EMPATÍA

Dr. Salvador Peiró i Gregòri.
Dra. Gladys Merma Molina
Dra. Mª Rosario Beresaluce Díez
N' Alfred Moncho Pellicer.

Empatía no es...

- el producto del buen humor con que despertamos,
- el afecto que nos une a las personas

La empatía es...

...el esfuerzo que realizamos para reconocer y comprender los sentimientos y actitudes de las personas, así como las circunstancias que los afectan en un momento determinado.

La empatía es un valor

- que se vive habitualmente,
- totalmente independiente de:
  - nuestro estado de ánimo y
  - disposición interior

Campo semántico

Se relaciona con…

Sinónimos: SIMPATÍA
afinidad, similitud, relación, avenimiento.

Antónimos: ANTIPATÍA,

Molesto, fastidioso, cargante, chocante.

COMPASIÓN.

Sinónimos:

piedad, caridad, misericordia, conmiseración

Antónimos: Dureza, crueldad, desprecio, severidad, rigor.

ANTIPATIA, PASOTISMO

Hay gente que nos cae mal… y ante ellos sentimos antipatía.

Con relación a ciertas situaciones, ¿permanecemos neutrales?

¿Hay impasibilidad ante uno que sufre?

Diccionario de la Lengua

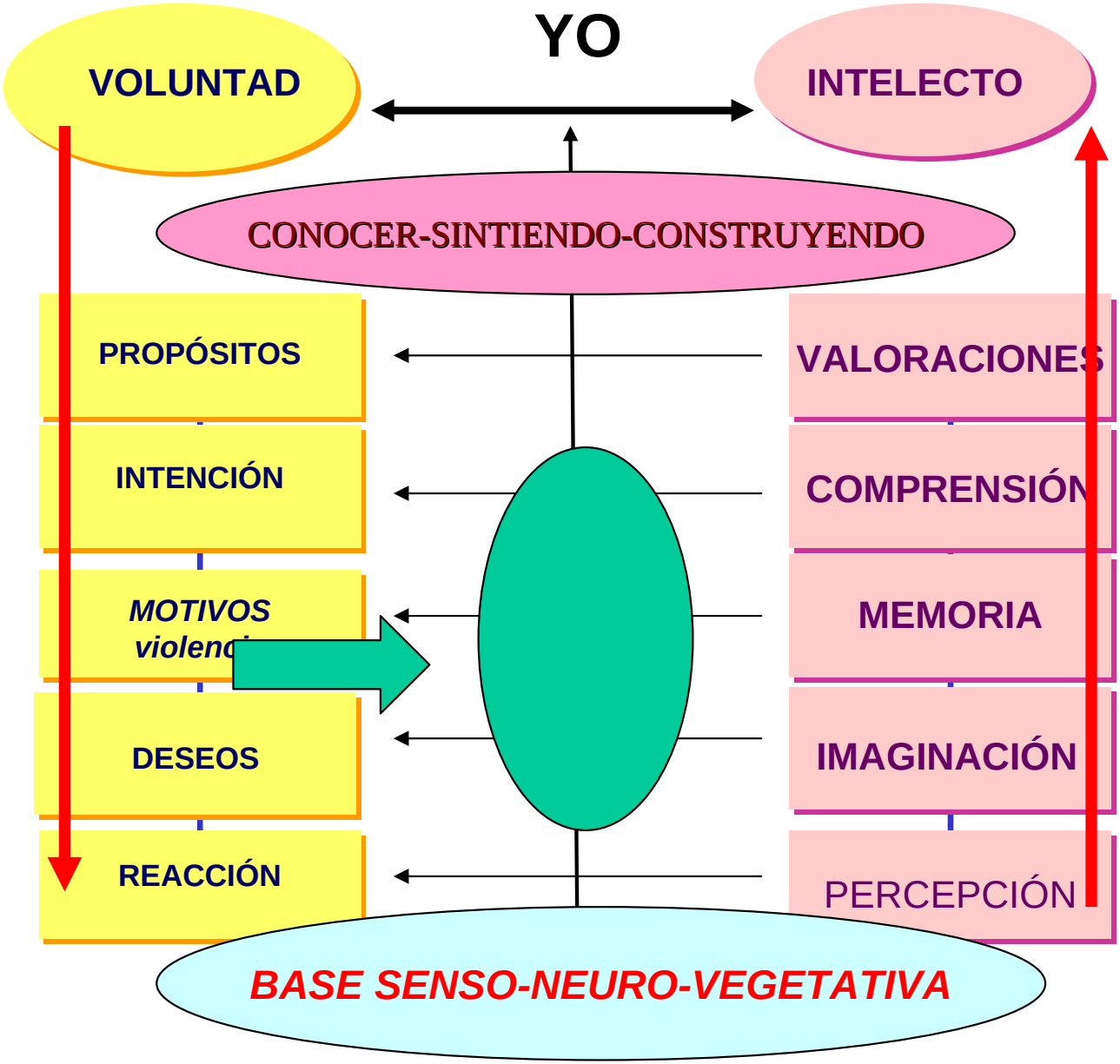
Real Academia Española (Madrid 1992)

