

Personal y profesionalmente, el tema del que trata este libro, y todos los trabajos de su autor, me interesan y me gustan. Al terminar de leer el libro, la primera ida que tuve fue: "Cuánta coherencia". Porque el libro, es como el autor: directo y claro, arraigado en la ciencia y orientado a mejorar el bienestar y la vida de las personas desde valores claramente humanistas.

Sobre el tema de la empatía (y otros similares) se han escrito muchos libros, pero Luis Moya Albiol tiene el acierto de no quedarse, como la mayoría, en tópicos cargados de "buenísimo" bienintencionado que se asientan en el mero sentido común.

La empatía, como la cooperación y la ayuda al prójimo, han sido y son cruciales para la supervivencia y el desarrollo saludable del individuo y de la especie humana. Por eso la educación familiar y la formal las han incluido entre sus objetivos. Niños y niñas, tradicionalmente crecen oyendo que hay ser considerados, amables y generosos, que eso es lo correcto.

Pero solo en las últimas décadas se está investigando este principio ético tan antiguo, sobre cuyos efectos cada vez tenemos más conocimiento y evidencia de su valor.

Como anticipa su título, el texto nos ayuda a entender mejor el fenómeno de la empatía desde el punto de vista neurológico, fenomenológico, evolutivo, cultural y conductual. Explica las semejanzas y diferencias con la simpatía, el contagio emocional y la compasión y porqué unas personas son más empáticas que otras. Describe como va cambiando con la edad la capacidad de entender y sentir la perspectiva del otro, y qué beneficios tiene ser más empáticos y actuar en consecuencia.

Es un libro de formas sencillas y de fondo complejo que aborda cuestiones intemporales como ¿es la naturaleza humana fundamentalmente buena o mala? Y las responde con resultados científicos de plena actualidad. Es un libro inspirador,

## La empatía. Entenderla para entender a los demás.



Moya-Albiol, L. (2014). Barcelona: Plataforma Actual.

comprometido y esperanzador que no adoctrina ni trata con condescendencia al lector: expone, argumenta apoyándose en resultados de estudios empíricos y deja que cada cual decida hacer lo que quiera con la información.

También señala las vías por las que transitan las iniciativas para mejorar la empatía en la actualidad, como los programas de intervención psicoeducativa basados en mindfulness y compasión, y los de optimización de la inteligencia emocional.

Es un libro, en definitiva, del que puede aprender cualquiera, porque, como cualquier buen libro, da respuestas, pero, sobre todo, abre nuevos interrogantes.

*Dra. Josefa Pérez Blasco*

*Profesora Titular*

*Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación*

*Universitat de València*