos obtenido evidencia de que son personas más rígidas mentalmente, tal como lo expresaron las pruebas que les hicimos. Cuanto más rígido se es, menos empatía se tiene. Aunque seguimos trabajando, estos primeros resultados nos ofrecen información muy valiosa que de algún modo iría de acuerdo con nuestra hipótesis: violencia y empatía son dos caras de la misma moneda. No sólo parecen compartir circuitos cerebrales, sino que las mismas hormonas se relacionan de modo inverso con ambas. Así, mientras que la testosterona predispone a la violencia y disminuye la empatía, la oxitocina hace lo contrario.

Pero ¿qué ocurre en los menores maltratados con la empatía? ¿Se desarrolla normalmente y se pierde en la edad adulta o ya hay dificultades para empatizar mucho antes? La respuesta es sorprendente: ya hay diferencias en empatía en niños maltratados en los tres primeros años de vida. Se demostró en un estudio en que se dejaba jugar libremente a los niños. Algunos de ellos habían sufrido maltrato, y se observaba su reacción al ver a otro niño en dificultades. Los pequeños que no habían sido maltratados observaban con atención al que tenía problemas, se preocupaban por él o incluso intentaban consolarlo. Pero los niños maltratados no mostraron empatía y reaccionaban con enfado, amenazas e incluso agresión física. Es posible por tanto que los malos tratos anulen la tendencia natural a la empatía, debido a que afectan al desarrollo del cerebro por el gran estrés que suponen. Tampoco hay que descartar que se comporten así porque lo aprenden en los primeros años de vida. Pero, de cualquier forma, los malos tratos a menores hacen que éstos sean menos cooperativos, altruistas y empáticos. ¿Serían entonces los daños cerebrales sufridos por los niños maltratados los responsables de la falta de empatía? ¿Haría ello que fuesen más propensos a la violencia? Parece claro que los daños padecidos en las partes del cerebro implicadas en la violencia podrían perpetuar su ciclo. De la misma forma, llevaría a un pobre desarrollo de la empatía. Y como es evidente, una menor capacidad de ponerse en el lugar del otro aumenta la probabilidad de comportarse violentamente con él. Un cerebro que ha sufrido maltrato en su desarrollo utilizaría entonces la violencia para suplir la pobre capacidad de empatizar como estrategia para resolver los conflictos.

Pero no todos los niños maltratados tendrán estas secuelas. Hay muchas diferencias de un menor a otro, dependen de su genética y su biología, lo que después puede incidir en su capacidad de aprender del trauma vivido e integrarlo satisfactoriamente en la vida, lo

que llamamos resiliencia. Nuestro cerebro puede aprender durante toda la vida, pero es crucial la etapa en la que se desarrolla. En ese momento es más vulnerable al estrés crónico o al trauma, y los daños físicos, emocionales y de las funciones mentales son más marcados. Muchas personas que han sufrido maltrato en la infancia desarrollarán por tanto estrés postraumático, depresión o incluso trastornos de la personalidad. Muchos de ellos abusarán del alcohol u otras sustancias. Crecer en un ambiente estable y estructurado favorece la estabilidad emocional y el desarrollo de la empatía, así como el control de la ira y la no utilización de la violencia.

9.2. ¿Están en nuestros genes?, ¿se pueden modificar?

Partimos de la premisa de que, en cualquier caso, el ambiente en el que nos eduquemos y las experiencias que tengamos influirán considerablemente en la confianza en los demás y la cooperación. Pero ¿nacemos ya con una predisposición o carga genética que haría que nos comportásemos de un modo determinado con mayor probabilidad? Parece que los genes tienen su papel, pues así se ha concluido tras la realización de multitud de estudios que han comparado gemelos monocigóticos y dicigóticos, lo que coloquialmente llamamos gemelos y mellizos. Los primeros son idénticos, provienen de un óvulo fecundado por un espermatozoide, lo cual forma un embrión único que después se divide en dos, por lo que se trata en todos los casos de dos hombres o dos mujeres. Los mellizos pueden ser hombre y mujer y comparten la misma genética que dos hermanos cualesquiera, pues provienen de dos óvulos fecundados por dos espermatozoides diferentes.

