

Sabías...?

Pasar solo 15 minutos juntos (ya sea un paseo, una taza de café, etc.) es todo lo que se necesita para que dos extraños comiencen a sentir empatía el uno por el otro.

Aquí hay algunas maneras de ayudar a aumentar la empatía en niños y adolescentes:

Juego de roles: existe evidencia de que el juego de roles tiene un efecto positivo y significativo en la empatía en todas las edades y que el juego de roles podría incluso tener un efecto positivo en la empatía para aquellos que simplemente están expuestos pasivamente a través del juego de roles activo de otros.

Hablar sobre los sentimientos: los estudios longitudinales han encontrado que tener conversaciones con niños pequeños que hacen referencia a los sentimientos predice su toma de perspectiva posterior. Más allá de simplemente referirse a los sentimientos, los cuidadores que se refieren al “por qué” detrás de los sentimientos tienden a criar niños que son más capaces de tomar la perspectiva de los demás.

Inducción y distanciamiento: las técnicas de crianza también parecen tener un impacto significativo en el desarrollo de la empatía cognitiva de los niños. En particular, la inducción (cuando un parent se refiere a la perspectiva del otro, señala su angustia y aclara que la acción del niño causó esta angustia) promueve la toma de perspectiva. La toma de perspectiva también aumenta cuando los padres usan la técnica de distanciamiento, en la que los cuidadores cuestionan y desafían el punto de vista del niño (en lugar de explicar explícitamente la lógica como con la inducción). El distanciamiento es un método socrático que implica cuestionar, proporcionar contraejemplos y crear disonancia dentro de la perspectiva existente del niño, promoviendo así la consideración de explicaciones alternativas de los sentimientos y comportamientos de los demás.

Gratitud: la gratitud también es una emoción positiva que, como algunos argumentan, amplía y construye activos personales como la empatía al aumentar la disposición de un individuo a considerar otras perspectivas. La gratitud también puede ser efectiva para inducir empatía a través de una vía indirecta, reduciendo los niveles de angustia personal. Pídale a su hijo que elabore una lista de sus bendiciones (cosas por las que está agradecido) y que escriba una carta de agradecimiento a alguien importante en su vida.

Atención plena: la atención plena implica la conciencia intencional del momento presente sin juzgar. En la juventud, existe apoyo para que la atención plena tenga un impacto positivo en la empatía en general, así como para reducir la angustia.

Salud mental y socioemocional "¿Sabía usted?": Compilado por Natalie Koncz, Ed.S., NCSP y Samanda Davis, LCSW, MSW.