



## **INTERPSIQUIS**

Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría,  
Psicología y Salud Mental

### **EMPATIA Y AUTOGENICS. UN ESTUDIO CON RESONANCIA MAGNÉTICA FUNCIONAL**

Luis de Rivera, Jose Luis Gonzalez-Mora, Estefania Hernandez, Leonor de Rivera-Monterrey

[info@psicoter.es](mailto:info@psicoter.es)

Empatía, entrenamiento autógeno

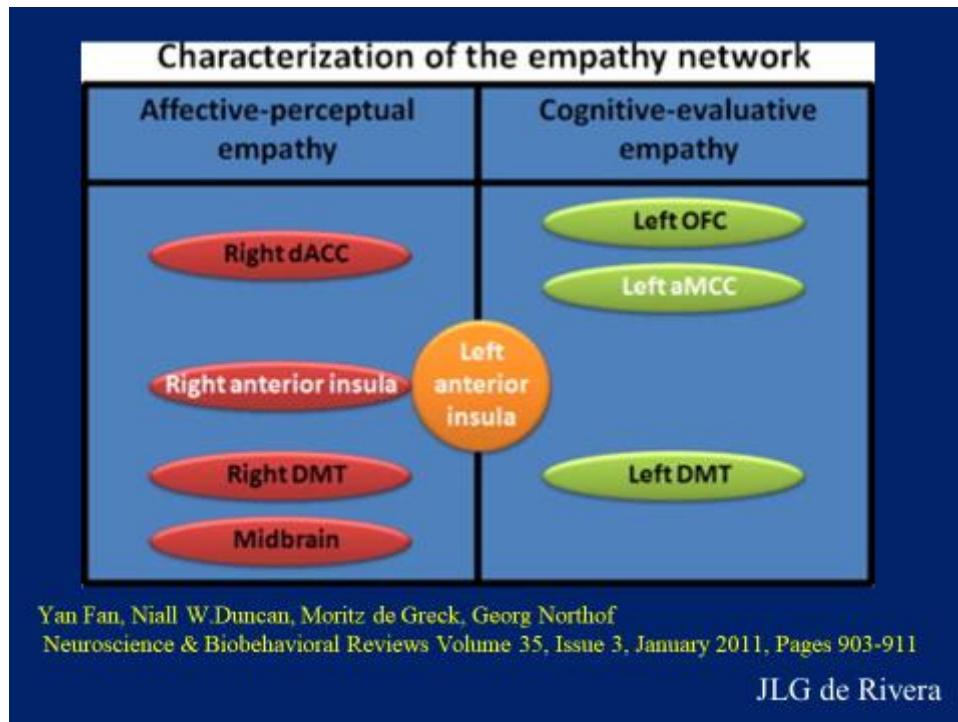
#### **RESUMEN**

Entendemos por empatía “la acción y la capacidad de comprender, ser consciente, ser sensible o experimentar de manera vicariante los sentimientos, pensamientos y experiencias de otro, sin que esos sentimientos, pensamientos y experiencias hayan sido comunicados de manera objetiva ni explícita” (1). La capacidad empática es una habilidad básica en las relaciones humanas y obviamente necesaria en el trabajo de médicos y psicólogos, por lo que diversos programas han sido desarrollados para el entrenamiento específico de la función empática.

