

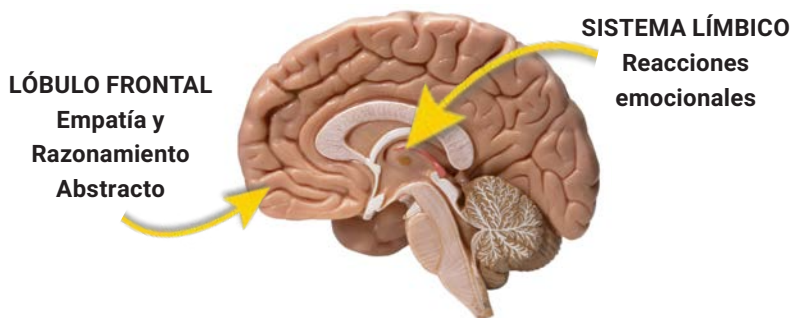
La Empatía

Definiciones y preguntas abiertas

Empatía: anticipar cómo se van a sentir o qué van a pensar los otros se haya tenido o no la misma experiencia; actuar teniendo en cuenta cómo se sienten los otros. La usamos cuando «nos ponemos en el lugar de otros».

Compasión: comprender los sentimientos de los otros; es más pensar entorno a los sentimientos de otros que sentirlos. La usamos cuando expresamos nuestras condolencias a alguien o nuestra solidaridad.

Compadecerse: Brené Brown emplea el término en inglés «silverlining it» para describir la situación en la que alguien se compadece de otro para intentar remediar o sacar lo bueno de las dificultades de otros. Son respuestas que empiezan con un «pero...» o un «al menos...». Como dice Brené, «Las palabras no alivian. En cambio sentir y tener conexión real con los otros, sí». Así que en vez de compadecernos, podemos decir: «No se qué decirte, pero aquí me tienes para lo que me necesites».



Funciones ejecutivas de alto nivel: la empatía es una habilidad de la función ejecutiva de alto nivel que empieza a hacerse más compleja cuando nuestro cerebro entra en la segunda fase del desarrollo cerebral, entorno a los 11-12 años. Es entonces cuando nuestro cerebro empieza a utilizar el razonamiento abstracto en lugar del pensamiento concreto (blanco o negro). La capacidad de razonamiento abstracto nos permite imaginar lo que piensan y sienten otras personas, aunque nunca hayamos experimentado lo que ellas están viviendo.

Pensamiento crítico

Alumnos:

- En una escala del 1 al 10 (10 es el máximo), ¿qué nivel de empatía consideras tener?
- ¿Cómo sabes cuándo es una buena idea mostrar empatía hacia alguien?
- ¿Te angustias o te sientes incómodo porque no sabes qué decir o cómo actuar cuando otras personas pasan por una dificultad?
- ¿Qué cosas no te ayuda oírle decir a los demás cuando tú estas pasando por una dificultad?
- ¿Cómo quieres que reaccionen los demás cuando echas de menos algo de empatía a tu alrededor?
- ¿Entiendes la diferencia entre la empatía y la compasión?
- ¿Cuál es tu forma favorita de mostrar empatía?

COMO MEJORAR LA EMPATÍA:

Recuerda el principio de “usar o tirar” que usa el cerebro en su desarrollo. Cuanto más utilices las habilidades de función ejecutiva del lóbulo frontal, más fuerte se hará la vía neuronal correspondiente. La empatía es una de las habilidades ejecutivas más importantes. Intenta practicar el método de los «Tres Pasos» para desarrollar tu capacidad de empatía:

1. Empatía cognitiva: ponte en el lugar de la otra persona. Imagina lo que está pensando y sintiendo en su situación.
2. Empatía emocional: Siente las emociones que el otro está sintiendo. Muéstrale que sientes lo mismo que ellos. Llorar juntos es algo bueno.
3. Empatía conductual: acompañar a la otra persona mientras sientes lo mismo que ella. No hace falta hablar o hacer nada, puede bastar con dar un abrazo o las gracias porque está confiando en ti.

Profesores y familia:

- ¿Cómo empatizas con tus alumnos o hijos?
- ¿Se te da bien mostrar empatía naturalmente o te cuesta?
- ¿Qué sientes cuando alguien empatiza contigo? ¿Y cuando se compadece por ti?
- ¿Has mejorado tu capacidad empática con la edad? ¿Por qué sí o no?
- ¿Cuáles son tus formas favoritas de empatizar con alumnos, padres, compañeros u otros adultos?
- ¿Qué cosas te irritan cuando otros te muestran empatía o compasión?
- ¿Qué cosas te gusta decir para empatizar alguien que está pasando por una dificultad, una pérdida, siente miedo o ha sufrido una decepción?