

reportaje



LA ERA DE LA EMPATÍA



La ciencia la estudia apasionadamente, proliferan investigaciones, se hacen foros mundiales, hay organizaciones internacionales que trabajan el tema, existen programas escolares que la incluyen, libros que la abordan se convierten en best sellers y los negocios comienzan a dar un vuelco para integrarla como principio rector. Aquí, las cuatro claves para entender el boom de la empatía: la sorprendente capacidad del ser humano para ponerse en el lugar del otro.

Por Daniela González / Producción periodística: Andrea Echeverría / Ilustración: Marcelo Pérez Dalannays

1. Las neuronas espejo

Se trata de un grupo específico de células cerebrales que se activan en la persona cuando observa a otro hacer una acción. Es decir, el ser humano es capaz de vivenciar cerebralmente lo que el otro está haciendo en un momento determinado. Las neuronas espejo reflejan en el propio cerebro las sensaciones de los demás y hacen como si se sintieran en carne propia. Son la base de la empatía. Fueron descubiertas en 1996 por un equipo de científicos italianos, liderado por el neurofisiólogo Giacomo Rizzolatti, mientras estudiaba el cerebro de monos. En un comienzo ni los propios descubridores estaban muy seguros de cuál era su utilidad y no se habló mucho del tema. Hoy se sabe que es el descubrimiento más importante de la neurociencia en los últimos 25 años: si no fuera por ellas, el ser humano no podría emocionarse al ver una película, ni lograr involucrarse tanto con la historia de un libro o una teleserie, ni sufrir al ver a su equipo de fútbol perder un penal, ni seguir con emoción a Tomás González en los Juegos Olímpicos. Pero no solo eso. Las neuronas espejo nos permiten interpretar los pequeñísimos movimientos de la cara, provocados por casi 50 músculos, que dan a entender cómo se siente el otro. “Las neuronas espejo son una especie de eslabón perdido que permitió explicar incluso cómo surge el lenguaje. Este eslabón perdido conecta lo individual con lo colectivo, la mente con la sociedad. Es un mecanismo cerebral que, además de interactuar benéficamente con otras personas, nos permite aprender”, añade Ricardo Martínez, magíster en Ciencias Cognitivas y autor del sitio www.terceracultura.cl, donde analiza temas de neurociencias.

2. En la economía

En 2009, una columna de Dev Patnaik, fundador y director ejecutivo de Jump Associates –compañía que asesora en la creación y reformulación de empresas como Nike y Hewlett-Packard– tomó el pulso a la nueva tendencia: en el texto publicado en *BusinessWeek*, Patnaik señalaba que en la última década se ha puesto de moda la innovación como la cura para todas las empresas frente a los malos tiempos y que, si bien eso puede ser cierto, hay un factor crítico que se queda fuera de la conversación: la empatía. Cuando las organizaciones son empáticas, decía Patnaik, y logran entender lo que está pasando en el mundo, son capaces de ver nuevas oportunidades mucho antes que sus competidores. Estas reflexiones las recogió en su libro *Wired of Care: How Companies Prosper When They Create Widespread Empathy*, publicación cuya tesis se sustenta en que cuando una organización aplica la empatía, obtiene más ganancias, mejores productos y empleados más felices (disponible en www.wiredto-care.com). Otros expertos siguen en la misma línea, como Roger Fisher y William Ury, de la Universidad de Harvard, que una de las claves para la negociación es expresarse con empatía.

La tendencia sigue reafirmandose. En junio de este año se realizó el Foro de Emprendimiento Social de la Nueva Economía en Rio de Janeiro, una reunión internacional donde se habló de la importancia de la empatía en la economía y se planteó el desafío de cómo hacer para que los actuales líderes lleven esa capacidad de ser empático al día a día.



HOY SE SABE QUE LA CAPACIDAD DE EMPATIZAR VIENE EN LOS GENES, AUNQUE SE PUEDE POTENCIAR O DISMINUIR. EN SU LIBRO LA EDAD DE LA EMPATÍA, EL DOCTOR EN BIOLOGÍA FRANS DE WAAL ASEGURA QUE LA EMPATÍA ES UN RASGO ANCESTRAL DE LA NATURALEZA ANIMAL.

