



La Crianza Humanizada



Boletín del Grupo de Puericultura Humberto Ramírez Gómez, de la Universidad de Antioquia • Año (XXVI) 2022 • No. 187

Editorial

¿Cómo mejorar la empatía de los niños?



A los colombianos nos falta empatía. No hemos aprendido a ponernos en los zapatos de otros, a sentir sus tristezas y gozar con sus alegrías. La buena noticia es que la empatía se puede educar en los colegios y en las familias. Desde niños nos enseñaron a no intervenir cuando viéramos que un hombre golpeaba a una mujer, o a alguien robando o maltratando a otra persona. Esto se generalizó hasta tal punto que, ante un asesinato, frases comunes en la calle tristemente han sido: "Por algo lo mataron" o "Quién sabe en qué andaba". Sin duda son frases que demuestran insensibilidad y muy poca empatía.

[...] Nos enseñaron a rivalizar con los hinchas de los equipos deportivos diferentes, con quienes habían nacido en otras regiones, estudiaban en distintos colegios o eran de otro sexo. Nos enseñaron a odiar a quienes pertenecían a un partido político diferente al de nuestros padres, a quienes profesaban diferentes religiones e ideologías o tenían otra etnia. Es un contexto muy adverso para la emergencia de las competencias ciudadanas, el trabajo en equipo, la comunidad y la solidaridad.

La empatía se asocia muy positivamente con la sensibilidad, el diálogo, la solidaridad, el trabajo en equipo y la búsqueda de causas comunes. Muy seguramente niños empáticos serán adultos que convivan mejor, padres resonantes con sus hijos y ciudadanos que tengan en cuenta a los demás en sus proyectos de vida. Niños poco empáticos serán más propensos a resolver los problemas a los golpes, agredir, excluir, estigmatizar, no escuchar y sentirse dueños de la verdad.

[...] En Francia hay un programa liderado por el neurólogo y psiquiatra Boris Cyrulnik, para encontrar formas de promover la empatía en niños, niñas y adolescentes. La conclusión es clara: las artes y la educación física son las áreas que en mayor medida favorecen la empatía. [...] Si en los colegios promoviéramos el teatro, la música, el cine, el deporte en equipo, el cuidado del planeta y los animales, los juegos de roles y la lectura reflexiva, favoreceríamos la empatía. Si en los hogares los niños tuvieran hermanos y mascotas y se valorara la diversidad de cada uno, formaríamos seres humanos que conviven mejor con los demás.

[...] La buena noticia es que la empatía se puede desarrollar mediante programas gubernamentales basados en la voluntad política y el conocimiento científico, los cuales ayudarán a formar niños y jóvenes más empáticos. No se puede olvidar que la principal tarea de la educación es formar ciudadanos que se comuniquen y convivan de mejor manera con los demás.

La empatía se asocia muy positivamente con la sensibilidad, el diálogo, la solidaridad, el trabajo en equipo y la búsqueda de causas comunes.

Adaptado de: **Julián de Zubiría Samper**
(director del Instituto Alberto Merani), *El Espectador*, junio 14 de 2021: 1

<https://www.elespectador.com/opinion/columnistas/julian-de-zubiria-samper/como-mejorar-la-empatia-de-los-ninos/>

Empatía

Análisis colectivo

Grupo de Puericultura Humberto Ramírez Gómez, de la Universidad de Antioquia

Relator: Álvaro Posada Díaz



Las redes sociales digitales, que son los principales medios de comunicación social en la actualidad están llenas de mensajes que muestran claramente que la empatía es un valor social humano que está en alza inusitada, sobre todo, por lo necesaria que es para entender y explicar el comportamiento de los seres humanos.