«Los genes desempeñan un papel muy importante en la transmisión de algunas características de personalidad marcadas por la falta de empatía, como los rasgos psicopáticos o autistas.»

Hay muchos genes implicados en la violencia; de hecho, se ha hablado de algunos ubicados en el cromosoma Y, aludiendo a que por ello los hombres son en general más violentos que las mujeres. Pero en la actualidad hay otros genes en estudio, aunque dos son los candidatos más firmes a tener un papel claro: el gen que regula la monoaminooxidasa o MAO (es una enzima que destruye gran parte de nuestros neurotransmisores, como la serotonina) y el gen del transportador de la serotonina, que es un receptor de este neurotransmisor que lo que hace es reutilizar la serotonina sobrante volviendo a llevarla al interior de las neuronas. Sin embargo, lo más importante de los estudios actuales es que, además de los genes, es fundamental el ambiente. Por ejemplo, personas que tienen un gen determinado y además han sufrido maltrato es más probable que sean violentas que personas que no tienen ese gen o que lo tienen pero no han padecido maltrato.

Pero ¿hay genes implicados en la empatía? Cada vez hay más datos científicos que apuntan en esta dirección, pues se ha comprobado, por ejemplo, que las personas nacen ya con variaciones genéticas que influyen en la decisión de confiar y responder con confianza a las decisiones de otras. Hay muchos investigadores que están también buscando en los genes relacionados con la serotonina las bases genéticas de la empatía. En este sentido, se ha relacionado una versión del gen del transportador de la serotonina con el reconocimiento de emociones, como sabemos un aspecto fundamental de la empatía. Junto a ello hay que decir que tanto los estudios de gemelos como los de adopción (estos últimos permiten comparar si un rasgo o enfermedad de una persona se comparte con los padres biológicos y/o con los adoptivos) han mostrado que los genes desempeñan un papel muy importante en la transmisión de algunas características de personalidad o afecciones marcadas por la falta de empatía, como los rasgos psicopáticos o autistas. No podemos además perder de vista lo que ocurre en el síndrome de Williams, una alteración genética que hace que las personas que lo padecen muestren un conjunto de alteraciones fisiológicas y psicológicas, entre las que se encuentran los problemas cardiovasculares, retraso mental, dificultad en la adquisición del lenguaje y problemas de conducta. Pero además se caracterizan por mostrar muy buenas habilidades sociales y una alta empatía, con una facilidad impresionante para reconocer caras y socializar, por lo que parece que sus cerebros serían opuestos a los de las personas con trastorno del espectro autista.

Por el momento, se han localizado varios genes específicos relacionados con la empatía, en concreto genes de las hormonas sexuales, del comportamiento emocional y social y del crecimiento neuronal. No disponemos todavía de una lista completa, pues falta por realizar mucha investigación sobre este tema. Por otro lado, hay más parejas de gemelos monocigóticos que de dicigóticos o mellizos que compartan rasgos empáticos, sobre todo en lo que se refiere al componente emocional de la empatía. No podemos perderlo de vista, pues la socialización y la educación no van a ser las únicas fuerzas que influyan en la cooperación y la empatía. Si en un futuro conocemos la carga genética en cada caso, podremos fomentar en mayor medida este tipo de comportamientos en las personas que más lo necesiten.

9.3. La empatía como el camino hacia la no violencia

Con todo lo comentado hasta el momento, parece ya claro que, cuanto más empático se es, menos probable es que se reaccione con violencia. Y, al contrario, la escasa capacidad de ponerse en el lugar de los demás facilita la reacción violenta, tanto a nivel físico como verbal. La falta de empatía lleva con mayor facilidad a la violencia, tanto física como psicológica. ¿Qué aplicación práctica podemos darle? Es muy clara, y a mi parecer va en dos direcciones.

