

¿Cómo logramos favorecer la empatía en las aulas, si no lo logramos en nuestra vida diaria?

Mtra. Érica Ollín Osorio Manzano

Docente de educación preescolar. Edo de México

Junio, 2020

Dentro de las aulas se ha considerado como eje de trabajo el perfil de egreso como la forma en cómo queremos que los niños logren concluir su vida escolar en el aspecto de habilidades socioemocionales y proyecto de vida considerando que este aspecto logra hacer referencia a la regulación de las emociones para desarrollar una empatía con las personas con las que conviven.

Generando una visión del dialogo el cual les permita comunicar sus estados de ánimo y poder compartir las experiencias que tienen y poder lograr así ponernos en los zapatos del otro, para poder mejorar la comunicación durante las actividades en las aulas potencializando los aprendizajes para la vida. Pero que sucede con los docentes que tienen problemáticas en sus escuelas, en su comunidad o en su familia. ¿Cómo logran generar esto en el aula si se les dificulta en la vida cotidiana? ¿Qué está sucediendo?

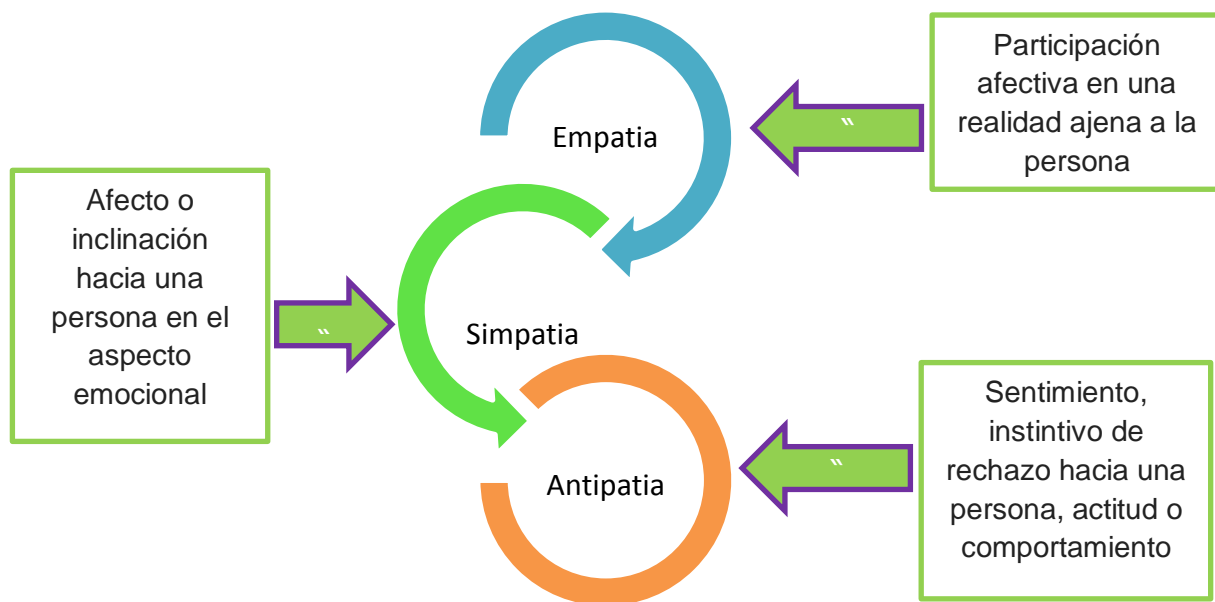
Considerando nuestras relaciones personales estas siempre están ligadas a nuestros estados emocionales, lo que nos gusta o nos disgusta realiza como queremos estar en ese momento. Pero es importante reconocer que esta inteligencia emocional también nos permite decidir que queremos que esté pasando y como estamos reaccionando ante una situación. A veces se dice que «existen personas que están enojadas con todo el mundo y que nada les parece o a todo le ven un problema» Con esta frase hacemos referencia a personas que se muestran habitualmente poco comunicativas, que todo lo encuentran mal y que generan en su entorno estados emocionales de tensión, malhumor e incluso rabia.

En cierto modo plantean las relaciones con las personas y con el entorno como un tipo de lucha continua, sin realizar ningún esfuerzo de comprensión de lo que está pasando ni de las motivaciones de los demás.

Es en este momento donde tenemos que adoptar una postura de empatía, tanto con las personas como con las circunstancias de nuestro entorno. La actitud empática que mostremos favorece las respuestas emocionales que son satisfactorias, que son adecuadas al entorno.

La empatía implica una actitud de comprensión de los otros y de los hechos de nuestro entorno. Comprender significa en este caso investigar las causas que motivan las conductas de los demás, sus razones y justificaciones.

