

# TRABAJA TU EMPATÍA

Autores:

Josefa Sánchez Doreste

*I.E.S. Cruz de Piedra (Las Palmas de Gran Canaria)*

E-mail: [pepasanchez@eresmas.net](mailto:pepasanchez@eresmas.net)

Jaume Gaya Catusus

*Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya*

E-mail: [jgaya@xtec.es](mailto:jgaya@xtec.es)

**RESUMEN.** El objetivo de esta comunicación es profundizar sobre el tema de la empatía. Partimos de una breve exposición teórica para posteriormente realizar una actividad que permita al lector evaluar su capacidad empática. Asimismo el ejercicio práctico que presentamos es extrapolable al aula y puede ser un interesante ejercicio de realización con los alumnos. La ficha que hemos elegido para esta actividad nos permite trabajar la empatía en cuanto su contenido está orientado a “ponerse en el lugar del otro”.

## 1. INTRODUCCIÓN.

Este ensayo que presentamos es sólo un apartado de otro trabajo de investigación más amplio, en el que, entre otras cosas, nos centramos en el desarrollo de las capacidades propias de la inteligencia emocional; en cómo ponerlas en práctica en el entorno de la educación y en cómo desarrollar estas capacidades previamente en el profesor para que, una vez interiorizadas, pueda éste a su vez facilitarlas a los alumnos, utilizando para ello como medio su materia de enseñanza.

Entre los cuatro pilares de la educación para el siglo XXI que señala el Informe Delors (1996) a la UNESCO queremos destacar en esta comunicación uno de ellos: *aprender a vivir juntos*. Constantemente, en los centros educativos se producen situaciones tensas que acaban regularmente en actos de violencia. Enfrentamientos entre los alumnos de una misma clase, la mayor parte de las veces por una nimiedad; enfrentamientos entre los alumnos de clases contiguas, casi por la misma razón que en el caso anterior; enfrentamientos entre alumnos y profesores, etc. Cada centro educativo y cada profesor en particular lleva a cabo acciones encaminadas a resolver los conflictos, pero éstas no siempre son efectivas. Generalmente las medidas disciplinarias que se emplean no son correctivas, sino que tienden más a reprimir y castigar determinadas conductas que a evitar que estas se produzcan (Esteve, 2003).

La violencia rodea a nuestros escolares por todos sus costados. La televisión, el cine, los vídeos juegos, etc., ofrecen a nuestros jóvenes películas, programas y juegos que presentan situaciones violentas como si fuesen lo más natural. La educación en los centros educativos bracea contra corriente. Nuestros jóvenes son arrastrados por una marea de conflictos sociales que luego ellos imitan y repiten incorporándolos a su *modus vivendi*.

*Aprender a vivir juntos* consiste en poner en práctica una serie de habilidades que hagan posible la convivencia pacífica y respetuosa entre las personas. Quien no es capaz de relacionarse fluidamente en el entorno social en que se mueve, difícilmente llegará a ser feliz. Saber relacionarse con los demás significa tener unas relaciones de armonía con sus compañeros de clase –en la vida escolar–, con su pareja, hijos, compañeros de trabajo, etc. – en su vida de adulto–. A menudo, nos encontramos con personas poseedoras de una esmerada formación intelectual pero incapaces de mantener una relación de cordialidad y respeto con las demás personas, incluso con las que le son más cercanas y queridas. El fin último de *aprender a vivir juntos* es desarrollar las capacidades propias de la empatía.

## 2. EMPATÍA

La empatía es un paso más adelante en ese *aprender a vivir juntos*. La empatía no es sólo vivir en armonía con los demás. La capacidad empática no tiene nada que ver con la brillantez académica, ni con la capacidad intelectual. Las características de un persona empática no están consignadas en su expediente académico ni en su currículum vitae.

El ser humano en general tiene, genéticamente, una predisposición especial para experimentar la emoción de la empatía. Casi podríamos aventurarnos a decir que posee un gen de empatía. Si bien esa tendencia a reaccionar ante las manifestaciones emocionales de otra persona es innata, numerosas investigaciones han puesto de manifiesto que esta capacidad va desarrollándose de forma gradual y paulatinamente en cada individuo desde su nacimiento hasta alcanzar la edad adulta. Pero no basta con sentir los mismos sentimientos que el otro, es decir, ser empático a nivel afectivo. La empatía es una capacidad que se adquiere, en mayor o menor medida, a lo largo de toda la vida, a través de la relación con las demás personas (por imitación) y a través de la educación (conición).

