
Empatía – estudiantes de primaria



¿Qué es la empatía?

¿Alguna vez te has preguntado cómo se siente tu amiguito cuando se cae y se raspa la rodilla? O ¿cómo se sienten cuando tienen un juguete nuevo y están muy felices? Eso es la empatía. Es como ponernos en los zapatos de otro, aunque esos zapatos sean de diferentes colores o tamaños. Imagina que uno de tus compañeros trae un dulce a clase y, de repente se le cae y se ensucia. Aunque no sea tu dulce, tú puedes sentir tristeza por él, ¿verdad? Eso es la empatía.

¿Por qué es importante que seas empático?

La empatía te ayuda a cuidarte a ti y a los demás y a ser buen amigo. Cuando somos empáticos, creamos un ambiente en el que todos se sienten felices, queridos y comprendidos. Es como si tuvieras una varita mágica que transforma el día de alguien con un simple gesto amable. Ser empático te hará sentir bien. Imagina darle un abrazo a alguien que está triste.

¿Cómo puedes mostrar empatía?

- Si tu amigo quiere contarte algo, préstale atención y míralo a los ojos, esa es una manera de ser empático.
- Si ves a alguien en aprietos, como con una mochila muy pesada, ayúdalo.
- Si tienes dos galletas y un compañero no tiene, puedes compartir con él. Compartir es un acto de empatía.
- Di palabras bonitas. Decir cosas como, "todo estará bien" o "aquí estoy para ayudarte", son gestos de empatía.
- Entiende que todos somos diferentes; por eso, los demás pueden tener sentimientos distintos a los tuyos.



Empatía – estudiantes de secundaria



¿Qué es la empatía?

Es la capacidad de identificarte con alguien y compartir tus sentimientos, pero lo cierto es que va más allá. Es la intención de comprender el estado emocional del otro. Esto implica entender la condición de la otra persona desde su perspectiva y que conlleva ponerse en su piel, sentir de verdad lo que el otro está experimentando, sobre todo, cuando está pasando por un mal momento.

Beneficios de ser empático:

- Te ayuda a desarrollar habilidades sociales.
- Mejora la relación contigo mismo.
- Te permite conocer otros puntos de vista.
- Mejora tu capacidad para resolver conflictos.

Las personas empáticas se caracterizan por:

- Tener una gran capacidad de escuchar con atención a los demás.
- Mirar a los demás; mantener contacto visual mientras hablan.
- Prestar atención a los detalles y ser buenas para detectar cómo se sienten las otras personas mediante señales no verbales, como expresiones faciales, tono de voz, gestos, miradas, etc.
- Ser personas muy atentas y por tratar de ayudar siempre a aquellos que los necesiten tanto como pueden.
- Ser tolerantes, capaces de aceptar y respetar los sentimientos y emociones de los demás.
- Ser intuitivos; pueden percibir lo que te pasa sin que se lo digas.

¿Cómo podemos mejorar nuestra empatía?

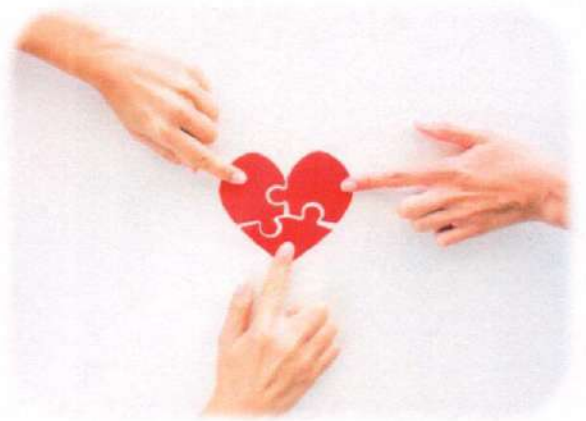
- Practica escuchar activamente, por ejemplo, no escuches para responder, escucha para entender.
- Valida las emociones de los demás, cuando alguien te cuenta cómo se siente, es importante pensar y saber que todos los sentimientos son válidos, aunque no los compartas.
- Analiza a las personas e intenta reconocer, mediante su comunicación no verbal, lo que la mueve a hacer lo que hace o a comportarse como lo hace.



Empatía - maestros

¿Qué es la empatía?

Es la capacidad de comprender los sentimientos y emociones de otra persona, e intentar experimentar de forma objetiva y racional lo que está sintiendo. Además, nos permite ver las cosas desde la perspectiva del otro en vez de la nuestra. Es una habilidad que permite las relaciones sociales y profesionales, desarrolla la conciencia de uno mismo y contribuye a un mundo equitativo y pacífico.



Importancia de la empatía:

- Es crucial para el bienestar mental y físico, es un pilar fundamental para la comunicación y las relaciones sociales y laborales saludables.
- Enseña a los niños a tomar decisiones responsables, teniendo en cuenta a su familia y a sus amistades, a su comunidad y al mundo.
- Las personas empáticas tienen más conciencia de sí mismas y son más receptivas a los demás, lo que puede ayudar a protegerlos contra el abuso de sustancias y otros comportamientos de riesgo.
- Contribuye a la conciencia social y reduce el acoso, los prejuicios y el racismo. Sienta las bases de las sociedades justas, pacíficas y compasivas.
- Nos lleva a un comportamiento solidario, especialmente con las personas que no pertenecen a nuestro entorno.

¿Cómo trabajar la empatía en mi salón de clases?

- Crea espacios en los que los estudiantes se sientan seguros y aceptados.
- Establece rutinas.
- Crea una cultura de compañerismo.
- Incorpora actividades que fomenten la empatía.
- Confía en los estudiantes.
- Fomenta la empatía a través de los juegos de roles.
- Reflexiona con los estudiantes sobre vídeos, canciones, imágenes, películas o textos relacionados con la empatía.
- Promueve la alfabetización emocional.
- Crea un sentido de comunidad.



Empatía – padres, madres o encargados

¿Qué es la empatía?

Es una habilidad que toda persona puede desarrollar. Es la capacidad, no solo de comprender a las personas, sino también de ser conscientes y sensibles ante sus sentimientos y sus opiniones. Es entender el motivo de su comportamiento, con el propósito de poder ayudarlas, en caso de ser necesario.



¿Por qué es importante la empatía?

- Enriquece la comprensión que tenemos del mundo.
- Nos permite disfrutar de nuestras relaciones sociales.
- Evita que juzguemos a los demás.
- Ayuda a solucionar problemas o conflictos con las personas de nuestro alrededor.
- Aumenta el respeto.
- Nos hace colaboradores y serviciales.
- Facilita el diálogo.

¿Cómo desarrollar la empatía de nuestros hijos desde el hogar?

- Ayuda a tu hijo a desarrollar una autoestima saludable, así se podrá poner en el lugar de otros sin verse dañado.
- Enséñale a ser buen oyente, esto le permitirá saber qué sienten y qué piensan los demás.
- Hablen de sus propios sentimientos y emociones, de esa manera irá entendiendo que todas las personas tienen sentimientos diferentes.
- Estimúlalo e invítalo a reflexionar sobre cómo podrían estar sintiéndose los demás en ciertas situaciones.
- Corrígelo cuando haga comentarios despectivos sobre otros (enséñale a tratar a los demás de la misma manera en que quisiera que lo traten).
- Hazle sentir que está en lo correcto cuando muestre empatía.
- Muéstrale con tu ejemplo la satisfacción que se obtiene al escuchar o a ayudar a alguien.