La primera es la prevención de la violencia mediante la educación en empatía, que se podría hacer ya desde la infancia, en los hogares y las escuelas. La socialización, las ideas y normas que se inculcan durante la infancia y la adolescencia son fundamentales para el futuro adulto. Fomentar la empatía sobre todo desde la infancia es una forma de prevenir y trabajar contra la violencia.

La segunda es el tratamiento y rehabilitación de criminales y delincuentes violentos. Por el momento no podría aplicarse en psicópatas violentos, pues su cerebro no tiene la capacidad de empatizar, no comprende las emociones de los demás. Como hemos comentado, los programas de rehabilitación que han utilizado la psicoterapia han fracasado, sobre todo cuando han pretendido que se pusiesen en el lugar de las víctimas y en las consecuencias de sus comportamientos sobre ellas y sus seres queridos. Sin embargo, podría suponer un gran avance en el camino hacia la rehabilitación del resto de los criminales. Si empatía y violencia comparten las mismas partes del cerebro, sería una esperanza en el camino hacia la no violencia. Hoy por hoy, se puede hacer ya mucho en la prevención de la violencia. Al ser más difícil para un cerebro empático comportarse de un modo violento, la educación para la empatía apunta a ser un camino efectivo para reducir la violencia. También es una forma de intentar resolver los conflictos que mejoraría la negociación y la cooperación, disminuyendo notablemente la probabilidad de que se den actos beligerantes.

Pero hay que seguir investigando, estamos todavía en los inicios de los estudios sobre cerebro y empatía. No sólo para saber qué partes del cerebro regulan la empatía y cuál es su relación con la violencia, sino para indagar en otros aspectos biológicos que pueden ser relevantes, como los genes, las hormonas o los neurotransmisores. Todo ello podría

ayudarnos a desarrollar fármacos específicos para el tratamiento de la violencia, o también mejorar otras terapias, pues hasta la fecha no tenemos una solución efectiva y clara para resolver o al menos controlar una gran parte de los actos violentos. A todo ello hay que añadir la importancia vital de las experiencias, la educación en valores. Este último aspecto es fundamental y tendría que incluirse en todos los niveles de la enseñanza, tanto de forma transversal como con una asignatura específica que permitiese tratar ese tema en profundidad. De este modo, se podría transmitir y favorecer en primer lugar la flexibilidad mental y la tolerancia, aludiendo a las diferentes opciones de vida de las personas, todas ellas igualmente respetables y dignas. Sería fundamental no transmitir ningún dogma, pues el hecho de hacerlo suele llevar a la falta de respeto hacia otras personas simplemente por su género, preferencia sexual, etnia, edad, clase social o modo de vida. Se favorecería así la tolerancia y formaríamos personas que, tal como los estudios científicos han mostrado, estarían mucho más predispuestas a la cooperación y la empatía, utilizando la violencia en mucha menor medida. La integración de los psicofármacos con las terapias psicológicas y otras terapias efectivas supondría un avance importante en el fomento de la empatía o, al menos, en el control de la violencia humana, la otra cara de la empatía.

**«Las personas empáticas no tienen miedo al cambio, son flexibles
y están dispuestas a mejorar, ahí reside una de sus grandes
riquezas.»**

Este texto no pretende ser una guía de cómo mejorar la empatía. Haría falta otro libro para ello, pues la complejidad del proceso de empatizar hace que haya que trabajar muchos aspectos personales en profundidad. No olvidemos que todos podemos ser más empáticos, al menos respecto a como lo somos actualmente. Eso sí, es fundamental que uno se dé cuenta de que no lo es y que quiera cambiar, o que quiera serlo en mayor medida. Muchas personas no buscarán ese cambio porque se encuentran bien tal como están; precisamente la falta de empatía hace que se perciba que el problema lo tienen los demás. Al no tener éxito en las relaciones sociales, tanto laborales como familiares, se suele culpabilizar a los demás en lugar de mirarse a uno mismo.

