

APRENDO  
en casa



PROMOVRIENDO  
LA EMPATÍA  
DESDE EL  
HOGAR

mejor  
educación  
mejores  
peruanos



PERÚ

Ministerio  
de Educación

EL PERÚ PRIMERO

## PROMOVIENDO LA EMPATÍA DESDE EL HOGAR

En esta coyuntura de aislamiento social debido al brote del COVID-19, la frase “tenemos que ser empáticos” es probablemente una de las que escuchamos con más frecuencia en los medios de comunicación y en las redes sociales. Pero realmente como padres y madres de familia, ¿sabemos qué es la empatía o a qué se refiere con ser empáticos?, ¿será importante fomentar la empatía en este contexto?, ¿cómo podemos promoverla desde el hogar? Quizá muchos se estarán preguntado ¿seré empático?

Pero a qué nos referimos cuando hablamos de empatía. A continuación, vamos a conocer un poco más sobre este tema y cómo desde nuestro rol como padres de familia podemos promoverla en nuestros hijos e hijas.

### ► DEFINIENDO LA EMPATÍA

Pongamos algunos ejemplos:

- Pablo vio que su hija cayó de la bicicleta y corrió rápidamente a ayudarla.
- Ante el conocimiento de un hecho de bullying contra un menor, lo reportamos.
- La manifestación de tristeza o alegría de un familiar lo interpretamos como propio.

#### ¿Podemos identificar alguna manifestación de empatía en los ejemplos?

La empatía es la capacidad de comprender las emociones y los sentimientos de los demás. Quien es empático desarrolla la capacidad intelectual de vivenciar cómo se está sintiendo la otra persona en ciertas circunstancias; esto le facilita no solo comprender el porqué del comportamiento y actitudes del otro, sino mantener una interacción sana a través del diálogo sincero y auténtico.

Lamentablemente, no todos los niños, adolescentes y jóvenes disponen de los recursos necesarios para entender y/o comprender lo que sienten los otros. Por ello, es fundamental fomentar la empatía desde el hogar a fin de hacer efectiva la comunicación para favorecer los vínculos y lazos familiares.



### IMPORTANTE

Es necesario comprender que reacciones como la ira, mentira o miedo en nuestros hijos e hijas no son buenas ni malas, sino una forma de expresar cómo se están sintiendo ante ciertas circunstancias. Es importante implementar en nuestra rutina diaria espacios de diálogo para poder escuchar a nuestros hijos, para saber qué es lo que les gusta y qué es lo que les preocupa. Solo así podremos ayudarlos a gestionar sus emociones ante situaciones problemáticas.

### ► BENEFICIOS DE TRABAJAR LA EMPATÍA DESDE EL HOGAR

Aunque desarrollar la empatía es un proceso que puede llevar mucho tiempo, puede traer los siguientes beneficios:

- Refuerza la autoestima y estimula el aprendizaje.
- Ayuda a mantener relaciones saludables.
- Se aprende a expresar sentimientos y emociones asertivamente.
- Desarrolla la capacidad de ser compasivos al afrontar situaciones dolorosas.
- Propicia una comunicación efectiva.

### ► PROMOVRIENDO LA EMPATÍA DESDE EL HOGAR

La emergencia sanitaria debido al brote del COVID-19 está generando probablemente estados de ansiedad o temor en cada uno de nosotros. En este contexto, es importante practicar la empatía en la familia, con nuestra pareja, hijos, padres o abuelos para fortalecer nuestros lazos y vínculos familiares.

Para promover la empatía desde el hogar, es importante:

- Validar las emociones. Invalidarlas genera angustia en la persona y hace que perciba la expresión de sus emociones como inadecuadas.
- Fomentar el desarrollo de una autoestima saludable en nuestras hijas e hijos.
- Invitar a reflexionar sobre cómo podrían estar sintiéndose los demás en situaciones de vulnerabilidad.
- Reforzar que están en lo correcto cuando muestran empatía.
- Fomentar la cooperación de todos los miembros de la familia en tareas del hogar tomando en cuenta la edad.

## ► ACTIVIDADES PARA ENSEÑAR LA EMPATÍA A LOS HIJOS E HIJAS

Son muchas las maneras de desarrollar la capacidad de la empatía desde la infancia. Si queremos fomentar un buen desarrollo de la empatía hacia los demás, tenemos que asegurarnos de trabajarla en familia, como:

- Leer cuentos y ver películas ayuda que niños y adolescentes aprendan a identificar y expresar sus emociones, así como conectarse con diversos personajes que ampliarán su repertorio emocional y formas de expresión.
- Dibujar y colorear máscaras con diferentes expresiones emocionales, como la alegría, ira o tristeza, puede ser una oportunidad para interpretar o hacer juegos de roles con cada una de las emociones.
- Promover el diálogo y la reflexión en la familia es una oportunidad para establecer turnos para opinar y enseñar a respetar cuando otra persona está expresándose.
- Reforzar comportamientos adecuados, como ser respetuosos y considerados con nuestros padres, hermanos, tíos o abuelos, favorecerá nuestra capacidad de empatía con los otros.
- Practicar la escucha activa es una manera de enseñarles a observar los detalles y hacer preguntas oportunamente, además facilitará que nuestros hijos e hijas comprendan lo que otros piensan o sienten frente a una situación.

## ► REFERENCIAS

- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. España, Madrid: Síntesis.
- Castelló, B. (2005). *Dependencia emocional. Características y tratamiento*. España, Madrid: Alianza.
- Rizzolatti, G., y Sinigaglia, C. (2006). *Las neuronas espejo. Los mecanismos de la empatía emocional*. España, Barcelona: Paidós.