3. Para prevenir el bullying

“Sabemos que un niño que ha practicado sistemáticamente las habilidades de empatía a los seis años, tiene menos probabilidades de intimidar o hacer bullying diez años más tarde. Pero no solo eso: también será un adulto con mayores capacidades de liderar equipos y de colaborar en ambientes laborales fluidos y dinámicos como los actuales. Hoy ya no basta con aprender reglas y conocimientos. El mundo está cambiando tan rápido que, para navegarlo con éxito, es necesario un radar que nos permita predecir consecuencias y en eso la empatía es fundamental”, comenta Paula Recart, directora de Ashoka para Estados Unidos, una organización internacional con más de 30 años de existencia que ha puesto especial énfasis en incluir a la empatía en la educación como una de las capacidades más fundamentales para un ser humano, tal como matemáticas y lenguaje. “Para potenciar la empatía en los niños, Ashoka tiene la iniciativa de startempathy.org, una comunidad de personas e instituciones dedicadas a construir un nuevo paradigma de desarrollo infantil que incluya la empatía y su fomento entre padres y educadores”, añade Recart. Otra organización que sigue la misma línea es Roots of Empathy. Esta desarrolla un programa escolar para mejorar la capacidad empática de los niños desde el kínder hasta el final de la educación básica. Este plan se aplica en establecimientos de Canadá, Nueva Zelanda, Estados Unidos, Irlanda y Escocia. En Chile, la Política de Convivencia Escolar va por un camino similar. “Esta política propone, entre otros puntos, el respeto y protección a la vida privada y pública,

a la honra de la persona y su familia. Para lograrlo, es necesario enseñar habilidades socioafectivas a los niños, entre ellas la empatía, intencionando este proceso educativo en las edades más tempranas de los estudiantes. Mientras más desarrollen esta capacidad de empatía, más respeto habrá por el otro, reduciendo la probabilidad de actos violentos en las escuelas”, señala el psicólogo Álvaro Ayala, especializado en convivencia escolar.

4. Una condición innata

Viene en nuestros genes, aunque se puede potenciar o disminuir. Como explica el psicólogo Felipe Lecannelier, director del Centro de Estudios Evolutivos e Intervención en el Niño (CEEIN) de la Universidad del Desarrollo, antes la concepción clásica era que los niños eran egocéntricos, que pensaban solo en sí mismos, centrados en sus propias necesidades. “Pero hoy los estudios indican que desde los dos años, e incluso se sugiere que desde antes, ellos pueden darse cuenta de los sentimientos de los demás”. Lo mismo apunta Frans de Waal, doctor en biología y profesor de Psicología Social de los primates en la Universidad de Emory, Atlanta. En su libro *La edad de la empatía*, analiza la conducta de chimpancés, capuchinos, delfines, elefantes y humanos y señala que la empatía sería un rasgo ancestral de la naturaleza animal. Sin embargo, que sea innata no significa que permanezca siempre. “Una persona puede desactivar mecánicamente su sistema de neuronas espejo. Eso significa que la empatía puede perderse si no se entrena”, aclara Ricardo Martínez. ✱

Para qué sirve

Por Jessica Riveri, psicóloga y coach de programación neurolingüística

EN LA PAREJA:

“Para que la vida de pareja se desarrolle saludablemente, se tienen que articular tres espacios: para el 'yo', para el 'otro' y para 'nosotros'. La empatía permite afianzar la conexión con el 'otro' y salir de la esfera del 'yo'. Ser capaz de percibir, más allá de mis motivaciones, valores y puntos de vista, y conocer al 'otro' en su individualidad como un ser único y especial. En tanto se integre la vivencia del 'otro' en la percepción de la realidad, será posible crear una identidad de 'nosotros' como pareja. Al mismo tiempo, en la vida de pareja está el desafío de potenciar la intimidad y, para ello, cada uno necesita conocer quién es el otro, entrar en su vivencia personal y crear las condiciones para que la pareja despliegue su manera de ser, en espontaneidad y confianza. La empatía es crucial para este logro.

