

Sentimientos de vínculo y empatía Periodo 3° Clei 6C

Hacer resumen y una reflexión al final.

Mostrarse sensible hacia los demás, es parte del altruismo y ello conlleva que nuestra empatía aumenta, y con ella, también lo hace la probabilidad de establecer un vínculo emocional.

La empatía requiere algún tipo de compromiso emocional, un requisito esencial a la hora de comprender el mundo interior de otra persona. En este proceso las neuronas espejo nos proporcionan la riqueza de la empatía, el mecanismo fundamental que nos lleva a experimentar el dolor que vemos que está experimentando otra persona.

La psicología actual emplea la palabra “empatía” en tres sentidos diferentes: conocer los sentimientos de otra persona, sentir lo que está sintiendo y responder compasivamente a los problemas que la aquejan. En otras palabras, consiste en reconocer, sentir lo mismo y actuar de un modo que pueda ayudar a la otra persona.

La neurociencia actual ha demostrado que, la mente del ser humano tiene un mecanismo biológico, que hace que cuando vemos que alguien se halla en apuros, se ve reflejado en nuestro cerebro circuitos similares a los de esa persona. Este proceso mental constituye el preludio mismo de la compasión y el altruismo.

Esto significa que, de un modo u otro, nuestro cerebro está predispuesto hacia la bondad. Automáticamente acudimos en ayuda del niño que grita despavorido o abrazamos a un bebé sonriente. Esos impulsos emocionales son “predominantes” y provocan reacciones instantáneas y no premeditadas.

¿Pero por qué, si el cerebro humano dispone de un sistema destinado a sintonizar con los problemas que experimenta otra persona y nos predispone a ayudarle, no siempre lo hacemos así? Son muchas las posibles respuestas, pero la más sencilla tal vez sea que la vida moderna va en contra de eso y nos relacionamos a distancia con los necesitados, lo que implica que no experimentamos la inmediatez del contagio emocional directo, sino tan sólo en la mera simpatía “cognitiva” o, peor todavía, que nos quedemos en la mera simpatía y, si bien sentimos lástima por la persona, no experimentamos su desasosiego y nos mantenemos a distancia, lo que debilita así el impulso innato de ayudar.