

EL DESARROLLO DE LA EMPATÍA EN NUESTRO HIJOS E HIJAS

Todos hemos visto alguna vez que un niño se ponga a llorar y otro lo imite casi inmediatamente. O cómo se contagian la risa. Es lo que se llama empatía, o facultad para comprender las emociones y sentimientos de los otros. Gracias a la empatía el niño llega a identificarse con los demás y puede manifestar solidaridad. Los padres podemos contribuir a desarrollar esta conducta que le ayudará enormemente en sus relaciones personales.

La empatía es la capacidad de entender los pensamientos y emociones ajenas, de ponerse en el lugar de los demás y compartir sus sentimientos.

No es necesario pasar por las mismas vivencias y experiencias para entender mejor a los que nos rodean, sino ser capaces de captar los mensajes verbales y no verbales que la otra persona nos quiere transmitir, y hacer que se sienta comprendida de manera única y especial.

1. En el desarrollo de la empatía encontramos tres etapas bien diferenciadas

- En la primera infancia es una empatía más física, más imitativa en el sentido corporal.
- A partir de los cinco o seis años el niño muestra una empatía más madura. Ya es capaz de responder al estado emocional de otra persona porque ha desarrollado un modelo interno de sentimientos que podrá usar para comprender a los demás.
- Entre los diez y los doce años aparece la empatía abstracta o social. El interés por grupos desfavorecidos o marginales puede determinar su colaboración en actos caritativos o altruistas.

2. Desarrollar la empatía en el niño

- La empatía hace referencia a la facultad de comprender las emociones y los sentimientos de otro por un proceso de identificación con su realidad.
- Los niños empáticos son más populares, tienen menos dificultades para las relaciones sociales y acostumbran a tener éxito en la escuela y en el trabajo.

Desarrollar esta capacidad en ellos requiere que la trabajemos en casa y podemos hacerlo es siendo modelos adecuados de conducta empática. Sobre todo en los momentos en los que las relaciones con los hijos se hacen difíciles. En cualquier situación de conflicto suele haber dos partes y dos puntos de vista. El enfrentamiento entre las partes a menudo lleva a la tensión y a la ruptura, aunque sea momentánea, de la relación. La empatía puede ser el medio que, dejando de lado por un instante nuestra percepción del problema, nos ayudará a intentar sumergirnos de verdad en los sentimientos de nuestro hijo, a conectar con él y con el torrente emocional que se le ha despertado dentro. Sólo así podremos ser capaces de comprender realmente qué es lo que le sucede, al margen de que estemos o no de acuerdo o de que aprobemos o no sus acciones. Después ya resolveremos lo que haya que resolver, primero hemos de ser capaces de sentir como él siente, de ponernos en su lugar e intentar comprender por qué ha actuado o ha hablado como lo ha hecho. Sólo así podremos disolver nuestro enfado y abrir de nuevo la puerta de la comunicación.

Teniendo unas expectativas altas de lo que esperamos de nuestros hijos en lo que se refiere a la responsabilidad y la consideración hacia los demás. Los niños tienden a mostrarse empáticos de manera natural. Alimentar la amabilidad, el respeto y la colaboración alabando sus iniciativas en este campo son tareas imprescindibles que deben empezar en el hogar. Cuando son pequeños pueden ayudar a poner la mesa, colaborar cuando vamos de compras, recoger una cosa del suelo que se le ha caído a alguien, o visitar a un amigo de clase que está enfermo. A medida que van creciendo, además de colaborar en casa, tenemos: cuidar una mascota, mantener correspondencia con personas de otros países que vivan realidades sociales y personales diferentes, o colaborar con alguna organización local de ayuda a los demás o de protección de la naturaleza, que son algunos ejemplos



de las muchas cosas que podemos hacer con nuestros hijos para ayudarles a desarrollar la empatía hacia los demás, una habilidad imprescindible para la convivencia y el bienestar personal.

No se trata de un don especial con el que nacemos, sino de una cualidad que podemos desarrollar y potenciar.

La capacidad para la empatía empieza a desarrollarse en la infancia.

