

Cómo construir empatía y fortalecer su comunidad escolar

Documento traducido por #AprendoEnCasa en el marco de colaboración entre la oficina regional del David Rockefeller Center for Latin American Studies y la Fundación Reimagina.

Mucha gente está hablando sobre la empatía en la actualidad y no resulta difícil entender por qué.

La empatía es una parte clave de ser un miembro responsable y servicial de la comunidad, en la escuela y en otros espacios. Por ejemplo, los jóvenes que exhiben empatía tienen menos probabilidades de acosar o molestar a los demás.

La empatía también puede ser un camino hacia el éxito académico y profesional, ya que ayuda a la gente a entender y trabajar con los demás. Son lugares pacíficos, productivos y positivos donde todos los maestros pueden enseñar y todos los estudiantes pueden aprender.

Si bien no necesariamente se necesita de mucho trabajo para generar empatía, ésta sí requiere de atención y compromiso – no obstante, vale la pena para los estudiantes, educadores y la comunidad escolar. Los estudios demuestran que cuando los jóvenes tienen empatía, exhiben:

- Más participación en el aula
- Mayores logros académicos
- Mejores habilidades comunicacionales
- Menor probabilidad de acoso escolar
- Menos comportamientos agresivos y trastornos emocionales
- Relaciones más positivas

Para ayudar a los educadores a aprender cómo generar empatía entre sus comunidades escolares, el Proyecto *Making Caring Common del Harvard Graduate School of Education* revisó las investigaciones existentes sobre empatía y las estrategias respaldadas y documentadas de los programas que la promueven. Nuestro trabajo demuestra que el desarrollo de la empatía implica más que simplemente pedir a los estudiantes que “se pongan en los zapatos de otra persona”.

En este recurso, encontrará los pasos que puede seguir para generar verdadera empatía en sus estudiantes y en su comunidad.

COMPRESIÓN DE LA EMPATÍA

La palabra empatía se usa mucho, pero ¿qué significa realmente? La empatía es una respuesta implicada a los sentimientos de otra persona. Conlleva pensar, sentir, e incluso una reacción física de nuestros cuerpos hacia otras personas cuando nos vinculamos con cómo ellos se sienten. Para tener empatía, tenemos que notar y entender los sentimientos de los demás, pero eso no es suficiente. También tenemos que cuidarlos y valorarlos. Los estafadores y los torturadores son muy buenos para adoptar las perspectivas de los demás, sin embargo, no tienen empatía por ellos.

GENERAR EMPATÍA

Los niños y los adolescentes tienen una capacidad natural para empatizar, pero eso no significa que la desarrollen por sí solos. Aprenden a percibir, escuchar y cuidar, observando y escuchando a adultos y compañeros y toman el ejemplo de estas personas para entender por qué la empatía es importante. Todos los maestros, conductores de autobuses, trabajadores de la cafetería, administradores y otros adultos de la escuela, juegan un papel en ayudar a los estudiantes a desarrollar y exteriorizar la empatía.

Un papel que los adultos de la escuela pueden jugar es ayudar a los estudiantes a expandir su área de preocupación.

Las personas se inclinan a sentir más empatía por quienes sean similares, o próximamente cercanos a ellos. Sin embargo, eso no es suficiente cuando se trata de construir una comunidad

escolar y desarrollar estudiantes implicados. En las comunidades escolares fuertes, los estudiantes (y adultos) tienen empatía por todos – incluyendo aquellos que sean distintos, en cuanto a sus orígenes, creencias u otros factores. Cuando los educadores demuestran que todos en la comunidad escolar importan, y esperan que los estudiantes hagan lo mismo, pueden ayudar a estos últimos a abrir sus ojos y oídos respecto de los demás, incluyendo aquellos que a veces son tratados como si fuesen invisibles.

Otro rol importante consiste en animar a los estudiantes a dar el salto desde sentir empatía a hacer algo al respecto. Muy frecuentemente, asumimos que los jóvenes sabrán automáticamente qué hacer cuando se sientan preocupados por un compañero o un adulto. Sin embargo, a veces todos caemos en la brecha que existe entre la empatía y la acción, cuando nos importa una persona o una causa pero no hacemos nada para ayudar. Los educadores pueden apoyar a los jóvenes a superar esta brecha moldeándolos y alentándolos a tomar medidas, ya sea para defender a alguien que está siendo objeto de burlas, ayudando a resolver un problema o simplemente escuchando a alguien que se está sintiendo triste.

BARRERAS A LA EMPATÍA

Incluso con este tipo de apoyo, es posible que se interpongan obstáculos en la manera que notamos a otros, la forma en que sentimos empatía y cómo actuamos acorde con dicha empatía. Estas barreras incluyen sentirse diferente a, o distante de, otras personas. También incluyen sentirse abrumado o angustiado por la preocupación que se siente hacia otra persona, ya que eso puede dificultar el actuar.

