

7 pistas para educar en la empatía (2)



1. La importancia de los primeros años

Los primeros años de la vida del niño son fundamentales para su desarrollo. Especialmente importantes son el intercambio de miradas y sonrisas, la comunicación en la que se ajusta la respuesta del adulto a la expresión del niño, los rituales, la relación afectiva que genera confianza y apego, la curiosidad y la búsqueda segura de lo nuevo.

La comunicación, el apego seguro, el contagio emocional con los otros y las relaciones sociales satisfactorias configuran un sustrato

neuropsicológico necesario para la expresión de la empatía y para la autorregulación cognitiva y emocional.

2. Una escuela sensible a las emociones de los alumnos

Tradicionalmente el mundo de las emociones ha estado apartado de la actividad educativa en las escuelas. Se le consideraba responsabilidad de la familia o un asunto que debía vivirse y gestionarse en las relaciones entre los compañeros antes o después del tiempo escolar. Las tensiones emocionales de los alumnos o entre los alumnos deberían quedar fuera de las horas del aprendizaje reglado.

Por fortuna, hoy existe un convencimiento de que el cuidado de las relaciones afectivas y sociales de los alumnos y de la convivencia entre ellos es un objetivo básico de la educación escolar. Una tarea que debería incluir, como se ha defendido en el texto anterior, el desarrollo de la capacidad de empatía.

Para lograrlo, conviene tener en cuenta diferentes ejes educativos: favorecer el conocimiento y la expresión de las emociones, ayudar a situarse en la perspectiva intencional y emocional de los otros, aprender de forma colaborativa y realizar tareas compartidas de servicio a la comunidad. Los puntos siguientes desarrollan brevemente estas actividades.

Junto con estos objetivos beneficiosos para todos los alumnos, es fundamental estar atentos a los problemas que pueden vivir los alumnos en su entorno familiar o escolar y que se manifiestan en forma de estrés continuado, maltrato, aislamiento o falta de atención. La intervención social y psicopedagógica en estos supuestos es imprescindible.

3. Favorecer el conocimiento y la expresión de las emociones

Pensar sobre las diferentes emociones, ser capaz de expresarlas y comprender las emociones de los otros contribuye al desarrollo de la empatía y facilita las relaciones sociales y el trabajo en equipo.

Los debates en el aula sobre conflictos vividos por los alumnos, en los que se expresan sus diferentes emociones, son una forma efectiva de hacer visible el mundo emocional de los alumnos y de conectar el aula con el mundo exterior.

4. Ayudar a situarse en la perspectiva intencional y emocional de los otros

Hay un buen número de actividades que contribuyen a dejar por un tiempo la perspectiva propia y situarse en la de los otros. El teatro es una de ellas. Asumir el papel de un personaje exige compenetrarse con su forma de situarse en la vida y conduce a interactuar con las vidas también diferentes de los otros personajes, sus compañeros fuera del escenario. Los juegos de rol, en los que se asume el papel de un personaje histórico o de ficción, son también estrategias efectivas para mejorar la empatía cognitiva y afectiva.

La música y el canto son actividades muy relevantes para el desarrollo de la empatía, aunque tienen otros muchos valores educativos. El aprendizaje de un instrumento musical y su expresión conecta con la dimensión emocional de las personas y mueve a respuestas empáticas. También la participación en un coro tiene finalidades semejantes. La conexión emocional con los compañeros participantes favorece también las relaciones sociales y la colaboración mutua.

5. Animar a leer

Una de las prácticas educativas más enriquecedoras es la lectura. A través de ella se puede acceder a otros mundos, culturas y situaciones, conocer los sentimientos y las experiencias de los otros y vivir otras vidas. La lectura ayuda a salir de la propia perspectiva y a comprender el mundo de los otros. La lectura es fuente de conocimiento y de empatía.

Sobre lo que es preciso reflexionar ahora es cómo motivar a leer narraciones en una sociedad tecnológica que se informa de manera rápida con imágenes y a golpe de clics. No cabe duda de que el mundo tecnológico y los referentes sociales de niños y de jóvenes han de incorporarse también en sus actividades lectoras.

6. Aprender de forma colaborativa y realizar tareas compartidas de servicio a la comunidad

Aprender en equipo contribuye también a pensar en los otros y a compartir sus emociones. Las experiencias positivas o negativas vividas en este tipo de actividades pueden incorporarse también a la reflexión colectiva para ayudar a comprender la dinámica de las relaciones sociales.

En ocasiones no es sencillo que los alumnos aprendan juntos por las diferencias entre ellos o por las tensiones grupales. En alguno de estos supuestos, la incorporación de alumnos tutores aceptados por el grupo puedes contribuir a su mejor funcionamiento.

Escribimos en el artículo anterior sobre las relaciones entre la empatía y la conducta solidaria. Las diversas experiencias de servicio

a la comunidad pueden ser una manera de mejorar la empatía y las relaciones sociales, sentirse útil a los demás e incrementar la autoestima.

7. Un tiempo semanal para el desarrollo socioemocional

El fomento de la empatía de los alumnos no debería dejarse solo a la buena voluntad de los profesores. Sería necesario incluir un tiempo semanal, que podría coincidir con la hora de tutoría, en el que se desarrollase un programa anual para favorecer el desarrollo socioemocional de los alumnos. Las administraciones educativas deberían facilitarlos con recursos, materiales y planes de formación suficientes.

Un programa que debería ser conocido también por el conjunto de los profesores para que pudieran reforzarlo en su actividad docente. El reto de construir escuelas no solo para aprender, sino también para convivir exige un proyecto educativo que articule todas las iniciativas que el centro desarrolla para favorecer el desarrollo socioemocional de los alumnos. En este proyecto, la empatía debería ocupar un lugar relevante.