



Proyecto DITEAM12

Equipos diversos e inclusivos para niños menores de 12 años

Empatía: Escuela para padres



Asociación
Mi Hijo y Yo



**European
Paralympic
Committee**

PEDAGOŠKI INŠTITUT



ICSSPE



SCHOLA EMPIRICA



NEODMA
PSICOLOGIA Y DEPORTE

Preparado por Manja Veldin, Instituto de investigación
educativa, 2021



Tómese unos minutos y piense en las siguientes preguntas

- ¿Qué es la empatía?
- ¿Por qué se necesita empatía?
- ¿Cómo me beneficio de ella?
- ¿Cómo se beneficia mi hijo de ella?
- ¿Cómo puedo ser más empático?
- ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a ser más empático?
- ¿Cómo podemos expresar empatía?

¿Qué aprenderás hoy?



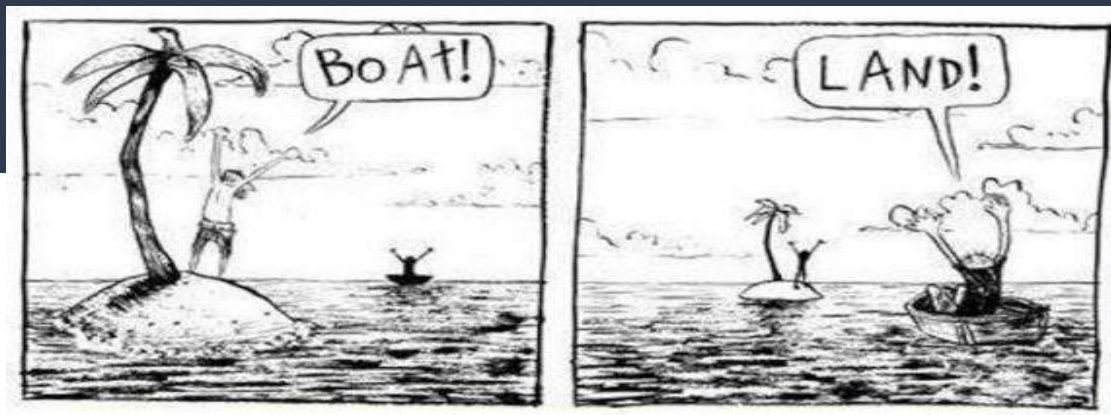
- ¿Qué es la empatía?
- ¿Por qué se necesita empatía?
¿Cómo podrían los niños / padres / entrenadores beneficiarse de esta competencia?
- ¿Cómo se puede lograr/mejorar la empatía?

¿Qué es la empatía?



"La empatía es una respuesta emocional (afectiva), dependiente de la interacción entre las capacidades de rasgo y las influencias del estado. Los procesos empáticos se obtienen automáticamente, pero también están formados por procesos de control de arriba hacia abajo. La emoción resultante es similar a la percepción (directamente experimentada o imaginada) y la comprensión (empatía cognitiva) de la emoción de estímulo, con el reconocimiento de que la fuente de la emoción no es la propia.

(Cuff et al., 2016, p. 150)



Es la capacidad de comprender los pensamientos y sentimientos de otra persona en una situación desde su punto de vista, en lugar del tuyo.



La empatía nos permite percibir similitudes entre nosotros y los demás y nos permite comprender a los demás y sentirnos conectados con ellos.