De entre las múltiples definiciones que se han ido formulando sobre la empatía, esa capacidad de “saber ponerse en el lugar de los demás”, demasiado numerosas para dejar constancia de todas ellas, hemos elegido la de Hoffman (2003: 36):

Según nuestra definición para que la reacción sea empática se requiere esencialmente la participación de unos procesos psicológicos que hagan que los sentimientos de una persona sean más congruentes con la situación de otra que con la propia.

De esta definición deducimos que la empatía es una respuesta afectiva-conitiva, por parte del individuo que observa las vivencias de otra persona, activada por el estado de necesidad de esa otra persona, influyendo en la manifestación de su intensidad la percepción y valoración que tenga el individuo observador del bienestar de la otra persona –en nuestro trabajo, el profesor-. En este sentido, hemos de tener en cuenta que la educación puede ayudar a aprender a *observar* y *percibir* el mensaje que en toda interacción humana transmite un ser humano al otro.

Por nuestra parte, definimos la empatía como la capacidad de *conocer*, *comprender* y *compartir* los sentimientos de los demás sin necesidad de que éstos los verbalicen (Sánchez y Gaya, en prensa). Queremos hacer hincapié en las últimas palabras que hemos elegido para cerrar nuestra definición: “sin necesidad de que éstos los verbalicen” ya que, aunque parezca a menudo que el lenguaje verbal recibe la mayor parte de nuestra atención, esto no ocurre siempre así. El lenguaje verbal, como veremos en la actividad práctica que desarrollaremos en el este ensayo, no es el único sistema de comunicación.

Básicamente existen tres formas de *conocer* las emociones y sentimientos de los demás: a) porque el propio interesado nos los comunica de forma verbal; b) a través de los comentarios de un tercero; c) porque nosotros los deducimos a través de los signos no

verbales emitidos por la persona observada. En la actividad que presentamos centraremos nuestra atención en estas tres formas de conocer las emociones de los demás.

Cuando hablamos de *empatía* generalmente pensamos en “ponernos en el lugar del otro” en los momentos difíciles y penosos, sin embargo no siempre es así. La empatía consiste en conocer, comprender y compartir los sentimientos y emociones de los demás tanto en los momentos dolorosos como en los momentos de alegría. Las personas felices también desean participar a los demás sus satisfacciones. Nuestro ensayo es un ejemplo de ello.

### 3. PRELIMINARES DE LA ACTIVIDAD

#### 3.1. *Objetivos de la actividad.*

Aunque el objetivo esencial de la actividad es desarrollar la empatía, no es posible deslindar el desarrollo de las capacidades propias de la inteligencia intrapersonal del desarrollo de las capacidades de la inteligencia interpersonal. El conocimiento del otro parte del conocimiento que tenemos de nosotros mismos.

##### 3.1.1. *Objetivos generales.*

Desarrollar las capacidades propias de la inteligencia intrapersonal.

Desarrollar las capacidades propias de la inteligencia interpersonal.

##### 3.1.2. *Objetivos específicos.*

Desarrollar la capacidad de la empatía, partiendo de un texto literario.

Desarrollar el conocimiento de las propias emociones partiendo de un texto literario.

#### 3.2. *Participantes.*

En el ámbito de la docencia, la actividad está diseñada para trabajarla en el aula. El número de participantes no debe exceder de 30 personas.

#### 3.3. *Duración de la actividad.*

Aproximadamente 50 minutos.

#### 3.4. *Explicación de la ficha de la actividad.*

La actividad consta de dos partes: a) la realización de una ficha individual; b) una puesta en común y comentario de los resultados obtenidos por cada uno de los participantes. Se inicia la actividad con la presentación de un fragmento de un texto literario. A partir de éste, cada participante deberá consignar en una plantilla las emociones y sentimientos que observa en cada uno de los personajes del texto. Los resultados deberá consignarlos en las casillas de la plantilla, siguiendo las instrucciones dadas en cada uno de los ejercicios.

