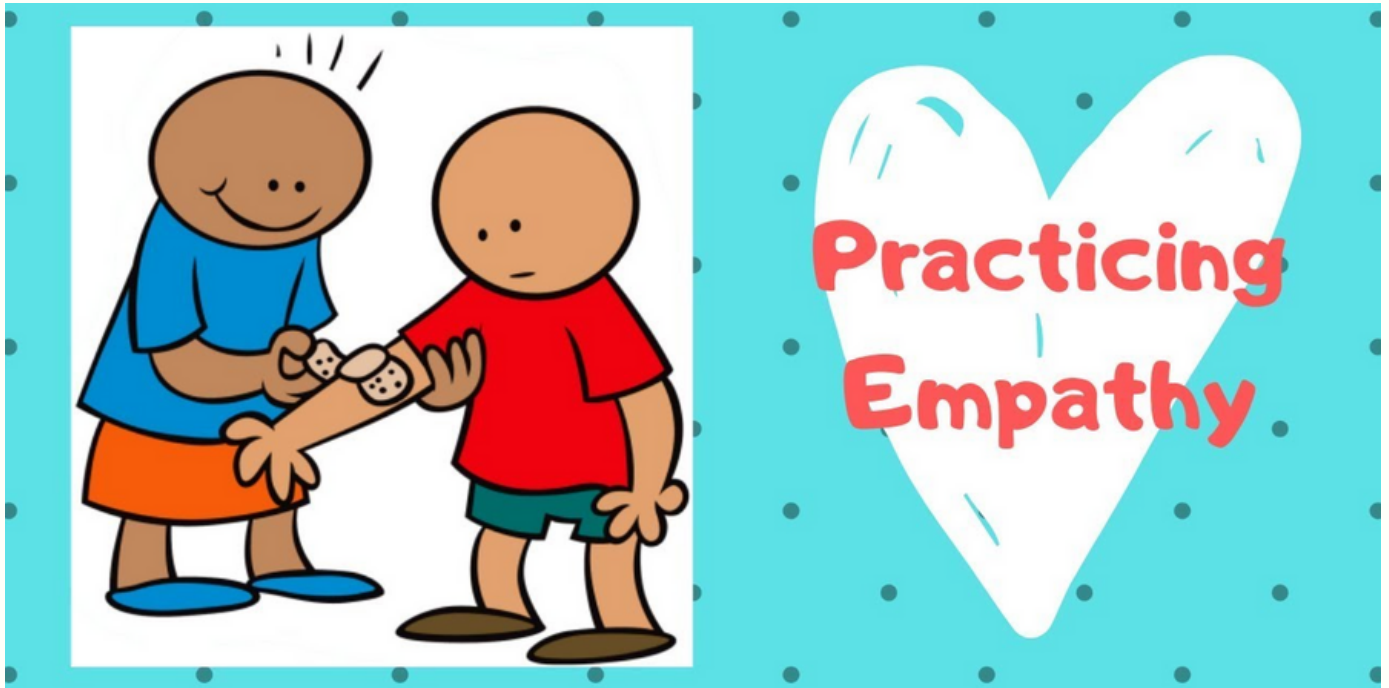


Student Support Department

ENSEÑANDO EMPATÍA

By: <https://www.parentingscience.com/>



Brindar a los niños el apoyo que necesitan para desarrollar fuertes habilidades de autorregulación.

Sentir el dolor de otra persona es desagradable, por lo que no debería sorprendernos si el primer impulso de un niño es alejarse. Los niños tienen más probabilidades de superar este impulso cuando se sienten seguros y tienen fuertes habilidades de autorregulación. Por ejemplo, cuando los niños tienen relaciones de apego seguras con sus cuidadores, saben que pueden contar con sus cuidadores para recibir apoyo emocional y físico. Y es más probable que estos niños simpatizan y ofrezcan ayuda a las personas en peligro. Además, los niños que son mejores para regular sus emociones negativas tienden a mostrar una mayor preocupación empática por los demás.

Por lo tanto, podemos fomentar la empatía al ser "entrenadores de emociones". Eso significa reconocer (en lugar de descartar) los sentimientos negativos de nuestros hijos y entablar una conversación sobre las causas y los efectos de las emociones. También significa ayudar a los niños a encontrar formas constructivas de manejar su mal humor

Aproveche las oportunidades cotidianas para modelar e inducir sentimientos de simpatía hacia otras personas.

Si observa a alguien angustiado (en la vida real, en la televisión o en un libro), hable con su hijo sobre cómo debe sentirse esa persona (Pizarro y Salovey 2002). Incluso una conversación muy breve podría tener un efecto.

Ayude a los niños a descubrir lo que tienen en común con otras personas.

Los adultos tienden a sentir una mayor empatía por un individuo cuando perciben que el individuo es similar a ellos. También les resulta más fácil empatizar con alguien con quien están familiarizados. La investigación sugiere que los niños tienen sesgos similares. Como resultado, una de las mejores formas de fomentar la empatía es hacer que los niños sean conscientes de lo que tienen en común con los demás. Otra es salir y conocer gente de diferentes orígenes, y aprender cómo es la vida en lugares lejanos. Las conversaciones son útiles, pero vale la pena recordar que los niños están muy influenciados por lo que realmente hacemos y menos por lo que decimos.

Los estudios también sugieren que las escuelas aumentan la empatía en los estudiantes cuando fomentan el multiculturalismo, una actitud inclusiva y cálida sobre la diversidad cultural. Además, esta empatía mejorada está relacionada con una mayor felicidad y logros académicos.

Por qué "sentir el dolor de otra persona" no es toda la historia

Tener empatía afectiva no es suficiente. Para ser buenos ayudantes, también necesitamos empatía cognitiva: la capacidad de tomar la perspectiva de otra persona e imaginar qué acciones podrían hacer que esa persona se sienta mejor. El proceso es más desapasionado y cerebral, y menos estresante. También conduce a juicios más precisos. La investigación sugiere que el juego de roles es útil.

Ayudar a los niños pequeños a mejorar sus habilidades de lectura facial de emociones .

Es difícil mostrar empatía si no puedes leer bien las caras. Los niños que tienen más problemas para identificar las emociones en los rostros tienen más probabilidades de tener problemas con sus compañeros y dificultades de aprendizaje. Los estudios sugieren que los niños desarrollan mejores habilidades de "lectura mental" cuando los exponemos a conversaciones precisas y sensibles sobre pensamientos y sentimientos. En particular, los niños desarrollan mejores habilidades de lectura de emociones cuando sus padres los ayudan a encontrar etiquetas apropiadas para las emociones que observan. Los padres también pueden ayudar discutiendo las causas y consecuencias de emociones específicas. Los niños son sensibles a mucho más que las expresiones faciales de una persona. También notan tono de voz, postura corporal y gestos. Ya sea que estén leyendo una historia juntos u observando a alguien en la vida real, ayude a los niños a establecer conexiones entre diferentes tipos de señales no verbales para niños.