



Anna
Carpena

LA EMPATÍA *es posible*



Educación
emocional
para una sociedad
empática

DESCLÉE



APRENDER A SER
EDUCACIÓN EN VALORES

Anna Carpena

LA EMPATÍA ES POSIBLE

Educación emocional para una sociedad empática

Desclée De Brouwer

Índice

Prólogo.....	11
Introducción.....	15

PRIMERA PARTE

¿QUÉ ES LA EMPATÍA?

VAYAMOS MÁS ALLÁ DE LA PIEL DE OTRA PERSONA

I. Conciencia empática.....	23
1. La empatía.....	24
¿Cómo se desarrollan las capacidades empáticas?.....	26
La empatía desde la neurociencia.....	28
La compasión.....	32
Altruismo. Conducta prosocial.....	34
¿Qué obstaculiza ser empático y compasivo?.....	36
2. ¿Dónde estamos?.....	40
Naturaleza humana.....	40
Mirada positiva a la evolución.....	42
3. Hemos avanzado y avanzamos.....	43
Papel de las nuevas tecnologías.....	48
4. Futuro empático.....	50

II. Somos naturaleza	53
1. ¿Ignoramos, olvidamos o negamos la propia biología? . . .	54
Necesidades básicas de comer y dormir	56
El tacto y el contacto	58
Biología y género	60
Obediencia y fidelidad versus crítica y discrepancia. . . .	62
Raíces del racismo.	64
Efectos de las imágenes impactantes	65
El miedo, intrínseco a la naturaleza humana	67
Respuestas no adaptativas	69
Naturaleza agresiva.	71
Naturaleza amorosa	80

SEGUNDA PARTE

EDUCACIÓN DE LA EMPATÍA

III. Conexión con la infancia	85
1. Acogida de las necesidades primordiales.	87
Necesidades básicas fisiológicas	88
Juego y tiempo libre.	89
Contacto con la naturaleza	92
2. Los primeros cinco años.	95
Los más pequeños	98
La Educación Infantil o Parvulario	102
Obsesión para avanzar los aprendizajes y cuantificar resultados	105
Aquí y ahora	107
3. Abandono y adopción	109
Construcción de la identidad.	110
El peso del apego. Construcción de la vinculación	113
Una niñez diferente. Conocer, comprender, sentir	114
Adaptación a las necesidades. Escuela y adopción	118
Resiliencia.	121

4. La interacción empática entre educador y educando	122
5. La disciplina	124
El castigo	125
Asertividad y disciplina inductiva	127
IV. Emociones y aprendizaje.	131
1. Emociones positivas.	133
2. Motivación	139
3. Atención	142
4. Esfuerzo y emociones	144
5. Emociones estresantes.	146
6. Entornos favorables al aprendizaje	149

TERCERA PARTE

APLICACIONES PRÁCTICAS

V. Orientaciones, estrategias y recursos	153
1. Autoconocimiento y autorregulación.	154
Gestión de las emociones	154
Estrategias para la regulación de las emociones estresantes	155
Estrategias para activar emociones positivas	158
2. Desarrollo de la empatía y la compasión	159
Empatía cognitiva	160
Empatía emocional	160
Empatía global	161
El encuentro con el otro	163
Escucha activa y empática.	164
La compasión	165
Empatía como vacuna contra la violencia.	169
Comportamientos prosociales	172
3. Para custodiar la tierra primero hay que amarla. Vínculos con la tierra.	175

4. Atención a la necesidad de contacto	179
Contacto directo	180
Madres y padres	180
Propuestas lúdicas de contacto	180
5. Factores básicos y estrategias para facilitar la acción educativa con alumnado adoptado	181
6. Orientaciones para el desarrollo de resiliencia en niños y niñas	184
7. El aprendizaje en un marco empático	186
Autonomía para tener criterio propio	186
Curiosidad	187
Motivación	188
Esfuerzo	189
Atención a las conductas que interfieren en el aprendizaje	191
8. Construcción de la disciplina en un marco empático	193
Las normas	193
La disciplina inductiva	195
Epílogo	199
Anexos	201
Referencias bibliográficas	205

Prólogo

*Rafel Bisquerra**

El tema que toca Anna Carpena en este libro es importantísimo y apasionante por múltiples razones, ya que la empatía es uno de los ejes principales de la educación en cualquiera de sus formas. ¿Qué sería de la educación si los educadores no pudiéramos ponernos en las emociones que experimentan los demás? Es importante comprender sus motivaciones, dificultades, alegrías, etc. Esto es lo que hace que los podamos entender y de esta manera ser facilitadores para fluir en el aprendizaje de la vida y desarrollar todo su potencial como persona.