#### 3.5. *Comentario previo a la actividad.*

Hemos elegido para el desarrollo de esta actividad un fragmento de *Tierra de los hombres*, obra escrita por Saint- Exupèry mientras convalecía en Guatemala de un accidente aéreo grave que le tuvo postrado en cama durante varios meses. El texto presenta una vivencia personal del autor, acaecida en la época que ejerció como piloto de la compañía francesa Aeropostal realizando vuelos de forma regular entre Toulouse, Dakar, Rabat y Cabo Juby.

El autor sitúa la acción en Port Etienne, un enclave francés situado en la península de Cabo Blanco, en la frontera con el Sahara Occidental. Rodeado de un extenso desierto, el lugar es casi inexpugnable. Según nos comenta el autor, en Port Etienne sólo hay un fortín, un hangar y una barraca de madera para el alojamiento de los tripulantes de los aviones

civiles. La barraca está situada a escasamente un kilómetro del fortín y a pocos metros del hangar. Ante el temor de un ataque de los rebeldes, los aviadores civiles duermen en la barraca con granadas y armamento al pie de su cama. Estas armas se las proporcionan los oficiales del fortín, siguiendo órdenes del Gobierno francés.

Las relaciones entre los oficiales del fortín y los aviadores civiles eran buenas. Tanto unos como otros vivían alejados de la civilización, compartiendo el peligro y la soledad. En muchas ocasiones el gobernador general acudía al hangar y a la barraca de los aviadores a tomar una taza de té. Otras veces eran los aviadores quienes acudían, en calidad de invitados, al fortín. El texto relata precisamente una de esas visitas.

### 3.6. Texto de la actividad.

*Esta noche hemos cenado en el fortín y el gobernador general nos ha enseñado con orgullo su jardín. Se hizo traer de Francia, en efecto, tres cajas llenas de tierra auténtica que, para llegar, tuvieron que franquear cuatro mil kilómetros. En ellas crecen tres hojas verdes que acariciamos con los dedos, como si fueran joyas. Cuando habla de ellas, el capitán dice: «Es mi parque» y, cuando sopla el viento del desierto, que todo lo seca, bajan el parque al sótano.*

Tierra de los hombres. Saint-Exupéry.

### 3.7. Ejercicio 1.

Lee el texto detenidamente. Imagina que eres el gobernador general, ponte en su lugar y señala las emociones que siente. Si piensas que el gobernador general no siente una determinada emoción –de las consignadas en el gráfico número 1– deberás poner una cruz sobre el número 1. Si por el contrario consideras que siente esa emoción en un grado máximo, debes señalar el número 5. Los restantes números –2, 3 y 4– te sirven para identificar los diferentes grados de intensidad, en situaciones intermedias.

Si crees que el gobernador general siente otra emoción que no hemos señalado puedes escribir su nombre en la última casilla, marcando también su intensidad.

Sorpresa	1	2	3	4	5
Alegría	1	2	3	4	5
Ira	1	2	3	4	5
Nostalgia	1	2	3	4	5
Tristeza	1	2	3	4	5
Ternura	1	2	3	4	5
Amor	1	2	3	4	5
Miedo	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5

Gráfico 1. *Las emociones del gobernador general*

### 3.8. Ejercicio 2.

Lee nuevamente el texto, pero imagina que esta vez eres el narrador, es decir, Saint-Exupéry. Ponte en su lugar y señala las emociones que siente. En la realización de este ejercicio, sigue las instrucciones del ejercicio número 1.

Si crees que el narrador siente otra emoción que no hemos señalado puedes escribir su nombre y marcar si intensidad en la última casilla.

Sorpresa	1	2	3	4	5
Alegría	1	2	3	4	5
Ira	1	2	3	4	5
Nostalgia	1	2	3	4	5
Tristeza	1	2	3	4	5
Ternura	1	2	3	4	5
Amor	1	2	3	4	5
Miedo	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5

Gráfico 2. *Las emociones de Saint-Exupèry*

### 3.9. Ejercicio 3.

Lee nuevamente el texto. Ahora debes reflexionar sobre ti mismo y señalar las emociones que te ha producido la lectura del texto. Para la realización del ejercicio, sigue las instrucciones de los ejercicios anteriores.

