

APRENDO
en casa



FORTALECIENDO MI CAPACIDAD DE EMPATÍA

mejor
educación
mejores
peruanos



PERÚ

Ministerio
de Educación

EL PERÚ PRIMERO

FORTALECIENDO MI CAPACIDAD DE EMPATÍA

En esta coyuntura de aislamiento social debido al brote del COVID-19, es probable que experimentemos curiosidad, miedo, tristeza, sorpresa, incertidumbre o ira. Quizás tú, como muchos niños, niñas o adolescentes, hayas comenzado a sentirte frustrado, decepcionado o aburrido porque ha cambiado tu rutina o has dejado de realizar lo que tenías planificado.

Ante esta situación, tú puedes decidir quedarte en el aburrimiento y el miedo o tener una actitud proactiva y asumir estas circunstancias como desafíos para salir fortalecidos y convertidos en mejores personas.

A continuación, te compartimos orientaciones que ayudarán a desarrollar tu empatía durante el periodo de emergencia:

► ¿QUÉ ES LA EMPATÍA?

La empatía puede definirse con la frase “ponerse en los zapatos de otro”, es decir, es la capacidad de percibir lo que otra persona siente, piensa o hace, considerando su historia, necesidades, problemas o emociones, de tal forma que podamos comprender lo que pasa, el origen de sus reacciones y lo que está sintiendo.

Es una habilidad que podemos desarrollar y potenciar en la interacción con nuestra familia, amigos o compañeros de clase. Por ello, este periodo de cuarentena nos ofrece una oportunidad única para conocer, comprender y proponer acciones empáticas en nuestro entorno inmediato.

► ¿POR QUÉ DEBO DESARROLLAR LA EMPATÍA?

Desarrollar nuestra capacidad empática es importante porque nos brinda una herramienta para comportarnos de forma solidaria, en especial con quienes necesitan de nuestra ayuda o protección. La empatía nos une, nos acerca y nos conecta con nuestros compañeros del colegio, amigos y familiares.

Como refiere el psicólogo Daniel Goleman (1996), entre los beneficios que se obtienen al interpretar los sentimientos de las demás personas, están ser sociables, sensibles y comprensivos.

► ¿CÓMO ME CONECTO Y EMPATIZO CON MI FAMILIA?

- **Cuidando mis emociones y las de nuestros familiares**

Para lograr una convivencia más tranquila y provechosa es necesario cuidar nuestras emociones y las de los que nos rodean. Puedes motivar conversaciones en familia sobre cómo se sienten, qué piensan de la situación actual o sobre las lecciones de otras dificultades que la familia enfrentó adecuadamente.

- **Colaborando en casa**

Tomando en cuenta nuestras características y posibilidades, podemos aportar y asumir tareas del hogar. Reconocerás el valor del cuidado familiar en lo cotidiano, de la cooperación para que todos dispongan de tiempos de descanso y recreación, y de los aprendizajes y experiencias compartidas en este momento que te acompañarán toda la vida.

- **Entrena tu optimismo**

Una de las características de las personas empáticas es que suelen ser muy positivas, optimistas y generan un buen ambiente y clima a su alrededor. Por ello, es mejor que te alejes de situaciones negativas si quieres mejorar tu capacidad de empatía.

- **Promueve reuniones virtuales**

Es importante mantenernos conectados con nuestros amigos y familiares. Para ello, podemos hacer uso de las redes sociales o plataformas virtuales que brinde las garantías de seguridad y protección para compartir nuestras emociones y experiencias vinculadas al aislamiento social, con la finalidad de fortalecer nuestros lazos familiares y de amistad.

- **Practica ejercicios de respiración**

Existe una relación entre la empatía y nuestra capacidad de atención. En ese sentido, entrenar nuestra atención nos ayudará a conectar con nuestras emociones y pensamientos, favoreciendo las relaciones familiares y de amistad.

A continuación, compartimos un ejercicio de respiración que te ayudará en tu capacidad de atención:

- Siéntate cómodamente, coloca tu mano izquierda sobre el abdomen y la mano derecha sobre la izquierda.
- Luego, imagina que tienes una bolsa vacía dentro del abdomen, debajo de donde apoyan las manos.
- Comienza a respirar, y siente cómo se va llenando de aire la bolsa y cómo la onda asciende hasta los hombros. Inspira durante cinco segundos.

- Mantén la respiración por unos segundos.
- Repite interiormente de tres a cinco veces: “mi cuerpo está relajado”.
- Finalmente, exhala el aire despacio.

Este ejercicio lo puedes realizar solo o en compañía de tus familiares. Y para obtener mejores beneficios, puedes realizar este ejercicio 4 o 5 veces seguidas, en la mañana, tarde o noche, y especialmente en situaciones estresantes.

► REFERENCIAS

- Balart, G. (2013). *La empatía: La clave para conectar con los demás*. España, Madrid: Ágama.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. España, Madrid: Kairos.
- Ciaramicoli, A. y Ketcham, K. (2000). *El poder de la empatía*. Argentina, Buenos Aires: Ediciones B Argentina S.A.