EN EL TRABAJO:

En las organizaciones efectivas existe un alineamiento entre las motivaciones personales de los trabajadores y los lineamientos estratégicos de la organización (misión y visión), de manera que sus integrantes adhieran plenamente al proyecto de la empresa. Para ello, es fundamental conocer las preferencias y motivaciones de las personas, con el fin de crear políticas que impulsen la motivación, el que las personas sientan que pertenecen y se sientan como un actor importante ante los desafíos de la empresa. El clima laboral, asimismo, se beneficia de relaciones de colaboración y trabajo en equipo. Para estimular la inteligencia grupal, cada persona tiene que sentirse considerado y como un aporte al logro de las metas. Necesita ser visto en sus destrezas, potencialidades, desafíos y recursos y, la empatía, es la habilidad relacional que lo permite.

TEST

Tu coeficiente de empatía

Desarrollado por Simon Baron-Cohen, director del Centro de Autismo de la Universidad de Cambridge, el coeficiente de empatía mide qué tan fácil puedes entender los sentimientos de otras personas y cómo te afectan estos. Lee las 60 aseveraciones y marca en círculo la respuesta que más te represente. No hay respuestas correctas o equivocadas, ni preguntas capciosas.

- MUY DE ACUERDO
- UN POCO EN DESACUERDO
- UN POCO DE ACUERDO
- MUY EN DESACUERDO

- | | |
|---|---|
| <p>1. Puedo saber fácilmente cuando alguien quiere entablar una conversación.</p> <p>2. Prefiero a los animales antes que a los humanos.</p> <p>3. Trato de estar al día con las corrientes y tendencias de moda.</p> <p>4. Encuentro difícil explicarles a otros cosas que yo entiendo con facilidad, cuando no lo entienden la primera vez.</p> <p>5. Sueño casi todas las noches.</p> <p>6. Realmente me gusta cuidar de las personas.</p> <p>7. Prefiero resolver mis propios problemas antes que discutirlos con otras personas.</p> <p>8. Encuentro difícil saber qué hacer en una reunión social.</p> <p>9. A primera hora de la mañana es cuando estoy mejor.</p> <p>10. La gente a menudo me dice que llevo mi punto muy lejos en una discusión.</p> <p>11. No me molesta demasiado si voy tarde a juntarme con un amigo.</p> <p>12. Las amistades y relaciones son muy complicadas, por lo que prefiero no molestarme en tenerlas.</p> <p>13. Nunca rompería una regla, sin importar lo mínima que sea.</p> <p>14. Se me hace difícil juzgar cuando algo es apropiado o no.</p> <p>15. En una conversación tiendo a enfocarme en mis pensamientos en vez de en lo que mi oyente puede estar pensando.</p> <p>16. Prefiero bromas prácticas al humor verbal.</p> <p>17. Vivo la vida para el hoy en vez de para el futuro.</p> <p>18. Cuando era niño/a, me entretenía cortar gusanos para ver qué pasaba.</p> <p>19. Puedo captar rápidamente cuando alguien dice algo, pero significa otra cosa.</p> <p>20. Tiendo a tener opiniones fuertes sobre la moralidad.</p> <p>21. Me cuesta entender por qué algunas cosas enojan tanto a la gente.</p> <p>22. Encuentro fácil ponerme en los zapatos de alguien más.</p> <p>23. Creo que buenos modales es lo más importante que los padres pueden enseñarles a sus hijos.</p> <p>24. Me gusta hacer cosas por el impulso del momento.</p> <p>25. Soy bueno al predecir cómo se podría sentir alguien.</p> <p>26. Soy rápido para darme cuenta cuando alguien se siente extraño o incómodo en un grupo.</p> <p>27. Si digo algo que ofende a otra persona, pienso que ese es su problema, no el mío.</p> <p>28. Si alguien me pregunta si me gusta su corte de pelo, responderé la verdad, incluso cuando no me guste.</p> <p>29. No siempre puedo ver por qué alguien tendría que haberse sentido ofendido por un comentario.</p> <p>30. Comúnmente la gente me dice que soy muy impredecible.</p> | <p>31. Me gusta ser el centro de atención de cualquier reunión social.</p> <p>32. No me molesta ver a alguien llorar.</p> <p>33. Me gusta discutir sobre política.</p> <p>34. Soy muy categórico con la gente que es ruda, incluso si es que lo hacen de manera no intencional.</p> <p>35. No tiendo a encontrar confusas las situaciones sociales.</p> <p>36. La gente me dice que soy bueno entendiendo lo que sienten y piensan.</p> <p>37. Cuando hablo con las personas tiendo a hablar de sus experiencias, en vez de las mías.</p> <p>38. Me enoja ver a un animal sufriendo.</p> <p>39. Soy capaz de tomar decisiones sin influenciarme por los sentimientos de otros.</p> <p>40. No me puedo relajar hasta que haya hecho todo lo que tenía planeado en el día.</p> <p>41. Puedo determinar fácilmente cuando alguien está interesado o aburrido con lo que estoy diciendo.</p> <p>42. Me enoja ver a gente sufriendo en los noticieros.</p> <p>43. Mis amigos me hablan de sus problemas porque dicen que soy muy comprensivo.</p> <p>44. Puedo notar cuándo soy un intruso, aunque no me lo digan.</p> <p>45. Constantemente empiezo con algún hobby, pero me aburro y busco algo más.</p> <p>46. A veces la gente me dice que voy muy lejos con mis bromas.</p> <p>47. Me pongo muy nervioso si voy a una montaña rusa.</p> <p>48. A veces la gente me dice que soy insensible, aunque yo no veo por qué.</p> <p>49. Si veo gente nueva en un grupo, creo que es problema de ellos integrarse.</p> <p>50. Cuando veo una película, normalmente, no me siento emocionalmente afectado.</p> <p>51. Me gusta ser ordenada día a día en lo que hago y usualmente hago listas de lo que tengo que hacer.</p> <p>52. Puedo ver cómo se siente alguien de manera muy intuitiva y rápida.</p> <p>53. No me gusta tomar riesgos.</p> <p>54. Fácilmente puedo darme cuenta sobre lo que alguien quiere hablar.</p> <p>55. Puedo decir cuando alguien está ocultando sus verdaderos sentimientos.</p> <p>56. Para tomar una decisión, siempre veo los pros y los contras.</p> <p>57. No me preocupo de manejar las reglas en situaciones sociales.</p> <p>58. Soy bueno para predecir lo que alguien va a hacer.</p> <p>59. Tiendo a involucrarme emocionalmente en los problemas de mis amigos.</p> <p>60. Usualmente puedo apreciar el punto de vista de otra persona aunque no esté de acuerdo.</p> |
|---|---|