Esta comprensión de las razones por las cuales los otros actúan de una manera no implica que estemos de acuerdo con sus conductas. Incluso puede darse el caso que yo entienda los motivos de la conducta del otro, pero que discrepe totalmente. Es decir, ser empático no significa renunciar a mis creencias u opiniones ante una situación, significa entender las creencias y motivaciones del otro. La comprensión empática de los demás también implica la comprensión de sus emociones y sentimientos ante un hecho determinado. Puedo comprender estas emociones porque las comparo con las mías, es decir, pensando qué emociones tendría yo ante el mismo hecho. Esta capacidad de comparación es lo que me permite entender a otra persona. La consecuencia directa de la empatía es una buena relación y comunicación, y el bienestar emocional, por lo que es importante considerar la terminología:



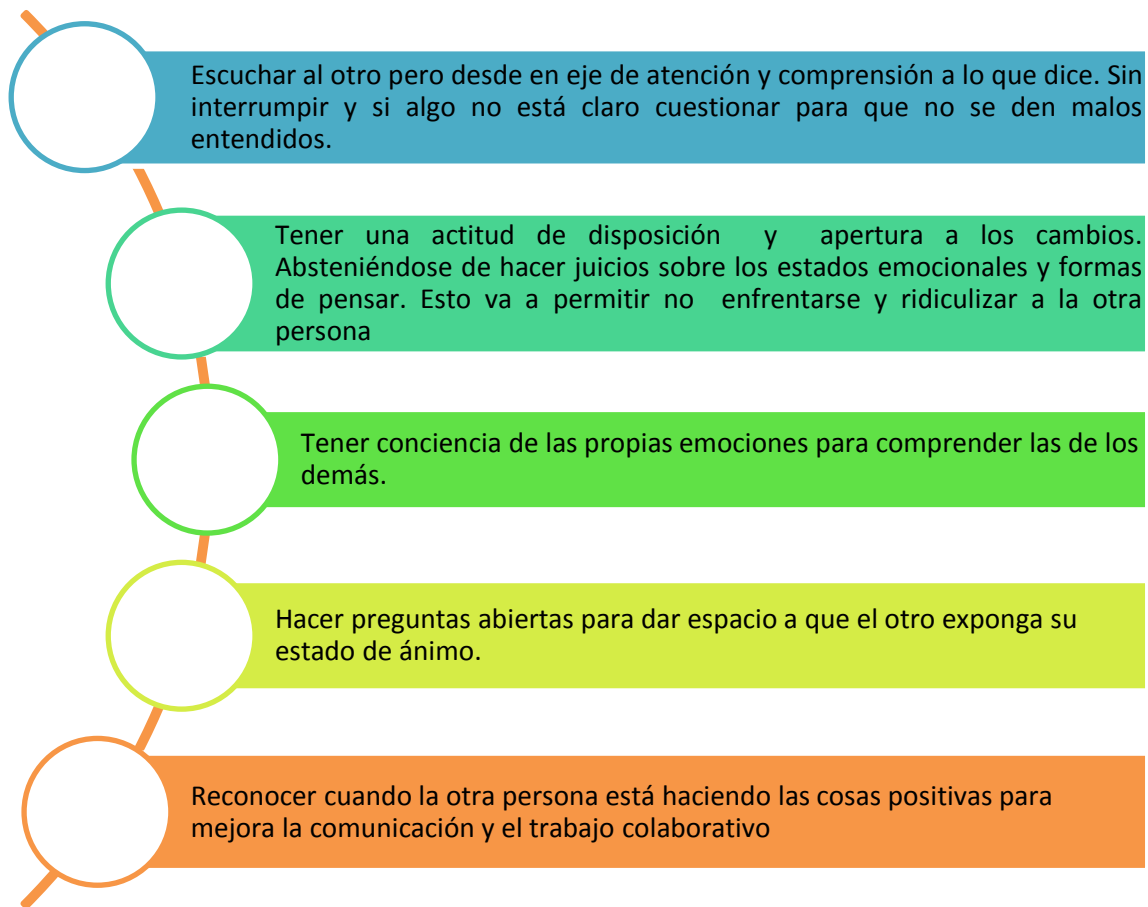
Considerando la empatía como contra postura de la antipatía en el momento de establecer una comunicación o relación constante con la cual no comprendes que sucede o los canales de comunicación no son los adecuados constantemente te sentirás molesto, enfadado, de malhumor, tendrás rabia, o quizá tristeza y angustia cuando pienses que tienes que trabajar o relacionarte con ella o ellos. Por lo tanto, la antipatía tampoco es una muestra de inteligencia emocional, en ese caso deberías cuestionar que está sucediendo y como lograrías mejora la situación de manera que esta permita mejorar la relación social y profesional.

Análisis de la empatía

¿Cómo podemos lograr desarrollar nuestra capacidad empática?

Hemos aprendido a ser empáticos desde pequeños. En el proceso educativo, imitando las conductas de los adultos, hemos desarrollado nuestra empatía, en el supuesto de que los adultos que nos rodeaban fueran empáticos.

También se ha comprobado de manera experimental que los otros primates (chimpancés) tienen conductas empáticas en sus relaciones, o sea, que las personas tenemos un tipo de empatía congénita. En cualquier caso, la empatía, además de por fundamento genético y por influencia educativa, puede desarrollarse y aumentar, y así favorecer un estado emocional agradable. Algunas actitudes que nos permiten desarrollar nuestro grado de empatía son:



La empatía es una actitud que también ayuda a conocer las emociones de los demás y a responder de manera adecuada a mis propias emociones. Es un aprendizaje continuo. Y qué mejor que los docentes cambiemos desde nuestra vida personal para poder dar en el aula ejemplos de vida sobre cómo ser mejores seres humanos guiados por el control de nuestras emociones.