Uno de los indicadores básicos de la empatía es el número de personas que te aprecian. La empatía hace que, igual que ayudas a los demás, sepas pedir ayuda, algo

que cuesta mucho a los que no lo son, sobre todo cuando se trata de ayuda profesional. Muchas personas, y con frecuencia muchos hombres, que son por lo general menos empáticos, prefieren seguir con su vida de insatisfacción personal o laboral antes que solicitar ayuda profesional que les permita cambiar. Y es que el cambio puede ser doloroso, pero te lleva a algo mejor. Las personas empáticas no tienen miedo al cambio, son flexibles y están dispuestas a mejorar, ahí reside una de sus grandes riquezas.

He comentado que el *mindfulness* puede ayudar a mejorar la empatía, al igual que otro tipo de intervenciones psicológicas. Pero se puede empezar por trabajar una serie de habilidades básicas, como intentar pensar o sentir cómo te sentirías si te ocurriese lo que está viviendo otra persona. Es importante evitar juzgar, dar consejos, trivializar o relativizar aquello que siente otro. Escuchar sin prejuizar, intentar comprender y tener una actitud tolerante son quizá los primeros pasos a dar para ser empáticos. Además, confiar en los demás, cooperar, controlar los impulsos violentos y ser asertivos defendiendo nuestros derechos sin menoscabar los de los otros también ayuda. Y sobre todo estar bien con nosotros mismos, querernos como personas y estar siempre dispuestos a mejorar y cambiar.

No olvidemos todos los beneficios que ser empático tiene en la persona y, por extensión, en la sociedad. Una persona más empática es generalmente más querida y tiene mayor éxito social. Tiene un cerebro más flexible, se adapta con facilidad a los cambios y es más solidaria. Confía en los demás y coopera, y concilia en mayor medida su vida laboral y personal. Una sociedad empática es más permisiva y tolerante, más respetuosa con los derechos de todos, no establece dogmas o formas de vida más adecuadas que otras, ya que se basa en la aceptación y el respeto siempre que no se haga daño a los demás. Es lo que conocemos por una sociedad «más civilizada», y es que la empatía es nuestra tendencia natural más desarrollada, que puede llevarnos a un mundo mejor, con predominio de la paz, un mundo menos violento y en el que todos tengamos cabida, independientemente de los ideales, las creencias o las fronteras.

Lecturas recomendadas

- BARON-COHEN, S. (2012), *Empatía cero. Nueva teoría de la crueldad*, Madrid, Alianza Editorial.
- BREITHAUPT, F. (2011), *Culturas de la empatía*, Madrid, Katz Editores.
- CUADRADO, D. (2012), *Coaching para niños (o mejor dicho... para padres)*, Barcelona, Plataforma Actual.
- DE WAAL, F. (2011), *La edad de la empatía. ¿Somos altruistas por naturaleza?*, Barcelona, Tusquets Editores.
- IACOBONI, M. (2009), *Las neuronas espejo. Empatía, neuropolítica, autismo, imitación o de cómo entendemos a los otros*, Madrid, Katz Editores.
- MOYA ALBIOL, L. (2010), *Psicobiología de la violencia*, Madrid, Pirámide.
- RIZZOLATTI, G., y SINIGAGLIA, C. (2006), *Las neuronas espejo*, Barcelona, Paidós.
- TOMASELLO, M. (2010), *¿Por qué cooperamos?*, Madrid, Katz Editores.

Notas

- * En Estados Unidos, donde la subrogación gestacional está muy regulada legalmente desde hace décadas, la compensación económica no es la motivación básica. En este sentido, las mujeres que deciden ayudar a otras personas a ser madres y/o padres tienen que tener independencia económica, una situación sociofamiliar estable y al menos un hijo biológico. Pasan además por muchas cribas médicas y psicológicas para garantizar su salud física y su equilibrio mental. El hecho de no estar relacionadas genéticamente con el niño (el óvulo no es suyo) facilita que puedan llevar a cabo su deseo: ayudar a otras personas a ser padres. Ellas eligen con quién quieren hacerlo y cuentan siempre con el apoyo de sus familias.