Source: VLADGRIN/Shutterstock



Two dimensions



EMPATÍA EMOCIONAL

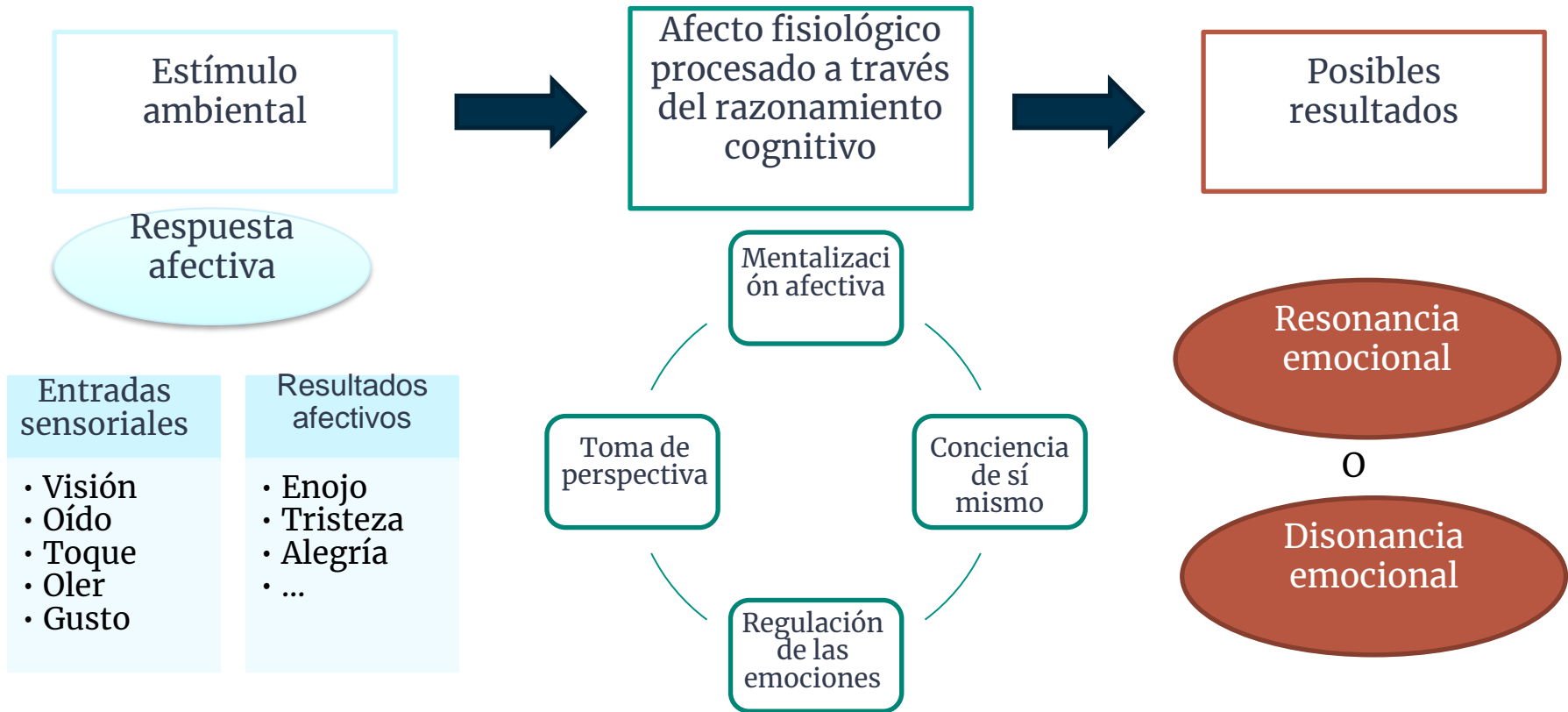
es una respuesta en la que el estado emocional percibido, imaginado o inferido de los demás produce una emoción similar en el observador. Esta emoción es normalmente más compatible con la posición de otro que con la propia.
(Hoffman, 2008)



EMPATÍA COGNITIVA

la capacidad de comprender las emociones o perspectivas de otra persona a través de la identificación precisa del estado (por ejemplo, pensamientos y sentimientos) de los demás sin implicar necesariamente que el empático comparta este estado afectivo por sí mismo".
(Eisenberg et al., 2010)





¿Por qué se necesita empatía?
¿Cómo podrían los niños / padres / entrenadores beneficiarse de esta competencia?