Fuente: www.guardian.co.uk

CÓMO CALCULAR TU PUNTAJE:

Suma dos puntos si contestaste "Muy de acuerdo" o "Un poco de acuerdo" en las siguientes preguntas: 1, 6, 19, 22, 25, 26, 35, 36, 37, 38, 41, 42, 43, 44, 52, 54, 55, 57, 58, 59, 60.

Suma dos puntos si contestaste "Muy en desacuerdo" o "Un poco en desacuerdo" en las siguientes preguntas: 4, 8, 10, 11, 12, 14, 15, 18, 21, 27, 28, 29, 32, 34, 39, 46, 48, 49, 50.

Las otras preguntas no tienen puntajes.

Interpretación del test

Los puntajes de alto desarrollo implican que la persona comprende intuitivamente cómo las personas se sienten y cómo tratarlas con cuidado y sensibilidad. Indica, además, una motivación a identificar las emociones y pensamientos de otras personas y a responder ante de ellos con una apropiada emoción. Si, en cambio, los resultados del test arrojan un bajo coeficiente de empatía, la psicóloga y coach de programación neurolingüística Jessica Riveri, sugiere potenciarla con los siguientes consejos:

1. "Escuchar primero, para que después te escuchen a ti. Hacer esto supone una cuota de bondad, para abrirse a la escucha del otro y, desde ahí, hacer preguntas que permitan profundizar la comprensión de la vivencia y/o punto de vista de la otra persona".
2. "Desde la programación neurolingüística, la empatía se crea en la medida que la persona se sintoniza a la manera en que el otro vive su realidad. Así accede experiencialmente a su mundo personal. Una manera de hacerlo es observar en el otro el lenguaje no verbal (tonos de voz, patrones de respiración, gestualidad, posturas), estilos de procesamiento de la información, valores y sentidos de vida".
3. "Respetar la diversidad. En la medida que se acoge la diversidad, se accede a una comprensión más profunda del otro y se potencia la confianza. Si se excluyen y/o se enjuician a priori, se despierta el miedo y la autodefensa, que nos impedirán acceder a la vivencia real del otro y a una genuina comprensión".