Si has experimentado otra emoción que no hayamos señalado puedes escribir su nombre y marcar si intensidad en la última casilla.

Sorpresa	1	2	3	4	5
Alegría	1	2	3	4	5
Ira	1	2	3	4	5
Nostalgia	1	2	3	4	5
Tristeza	1	2	3	4	5
Ternura	1	2	3	4	5
Amor	1	2	3	4	5
Miedo	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5

Gráfico 3. *Mis propias emociones.*

## 4. COMENTARIO

Antes de que los alumnos empiecen a desarrollar la actividad es conveniente comentarles la situación en que se produce la acción presentada en el texto, con el fin de que se hagan una composición de lugar lo más real posible. Dependiendo del grado de comprensión de los acontecimientos dependerá la mayor o menor implicación de cada uno de ellos en los acontecimientos, su capacidad para “ponerse en el lugar del otro”. Es decir, podrán evaluar su capacidad empática.

Hemos realizado esta actividad en varias ocasiones con alumnos de 3º de ESO y de 2º de Bachillerato. Nos ha llamado siempre la atención la rapidez con que los alumnos se ponen a escribir. Apenas reflexionan. No prestan prácticamente ninguna atención a la lectura, y

escriben de forma casi impulsiva. Este es un dato muy importante a tener en cuenta, pues nos da información de cómo viven realmente.

En la puesta en común, una vez realizada la actividad de forma individual, comparamos los resultados de unos alumnos con otros. La experiencia la realizamos, aproximadamente, del siguiente modo:

— ¡Vamos a ver! –decimos– Empecemos con el ejercicio número 1. El gobernador general, ¿siente alegría? ¿Qué ha puesto cada uno?

La respuesta es que los resultados oscilan de unos alumnos a otros. Cuando un alumno dice que ha puesto “un 2” –por ejemplo– y otro dice que ha puesto “un 5”, preguntamos a cada uno:

— ¿Te molesta que tu compañero haya puesto un 2 y no un 5 como tú?

Y al otro le hacemos la misma pregunta, sólo que a la inversa. La respuesta es siempre la misma, en los dos casos:

— No.

— Y si no te molesta su respuesta –decimos a cada uno de los dos–, ¿por qué te molesta que en otras ocasiones su juicio sea diferente al tuyo?

Insistimos mucho en este hecho, pues queremos dejar claro que el pensamiento del otro es “su pensamiento”, tan valioso y respetable como “el nuestro”. Y esto es siempre así. Y también siempre tendremos que aceptarlo. Es más, “el otro” no ha puesto un 2, o un 5, para molestarte a mí. Lo ha hecho porque, sencillamente, lo ha visto así. De este modo, reflexionamos sobre el respeto que debemos tener ante los sentimientos y pensamientos de los demás.

## 5. CONCLUSIÓN

Esta comunicación, como hemos dicho anteriormente, es sólo un caso práctico de los muchos ejercicios que realizamos con nuestros alumnos. Cuando un docente posee una inteligencia emocional adecuadamente desarrollada, y es una persona autorrealizada, (Maslow, 1983) posee la capacidad de la creatividad. Todos somos creativos cuando hacemos algo que nos agrada.

Cualquier actividad de clase, cualquier circunstancia de la vida diaria, cualquier comentario aparentemente inocuo, es una ocasión perfecta para reflexionar sobre uno mismo, o sobre las relaciones humanas. En cada momento, en cada circunstancia de nuestra vida está presente la emoción y el sentimiento. Sólo es preciso tener constancia de ello.

## 6. BIBLIOGRAFÍA

DELORS, J. et al. (1996). *La educación encierra un tesoro*. Madrid: Santillana. Ed. UNESCO.

ESTEVE, J.M. (2003). *La tercera revolución educativa*. Barcelona: Paidós.

HOFFMAN M. L. (2003): *Desarrollo moral y empatía*. Barcelona. Idea Books, S

MASLOW, A. (2001). *La personalidad creadora*. Barcelona. Kairós.

SAINT-EXUPÈRY, A. (2000). *Tierra de los hombres*. Círculo de lectores. Barcelona.

SÁNCHEZ J. y J GAYA. En prensa. *Inteligencia emocional y educación*.