

# Vivamos en armonía gracias a la empatía

Lic. Ed. Gloria Arce Castañeda

Si logras comprender cómo se siente otra persona y conectas con ella, estás activando tu empatía, involucrando el área cognitiva, al ver una situación desde otra perspectiva, y el área afectiva, al poner en práctica nuestras emociones de manera natural, reaccionando a lo que ocurre a nuestro alrededor, siendo esta última área la que le da el aspecto humano que ayudará a desarrollar a plenitud la empatía, gracias a una relación de apego de los hijos con sus padres a temprana edad, permitiéndoles desde pequeños darse cuenta de qué es el amor y puedan así identificarse con otro bebé.

Encontremos la manera de que nuestros niños experimenten percibir los sentimientos de un bebé, relacionándose con su madre o padre para que comprenda que él o ella pasó por lo mismo y también sus amigos, creándose de esta manera un vínculo entre todos ellos, lo cual los llevará a reconocer y entender las señales emocionales de su prójimo. Es así que empiezan a vibrar unos con otros, tejiendo una red donde todos somos uno en el universo, rompiendo ciclos de violencia o heridas de la infancia, logrando alcanzar la paz y armonía de tal forma que nos beneficie a todos en salud mental para la mejor toma de decisiones al momento de actuar, incrementando el comportamiento social en bien común y la competencia emocional que son las habilidades a desarrollar con el objetivo de ser mejores personas con uno mismo y los demás.

El sentido del tacto es la manera más profunda para autorregular las emociones, sea compartiendo o reconfortando a alguien, por ello hagamos que los niños experimenten tocar bebés, para que sientan esa delicadeza y fragilidad, activando en ese momento su responsabilidad de cómo debe tratar a un bebé, también demuestren su solidaridad al brindar amor y a ser tolerantes ante la reacción del bebé, cantándole para arrullarlo, superando un reto que los beneficiará a ambos.

Esta capacidad de ser empáticos está en cada uno de nosotros y se despierta con la relación de apego entre los pares y sus bebés, de ver cómo se siente el bebé cada vez que sus padres reconocen y satisfacen sus necesidades. Ello hará que el bebé se ame a sí mismo y que ese amor propio se proyecte a los demás, pues uno solo puede dar lo que tiene. Cuantas más vivencias de amor experimentemos más fácil será desarrollar la empatía.

El panorama de vivir en esta cuarta revolución industrial, ha cambiado la manera de percibir el mundo, para todos, siendo la inteligencia artificial uno de los avances que más ha modificado esta situación, aún así los padres deben darse ese regalo de dialogar con sus hijos, hacerles ver cómo se sienten, que sepan que son vulnerable, deben empezar a compartirles su humanidad, contándoles sus aciertos, equivocaciones, algo doloroso o vergonzoso, antes que interrogarlos. Los padres son los ídolos de sus hijos, son su modelo a seguir, a quienes aman. Si hacen ello, los hijos se abrirán y empezarán a entablar un diálogo auténtico con sus padres, es en ese momento cuando deben escuchar tranquilos sin juzgar e identificarse con sus emociones para que puedan discutir las con fluidez.

Tanto la escuela como los padres deben ir de la mano para crear el ambiente óptimo y las oportunidades para que los niños desarrollen la empatía. Esta labor que se extiende a los colegios donde aparte de alfabetizar y brindar habilidades cognitivas, tiene que continuar o despertar la capacidad de empatía, es decir ciudadanos capaces de saber cómo relacionarse con los demás.

En las escuelas los maestros deben conocer los traumas, las situación de cada niño ante todo, tener la apertura a vincularse empáticamente con ellos, dar cariño respetando la integridad de sus estudiantes, ver sus fortalezas y debilidades, su humor pero sobretodo ver lo valioso que son, aunque en la actualidad por diversos factores se está marcando distancia a todo ello y es lamentable porque solo a través de la empatía, encontramos la humanidad que tanto anhelamos, es decir, encontramos nuestra esencia divina.