

# La UPRL informa

## Competencia emocional. La empatía

Goleman define la empatía como “la capacidad para ponerse en lugar del otro, para darse cuenta de lo que están sintiendo y además ajustar la acción a un conjunto de personas, al grupo”.



Damasio denomina al mecanismo que pone en marcha la empatía “*bucle corporal como si*”. Las cortezas prefrontales y premotoras se ponen en marcha. Dichas regiones cerebrales están íntimamente relacionadas con el “cuerpo”, con la posibilidad de detectar rápidamente estímulos que nos llegan a través de nuestro cuerpo. Es evidente que todos los estímulos externos son detectados por nuestro cuerpo, la famosa “mente encarnada”, la diferencia clara entre las situaciones normales de percepción y los que disparan el mecanismo de la empatía es la capacidad de las neuronas de nuestro cerebro de responder percibiendo el estímulo externo como si fuera propio.

Sería interesante tratar aquí el tema de las “neuronas espejo”, neuronas con capacidad para actuar ante la percepción de la actuación ajena. En todo caso parece que en dicho proceso sí jugaría de manera clara la diferenciación entre los dos hemisferios. Parece ser, escribe Damasio, que los experimentos realizados con sujetos con lesiones localizadas en la corteza somatosensorial derecha tienen mayores problemas en el momento de empatizar con otra persona.

Notemos que la empatía genera una situación “falsa” de nuestra respuesta. Es decir: reaccionamos de una manera concreta como si la experiencia o el estímulo lo estuviéramos recibiendo nosotros directamente cuando lo único que hacemos es percibir que dichos estímulos le están llegando al otro. Parece ser que esta capacidad reside en el hemisferio derecho. En todo caso, las personas con mayor capacidad de “sentir” (aunque sea propiamente un sentimiento falso) las emociones de otras personas, detectar cuando le están ocurriendo y cómo responderá a ellas, dispone de una habilidad importante en el momento de comunicarse con dichos sujetos y de entender su actuación. Ello posibilita, en la dinámica del grupo, que podamos entender a los demás elementos del grupo y, si es necesario, disponer de la capacidad para ubicarles en el rol adecuado y potenciarles la participación coherente.

Goleman incluye en esta habilidad la motivación de logro, la comprensión de los demás, el desarrollo de los demás, la orientación hacia el servicio, la comprensión social y el

# La UPRL informa

aprovechamiento de la diversidad. Todos estos aspectos pertenecen a la posibilidad de detectar rápidamente las emociones y sentimientos de los demás como si fueran propios y utilizar dicha habilidad, positivamente, para orientar al sujeto y al grupo hacia el objetivo previsto.



El aprovechamiento de la diversidad suponemos que es uno de los aspectos más importantes para aquellas personas que, de una manera u otra, intervienen sobre un grupo. Suponemos siempre, lógicamente, que tal aprovechamiento, como todas las habilidades en general, no pueden ser "utilizadas" en un beneficio particular que perjudique al sujeto con el que empatizamos ni al grupo al que pertenece. Notemos que el término "empatía" suele estar rodeado de una áurea de positividad que en ocasiones no es cierta. "Conectar" directa y rápidamente con el otro no siempre tiene un fin positivo, lamentablemente. En términos morales, las habilidades, todas, no son ni buenas ni malas, deben ser mecanismos que nos permiten intervenir favorablemente sobre el grupo y sobre nosotros mismos.

**Fuente: Prevención Integral**