Debido a la conexión rápida y automática con los estados emocionales de los demás, tiene un papel importante en:

Interacción social (de Wall, 2008),

Desarrollo moral (Hoffman, 2000),

Competencias interculturales (Deardorff, 2006),

Inteligencia emocional (Goleman, 2008)

Crear un clima positivo e inclusivo
(Zorza, 2015)

Reducir la agresión
(Batanova and Loukas, 2016)

Reducir los prejuicios (Miklikowska, 2018)

...





¿Cómo se puede lograr/mejorar la empatía en mi hijo?



Brinde oportunidades para que su hijo adquiera **conciencia social de los demás**, para comprender cómo los demás están lidiando con su situación actual y enséñeles **cómo ser respetuosos de las perspectivas de los demás**.

Educar para la empatía no se trata de usar un kit de herramientas o un programa único; **requiere un trabajo continuo e integrado** guiado por líderes fuertes que sean empáticos (padres, entrenadores...).

Principios de la Educación Efectiva de la Empatía



1. Actual:
Educar para la empatía no es una lección de una sola vez, sino un enfoque continuo.

2. Tejido:
Las competencias de empatía se integran en el contenido y las interacciones, no se abordan.

3. Significativo:
La instrucción es auténtica, toca el corazón y la mente, y estira "yo" a "nosotros".

4. Interiorizado:
El objetivo es que los niños adopten competencias de empatía como hábitos de por vida.

5. Centrado en el niño:
Las necesidades del niño impulsan las lecciones y experiencias.

6. Relaciones respetuosas:
La empatía se reproduce en una cultura de respeto y cuidado.

7. Liderazgo empático:
La empatía es modelada y esperada



9 maneras de ayudar a entender e integrar la empatía en una práctica diaria

Alfabetización emocional	Ayudar a los niños a ser capaces de leer las emociones; en uno mismo y en los demás
Identidad moral	Ayudar a los niños a definirse a sí mismos como personas que valoran a los demás
Toma de perspectiva	Ayude a los niños a ponerse en los zapatos de otra persona, cognitiva o literalmente.
Imaginación moral	Ayude a los niños a imaginar lo que otros pueden estar experimentando, usando libros, películas, dibujos animados
Autorregulación	Ayudar a los niños a ser capaces de mantener sus emociones bajo control
Practicar la bondad	Ayude a los niños a ser amables. Cada acto amable empuja a los niños a notar a los demás
Colaboración	Ayude a los niños a trabajar juntos en objetivos comunes que puedan ayudarlos a hacer ese cambio crucial de "yo" a "nosotros"
Coraje moral	Ayude a los niños a encontrar la fuerza interior que los motiva a actuar según sus impulsos empáticos y ayudar a los demás a pesar de las posibles consecuencias, es decir, la intimidación.
Agentes de cambio en crecimiento	Ayude a los niños a comprender que pueden mejorar su mundo tomando medidas



Camino hacia la empatía

1. RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES

- Ser consciente de ellos/reconocerlos
- Nombramiento
- Reconocer pistas (situaciones, no verbales y verbales)

2. COMPRENDER y RESPONDER a la emoción

-
- Toma de perspectiva
- Regulación de las emociones
- Escucha empática



Caminos hacia la empatía

1. Comience por ayudar a los niños a ser conscientes de sus propias emociones y pensamientos.

Consejo: Ejercicios de atención plena ([English version](#), [Slovene version](#))

2. Ayúdelos a ser conscientes y comprender las emociones y pensamientos de los demás

Consejo 1: Fomentar la escucha activa/empática

Consejo 2: Puede usar libros o películas para aumentar la toma de perspectiva hablando con su hijo sobre (sus personajes favoritos). Pregúntale "¿cómo te sentirías en la situación dada"?