La autora habla de la empatía en la educación en sentido amplio, ya que se dirige a los educadores, incluyendo profesorado, familia, monitores de tiempo libre y de comedor, entrenadores y a cualquier persona que tiene un papel en la educación o que está interesada en ella. Es en este sentido amplio que nos referimos a los educadores como agentes que necesitan de la empatía para educar, y han de educar desarrollando la empatía. Educar la empatía desde la empatía es uno de los lemas del libro. Es decir, la única forma eficiente de desarrollar la empatía de los niños y niñas es poniendo en práctica la empatía de los educadores.

* Catedrático de Orientación Psicopedagógica en la Universidad de Barcelona. Director de máster y postgrado en Educación Emocional.

El título del libro es *La empatía es posible. Educación emocional para una sociedad empática*. ¡Por supuesto que es posible la empatía! Un título alternativo podría ser: *La empatía es posible a través de la educación emocional*. Y es que la educación emocional, sin duda, ofrece el marco idóneo para el desarrollo de la empatía.

Anna Carpena trata el tema desde su dilatada experiencia en educación emocional, y en educación en general. Combina la reflexión y la fundamentación con la práctica. La primera parte es de fundamentación, más que de teoría sobre la empatía. La segunda parte son reflexiones y propuestas para la práctica, de las que tan necesitados estamos en el mundo educativo.

En el primer capítulo se refiere a las bases de la empatía en la neurociencia, haciendo mención a las investigaciones sobre las neuronas espejo, iniciadas por Rizzolatti y Sinigaglia, que han aportado evidencia empírica de su existencia. Hay una base biológica (las neuronas espejo) que contribuye a explicar el comportamiento humano en favor de los demás. Esto activa respuestas emocionales de carácter interpersonal y social.

Más adelante relaciona la empatía con la compasión y el altruismo. La compasión es la base de la moral y la persona empática es compasiva. Por otra parte, empatía y compasión conducen a la acción altruista. Emoción, empatía, compasión, altruismo y moral constituyen un nexo de unión aún por descubrir en la práctica educativa.

Quisiera hacer constar que no pretendo hacer un resumen del libro, ya que si así fuera se podrían saltar estas páginas. Sobre todo cuando el lector tiene prisa para llegar al contenido que presenta la autora, que es lo que realmente interesa. Yo quiero aprovechar la oportunidad para contagiar mi entusiasmo y mi gozo por la obra que tiene en sus manos. Es un tema que me apasiona y quisiera compartir las ganas de saborear las páginas que ha escrito Carpena. Entrar en profundidad supone mirar hacia el interior y hacer consciente una voluntad de vivir en un proceso de aprendizaje permanente en la perspectiva del bienestar.

En palabras de Carpena, se trata de entender que construir el bienestar de los demás no es posible si se descuida el propio bienestar, ya que educar empieza por uno mismo, sigue por los que le rodean, y trasciende el propio grupo para llegar a sentimientos universales. Es de esta manera como podremos avanzar hacia un mundo mejor. Esta es una premisa que quisiera transmitir a los que empezarán a leer el libro por este prólogo. Os aseguro que se trata de una obra llena de sugerencias enfocadas al crecimiento personal y al desarrollo armónico de los niños y de las niñas. Es por ello que este libro merece toda mi admiración, respeto y recomendación para que sea leído con deleite.

En el segundo capítulo, que no tiene desperdicio, insinúa que no siempre los educadores se ponen en el lugar del educando, desde la comprensión empática. Los que han pasado años rodando por las aulas saben que así es. A veces, la dinámica de clase y los conflictos que a menudo se producen dificultan mucho ponerse en el lugar del alumnado. La autora nos habla de la importancia de crear medios facilitadores de experiencias adecuadas, con el fin de conseguir y aumentar las capacidades empáticas de niños y niñas. Las sugerencias al respecto parecen de sentido común; pero, como sabemos, este es el menos común de todos los sentidos.