La empatía, todo lo contrario de la indiferencia, es una capacidad, una habilidad, o una destreza acerca de la interacción social respetuosa de los derechos de cada quien, es decir, ciudadanía, que está íntimamente relacionada con la *inteligencia social o interpersonal*, término acuñado por el psicólogo estadounidense Howard Gardner como la capacidad de una persona para comprender a otras personas con las que se relaciona, comunicarse con ellas e interactuar satisfactoriamente, en pro de sus necesidades y en medio de las diferencias.

El desarrollo del concepto empatía permite afirmar que es la base de la moralidad, de la ética, de la solidaridad, de la compasión, del altruismo, y de la conducta prosocial, es decir, de los modos de actuar de las personas que hacen que la convivencia pueda ser en paz.

Es muy común que se confundan simpatía y empatía, por lo cual es necesario precisar sus diferencias. La simpatía se refiere a un proceso exclusivamente emocional que posibilita que se reconozcan los estados de ánimo del otro, pero sin la exigencia de que se comprendan, lo cual es propio de la empatía. Por tanto, se puede decir que mediante la simpatía yo coincido con el otro y, mediante la empatía puede que no coincidamos, pero te entiendo, o lo que es lo mismo: yo simpatizo con quien piensa como yo, pero yo empatizo inclusive con quien no piensa como yo.

Con base en lo planteado, es de resaltar que la empatía, como concepto eminentemente multidimensional, implica conexión emocional respetuosa con los demás, sin perder la propia identidad, por lo cual el Grupo de Puericultura Humberto Ramírez Gómez, de la Universidad de Antioquia la define como *la capacidad humana de captar lo que otro piensa, necesita y desea, así como la conexión sincera con su sentir como si fuera propio, a pesar de que no sea lo mismo que uno pensaría o sentiría en la misma situación, sintiendo a la vez el compromiso de actuar para ayudar.*

Niveles (clases o tipos) de empatía

Hay tres niveles de la empatía: el más básico, llamado emocional o afectivo; el intermedio, llamado cognitivo; y el tercero, el compasivo o conductual.

El **emocional** se define como *la capacidad de un individuo de responder a las emociones de otra persona sintiéndolas como propias.*

El **cognitivo** es *la capacidad de alguien de comprender lo que el otro está sintiendo, pero sin involucrar el aspecto emocional.*

El **compasivo** se refiere a *la capacidad de respuesta de un individuo ante el dolor o aflicción de otro mostrando predisposición para la ayuda, es decir, para la acción.* Este último nivel es llamado también *preocupación empática, conexión empática o actitud empática*, mediante la cual se toman en cuenta las emociones del otro para las propias acciones.

Empatía y crianza educación socialización humanizada y humanizante

Si el objetivo fundamental de la crianza educación socialización, esto es del acompañamiento de cuidadores adultos a niños, niñas y adolescentes en su proceso de crecimiento y desarrollo es la buena ciudadanía, la ciudadanía empática, es imperativo promover la empatía en los ámbitos en los que discurre su vida: la familia, la escuela y la sociedad.

Es necesario aclarar que la ciudadanía empática es aquella en la que los miembros de una sociedad actúan prosocialmente, esto es, *en favor de entender las necesidades de los demás, escuchando activamente, identificando sus emociones, manifestando sensibilidad ante sus problemas y brindando ayuda basada en la comprensión de sus necesidades y sentimientos, de manera constructiva y participativa.*

Bases neurológicas de la empatía

A partir de la observación de que animales domésticos como los perros, los caballos y los gatos expresan muestras increíbles de compasión, lealtad y bondad a sus dueños surge la pregunta de si existe la empatía en esos animales. Además, hay evidencia documentada de que la lectura de los sentimientos ajenos no es exclusiva de los humanos, lo cual lleva a relaciones de cooperación aparentemente empáticas entre animales de la misma especie y entre animales de diferentes especies.