Antipatía: “sentimiento de aversión que, en mayor o menor medida, se experimenta hacia alguna persona, animal o cosa”.

Simpatía: “inclinación afectiva entre personas generalmente espontánea y mutua”.

Prejuicio: acción y efecto de *prejuzgar* (*juzgar las cosas antes de tiempo oportuno o sin tener de ellas cabal conocimiento*).

Subjetividad humana



FACTORES DE LA EMPATÍA

1. Aumenta con la **EDAD**.
2. Los menores sienten más empatía por su **SEXO**, por tener más en común.
3. La mayor **INTELIGENCIA** hace captar las necesidades de los demás y modo de ayudar.
4. Si se vive en un clima de **LIBERTAD** en la expresión de sus emociones, comprenden más.
5. Si los PADRES sienten empatía, ellos la aprenden.

Borba, 2004

FACTORES DE LA EMPATÍA

6. Quienes son **MÁS SEGUROS** y **EQUILIBRADOS** son más capaces de ponerse en lugar de otro.
7. El carácter **ABIERTO** indica mayor inclinación empática.
8. La **SUPOSICIÓN** de que él ha tenido experiencia similar al otro, genera actitud empática.
9. La pertenencia al grupo de amigos –APEGO- promueve mayor empatía que hacia los que se siente menos unido.

Borba, 2004

Descontrol de la antipatía

Sentir antipatías **no es necesariamente ser un racista ni un xenófobo**. Sin embargo, descubrir los afectos negativos e infundados que tenemos hacia ciertos grupos, puede ser una estrategia adecuada de aproximación para conocer las estructuras mentales y afectivas de distancia social en una cultura y sociedad determinada.

Por otra parte, con mucha frecuencia, **las antipatías son un caldo de cultivo** para los **prejuicios**, un primer escalón que posibilita e incita a sentimientos y afectos más perjudiciales como pueden ser, en escala superior, las actitudes racistas y xenófobas.

VENTAJA DE DISPONER DE EMPATÍA.

Nos facilita descubrir en la gente...

- los motivos de su enojo,
- la alegría o
- su desánimo

y su *consecuente modo de actuar*.

PARA PODER EDUCARLA, ANTES HAY QUE COMPRENDER SUS COMPONENTES SUBJETIVOS Y SU TRANSFORMACIÓN

EVOLUCIÓN DE LA EMPATÍA.

1. **Globaliza** su yo y el mundo. 1er año vida.
2. **Egocéntrica**: siente que la pena del prójimo no es la suya (desde 12 meses).
3. **Emocional**: es capaz de ver el origen de la aflicción del prójimo (desde 2 ó 3 años).
4. **Conceptual**: Se ubica en la perspectiva del prójimo, verbaliza y se esfuerza por consolar (desde 6 años).
5. **Abstracta**: generaliza lo anterior al sujetos no-proximos, grupos... (desde los 10 ó 12 años).

Borba, 2004

Componentes y subjetividad.

HAY TRES DIMENSIONES EN CONVERGENCIA.

