



El hogar como fuente de empatía

Por: Zoila María Cedeño
Consejería Estudiantil

Viví dos momentos curiosos durante la semana y considero importante mencionarlos a manera de introducción del presente artículo, como muestra de que los buenos ejemplos se viven en los momentos cotidianos y no solo en los extraordinarios.

En la farmacia una señora muy amablemente me cedió su turno. Seguramente percibió mi apremio en todo mi lenguaje extraverbal ya que nunca le referí nada. A pocos días, dejé encendida las luces de mi vehículo y un señor tocó el timbre de mi domicilio para comunicar que las luces estaban prendidas. Luego subió en su automóvil y continuó su rumbo. Quedé muy agradecida con ambas personas. Me di cuenta que ambos estaban acompañados por niños, posiblemente sus hijos. Al recordarlo, pienso en cómo estos ejemplos simples de bondad, empatía y consideración al otro, sobre todo a una "extraña", pueden impactar la vida de estos niños que observaron dichas acciones de nosotros "los adultos".

Conocemos por empatía la capacidad de ponerse en el lugar del otro, de poder conectarse con otra persona, comprenderla y dar una respuesta acertada a sus sentimientos o necesidades. Es la participación afectiva de una persona en la realidad ajena, que le permite ser capaz de ponerse en la situación de los otros.

Daniel Goleman en su libro *Inteligencia Emocional*, considera a la empatía como una cualidad emocional vital para interactuar con el mundo, ya que nos permite comprender lo que sienten los demás. De esta forma, se afecta un amplio espectro de actividades que van desde la escuela hasta el lugar de trabajo.

Estudios realizados por Manan Radke Yarrow y Carolyn Zahn-Waxler en el National Institute of Mental Health, declaran que la empatía se halla directamente relacionada con la educación que los padres proporcionan a sus hijos. Según ha puesto de relieve esta investigación, los niños se muestran más empáticos cuando su educación incluye, por ejemplo, la toma de conciencia del daño que su conducta puede causar a otras personas. La investigación también ha puesto de manifiesto, que el aprendizaje infantil de la empatía se halla mediatizado por la forma en que las otras personas reaccionan ante el sufrimiento ajeno. Así pues, la imitación permite que los niños desarrollen un amplio repertorio de respuestas empáticas, especialmente a la hora de brindar ayuda a alguien que lo necesite.

Este estudio como muchos otros nos revelan la importancia de la familia, de los modelos de crianza y de los roles paternos en el sano desarrollo de nuestros hijos. Además nos invita a tomar conciencia de la importancia de educarlos con el ejemplo. Debemos entender que nuestros hijos nos observan y que al demostrar y sentir interés por el bienestar del otro les estamos enseñando naturalmente a valorar e imitar este comportamiento. Por otra parte, si nos

mostramos apáticos ante las realidades ajenas, será este mismo sentimiento el que cultivaremos en nuestros hijos.

Es compromiso de nosotros "los adultos" reconocernos para reconocer en los otros sus sentimientos o necesidades y convertirnos día a día en seres más acertados, solidarios y respetuosos con quienes nos rodean.

Con el propósito de fomentar la empatía en nuestros hijos, resumo cuatro puntos importantes:

- Enseñar a nuestros hijos a practicar actos de bondad, a que se preocupen por los demás. Por ejemplo, no esconder problemas que acontecen, más bien adaptarlos a su lenguaje y proporcionar la información pertinente que ellos puedan comprender y manejar.
- Reflexionar y conversar con ellos, tratando de ubicarlos en el lugar del otro. Por ejemplo hacer juego de roles: ¿cómo actuarías en el lugar de.....? ¿qué sentirías si tú fueras...?
- Incentivar la responsabilidad. Debemos esperar que los niños ayuden en la casa, que colaboren en pequeñas tareas domésticas y otras responsabilidades que deberían aumentar con la edad, porque ayudar a los demás es lo correcto.
- Comprometer a nuestros hijos con el servicio comunitario, donde también se involucre la familia. Esto nos sensibiliza frente a otras realidades, al mismo tiempo que nos permite valorar nuestra realidad.

Para concluir este artículo cito a Daniel Goleman, quien menciona que las palabras de John Donne en "*Por quién doblan las campanas*", se dirigen al núcleo del vínculo existente entre la empatía y el afecto, ya que el dolor ajeno es nuestro propio dolor. Sentir con otro es cuidar de él:

*"¿Quién no echa una mirada al sol cuando atardece?
¿Quién quita sus ojos del cometa cuando estalla?
¿Quién no presta oídos a una campana cuando por algún hecho tañe?
¿Quién puede desoír esa campana cuya música lo traslada fuera de este mundo?"*

*Ningún hombre es una isla entera por sí mismo.
Cada hombre es una pieza del continente, una parte del todo.
Si el mar se lleva una porción de tierra, toda Europa queda disminuída, como si fuera un promontorio, o la casa de uno de tus amigos, o la tuya propia.
Ninguna persona es una isla; la muerte de cualquiera me afecta, porque me encuentro unido a toda la humanidad; por eso, nunca preguntes por quién doblan las campanas; doblan por ti."*

Jhon Donne