¿Quién puede poner en duda que las criaturas necesitan jugar? ¿Que no se les puede castigar sin patio cuando ya llevan varias horas en la escuela y les quedan unas cuantas más? ¿Que el deseo de aprender no se cultiva haciendo más fichas? ¿Que con los asuntos de maduración, tanto a nivel cognitivo como emocional, cada uno necesita su tiempo? Hay una gran diversidad dentro del aula y por facilidad los queremos tratar a todos por igual, y a esto denominamos justicia, cuando en la práctica lo que hay es descompensación. Después de la jornada escolar y de las actividades extraescolares no les queda ánimo para hacer los deberes; ¿por qué todavía estamos en este debate? ¿O ni siquiera hemos entrado? Podríamos continuar formulándonos preguntas a partir de las sugerencias que nos hace Carpena. Las respuestas son evidentes y ponerlas en práctica supone cambios, a veces tan radicales que no nos atrevemos.

Me ha parecido precioso y entrañable cuando habla del “juego como disfraz del aprendizaje”. El juego es necesario, y a menudo está olvidado en el aula; estimula la alegría de vivir y merece ser utilizado. La moderna *gamificación*, que proviene de *game* (juego) en inglés, le está dando la razón al convertirse en un recurso útil de gran aplicación en la formación de adultos. Si actualmente se utiliza tanto el juego en la formación de adultos, ¿cómo no debemos utilizarlo con niños y niñas? Otros aspectos a resaltar son la importancia de educar en el tiempo libre y aprender a descansar; es decir, desmontar el culto a estar siempre ocupados. ¿Y qué diremos de la disciplina y los castigos? Una de las ideas expresadas que vale la pena subrayar es “no queramos ser educadores prepotentes para convertirnos en educadores impotentes”. Hay que leerlo para disfrutarlo; está magníficamente explicado en el libro.

Toda la segunda parte sobre la educación de la empatía está llena de propuestas de actividades para la práctica. Están expuestas con la delicadeza que caracteriza a Carpena, de tal forma que son más sugerencias que otra cosa. El lector puede encontrar también abundantes recursos, sobre todo en el capítulo tercero.

En la tercera parte sobre estrategias, recursos y orientaciones aborda temas específicos sobre la gestión de las emociones, desarrollo de la empatía, la compasión, el comportamiento prosocial, construcción de la resiliencia, autonomía, motivación, disciplina, etc., incluyendo el delicado tema de la adopción.

Confío en que este magnífico libro de Anna Carpena contribuirá significativamente al desarrollo de la empatía entre los educadores. Y que esto sea un impulso importante en la educación y práctica de la empatía en la sociedad en general.

Rafael Bisquerra

Introducción

Gracias a la educación emocional, las personas aprenden a construir habilidades para estar bien consigo mismas y este es un gran adelanto personal. Trascender el propio bienestar para incluir la alteridad y poder llegar a un compromiso con la humanidad, es la siguiente dimensión.

Cierto es que si una persona sabe autorregularse, está bien consigo misma, cree en ella, tiene una buena autoimagen y tiene un proyecto de vida, todo, repercute no solo en su bienestar sino también en su entorno más inmediato. Aun así esta persona puede ser una gran individualista, insensible a las necesidades de los demás e incluso puede tener creencias que desde su paz interna le orienten a actos de crueldad. Actualmente menudean las personas autosatisfechas del trabajo realizado en su autodescubrimiento y autogestión mientras permanecen ciegas a otras realidades, a otras necesidades. Han aprendido la autopacificación pero sin mirar hacia el exterior. Es posible, sí, estar tranquilo sin ver a los demás.

Es la capacidad empática la que nos faculta para trascendernos a nosotros mismos, para identificarnos con “el otro”, con los numerosos y diferentes otros, para fundirnos con la humanidad y a la vez sin dejar de ser nosotros mismos. No obstante la empatía es todavía una dimensión

humana bastante desconocida y a la vez controvertida entre los que se adentran. Particularmente puedo decir que cuanto más he trabajado en ella más me he convencido de su necesidad para que la humanidad pueda tener expectativas esperanzadoras de paz y de justicia.