(sugerencia de lectura: **Wonder**; una novela infantil de Raquel Jaramillo, proporciona una lección de vida sobre cómo tratar con personas que parecen ser diferentes)



Técnicas de escucha activa/empática

Hacer preguntas

Paráfrasis

Tolerar el silencio

Practique la falta de juicio

**Presta atención al orador, no a
tus propios pensamientos**

Participación no verbal



Actividades

Actividades para lograr la empatía



"Bingo de empatía"

Aprenda sobre las diferentes formas en que uno puede responder en situaciones y cómo difiere de una respuesta empática

En la siguiente diapositiva hay una lista de diferentes tipos de respuestas que son comunes durante las interacciones y ejemplos de diálogos.

Use un papel en blanco e intente combinarlos

1	A:	Estoy ansioso por llegar al aeropuerto a tiempo.
	B:	Te conduciré.
2	A:	Echa un vistazo a este moretón de mi caída por las escaleras.
	B:	Eso es pequeño, mira lo que obtuve cuando me atropelló una bicicleta.
3	A:	No pude tomar un taxi durante horas anoche y tuve que caminar a casa a las 5 am.
	B:	Eso suena como el momento en que ...
4	A:	Me siento terrible de que mi estudiante haya reprobado su examen.
	B:	No tienes la culpa, eres un tutor brillante.
5	A:	El dentista me dijo que necesitaba someterme a una cirugía de conducto radicular muy dolorosa.
	B:	Oh hombre, eso es terrible.
6	A:	No puedo hacer que mi madre escuche mi punto de vista.
	B:	¿Cuál es el problema, exactamente?
7	A:	Mi jefe me ha recortado el sueldo.
	B:	Abróchense el cinturón, juguemos un poco de billar.
8	A:	No conozco a nadie en mi nueva universidad.
	B:	Véalo como una oportunidad para desarrollar sus habilidades sociales.
9	A:	Estoy molesto porque dejaste a los niños esperando una hora después de la escuela.
	B:	Eso es solo porque el tráfico era terrible ...
10	A:	No puedo entender a dónde va todo mi dinero después de que me paguen.
	B:	Creo que debería crear un presupuesto.
11	A:	Creo que su ensayo sobre el invernadero podría mejorarse.
	B:	Se trataba de un invernadero, no de un invernadero.
12	A:	Toda mi casa está inundada y todo en ella está empapado.
	B:	Do you feel stressed out and in need of some support?

Lea los diálogos y encuentre la respuesta correspondiente (la primera ya está en la lista)

	Consolando
1	Solucionando
	Explicando
	Animando
	Interrogando
	Narración
	Corregiendo
	Empatizando
	Simpatizando
	Educando
	Cerrando
	Asesorando



Consulta tus
respuestas

4	Consolando
1	Solucionando
9	Explicando
2	Animando
6	Interrogando
3	Narración
11	Corregiendo
12	Empatizando
5	Simpatizando
8	Educando
7	Cerrando
10	Asesorando

“Incógnitas de empatía”

Elige una emoción y exprésate de una manera que otros adivinen cuál es.

TÍMIDO

IRRITADO

AGRADECIDO

TRISTEZA

ALEGRÍA

SORPRESA

CONFIANZA

DECEPCIÓN

CELOS

ORGULLO

MIEDO

VERGÜENZA

LÁSTIMA

AMAR

CONFUSIÓN

ALIVIO

También puede hacer esta actividad con su hijo (Elija emociones básicas, como la ira o la sorpresa para los niños más pequeños) y en combinación con imágenes. Descarga "Emotion-cards" aquí:
https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/FeelingFaces_cards_EN-Blank.pdf



Buenas Prácticas

Ejemplos de buenas prácticas para
alcanzar esta competencia

¡MIRA LA HABILIDAD!

UN TALLER (PARA TODOS)



Visión general

Una actividad práctica para fomentar la empatía con las personas con discapacidad.