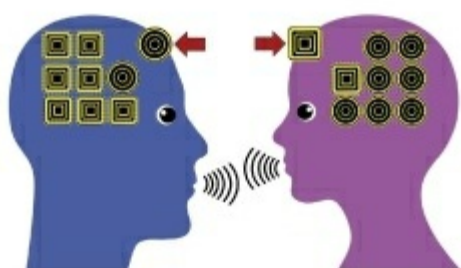
Tu opinión es importante.

Por favor, haznos llegar tus comentarios a través de nuestra web y nuestras redes sociales:

www.plataformaeditorial.com

La empatía en la empresa

LUIS MOYA ALBIOL



Solo los líderes y las empresas
con empatía prosperarán

La empatía en la empresa

Moya Albiol, Luis

9788416620142

192 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Un libro que da las guías básicas para aplicar la empatía en el mundo laboral. La empatía sigue siendo una capacidad humana por explorar y potenciar, y de la cual aprender. Sus beneficios son innumerables y se extienden a todos los ámbitos de la vida. Es fundamental en la esfera privada, pero no es menos relevante en el mundo laboral, en las empresas y en las organizaciones.

Podríamos incluso decir que una empresa sin empatía tiene los días contados, es una empresa sin un futuro claro, al menos a medio y largo plazo. Y somos cada vez más conscientes de ello.

De hecho, el modelo competitivo está cambiando hacia otro más cooperativo, en el que se tiene en cuenta a las personas, sus emociones y sus circunstancias, sus intereses y capacidades, y sobre todo su satisfacción e implicación con el trabajo, así como su entusiasmo y su felicidad en el día a día. Ello no es posible si no existe la empatía. Es fundamental contar con líderes empáticos, tanto en grandes y medianas empresas como en el pequeño negocio; para estar de cara al público, para que funcionen las relaciones entre compañeros y para que podamos entender a nuestros superiores. Todo ello repercutirá en beneficios sociales y económicos, y llevará a que las personas nos sintamos mejor en el trabajo y nos impliquemos más, optimicemos el trabajo y mejoremos los resultados, la productividad y los beneficios.

Este libro pretende llevar todo el conocimiento sobre la empatía y sus aplicaciones al mundo laboral, así como informar de sus beneficios, sus ámbitos

de aplicación y dar las guías básicas para ser más empáticos.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Vive

con corazón y alma

Siete actitudes para el arte de vivir

Dr. Dietrich Grönemeyer



Disfruta la vida,
es más tarde de lo que crees.

Vive con corazón y alma

Grönemeyer, Dietrich

9788415750185

288 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Una vida plena y con sentido. En este apasionado libro, Dietrich Grönemeyer muestra qué es lo importante y cómo conseguirlo, y nos insta a redescubrir el fascinante engranaje que forman el cuerpo, el espíritu y el alma, y a actuar fundándonos en este conocimiento. A penetrar esa obra de arte en que la vida consiste. A obrar desde una comprensión holística de la vida y una cultura humana del amor. Se trata de amar la vida, de disfrutarla, pero también de asumirla responsablemente. La vida es muy valiosa. Y el tiempo sobre la tierra que a cada cual se nos concede es limitado. Apropiarse comprensivamente de este milagro es la sustancia del arte de vivir. El autor del presente libro refiere siete actitudes que nos conducen a nuestro propio centro, que nos proporciona fuerza y energía.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

CONTRA
LA NUEVA
EDUCACIÓN

Alberto Royo

Prólogo de Antonio Muñoz Molina

**Por una enseñanza basada
en el conocimiento**

Contra la nueva educación

Royo, Alberto

9788416620081

208 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Una crítica razonada de la pedagogía oficial y una reflexión profunda sobre la educación

Contra la nueva educación pretende ejercer una crítica racional y razonada a una pedagogía oficial que desprecia el conocimiento y la cultura y apuesta, en opinión del autor, por la felicidad ignorante y la empleabilidad de ocasión.

El autor examina de forma mordaz los principales dogmas pedagógicos posmodernos, y elabora una defensa apasionada, pero no pasional, de la instrucción pública como motor de una sociedad avanzada, idealmente meritocrática y con una sólida base ética que ampare el derecho de todos al ascenso social.