La necesidad de empatía para la humanidad hoy es capital. No es que antes lo fuera menos, pero ahora, lo que es, es urgente. El aumento de la población de la tierra, con recursos mal distribuidos, con unas políticas generalizadas sometidas a intereses que fomentan las desigualdades, el hambre, el estado de los recursos energéticos, el cambio climático, los fanatismos ideológicos y religiosos, son algunos factores que ilustran la urgencia para cambiar el actual estado de la humanidad y frenar el, más que probable, empeoramiento. La empatía humana tiene que llegar a estadios avanzados y tener una conciencia global de la biosfera, sintiendo que todos los elementos y toda la vida que contiene forman un sistema integrado, concibiendo la especie humana como una gran familia en interrelación con el resto de elementos. Tenemos que amar la tierra, la humanidad, nuestros significativos (amigos, familia) y a nosotros mismos, en orden ascendente de nosotros al mundo, a la vez que nos esforzamos en sentir las necesidades de las próximas generaciones, los que heredarán la tierra.

La empatía no es una idea romántica, ni una cualidad de algunos, ni la importación espiritual de otras culturas, sino que es una capacidad humana antropológica que a través de la evolución ha ido cambiando, que puede continuar evolucionando y en ello la educación tiene un papel importantísimo. Una mirada pesimista nos puede indicar que el ser humano no cambia, que es cierto que existe el gen egoísta, que el hombre es lobo para el hombre. La mirada optimista, mi mirada, mira hacia atrás para mirar hacia delante y el progreso empático que percibo me incita a la esperanza. Creo que cuanto más confiemos en la bondad humana más se expandirá la empatía. Lo contrario sirve para justificar el inmovilismo respecto a la construcción de una humanidad mejor.

El ser humano puede ser empático y, si esta capacidad puede ser desarrollada, la educación tiene un papel fundamental en el camino.

Una educación que aporte elementos para desarrollar el interés y la responsabilidad por el propio bien, por el del colectivo y el de la humanidad y todo el planeta. Tomar conciencia del alcance y de la importancia que tiene la educación de la empatía es el primer paso para educarla de manera consciente puesto que, sea por acción o por omisión, ya estamos educando e impactamos en los cerebros de los niños y de los más jóvenes, condicionando, de una forma o de otra, cómo se desarrolla su capacidad empática.

Creo en el poder de la educación para forjar redes en las que las personas que desde su nacimiento han crecido inmersas en empatía serán empáticas y a la vez harán desarrollar empatía en los demás con quienes interaccionen, que a su vez, tenderán a actuar empáticamente y así sucesivamente, tejiendo sinergias en las que todos nos veamos reflejados en los demás con un sentimiento de formar parte de la gran comunidad humana. Para que sea posible es necesario que quien educa se eduque, revisando y mejorando la propia competencia empática y pueda ofrecer modelos de empatía. Tomemos como ejemplo las biografías de personas que han sido referentes humanitarios en las que se describen a sus padres como personas cariñosas, compasivas y generosas. Seguramente ofrecieron modelos de comportamiento empático con los que los hijos se pudieron identificar. Los niños aprenden por imitación y recordarlo es importante para la sensibilización de todos los participantes del tejido educativo.

Este libro se dirige a aquellos que sienten que educar empieza por uno mismo y, dentro de este grupo, a todas las personas implicadas y comprometidas con la educación, sean cuales sean sus ámbitos o sus roles. En mi mente, en la elaboración de la obra, ha habido padres, familia, maestros, entrenadores, monitores, y es a quienes me refiero cuando, en el transcurso de todo el libro, nombro “los educadores y las educadoras”.

El propósito de esta obra es incitar a la familia, a la escuela, y a todos los agentes educativos, a sentir la necesidad de educar la empatía como base para poder contribuir en los procesos de mejora del ser

humano y contribuir así a avanzar hacia un mundo con más amor, más bondad, menos violencia y más paz. Con este propósito presento conocimientos a los que he tenido acceso, experiencias, información proveniente de la neurociencia y reflexiones, a la vez que apporto propuestas de actuación. Propósito que espera incidir en la posibilidad de modificar creencias, formas y maneras, que se nos muestran inalterables y/o intocables e incidir en la apertura a hacerse incómodas preguntas.

