

# 10

## La empatía

---

La empatía  
Tipos de empatía  
Los niños empáticos  
Propuestas para los padres



## La empatía

La empatía es una de las competencias de la Inteligencia Emocional. La palabra procede de los vocablos griegos *en*, que significa dentro de él, y de *páthos* (lo que se siente, se sufre). La empatía es la capacidad de comprensión de la vida emocional del otro, y ello no supone necesariamente compartir las opiniones y argumentos que justifiquen el estado o reacción que expresa la otra persona, ni siquiera estar de acuerdo con el modo de interpretar las situaciones con carga afectiva del interlocutor, sino que está referida a la escucha activa, la comprensión y el apoyo emocional, independientemente del acuerdo que se tenga con lo que la otra persona expresa. La empatía es también la capacidad para diferenciar entre los estados afectivos de los demás y la habilidad para tomar una perspectiva, tanto cognitiva como afectiva respecto a la persona que nos expresa su estado de ánimo.

La empatía está constituida por los siguientes componentes:

*a) Saber escuchar*

- Lo cual exige centrar la atención en lo que explica o argumenta la otra persona.
- Atender a las manifestaciones no verbales como los gestos que se corresponden con el estado de ánimo que se

expresa.

- Entender el “modo de ver las cosas” del otro.
- No interrumpir el discurso verbal.
- Reflexionar sobre lo que la otra persona está comunicando.
- *Expresar señales de seguimiento activo a modo de feedback*: mirar a la cara, asentir con la cabeza, reflejar expresiones faciales congruentes con el estado de ánimo expresado por la otra persona.
- Mostrar interés preguntando detalles sobre el contenido de la conversación.

*b) Interpretar las señales no verbales*

- Conocer los mensajes transmitidos de carácter paralingüístico: Entonación, tiempo de respuesta, volumen, etc.

*c) Mostrar comprensión*

- A través de frases como: *Entiendo como te sentirías. La verdad que lo debiste pasar mal. Comprendo que actuases así...*
- No descalificar lo expresado por la otra persona aunque no se compartan sus razones o interpretaciones. No se deben invalidar, ni rechazar, ni juzgar negativamente sus sentimientos (Esta es una premisa fundamental para mostrar sensibilidad empática).

*d) Prestar ayuda emocional si es necesario*

- Preguntar si necesita algún tipo de ayuda (en su caso, con frecuencia la sola escucha activa le permite al otro “ventilar” su estado emocional y sentir alivio por el hecho de tener un interlocutor confiable a quien transmitir sus emociones y sentimientos).

Cuando la persona que escucha empáticamente ha vivido una situación emocional semejante a la que se está expresando el proceso comunicativo es más comprensivo, ya que se produ-

ce una mayor sintonía emocional.

La empatía es la base del comportamiento altruista, de la conducta prosocial y de las normas éticas y morales; guarda relación con los valores y desempeña un papel muy importante en la conducta moral de niños y adultos. Es una forma de compasión hacia el otro. Algunas emociones secundarias o sociales poseen una cierta carga empática, como la honestidad, la aceptación, la gratitud, la compasión (una especie de mezcla de empatía y comprensión) y el perdón. La empatía forma parte también de los comportamientos de amabilidad, gentileza, cortesía, generosidad y consideración hacia los demás.

La empatía se la ha considerado como un rasgo de la personalidad. En algunos modelos de Inteligencia Emocional se la considera como un componente fundamental de la misma. La empatía guarda una gran relación con la capacidad de *identificar las propias emociones y sentimientos (autoconciencia emocional)* y con la regulación emocional, especialmente en la infancia. Aquellos niños que son capaces de regular adecuadamente sus vivencias emocionales muestran una mayor comprensión de las emociones de los otros. La empatía también está relacionada con la *conciencia interpersonal* (conocimiento de los demás) (recuérdese la Inteligencia Interpersonal).

La empatía, como habilidad de la Inteligencia Emocional, se emplea para fines adecuados como disfrutar de las relaciones sociales participando más con el grupo de amigos o compañeros, sentirse personalmente mejor, resolver conflictos, mayor tendencia a ayudar a los demás y compartir, así como ser mejor considerado por los otros, entre otras ventajas sociales y personales. Disponer de habilidades empáticas permite afrontar las diferencias mediante la escucha activa y la comprensión de las reacciones propias del estado de ánimo producido.

En el caso de los niños en edad escolar, quienes perciben

que sus profesores les apoyan, se preocupan por ellos, empatizan y se preocupan más por ellos se comprometen más con el trabajo escolar, valoran más su actividad y esfuerzo. Se podría decir que la empatía del profesor hacia el alumno es un poderoso elemento de motivación hacia el aprendizaje.

La empatía puede suscitarse solamente por la observación del estado de ánimo de otra persona, de acuerdo con la sensibilidad personal de cada uno. Así, si un niño ve a un amigo o persona allegada alegre, es muy probable que sienta alegría, si lo ve triste puede sentir preocupación por él; está experimentando empatía, como una respuesta (también emocional) a la comprensión del estado emocional del otro.

Por otra parte, no siempre se emplea la empatía con una finalidad moralmente buena, sino que puede carecer de honradez y emplearse con propósitos no éticos. Es el caso de los timadores que ponen en práctica los componentes anteriormente reseñados con la intención de mostrar una imagen de atención al otro para obtener un beneficio deshonesto e ilegal.

