

## La empatía y los niños

Ana Giorgana

Abril 2016

La empatía es una clave importante para las relaciones sociales.



Una gran cantidad de estudiosos sobre la comunicación y la psicología humanista han puesto el acento en la capacidad de empatía que todos requerimos en las relaciones sociales.

***La empatía se define como aquella capacidad cognitiva y emocional que permite comprender los sentimientos del otro y su circunstancia de experiencia. Ana Giorgana***

La empatía lo incluye todo una comprensión genuina del otro, de la situación de una manera integral. Entender y comprender no solo saber lo que el otro siente o experimenta en un momento dado.

**La empatía está integrada por una serie de situaciones que es importante tomar en cuenta:**

- Desarrolla la comprensión y la adaptación emocional tanto de nosotros mismos como de otros.
- La empatía es un proceso de comunicación no necesariamente verbal. Sino de estar con el otro en su momento de congoja, pena, alegría, etcétera.
- La empatía favorece relaciones interpersonales más profundas e íntimas.
- Somos seres en relación. Siempre estamos socializando con otros, por tanto, la

empatía favorece la socialización.

- La empatía está en relación directa con la **inteligencia emocional**.

## La empatía y los niños.

Fortalecer la empatía en los niños es una manera de contribuir a sus habilidades sociales y mejorar su autoestima, su seguridad y equilibrio.

Al trabajar de manera empática con los niños ayudamos a que mantengan un autocontrol en sus emociones. Y, al mismo tiempo, desarrollamos parte de su inteligencia emocional.



### Cómo fomentar la empatía en los niños

La empatía se desarrolla en interacción con otros, principalmente se aprende en el seno familiar y posteriormente en la escuela. Es a través de nuestra relación con los demás que la vamos desarrollando.

- Mediante nuestra manera de comportarnos con ellos. De qué manera nos comunicamos con ellos: con amor, comprensión, de manera iracunda, hostil.
- Por tanto, tenemos que observar de qué manera nos comunicamos con ellos.
- Mostrarles que los demás tienen sentimientos y siempre pueden afectar de manera positiva o negativa a las personas con las que nos relacionamos.
  - Mostrarles que es importante poner atención a los otros.
  - Escuchar atentamente a las otras personas.

La mejor manera de poder fomentar la empatía en los niños es mostrarse sensible a sus

estados emocionales y las experiencias que van teniendo durante su día a día.

Al mismo tiempo el juego es un elemento importante a través del cual, ellos aprenden de una manera importante.

Y, mostrarles una pregunta importante en todo proceso empático:

- ¿Cómo te sentirías tú, si te ocurriera tal o cual situación?
- ¿Cómo crees que se siente X en esta situación?

Las preguntas nos llevan a la reflexión y a conocernos de una manera profunda y asertiva.

Recordemos que el entorno familiar es el primer punto más importante para cimentar la autoestima: [Las relaciones padres e hijos: ¿Un juego de espejos?](#)

[La empatía todo un arte](#)

A mí puedes contactarme a través de nuestra página de [Cecreto](#).

Visita nuestro blog sobre: las mil y un maneras de [mejorar la autoestima](#).