Educadores y educadoras somos protagonistas de la educación de la empatía, no obstante todo el mundo enseña, aunque sin tener conciencia, con sus acciones y con el ejemplo; de aquí que, en los primeros capítulos, me dirija también a todas las personas en general con la esperanza de aportar información y elementos de reflexión que, teniendo en cuenta que este es un proceso que nunca termina, puedan ser útiles para el propio crecimiento personal.

El libro se estructura en tres partes: una con análisis de lo que se entiende por empatía, donde también se expone que el sentimiento por el género humano tiene que comprender y aceptar la propia naturaleza para continuar evolucionando. La segunda parte aterriza en el terreno concreto de la empatía con la infancia, primer paso para educarla. Termino la última parte de la obra con la presentación de propuestas en forma de actividades, orientaciones y sugerencias.

En la segunda parte enfatizo la necesidad de ser empáticos con niños y niñas, exponiendo que en la actualidad, en nuestra sociedad, la infancia puede encontrarse sometida a imperativos opuestos a un desarrollo armónico, con organizaciones sin atención a muchos de sus derechos y de sus necesidades, desbordando las posibilidades biológicas y psicológicas de bienestar y de aprendizaje. Para educar la empatía –subrayo– hay que hacerlo desde la empatía. La epigenética¹ nos dice que cada persona es una consecuencia de la genética y de las

1. Epigenética. Estudio biológico de cómo los factores del entorno influyen sobre la expresión de los genes. Desde la psicología se describe como el resultado del intercambio bidireccional entre herencia y ambiente.

propias vivencias. Esto nos muestra que si el medio ofrece las experiencias adecuadas durante la niñez, podremos soñar con seres con capacidades empáticas desarrolladas y soñar con un mundo mejor. Tengo el convencimiento que mejorar el trato a la infancia es todavía una propuesta revolucionaria.

El contenido lo dirijo a educadores y educadoras de niños y niñas en la franja de cero a doce años. La tercera parte, no obstante, quiere incidir en edades a partir de los cinco años. El propósito de esta parte no es presentar propuestas exhaustivas sino orientativas. Orientaciones que no son fórmulas, ni recetas, sino *imputs*, señales, insinuaciones y sugerencias, para que cada cual genere las intervenciones más adecuadas. De hecho esta es la intención transversal de todo el libro, conocer y reflexionar sobre un amplio contexto que favorezca, que haga de cuña, que espolee e incite a comprender y comprenderse mejor.

En todos los capítulos hay un reclamo a tener siempre presentes las emociones. Aunque su importancia es ampliamente reconocida se tiende, en general, a olvidarlas y a centrarse mucho más, o únicamente, en el razonamiento. Asumir nuestra naturaleza emocional es algo que tenemos pendiente.

Una última consideración para terminar esta presentación: Soy consciente de que no queda todo dicho y que dejo campos abiertos, sin tratar exhaustivamente, aunque cada uno, dada su importancia, tiene suficiente entidad como para poder llenar otro libro. Temas que solo quedan apuntados con la intención de recalcar que han de comprenderse desde la biología y desde la emoción, no solamente desde la razón. Invito a pararse en los aspectos que más impacten con el propósito de seguir profundizando personalmente en ellos.

Primera parte

¿QUÉ ES LA EMPATÍA?

VAYAMOS MÁS ALLÁ DE LA PIEL DE OTRA PERSONA

I.

Conciencia empática

La empatía es una capacidad natural que se desarrolla en interrelación con los demás y en el seno de una cultura que define el tipo de humano que se espera que seamos, cómo debe ser la participación con el sufrimiento del “otro” y que señala con qué “otros”. Se forjan así identidades y cadenas de transmisión: Quien no ha recibido atención emocional durante la infancia y quien ha sido educado en la indiferencia hacia los demás, en la incomprensión y la intransigencia, tenderá a hacer lo mismo cuando le toque cuidar de los propios descendientes y de otros educandos y es que la vida humana se tiñe de los valores vividos, principalmente durante la infancia. La transmisión que necesitamos los seres humanos es una cultura de la empatía interplanetaria, que puede acontecer si la humanidad recibe una educación dirigida a ser empático, a amar y a sentirse responsable de la salud integral del mundo.