Los padres son los que cubren las necesidades afectivas de los hijos y los que les enseñan, no solo a expresar los propios sentimientos, sino también, a descubrir y comprender los de los demás.

Si los padres no saben mostrar afecto y comprender lo que sienten y necesitan sus hijos, estos no aprenderán a expresar emociones propias y por consiguiente, no sabrán interpretar y sentir las ajenas. De ahí la importancia de una buena comunicación emocional en la familia desde el principio.

La capacidad para la empatía se desarrollará más fácilmente en aquellas personas que han vivido en un ambiente en el que han sido aceptadas y comprendidas, han recibido consuelo cuando lloraban y tenían miedo, han visto como se vivía la preocupación por los demás.

En definitiva, cuando las necesidades afectivas y emocionales han estado cubiertas desde los primeros años de vida.

Los niños con un alto grado de empatía tienden a ser menos agresivos, son más populares entre los compañeros y los amigos, y son más dados a colaborar y compartir. Cuando crecen, tienen una mayor capacidad para desarrollar relaciones estables con su pareja, sus amigos y sus hijos.

Tener un hijo emocionalmente bien sintonizado requiere enfatizar en el aprendizaje de las respuestas emocionales tanto de las nuestras hacia él como de las suyas hacia los demás. Con ello garantizaremos que estamos cubriendo las dos áreas principales de incidencia de la empatía: la que tiene que ver con la respuesta emocional ante la alegría, la tristeza o el dolor de los demás y que el niño aprende por imitación; y la que se relaciona con la respuesta cognoscitiva que mueve al niño a actuar apoyando o ayudando a otros cuando lo necesitan.

La empatía es un instrumento inmejorable para conectar con el universo emocional de quienes nos rodean. Aprovechémosla y dejémosla crecer en nuestro interior. Sus frutos nos acompañarán junto a nuestros hijos durante muchos años.

3. Obstáculos que dificultan la empatía

Muchas veces hemos podido preguntarnos por qué la gente no busca apoyo en nosotros o se retraen a la hora de hablarnos de sentimientos.

Existen una serie de barreras que suelen impedir este acercamiento.

Entre los errores que solemos cometer con más frecuencia a la hora de relacionarnos con los demás están esa tendencia a quitarle importancia a lo que le preocupa al otro e intentar ridiculizar sus sentimientos; escuchar con prejuicios y dejar que nuestras ideas y creencias influyan a la hora de interpretar lo que les ocurre; juzgar y acudir a frases del tipo "lo que has hecho está mal", "de esta forma no vas a conseguir nada", "nunca haces algo bien"... ; sentir compasión; ponerse como ejemplo por haber pasado por las mismas experiencias; intentar animar sin más, con frases como "ánimo en esta vida todo se supera"; dar la razón y seguir la corriente. Todo esto, lo único que hace es bloquear la comunicación e impedir que se produzca una buena relación empática.

- Las personas que están excesivamente pendientes de sí mismas tienen más dificultades para pensar en los demás y ponerse en su lugar.
- Por lo tanto, para el desarrollo de la empatía tendríamos que ser capaces de salir de nosotros mismos e intentar entrar en el mundo del otro.



4. Estrategias para desarrollar la empatía

Es evidente que hay personas que por diversas razones tienen mucha capacidad empática y sin embargo otras, poseen enormes dificultades para entenderse con la gente y ponerse en su lugar.

En cualquier caso, conviene saber que las habilidades empáticas se pueden potenciar y desarrollar.

En cuanto a las actitudes que se deben tener para desarrollar la empatía destacan:

- Escuchar con la mente abierta y sin prejuicios; prestar atención y mostrar interés por lo que nos están contando, ya que no es suficiente con saber lo que el otro siente, sino que tenemos que demostrárselo; no interrumpir mientras nos están hablando y evitar convertirnos en un experto que se dedica a dar consejos en lugar de intentar sentir lo que el otro siente.
- Habilidad de descubrir, reconocer y recompensar las cualidades y logros de los demás. Esto va a contribuir, no solamente a fomentar sus capacidades, sino que descubrirán también, nuestra preocupación e interés por ellos.

