



Empatía: “Ponerse en los zapatos del otro”

¿Qué es la empatía?

La empatía, uno de los componentes clave de la inteligencia emocional, es la capacidad personal de reconocer, comprender y compartir las emociones de otras personas. Significa poder identificarse con el estado de ánimo del otro.

Ser empático no significa estar siempre de acuerdo con el otro, ni dejar de lado las propias convicciones; pero sí, buscar aspectos comunes para tratar de entender a los demás.

¿Por qué es importante?

Muchas veces escuchamos la frase: “¡Los niños pueden ser tan crueles!” y a lo que se refiere finalmente, es a que su capacidad empática aún se encuentra en desarrollo.

Detrás de las palabras, gestos y actitudes agresivas de los niños y adolescentes, hay una dificultad para preguntarse: “¿Cómo me sentiría yo, si me ocurriera lo mismo?”.

No solo sufre el niño o joven que recibe esta agresión; sino también quien agrede, pues tarde o temprano puede ser identificado por sus compañeros como “el malo”, “el antipático” o “el conflictivo”, pudiendo sufrir el rechazo de los demás, estableciendo relaciones socio afectivas difíciles.

La importancia de desarrollar la capacidad empática, radica entonces, en que ésta permite un mejor desarrollo de las relaciones sociales, un mejor manejo de las situaciones conflictivas y un consecuente bienestar psicológico.

¿Cómo desarrollarla?

Esta habilidad puede ser desarrollada desde la infancia. Aquí, algunas sugerencias:

- Escuchar activamente a sus hijos en todo momento, sobre todo cuando han tenido algún problema, demostrando interés y comprensión de sus emociones.
- Procurar reaccionar con una actitud sincera y preocupada frente a los problemas de los demás, no con indiferencia ni con reacciones demasiado intensas.
- Hablar con naturalidad de las propias emociones y de las de los demás.
- Al corregir un comportamiento que ha dañado a alguien, motivar a los chicos a ponerse en el lugar del otro y reflexionar con ellos sobre cómo puede estar sintiéndose el agredido.
- Enseñarles, a través del ejemplo, a pedir perdón, sin considerar esto como una muestra de debilidad, sino como una actitud reparadora.
- Reforzar con palabras y gestos los comportamientos positivos que reflejen solidaridad y empatía.
- Propiciar oportunidades para que los niños se relacionen con otros en diversos entornos, para fomentar tolerancia frente a las diferencias.
- Recuerden que los padres son el principal modelo para sus hijos, sobre todo, en cuestión de valores.