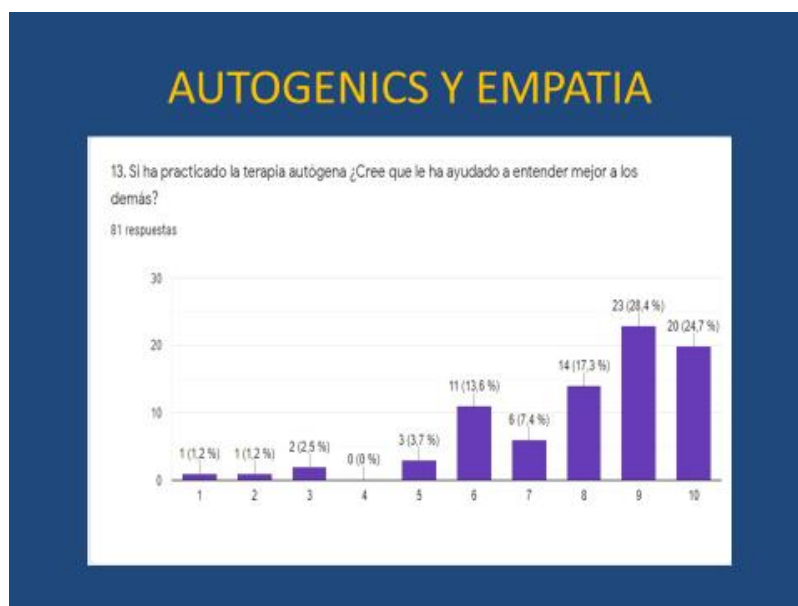


De todos estos procedimientos, me propongo exponer los efectos inespecíficos del neuroentrenamiento, es decir, de la activación y desarrollo de las zonas cerebrales responsables de la función empática (2).

# EMPATIA Y AUTOGENICS. UN ESTUDIO CON RESONANCIA MAGNÉTICA FUNCIONAL

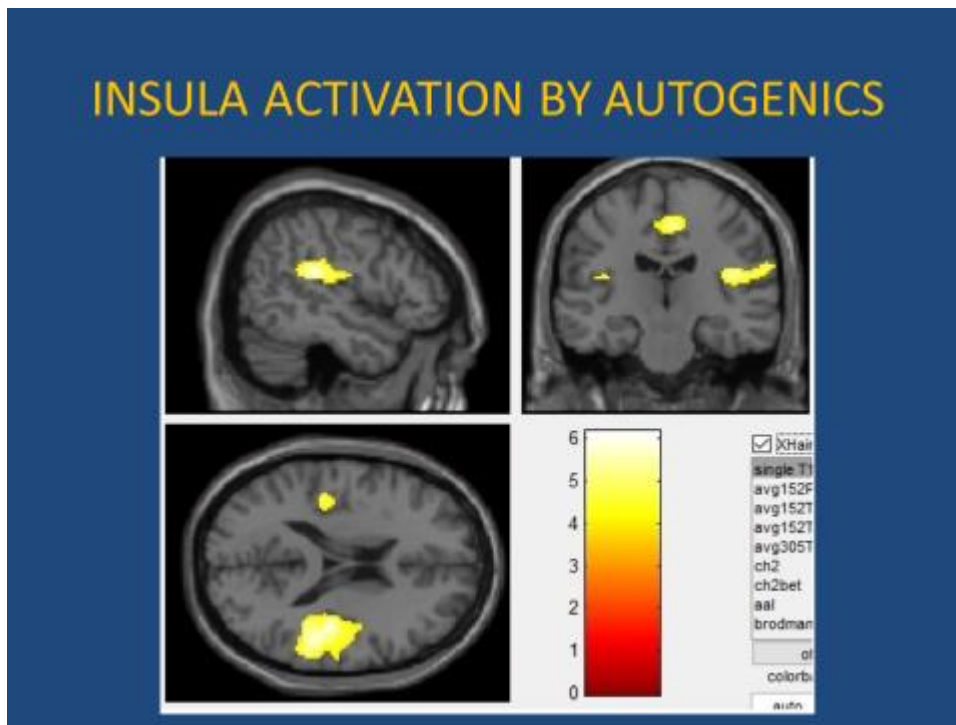


El descubrimiento, como tantos otros, se inició por una observación casual: En una reciente encuesta sobre la adaptación a la crisis del COVID, personas que practican de manera regular entrenamiento autógeno reportaron, entre otros efectos, un aumento importante de su capacidad de entender a los demás y sintonizar mejor con sus sentimientos (3).

