

## LA EMPATIA

¿Reconoces los sentimientos de las demás personas? ¿Comprendes porqué los demás se sienten así? Esta es la habilidad de “sentir con los demás” de acercarnos a las emociones de los otros para reconocer y compartir lo que están sintiendo, desde una posición en la que sea factible y posible la ayuda al otro.

Cuando somos empáticos las emociones de los demás resuenan en nosotros. Sentimos cuales son los sentimientos del otro. Las personas con altas dosis de empatía descifran mucho mejor las señales (lenguaje, cuerpo y emoción) que indican lo que los otros necesitan o sienten. Esto hace que sus relaciones personales y profesionales tiendan a ser más fluidas y positivas. Para algunas personas es tan sencillo, que pueden leer los sentimientos de los otros, tal como si se tratase de la lectura de un libro, sin embargo otras personas lo perciben como una tarea complicada. Durante tiempo se ha considerado que la empatía es una habilidad que se puede aprender o desarrollar, incluso se pensaba que era algo que “se tenía o no se tenía”; sin embargo la neurociencia nos ha dado algunas respuestas.

## LAS NEURONAS ESPEJO

El descubrimiento de las neuronas espejo en 1996 supuso una verdadera revolución en el mundo de la psicología. Se trata de una estirpe de neuronas que se activan en nuestro cerebro al observar acciones, emociones y sentimientos en los demás para sentirlos como propios.

Las neuronas espejo fueron descubiertas por primera vez en el cerebro de unos monos macaco por Giacomo Rizzolatti y su equipo de la Universidad de Parma (Italia). Estas neuronas tan especiales tienen la particularidad de activarse cuando el mono realiza determinados movimientos, pero también cuando ve a otros hacerlos. Por eso se les denomina neuronas espejo, ya que reflejan la acción del individuo al que se está observando. Estudios posteriores confirmaron que la imitación iba más allá de los movimientos, y que también sucedía con las emociones y los sentimientos.

Algunos autores empezaron incluso a hablar de que en estas neuronas se encontraba el origen del “contagio emocional”, es decir, que un individuo tiende a sentirse tal como se sienten los que están en su entorno.

Tras las primeras investigaciones de Rizzolatti en monos, pronto se localizaron también dichas

neuronas en el hombre, justo en la corteza cerebral frontal inferior, donde está ubicado el centro del lenguaje. Se descubrió que el sistema espejo tiene muchas más implicaciones que las de imitar movimientos, sentimientos o emociones de los demás. El sistema permite comprender lo que piensan otros individuos, logran ponerte en el lugar del otro. De este modo surge la empatía y la posibilidad de imaginar lo que el otro está pensando.

## ALAS DE MARIPOSA

En el reino de las mariposas una vez el rey vio algo que relumbraba a lo lejos, entonces quiso saber de qué se trataba.

Envió una mariposa para que investigara, a la cual le dio las siguientes instrucciones: “La colonia de mariposas necesita de ti que nos traigas la información de qué ¿Qué es esa luz?

La mariposa se fue, y nunca volvió.

El rey no solo se quedó tranquilo, sino que su preocupación aumentó, y envió una segunda mariposa a la cual le dio las siguientes instrucciones: “La colonia de mariposas necesita de ti para que nos traigas la información de ¿Qué es esa luz? Pero sobre todo necesitamos que vuelvas sana y salva.

Al cabo de unos días la mariposa volvió y cuando el rey le pregunto, ella le dijo:

“Majestad la luz que se ve da calor, y se mueve suavemente”

El rey siguió preguntando:

¿Va en aumento, se está acercando, quema a su alrededor?

No lo sé majestad, no me acerqué lo suficiente, contestó la mariposa.

El rey seguía sin poder tomar una decisión, sin saber lo suficiente como para determinar qué hacer, por lo cual mandó llamar a otra mariposa, y le dio las siguientes instrucciones:

“La colonia de mariposas necesita de ti que nos traigas la información de ¿Qué es esa luz? Vuelve con vida, pero no vuelvas sin la información completa, que nos permita una decisión sobre qué hacer”

Pasaron unas semanas y la mariposa volvió exhausta y con pequeñas heridas, tenía las alas levemente chamuscadas y contó lo siguiente:

“Majestad son velas, son muchas velas juntas, que iluminan un gran claro en el bosque, casi todas están ya consumidas y no representan ya ningún peligro, las han puesto allí unos humanos que celebraban una especie de reunión”

“¿Por qué tienes las alas chamuscadas?”

Majestad para poder ver que sucedía tuve que acercarme, lo suficiente para verlo, pero como puede ver estoy aquí, no me acerqué tanto como para morir.