Estas y otras observaciones, a pesar de que no hay acuerdo universal al respecto, hacen posible plantear que la empatía es un producto de la evolución, entendida como una de las estrategias adaptativas de supervivencia. En este orden de ideas se puede hablar de que la mayor noción de empatía se da en animales con mayor desarrollo evolutivo, pudiendo ser que el cerebro más evolucionado la hace posible, de tal modo que la diferencia entre la empatía en los humanos con la empatía en otros animales es la conciencia que tienen los humanos acerca de esta.

Los seres humanos no nacen como seres empáticos. La empatía es una habilidad social que hace parte del desarrollo emocional y social. Al respecto, el psicólogo español Luis Moya Albiol plantea que *nacemos con una predisposición biológica a ser más o menos empáticos, marcada por los genes, las hormonas y cómo se ha formado nuestro cerebro. Sin embargo, la educación recibida, las experiencias vividas y el ambiente en el que crecemos hacen que se desarrolle en mayor o menor medida la capacidad de empatizar.*

Los estudios de imagen cerebral han facilitado enormemente el conocimiento de las bases cerebrales de la empatía, hasta el punto de que ya se sabe lo que ocurre en el cerebro al empatizar con otra persona. La educadora española Anna Carpena Casajuana explica el proceso de desarrollo de la empatía a lo largo del tiempo y en orden:

- 1 Contagio de la sensibilidad emocional y corporal.
- 2 Identificación cognitiva de las emociones de los demás.
- 3 Comprensión de pensamientos y puntos de vista diferentes a los propios.
- 4 Compartir sentidamente las emociones de otros.
- 5 Acción empática planificada.

Mediante experiencias de teatro con marionetas se demuestra que desde los seis meses tanto niños como niñas son capaces de diferenciar entre el bien y el mal, lo cual se considera el inicio del desarrollo de la empatía, en la complejidad de la interacción social.

Del año y medio a los cinco años ocurre el desarrollo cognitivo y emocional que conduce a la posibilidad de comprensión de la propia mente y de las de los otros mediante la atribución de pensamientos y sentimientos que son la causa de los comportamientos de las personas, lo cual es la base de la comunicación y la cooperación con otros.

Lo anterior es palpable en niños y niñas de dieciocho meses que intentan consolar a quienes lloran en alguna ocasión, por ejemplo, ofreciéndoles algo de comer o dándoles un beso, lo cual es un ejemplo claro de altruismo (diligencia en procurar el bien ajeno aun a costa del propio). Es, pues el comienzo de la capacidad de compartir cosas, ayudar a los demás e incluso consolar a los semejantes.

A partir del segundo año de vida comienza la liberación de las emociones adquiridas por contagio y se empiezan a experimentar emociones más elaboradas y complejas que ya se puede decir que son empáticas. Por esta maduración neurológica se puede afirmar que a los cuatro a cinco años hay empatía como tal.

Bases neurológicas de la empatía

Es clara la tendencia en el mundo a tener como eje central del progreso social humano el fortalecimiento de las actitudes empáticas, pues estas inhiben la violencia y hacen que las personas se preocupen por el bienestar de los demás, y del medio ambiente, de tal modo que las personas empáticas difícilmente se comportan de forma violenta.



Al respecto, el educador español Rafael Bisquerra afirma que *la escucha y la capacidad de empatía abren la puerta a actitudes prosociales, que se sitúan en las antípodas de actitudes racistas, xenófobas o machistas, que tantos problemas sociales ocasionan. Estas competencias sociales predisponen a la constitución de un clima social favorable al trabajo en grupo productivo y satisfactorio.*

La empatía ha sido caracterizada como "vacuna" contra la intolerancia, contra la violencia y, por lo tanto, como base del respeto a los demás, de la conducta prosocial, es decir, es el camino expedito a la no violencia, a la paz, por lo que actualmente se considera que las personas empáticas tienen las siguientes características:

- Muestran interés genuino y desinteresado hacia el resto de las personas, por lo cual desafían los prejuicios y los estereotipos hacia los diferentes
- Escuchan y se abren a los otros en medio de la diversidad de opiniones y de puntos de vista
- Cultivan la curiosidad (creatividad en función social)
- *Sentipiensan* en los otros y para los otros (prosocialidad)
- Tienen su inteligencia emocional desarrollada, lo que les facilita reconocer y gestionar las diferentes emociones
- Inhiben los impulsos violentos en la solución de conflictos
- Ofrecen consejos solo en el caso de que se los soliciten
- Se comportan de tal modo que intentan prevenir, conscientemente, los daños medioambientales y corregir lo que ya está dañado en la naturaleza

En contraste, muchos expertos hablan de que el déficit de empatía hace que se debiliten o rompan los vínculos y que se desdibujen los ideales colectivos, con lo cual es posible explicar la ocurrencia de conductas que no son prosociales, como la corrupción, el feminicidio, el abuso sexual, el acoso escolar, los asesinatos en serie, la emisión de noticias falsas...

Es claro, pues que los bajos niveles de empatía están relacionados con conductas violentas y destructivas hacia otros, por el escaso reconocimiento de las situaciones que viven los demás. Además, el déficit de empatía de los ciudadanos se relaciona con el cambio climático, y muchos políticos le atribuyen las condiciones precarias de una nación.

¿Cómo se activa la empatía en la crianza educación socialización?

La periodista venezolana Berna Iskandar afirma que el punto de partida para la activación de la empatía es la crianza: *Cuanto más aprendo sobre crianza con apego, educación democrática, amorosa, respetuosa de los derechos de los niños, más me convengo de que es la vía posible hacia un mundo más amable, sensato, menos violento. Cada vez cobro mayor consciencia de la importancia capital que supone recibir y administrar educación emocional para lograr sociedades dignas, compasivas y altruistas.*

El Grupo de Puericultura Humberto Ramírez Gómez, de la Universidad de Antioquia postula que la empatía se aprende, pero necesita refuerzo permanente. En su discurso crianza humanizada y humanizante analiza que la crianza educación socialización adultocéntrica, tanto la autoritaria como la permisiva, es ejercida por cuidadores adultos con niveles muy bajos de empatía, que son modelos inadecuados, por lo que el resultado esperable en los niños, niñas y adolescentes sometidos a este tipo de crianza es que tengan déficit de empatía.

Por el contrario, en el estilo de crianza educación socialización vinculo centrada que propone se explica que los cuidadores adultos involucrados en el proceso deben tener un alto nivel de empatía, lo cual

debería conducir a que en última instancia se llegue a que los niños, niñas y adolescentes sean ciudadanos empáticos consigo mismos, con los demás, y con la naturaleza. Estos ciudadanos se caracterizan por su espíritu crítico y su compromiso con la justicia social en la sociedad en la que viven.

El vinculo centrismo es un modo de relación de los cuidadores adultos con la niñez y la adolescencia en el que se cambia el eje: que el adulto no sea el centro, que lo sea el vínculo. Implica que los cuidadores adultos se convengan de que la gestión del desarrollo es llevada a cabo por los niños, niñas y adolescentes con su necesario acompañamiento. Además, que estos son iguales en derechos a los adultos, y que todo el proceso debe ser bientratador, es decir, empático.

En resumen, la crianza educación socialización humanizada y humanizante, también llamada democrática o empática, es aquella en la que, como lo indica la *Convención sobre los derechos del niño*, las prácticas se hacen en función del interés superior de este, es decir, de lo que es mejor para su desarrollo como ser humano.



Educar en la empatía es la base de los procesos de mejora del ser humano, con lo que se contribuye a avanzar hacia un mundo con más amor, más bondad, menos violencia y más paz

Anna Carpena Casajuana

Lecturas recomendadas

Carpene A. *La empatía es posible. Educación emocional para una sociedad empática.* Bilbao: Desclée; 2016.

Moya L. *La empatía. Entenderla para entender a los demás.* Barcelona: Plataforma Editorial; 2014.