Entre los temas abordados se encuentran:

- Los obstáculos a los que se enfrentan las personas con discapacidad para integrarse en la sociedad
- Percepciones de los derechos de los discapacitados como derechos humanos básicos

120 acta

Ver más:

<https://www.coe.int/en/web/compass/se-e-the-ability->



"Asienta tu brillo": una herramienta para ayudar a los niños (y adultos) a aprender a calmarse

Instrucciones:

"Mira el frasco de purpurina. Es como tu cerebro. ¡Ahora agítelo! Este es tu cerebro cuando estás realmente emocionado, asustado, enojado, feliz, triste o sintiendo cualquier gran emoción. ¡Uau! Mira todo ese brillo. Es difícil ver con claridad. ¿Crees que cuando nuestros cerebros son así somos capaces de tomar buenas decisiones? ¿Crees que somos capaces de aprender y usar nuestro cerebro cuando hay purpurina en todas partes?"

Entonces, ¿qué tenemos que hacer? (Los niños dirán: "¡Deja que caiga el brillo!") Así es, necesitamos ese brillo para asentarse. Mantengámoslo realmente estable. Tomemos algunas respiraciones juntos. Aspirar. Espirar. Wow, mira el brillo asentarse en el fondo. Ahora veamos a través. ¿Puedes ver al otro lado? ¿Crees que nuestros cerebros están listos y son capaces de aprender ahora? Eche un vistazo y vea que el brillo todavía está allí. Nuestras grandes emociones no solo desaparecen. Todavía los llevamos con nosotros. Pero ahora sabemos cómo asentar nuestro brillo y hacer que nuestros cerebros piensen con claridad. ¡Ahora estamos listos para hacer nuestro mejor pensamiento!"



¡Piensa/ Practica!

1. La capacidad de ser enfático se puede aumentar.

Verdadero o Falso

2. La empatía y la simpatía son la misma cosa.

Verdadero o Falso

3. ¿Qué falta cuando las personas se angustian personalmente en lugar de experimentar empatía?

a.) Regulación de las emociones

b.) Toma de perspectiva

c.) Precisión empática

4. Algunas personas no sienten/expresan empatía.

Verdadero o Falso



¡Piensa/ Practica!

5. Nombra las dos dimensiones más comúnmente distinguidas de la empatía:

- a.)
- b.)

6. La empatía se puede utilizar para reducir los prejuicios hacia los grupos externos.

Verdadero o Falso

7. Nombra las técnicas más comunes utilizadas en la escucha activa.

a)

b)

c)

d)

e)

f)



Respuestas

1. Verdadero
2. Falso (Ver más: Empatía vs Simpatía: [https://www.youtube.com/watch?v=KZBTYViDPIQ\(2:53\)\)](https://www.youtube.com/watch?v=KZBTYViDPIQ(2:53))))
3. a.) Regulación de las emociones
4. Cierto (por ejemplo: las personas con un trastorno de psicopatía carecen de la dimensión emocional de la empatía, mientras que pueden ser maestros de la cognitiva: ponerse en la perspectiva de los demás les ayuda a manipular a las personas)
5. Empatía emocional y cognitiva
6. Verdadero
7. Haga preguntas, parafrasee, tolere el silencio, practique el no juicio, preste atención al orador, no a sus propios pensamientos, participación no verbal



Otros recursos - videos

Empatía en el deporte: <https://www.youtube.com/watch?v=6b9V-8yFH9I> (6:07)

Empatía en la era digital: <https://www.youtube.com/watch?v=gzhkn9BnRmU> (15:29)

Un experimento de gratitud: <https://www.youtube.com/watch?v=oHv6vTKD6lg> (7:13)

La ilusión de la grosería:

https://www.ted.com/talks/richard_burnell_the_illusion_of_rudeness_the_myth_of_respect (8:03)

Simon Sinek sobre la empatía: <https://www.youtube.com/watch?v=IJyNoJCAuZA> (14:18)



Otros recursos - talleres

Un conjunto de herramientas para promover la empatía en las escuelas:

<https://www.ashoka.org/media/23588/download>

SÉ INTRÉPIDO SÉ AMABLE: UN KIT DE HERRAMIENTAS DE EMPATÍA:

https://adayinourshoes.com/wp-content/uploads/2016/11/Ashoka_empathy_toolkit_fromRulesofKindness.pdf

Empatía, habilidades de escucha y relaciones:

<http://learninginaction.com/PDF/ELSR.pdf>

Competencias de aprendizaje socioemocional PK-12 del Departamento de Educación de Indiana:
Construidas sobre un marco de neurodesarrollo culturalmente receptivo.