CÓMO ENTRENAR LA EMPATÍA EN LOS NIÑOS

Por **Álvaro Ayala**, psicólogo experto en convivencia escolar

1. "Resaltar las características positivas de los niños, aquellas cualidades que los hacen únicos y valorados dentro de su grupo de amigos y al interior de la familia. Que los padres destaquen la capacidad de su hijo de entregar afecto, compartir los juegos, ayudar a otros niños, solidarizar, perdonar, facilitará que valore positivamente a los otros, así como lo han valorado a él".
2. "Que los padres miren a los ojos al niño o niña cuando les hable es fundamental. La actitud de atención y concentración en la conversación es señal de reconocimiento y valoración hacia el otro. Si la madre siente que algo no anda bien con su hijo, la recomendación es invitarlo a conversar, no esperar que el asunto llegue a su punto más crítico. Es importante demostrarle que lo que le sucede a él es relevante para usted como padre".
3. "Escuchar y reflexionar sobre las sugerencias que el niño hace a su conducta como padre o madre. Los niños son capaces de distinguir aquellos elementos que entorpecen la relación entre padre e hijo y también desean mejorarla. La posición de autoridad estricta que algunas veces los padres desean imponer a sus hijos, inhibe en ellos la posibilidad de lograr un canal de comunicación que de pie a un grado de confianza adecuado dentro de la relación".
4. "Expresar y compartir los afectos y emociones positivas con los hijos. Algo tan simple como decirle que lo quiere. Mostrar sus sentimientos hacia sus hijos permite construir en ellos un soporte de afectos positivos que le servirán de colchón para cuando tenga que enfrentar situaciones adversas o negativas".

LIBROS IMPERDIBLES

La civilización empática, de **Jeremy Rifkin**

(The Penguin Group, 2009)

Convertido en best seller, en este libro el autor vuelve a contar la historia de la humanidad desde la perspectiva de la empatía y afirma que lograr una empatía global es la única manera de evitar el colapso de la civilización y salvar a la Tierra. Disponible en amazon, desde US\$ 20.98. Una manera muy entretenida y fácil de acceder al contenido del libro es el formato animado del libro (RSA Animate), disponible en youtube.

La edad de la empatía, de **Frans de Waal** (Harmony Books, 2009)

A través del humor y la ironía, el libro invita a la reflexión sobre qué tan empáticos somos con nuestro pares. El autor sostiene que, al igual que los animales, los seres humanos sentimos empatía de manera natural, lo que nos lleva a estar constantemente preocupados del resto, al contrario de otros pensadores de la teoría política que dicen que el ser humano es de naturaleza egoísta. Disponible en amazon desde US\$ 8.50.

The Better Angels of Our Nature, de **Steven Pinker**

(The Penguin Group, 2011)

El libro habla sobre el declive de la violencia en la historia y sus causas. El autor no niega de que el hombre sea capaz de cometer atrocidades, sin embargo, dice que una prueba de que las personas hoy son menos agresivas, es la reacción que suelen tener frente a un acto de violencia: muchos, sienten compasión. Disponible en amazon. Desde US\$ 23.52.

La diferencia esencial, de **Simon Baron-Cohen** (Basic Books, 2003)

El libro habla de las diferencias en el modo de pensar de un hombre y una mujer. El autor expone que existe una diferencia esencial que consiste en que los hombres tienen una tendencia a analizar y construir sistemas, mientras que las mujeres tienden a sentir empatía. En base a esto, explora cómo el cerebro de cada hombre y cada mujer, es distinto y contribuye de distinta manera a lo que conocemos como inteligencia.

