

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](#).