<https://www.doe.in.gov/sites/default/files/sebw/sel-competencies-final.pdf>

Programa Mano a Mano para estudiantes: https://handinhand.si/wp-content/uploads/2020/06/HiH_student-program_FINAL_2020.pdf



¿Qué has aprendido?

- ¿Qué es la empatía?
- ¿Por qué se necesita empatía?
- ¿Cómo se puede lograr/mejorar la empatía?



- Batanova, M., & Loukas, A. (2016). Empathy and effortful control effects on early adolescents' aggression: When do students' perceptions of their school climate matter? *Journal of Applied Developmental Science*, 20 (2), 79–93. <https://doi.org/10.1080/10888691.2015.1067145>
- Borba, M. (2018). Nine Competencies for Teaching Empathy. *Educational Leadership*, 76(2), 22–28.
- Cuff, B. M., Brown, S. J., Taylor, L., & Howat, D. J. (2016). Empathy: A review of the concept. *Emotion review*, 8(2), 144–153.
- Davis, M. H., Conklin, L., Smith, A., & Luce, C. (1996). Effect of perspective taking on the cognitive representation of persons: A merging of self and other. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(4), 713–726. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.4.713>
- Deardorff, D. K. (2006). Identification and Assessment of Intercultural Competence as a Student Outcome of Internationalization. *Journal of Studies in International Education*, 10(3), 241–266.
- de Waal, F. B. M. (2008). Putting the altruism back into altruism: the evolution of empathy. *Annual Review of Psychology*, 59(1), 279–300.
- Eisenberg, N., Eggum, N. D., & Di Giunta, L. (2010). Empathy-related responding: Associations with prosocial behavior, aggression, and intergroup relations. *Social Issues and Policy Review*, 4(1), 143–180. <https://doi:10.1111/j.1751-2409.2010.01020.x>
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Murphy, B., Karbon, M., Smith, M., & Maszk, P. (1996). The relations of children's dispositional empathy-related responding to their emotionality, regulation, and social functioning. *Developmental Psychology*, 32(2), 195–209. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.32.2.195>
- Hoffman, M. L. (2000). *Empathy and moral development: Implications for caring and justice*. Cambridge University Press.
- Hoffman, M. L. (2008). Empathy and prosocial behavior. In L. Felman Barrett, M. Lewis, & J.M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (3rd ed.) (440–455). The Guilford Press.
- Miklikowska, M. (2018). Empathy trumps prejudice: The longitudinal relation between empathy and anti-immigrant attitudes in adolescence. *Developmental Psychology*, 54(4), 703.
- Ohlin, B. (2021). Active Listening: The Art of Empathetic Conversation. Retrieved from: <https://positivepsychology.com/active-listening/> (19.04.2021)
- Segal, E. A., Gerdes, K. E., Lietz, C. A., Wagaman, M. A., & Geiger, J. M. (2017). *Assessing empathy*. Columbia University Press.
- Zorza, J. P., Marino, J., & Mesas, A. A. (2015). The influence of effortful control and empathy on perception of school climate. *European Journal of Psychology of Education*, 30(4), 457–472.



Fotos

Diapositiva 5:

<https://medium.com/@axe1/perspective-taking-empathy-and-social-media-90224daacedb>

<https://www.nytimes.com/2018/12/10/well/live/how-to-foster-empathy-in-children.html>

Diapositiva6:

<https://www.psychologytoday.com/ca/blog/the-athletes-way/201512/your-brain-can-learn-empathize-outside-groups>

Diapositiva10:

<https://www.lollydaskal.com/leadership/how-to-be-an-empathetic-leader/>