### Tipos de empatía

La respuesta empática presenta las siguientes características:

**- Nivel cognitivo o toma de perspectiva.** Se refiere al hecho de entender, comprender o ponerse en el lugar de los protagonistas; intentos espontáneos por adoptar la perspectiva del otro ante situaciones reales de la vida cotidiana, es decir, la habilidad para comprender el punto de vista de la otra persona, es decir, se comprende el estado de ánimo de la otra persona y se adopta una actitud semejante (Lo que coloquialmente se denomina: “ponerse en lugar del otro”).

**- Nivel emocional o de preocupación empática.** Está referido a la capacidad de sentir lo que los protagonistas sienten,

aunque en grado diferencial (La observación de las reacciones emocionales de las personas ante las experiencias negativas puede producir ansiedad y malestar personal –sentimientos orientados al yo–), y supone implicarse afectivamente de forma imitativa o sentirse preocupado por sus problemas. Se experimenta un sentimiento idéntico o congruente con el de la otra persona. Por lo general, y respecto del sufrimiento afectivo del otro, se experimentan sentimientos de compasión, preocupación y cariño ante el malestar ajeno (sentimientos orientados hacia la otra persona).

- **Nivel conductual:** Se muestra una expresión facial acorde con el tipo de emoción o sentimiento que experimenta la otra persona y las respuestas verbales están en sintonía con el propio “discurso” del interlocutor, con la intención de que perciba nuestra comprensión.

- **Nivel imaginativo, fantasioso o ficticio.** También se da cierta empatía en el ámbito imaginativo con los personajes del cine, la TV y de la literatura. Es la empatía propia de la capacidad imaginativa del sujeto para ponerse en situaciones ficticias de los personajes y situaciones.

## Los niños empáticos

Los niños que son más empáticos establecen mejores relaciones sociales con los iguales, son más cooperativos en las tareas de trabajo en equipo. Por el contrario los niños que muestran comportamientos violentos, agresivos y antisociales tienen escasas habilidades empáticas. En la medida en que los niños pequeños perciben aceptación emocional de sus padres aumenta su empatía.

Existen unos rasgos de personalidad que fomentan el desarrollo de la empatía en los niños. Estos rasgos son:

- El grado de felicidad personal. Que se sientan felices y experimenten bienestar.
- Tener estabilidad emocional. Es decir, una buena regulación de sus emociones.
- Sentirse aceptados por los padres en su afectividad y comportamiento en general.
- Tener un buen autoconcepto personal, familiar, social y escolar, y una sana autoestima o valoración general positiva de sí mismos.

Los niños empáticos presentan...

- Más imaginación y creatividad.
- Más conductas prosociales y suelen ser más considerados y tolerantes con sus iguales.
- Mayor expresividad emocional.
- Más autocontrol en la inhibición de conductas agresivas. Los niños empáticos son menos agresivos debido a su sensibilidad emocional, y a su capacidad para comprender las consecuencias negativas potenciales para ellos mismos y para los demás que se pueden derivar de la agresión.

### **Propuestas para los padres**

Los niños deben aprender que no todas las personas sienten lo mismo ante situaciones iguales y ante las mismas personas. Cada uno puede tener un sentimiento o una emoción diferente. Lo que a una persona le produce miedo a otra le produce satisfacción por afrontarlo. Lo que a una persona le produce frustración a la otra le puede producir esperanza. El fundamento de la empatía radica en la comprensión de las emociones de los demás, y en comprender también el derecho de cada uno a emocionarse según sus particulares modos de percibir la realidad. La tolerancia y el respeto a esta diversidad puede ayudar a

nuestro hijo a entender, comprender y ayudar a mejorar el estado emocional de la otra persona con la que empatiza.

La empatía se puede fomentar en los hijos desde el propio seno de la familia, a través de la comunicación afectiva en la que se analicen los estados de ánimo de cada uno de los miembros y el motivo por el que se sienten de ese modo. En la adolescencia, por lo general, el proceso de comunicación afectiva entre padres e hijos suele verse deteriorado por razones evolutivas, personales y sociales, produciéndose actitudes negativas y reactivas de los hijos frente a las normas impuestas por los padres. Si nuestro hijo ya posee un buen desarrollo de sus capacidades empáticas, estos problemas pueden afrontarse con mejor perspectiva emocional de comprensión entre ambos.

Para enseñarles habilidades empáticas podemos:

- Presentarle perspectivas sobre los sentimientos que pueden tener los demás.
- Explicarle las consecuencias que puede tener su conducta en las personas con las que se relaciona. Por ejemplo: *Si tú ayudas a un amigo, ¿cómo se sentirá? Si un amigo tuyo está enfadado y quiere contarte lo que ha ocurrido, y tú no le haces caso, ¿cómo se sentirá? ¿Cómo repercuten en ti nuestras reacciones emocionales? ¿Cómo crees tú que nos sentimos nosotros, los padres, cuando tus reacciones son....? ¿Nos entiendes? ¿Nos entendemos? ....*
- Presentarle modelos empáticos para observar. En este caso, son los padres y los miembros de la familia los mejores modelos a imitar cuando se muestra preocupación emocional por los propios hijos, familiares, amigos y personas conocidas.