Para ayudar a prevenir y superar estas y otras barreras, los educadores pueden ayudar a los estudiantes a:

- Observar y rechazar los estereotipos
- Respetar y valorar las diferencias
- Ampliar su área de preocupación
- Escuchar atentamente a sus compañeros y adultos
- Abordar sentimientos difíciles, como la tristeza, ira y frustración
- Navegar situaciones sociales de manera ética y justa

CINCO PASOS ESENCIALES PARA LAS ESCUELAS

1. Modelar la empatía

- Cuando se sienta frustrado con los estudiantes, tómese una pausa y respire profundamente y trate de ver la situación desde la perspectiva de ellos antes de responder.
- Cuando un estudiante está enojado, reflexione sobre sus sentimientos o la razón de su comportamiento, antes de redirigir el comportamiento.
- Esté consciente de las señales no verbales de los estudiantes y haga un seguimiento de ellas. Por ejemplo, si un estudiante está hundido en su silla y parece retraído o enojado, diga algo como “He notado que hoy estás más tranquilo de lo habitual. ¿Te molesta algo?”, en lugar de regañarlo inmediatamente.
- Pida la opinión de los estudiantes cuando sea apropiado y factible (por ejemplo, al establecer reglas en el salón de clases o cuando se generen ideas para proyectos grupales) – y realmente escúchelos. Encuentre oportunidades para incorporar sus comentarios y responder a sus necesidades.

2. Enseñe qué es la empatía y por qué importa

- Explique claramente que la empatía significa comprender y preocuparse por los sentimientos de otra persona y tomar medidas para ayudar. Explique cómo esta permite mejorar el salón de clases y la comunidad escolar.
- Destaque la importancia de notar y tener empatía por las personas más allá de los amigos más próximos, incluyendo aquellos que son distintos o que a menudo parecen ser invisibles.
- Dé ejemplos de cómo exteriorizar la empatía, como ayudar, mostrar bondad, o incluso simplemente escuchar.

3. Práctico

- Genere oportunidades para practicar tomando la perspectiva de otros e imaginando lo que otros están pensando. Juegue a las adivinanzas y juegos de rol, lea y comente libros, y ocupe viñetas del tipo “¿tú qué harías?” o casos de estudio.
- Identifique las barreras a la empatía, tales como estereotipos, estrés o el temor a consecuencias sociales derivadas de ayudar a un compañero impopular. Comparta estrategias específicas para superarlas. Por ejemplo, anime a los estudiantes a ofrecer palabras amables y de apoyo, en privado, a un estudiante que haya sido objeto de acoso escolar.
- Fomente el desarrollo de habilidades emocionales y sociales, tales como el manejo de la ira y la frustración y la resolución de conflictos. Utilice un programa de aprendizaje social y emocional (SEL) documentado y enseñe rutinas específicas para calmar y resolver disputas. Utilice consejos y orientación para desarrollar habilidades sociales y éticas.

4. Establezca expectativas éticas claras

- Exprese claramente que espera que los estudiantes se preocupen unos de otros y de la comunidad escolar en su totalidad. No lo ponga simplemente en una declaración de principios o en un cartel – hable de ello, modélelo, predíquelo y exíjalo a los estudiantes.
- Haga un ejercicio con los estudiantes para ayudarles a reflexionar sobre quién está dentro y fuera de su círculo o área. Discuta por qué y cómo pueden expandir el círculo de personas que les son importantes.
- Establezca pautas específicas para el lenguaje y comportamiento que se consideren inaceptables. Prohíba los insultos o lenguaje hiriente como “eso es de retardado” o “él es tan gay”, incluso cuando se diga irónicamente o a la ligera – e intervenga cuando ocurra. Anime a los estudiantes a pensar por qué estas palabras pueden ser dañinas.
- Reclute a los estudiantes para que establezcan reglas, y para que se rindan cuentas unos a otros.
- Utilice prácticas de justicia restaurativa y mediación entre pares cuando surjan conflictos.

5. Hacer de la cultura y clima escolar una prioridad

- Al menos una vez al año, recopile datos de los estudiantes y del personal, sobre si se sienten seguros, respetados y cuidados en la escuela.
- Tómese el tiempo para examinar los datos y haga el esfuerzo de abordar las áreas problemáticas identificadas por los estudiantes y el personal.
- Evite evaluaciones comparativas, hacer mención a avanzar venciendo a los demás u otras presiones que puedan erosionar la confianza y socavar la empatía.

RESUMEN

Para: Educadores

Edades: K a 4° medio

Tipo: Consejos

Autores: Stephanie Jones, Rick Weissbourd, Suzanne Bouffard, Jennifer Kahn, y Trisha Ross Anderson del Proyecto Making Caring Common del Harvard Graduate School of Education. Este recurso está basado en una investigación y revisión de programas apoyados por el Ashoka Empathy Initiative.

Laboratorio de
aprendizajes

#AprendoEnCasa
www.aprendoencasa.org

Organizan:



HARVARD UNIVERSITY
**DAVID ROCKEFELLER CENTER
FOR LATIN AMERICAN STUDIES**
CHILE REGIONAL OFFICE

Colabora:

BHP | **Foundation**