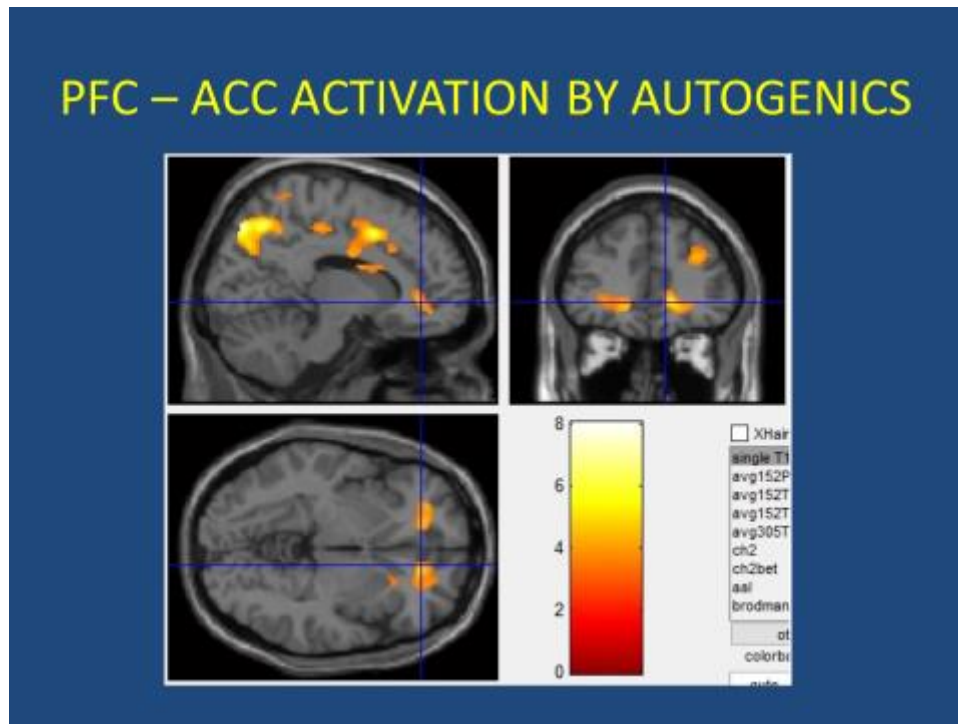


## EMPATIA Y AUTOGENICS. UN ESTUDIO CON RESONANCIA MAGNÉTICA FUNCIONAL

Esta impresión subjetiva concuerda con nuestro estudio con resonancia magnética funcional en meditadores en estado autógeno (n=14), que evidencia aumento de actividad en la ínsula, la corteza cingular anterior y la corteza orbito-frontal, regiones implicadas en la red neuronal subyacente a la función empática (4). Estos dos hallazgos permiten proponer el entrenamiento autógeno como un método indirecto de desarrollar la empatía.



## EMPATIA Y AUTOGENICS. UN ESTUDIO CON RESONANCIA MAGNÉTICA FUNCIONAL



### BIBLIOGRAFÍA

1. de Rivera, L: Empatía y Ecpatía. Avances en Salud Mental Relacional, Vol.4, núm. 2 - Julio 2005 <https://bit.ly/3dstpzV>
2. Yan Fan, Niall W. Duncan, Moritz de Greck and Georg Northof: is there a core neural network in empathy? An fMRI based quantitative meta-analysis. [Neuroscience & Biobehavioral Reviews Volume 35, Issue 3, January 2011, Pages 903-911](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0149763410001739?via%3Dihub) <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0149763410001739?via%3Dihub>
3. Luis de Rivera, Naiara Ozamiz, Maria Dosil-Santamaria, Leonor de Rivera-Monterrey. Autogenic training improves the subjective perception of physical and psychological health and of interpersonal relational abilities. An electronic field survey during the COVID-19 crisis in Spain. En prensa.
4. Luis de Rivera. Autogenics 3.0. Amazon, 2018 <https://amzn.to/3x9JmTx>