Desde su condición de músico, profesor y ciudadano, Alberto Royo se muestra decidido a presentar batalla, consciente de que sus planteamientos no discurren con viento a favor sino que suponen, hoy, casi un acto subversivo, una provocación.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

SERGIO FERNÁNDEZ

Con prólogo de Juan Carlos Cubeiro

VIVIR SIN JEFE

El libro que hará que ames
trabajar por tu cuenta



Vivir sin jefe

Fernández, Sergio

9788415115335

272 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Hay muchas personas que desarrollan trabajos como empleados por los que no sienten ninguna pasión, que los mantienen sólo por conseguir la remuneración de final de mes. Por otra parte están los emprendedores, gente que ha puesto en marcha una aventura empresarial y que suele atravesar todo tipo de problemas, excesos o dificultades hasta, si logran salir adelante, llegar a ver cumplido su sueño. En España, más de la mitad de los sueños empresariales fracasan en el primer año y tan sólo un quince por ciento supera los cinco años. Tiene en sus manos un libro que le detalla y aconseja sobre los principales errores que cometen con mayor frecuencia los emprendedores. Si es cierta la sentencia que afirma que los fracasos constituyen el mejor aprendizaje, este libro es el perfecto formador.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Plataforma
Novela

El olvidado

ELIE WIESEL



El olvidado

Wiesel, Elie

9788416429028

304 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Una reflexión sobre la memoria por un autor Nobel de la Paz.

Afectado por una enfermedad incurable, Elhanan Rosenbaum ve cómo poco a poco se le borra la memoria. Muy pronto no será nada más que un olvidado, un hombre sin raíces, desposeído de su propia historia: su infancia rumana, la guerra, el amor de Talia, el descubrimiento de Palestina, los combates en Jerusalén en 1948... En el relato que inicia para legar su memoria a Malkiel, su hijo, se mezcla la investigación de este en la población rumana de sus antepasados. Viaje extraño que le permitirá aceptar su propia identidad, forjada por una historia de la que no ha sido consciente durante demasiado tiempo. Un vasto fresco de cincuenta años de historia, al mismo tiempo que el destino de un padre y un hijo a los que alejan tantas cosas pero que son, a pesar de ello, indisolubles.

«Elie Wiesel es uno de los intelectuales y pensadores más importantes de nuestro tiempo. Es un testigo del pasado y un guía para el futuro. Sus libros extienden el mensaje de la paz, de la reconciliación y de la dignidad humana.»
Comité Noruego del Nobel, 1986

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Índice

Portada	2
Créditos	3
Dedicatoria	4
Agradecimientos	5
Índice	6
Introducción	7
1. ¿Soy una persona empática?	9
1.1. El contagio: del bostezo a las emociones	12
1.2. Las neuronas espejo	16
1.3. Empatía y simpatía	19
1.4. ¿Cómo ser más empáticos?	23
2. ¿Tienen empatía los animales?	27
3. ¿Se puede medir la empatía?	32
4. Las ventajas de ser empático	37
5. ¿Son las mujeres más empáticas?	40
6. ¿Quién carece de empatía?	44
6.1. Los trastornos del espectro autista	46
6.2. Trastornos de la personalidad y esquizofrenia	48
6.3. Depresión y ansiedad	55
7. El cerebro empático	59
7.1. Ante situaciones cargadas de emoción	61
7.2. Al vivenciar el asco	62
7.3. Cuando sentimos el dolor de los demás	63
7.4. Si perdonamos	67
8. Cooperación y empatía	69
8.1. ¿Nos afecta el resultado obtenido al cooperar?	74
8.2. La gestación subrogada como ejemplo de empatía y altruismo	77
9. Empatía y violencia: ¿dos caras de la misma moneda?	78
9.1. Los menores maltratados: el ciclo de la violencia	81
9.2. ¿Están en nuestros genes?, ¿se pueden modificar?	86
9.3. La empatía como el camino hacia la no violencia	88

Lecturas recomendadas	91
Notas	92
Colofón	93