

EMPATÍA

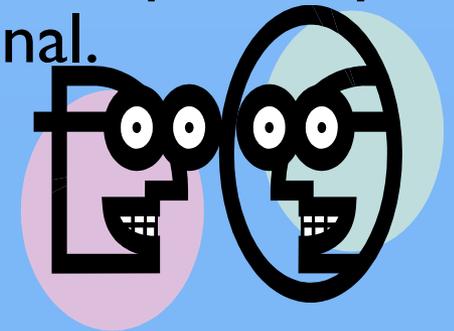
Lo definió por primera vez el psicólogo norteamericano B. Titchener en 1920, dándole una acepción diferente del término original griego *empathia* “sentir dentro”, referido a la capacidad de percibir la experiencia subjetiva de otra persona.

EMPATÍA

- La empatía se construye desde los primeros momentos de vida, en los encuentros entre niño y cuidador, durante los minúsculos y repetidos intercambios que tienen por objeto satisfacer las necesidades del niño, se produce el aprendizaje fundamental para la vida emocional, cuando el niño capta que sus emociones son captadas, aceptadas y correspondidas o no, y que el adulto está más o menos “sintonizado” con él.
- La SINTONIZACIÓN constituye un proceso tácito que marca el ritmo de toda relación. La exposición relacional a momentos de armonía o falta de armonía nos llevará aprender las expectativas emocionales en nuestra vida adulta.

LA EMPATÍA EN NUESTRO CUERPO

- La amígdala y sus conexiones con el área visual del córtex, constituyen el asiento general de la empatía.
- Determinadas neuronas del córtex visual se activan solamente en respuesta a expresiones faciales y gestos concretos (neuronas espejo). Así mismo, si esta activación desencadena una respuesta agresiva, queda inhibido el sistema empático.
- La empatía exige la calma y receptividad suficientes para que las señales sutiles manifestadas por los sentimientos de la otra persona puedan ser captadas y reproducidas por nuestro cerebro emocional.



EMPATÍA

- Ajustar el tono emocional de una determinada interacción, constituye un signo de control profundo e íntimo que condiciona el estado de ánimo de los demás.
- Poder regular las propias emociones contribuye a poder influir con mayor conciencia en los otros y sus estados emocionales.

EMPATÍA EN LA DOCENCIA

- Organización de grupos. Habilidades para coordinar y movilizar los esfuerzos del grupo hacia un fin.
- Negociar soluciones. Arbitrar los desencuentros para buscar salidas favorables a los implicados.
- Conexiones personales. Incide en el respeto por los sentimientos de los demás, el reconocimiento de los mismos y permite el dominio del sutil arte de las relaciones.
- Análisis social. Es la capacidad de incluir variables sociales, culturales y políticas para explicar las emociones e intereses de una persona o grupo social concreto.

La relación entre empatía, conducta prosocial y juicio moral.(Hoffman, 1992; Mestre et al., 1999)

- Los estudios longitudinales confirman que la asociación entre conducta prosocial y empatía se vuelven más fuertes con la edad si se desarrollan adecuadamente la interpretación y la comprensión de las circunstancias vitales del otro.
- Así mismo, se da una asociación positiva entre el índice de empatía y el juicio moral orientado al otro.
- Ver. Desarrollo del Juicio Moral, según Kohlberg.
- Desarrollo de la moral prosocial, según Eisenberg.
- Desarrollo de la empatía, por Davis, 1983.

MOTIVACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

- Toda emoción, pensamiento o comportamiento viene motivado por alguna necesidad no satisfecha, que nos hace entrar en tensión o desequilibrio. Según Abraham Maslow, la humanidad está en perpetua dependencia de personas en el esfuerzo incesante de encontrar formas de satisfacer sus necesidades.

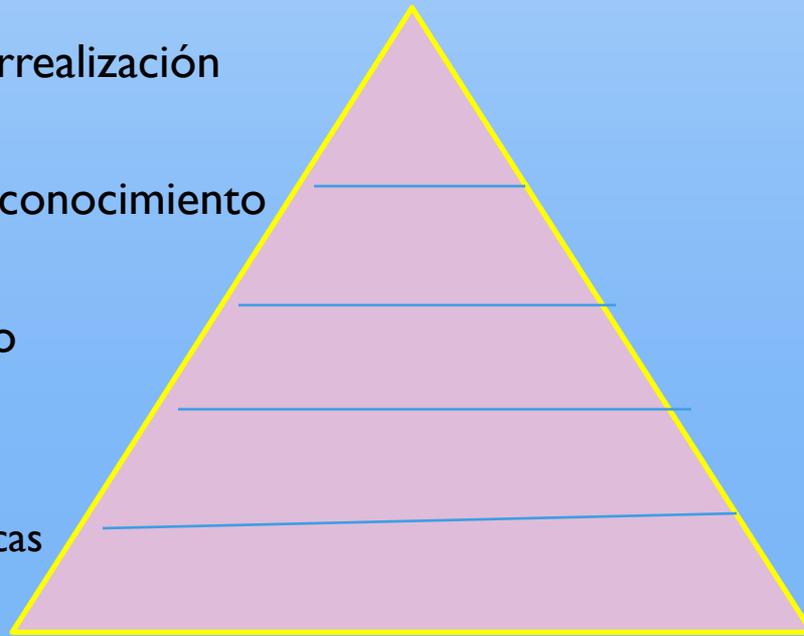
Necesidad de autorrealización

N. De respeto y reconocimiento

Aceptación y afecto

N. De seguridad

Necesidades fisiológicas



MOTIVACIÓN

- Además de la teoría de Maslow, se han formulado otras nueve teorías para explicar la motivación y el cambio, muchas de ellas vinculadas a mundo empresarial.
- Encontrar motivadores está directamente relacionado con estar en un nivel 3 de la pirámide y movilizarnos hacia la Autorrealización.

Reguladores y motivadores

- Fisiológicos y conductuales: Respirar, moverme, cerrar los ojos, huir, tensar músculos, atacar, llorar, comer...
- Cognitivos: Focalizar mi atención en otra actividad (distracción, visualización, entretenimiento..), reflexionar sobre los motivos (5 pensamientos), Detención del pensamiento, análisis de la situación.
- Experienciales: A medida que voy cubriendo mis necesidades universales e incorporo herramientas de autorregulación, tomo mi lugar de responsabilidad en mis emociones y actuaciones.

Autorregularnos y motivarnos

- Ante la situación (primeras sensaciones)...modificabilidad de la situación.
- Ante aspectos de la situación: ¿dónde se queda focalizada mi atención? ¿qué me produce?
- Ante lo que significa en mi experiencia la situación o aspectos de la misma.
- Durante mi respuesta: modular mi respuesta a nivel fisiológico, de pensamiento y de conducta.