Se trata de concibirla como tener capacidad de:

- **Comprender** la interioridad ajena.
- Sentir-con o **vivenciar** los sentimientos.
- **Experimentar** conmiseración, condolencia.

Comprender la interioridad ajena implica que…

1. Poder representar imágenes.
2. Deducir los pensamientos del otro a partir de lo que hace.
3. Conocer el estado de ánimo.

Sentir-con o **vivenciar** los **sentimientos**, significa...

- Es capacidad de coincidir sentimentalmente.
- Emociones a compartir, no una vivencia real (Scheler, 1973), pues no es lo mismo:

pena	*interés,*	*desventura*
compasión	*apuro*	*preocupación*
necesidad	*angustia*	*dolor*

- Captar el modo de **percibir** por el otro + Apreciar bien su modo de **pensar** + Conocer bien sus **emociones**.

Vivencia de la empatía. Obstáculos:

El cansancio, el mal humor, el dolor de cabeza y las preocupaciones propias del trabajo y el estudio.

EJEMPLOS:

a) cuando los **padres prestan poca atención** a los "pequeños" problemas o alegrías de sus hijos, con su actitud -y muchas veces sin querer- procuran evadir esa molestia e inoportunidad para encerrarse en sí mismos;

b) en la pareja cuando alguno da **monosílabos**, gestos o sonidos guturales como respuesta.

ACTITUD A CONCULCAR

Sin darnos cuenta, podemos...

- **limitar** nuestra atención e interés,
- o peor aún, menospreciarlos por **considerarnos** en una posición **inferior**.

Los medios

aplicados para desarrollar la capacidad empática

ES NECESARIA LA INTERACCIÓN

La empatía ***se facilita*** en la medida que:

- conocemos a las personas y
- mantenemos relación frecuente.

> > > EDUCAR EN LA AMISTAD

MEDIOS PARA DESARROLLAR LA CAPACIDAD EMPÁTICA

1. Cualidades del educador.

   Amor y firmeza + ejemplo + animar a obrar

2. Acciones ocasionales en situaciones cotidianas (>).

3. Plan sistemático:
   1. Imaginación dirigida.
   2. Juego de roles.
   3. Historietas, lecturas…

2. Acciones ocasionales en situaciones cotidianas (Schulman & Mekler, 1985).

1. Pedir al niño que se sienta como el otro se sentiría (ponerse en lugar del otro).
2. Explicar los afectos que uno siente ante lo crítico.
3. Hacerle ver cómo se puede actuar con mayor conmiseración.
4. Hacerle ver qué esperamos de él que cuenta con los sentimientos ajenos.
5. Darle a entender que comprendemos sus sentimientos.
6. No esperemos que él se informe… ¡Explicarselo!

3.Plan sistemático:

1. **IMAGINACIÓN DIRIGIDA** (*Bulling*): Se cuenta una historieta sobre una situación de conflicto [ellos cierran los ojos, etc.] (Uhl, 1997, 161).
2. **JUEGO DE ROLES**, psicodrama, sociodrama, simulaciones. *Se les inicia y les damos libertad para configurar la acción. Al final se discute y valora.*

SI SE USA MAL...

Peligro… ocasiona: ideologización, adoctrinamiento, manipulación... *(Bollmann, 1985)*

Por consiguiente: **PREPARAR BIEN AL PROFESORADO**:

- Deontología.
- Competencia

Efectos secundarios indeseables

a) **Disminución de la dicha** del juego natural.

b) ***Mata la fantasía*** por una imitación vulgar.

c) **Derivaciones** hacia gamberrismo por los no implicados.

Recomendaciones

1. Procura sonreír siempre, esto genera un ambiente de confianza
2. Considerar como importantes los asuntos de los demás y después los propios.
3. No prejuzgar a las personas porque hace cambiar la disposición interior.
4. Si no hay tiempo o es un mal momento, expresarlo con cortesía y delicadeza.
5. Evitar mostrar prisa, cansancio, distracción,

aburrimiento, dar respuestas tajantes...

6. Infundir ánimo con palabras, gesto amable...

Confeccionar en grupo un ejercicio que promueva la empatía, pero con relación a algún suceso disconvivencial acaecido en el aula.