Actualmente la sociedad es compleja y global al mismo tiempo, con grandes retos universales y a los humanos se nos presenta la gran responsabilidad de construir una conciencia empática que sea un aglutinante social que haga posible la cooperación necesaria para poder vivir, y sobrevivir, en este planeta. El camino empieza por la empatía por uno mismo, sigue con la empatía hacia las personas cercanas, y, trascendiendo el propio grupo, debe llegar a sentimientos universales,

sintiéndose formar parte de una gran familia: la humanidad, interdependiente con la biosfera.

Tener conciencia de la urgente necesidad de empatía y llegar a ser empáticos no solo nos hace personas comprometidas sino que, a la vez, nos hace personalmente maduras y constructivas, lo que genera sentimientos de paz y esperanza.

1. La empatía

Desde la antropología, la ciencia cognitiva, la filosofía, la neuropsicología, la psicología del desarrollo, la primatología y la sociología se ha mostrado interés por la empatía, acordando que es sumamente importante para el ser humano pero con cierta controversia sobre su origen, su formación y sus efectos.

Al hablar de empatía hablamos de un concepto relativamente nuevo, introducido por primera vez por el psicólogo Theodor Lips en 1903. Desde entonces el concepto se ha ido extendiendo y han surgido varias definiciones encargadas de explicar esta capacidad natural, compartida con otros mamíferos –como los chimpancés, los elefantes, las ballenas o los delfines– capaces de percibir y reaccionar al dolor dando respuestas solidarias.

Definimos la empatía como la capacidad de captar lo que otro piensa y necesita y la conexión sincera con su sentir como si fuera propio –a pesar de que no sea lo mismo que uno pensaría o sentiría en la misma situación– sintiendo a la vez el deseo de consolar y de ayudar. Significa ir más allá de la focalización con uno mismo, significa salir del propio yo para abrirse a los demás. Esta capacidad predispone no solo a sentir el sufrimiento sino a compartir también la dicha y a participar de la alegría de otra persona.

A nivel neuronal el ser humano está preparado para sentir a otro, experimentando lo que siente y hace, como si estuviéramos en su piel, vibrando con su sentir. No proviene de imperativos religiosos ni de obli-

gaciones impuestas por las normas sino del sentido de humanidad que de una manera natural todos poseemos. La evolución nos ha asegurado la capacidad de preocuparnos por los demás haciéndonos animales gregarios con impulsos instintivos para protegernos unos a otros para favorecer la supervivencia, tanto individual como grupal. Para sobrevivir estamos programados para la lucha pero también para el altruismo.

La empatía puede ser cognitiva y emocional. La empatía que más nos humaniza comprende las dos capacidades a la vez, con una conexión y participación emocional profunda con otra persona, acompañada de una evaluación cognitiva, poniéndose en marcha una actitud activa dirigida a aliviar el sufrimiento cuando se producen sentimientos dolorosos.

Las dos variantes de empatía se basan en circuitos cerebrales diferenciados. La empatía cognitiva implica tener pensamiento en perspectiva para imaginar qué piensa y siente otro: *Sé qué sientes. Sé qué piensas*. Mientras que la empatía emocional conlleva: *Siento lo que sientes*, es decir, emocionalmente se sienten las emociones que siente la otra persona.

Anteriormente a la empatía emocional y a la cognitiva tiene origen una empatía primigenia. Se contagia la risa, se contagia el llanto, se contagia el bostezar. Podríamos decir que esta es una muestra de sensibilidad compartida y se puede considerar la primera empatía, la más básica y la que nos muestra la sincronización con los cuerpos de los demás, como las aves migratorias sincronizan necesidades comunes que las empujan a emprender el vuelo para un largo viaje. Esta sensibilidad es anterior a la actividad consciente.

Tener la perspectiva de otro –empatía cognitiva– comprender sus reacciones, comprender cómo se siente, pero sin compartir el sentir, es una forma parcial de empatía. Esta capacidad incluso puede ser utilizada con fines bien contrarios a la empatía y se puede convertir en una forma de utilitarismo, ya que permite la manipulación. Conocer lo que hiere puede ser usado con crueldad. La extorsión y la tortura justamente se basan en saber conocer lo que otro necesita, piensa y siente.