

BOLETÍN DE LA COMUNIDAD

*APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL (SEL)
Y EMPATÍA EN LA ENSEÑANZA*



LOS COMPONENTES CLAVE DE LA EMPATÍA

Por Siomara Bridges-Mata, Senior Community Programs Specialist

Como expertos locales en la enseñanza del aprendizaje social y emocional, a menudo nos hacen la pregunta durante nuestras capacitaciones: "¿Puedo realmente enseñar empatía? ¿No es esto algo con lo que naces?" Siempre estamos entusiasmados con este tipo de preguntas porque nos brinda la oportunidad de compartir estrategias que invitan a los participantes a participar en nuevas formas de pensar y responder. La empatía, de hecho, se puede enseñar y hay una lista de razones por las que es tan importante para nosotros aprender y desarrollar este músculo de cuidarnos unos a otros. Entonces, ¿qué es exactamente la empatía? Los investigadores de las emociones generalmente definen la empatía como la capacidad de sentir las emociones de otras personas, junto con la capacidad de imaginar lo que otra persona podría estar pensando o sintiendo. Para enseñar empatía, primero debe poder reconocer sus propios sentimientos y emociones. Cuando comprendamos lo que sentimos, aumentará nuestra capacidad para conectarnos genuinamente y sentir empatía con quienes nos rodean. En el boletín informativo de la comunidad SEL de este mes, aprenderá más sobre la importancia y los beneficios de enseñar empatía, así como también obtendrá herramientas, estrategias y recursos que lo prepararán para el éxito.

APRENDIZAJE TEMPRANO

La construcción de la empatía ocurre en etapas y comienza en la infancia a través de la imitación / reflejo de los comportamientos y emociones de un cuidador. De 0 a 2 años, la base de la empatía se construye a través del aprendizaje de cómo leer las expresiones faciales, las señales gestuales y la repetición de actividades. Desde los 3-4 años, un niño comienza a desarrollar una conciencia de los sentimientos de sí mismo y de los demás. Luego, a los 5-6 años, los niños comienzan a sentir y mostrar compasión. A medida que los niños crecen, comienzan a practicar la autoconciencia de sus propias emociones y sentimientos, lo que hace que las emociones y los sentimientos de los demás sean más fáciles de reconocer, un elemento básico para desarrollar la empatía a una edad temprana.

PRIMARIA

Los niños de primaria están absorbiendo conocimientos a un ritmo increíble, no solo conocimientos educativos, sino también sociales y emocionales. El uso de estrategias específicas para ayudar a desarrollar la empatía puede ser una forma excepcional y divertida de enseñarle a su hijo amabilidad y comprensión. Leer literatura / discutir videos y películas para enseñar a "estar en el lugar de otra persona"; Hablar sobre las emociones usando declaraciones en "yo" y mantener una rueda de vocabulario de emociones puede ser increíblemente efectivo (descargue el Vocabulario emocional de Frameworks haciendo [clic aquí](#)). Esta es una excelente manera de enseñar el aprendizaje socioemocional de manera explícita mediante la construcción de su vocabulario emocional y proporcionando a los niños herramientas apropiadas para su edad para afrontarlo de una manera saludable.

SECUNDARIA

¡La escuela intermedia puede ser un lugar aterrador tanto para los niños como para los maestros! Los niños se están volviendo solos mientras intentan navegar por sus sentimientos y las presiones del mundo que los rodea. Este es un momento en el que muchos niños están comenzando a tener acceso a Internet y a los sitios de redes sociales. Es en este espacio donde comenzamos a ver el "trolling" en línea y el acoso en Internet, y el daño que puede causar la falta de empatía. Es especialmente importante enseñar y desarrollar la empatía y la compasión a esta edad. Superar estos problemas enseñando tolerancia y respeto, practicando actividades de empatía y modelando la escucha activa puede ayudar a los estudiantes de secundaria a establecer de manera proactiva límites saludables sobre lo que tolerarán o no tolerarán de su propio comportamiento o el de sus compañeros.

PREPARATORIA

Los estudiantes de preparatoria están a punto de ingresar al "mundo real" y la empatía puede llevarlos muy lejos. A medida que crecen, también lo ha hecho su exposición a las experiencias de la vida, y ayudarlos a aprender a procesar estas experiencias es crucial para su bienestar socioemocional. A esta edad, la empatía es fundamental para su desarrollo como ser humano, empleado y como alguien que participa en relaciones saludables. Por ejemplo, "los entrevistados tienen más éxito cuando pueden adoptar la perspectiva del entrevistador" (Edutopia.org, abril de 2021). En una relación sana, hay un toma y dar, compromiso y comprensión al ponerse en el lugar del otro. ¿Cómo se puede tomar la perspectiva de otro (entrevistador, amigo o compañero)? Practicando y participando en la empatía y la compasión.



POR QUÉ LA EMPATÍA ES IMPORTANTE

Por Jordan Sims

Community Programs Specialist

La empatía es algo que sabemos que es importante en teoría, pero es posible que no pensemos mucho en por qué es importante. Hay una multitud de razones por las que es beneficioso enseñar a los niños cómo sentir empatía por los demás. A continuación, destacamos cinco de estos motivos, pero le animamos a que piense también en sus propios motivos personales.

1. Los niños empáticos desarrollan relaciones más sólidas con los demás cuando pueden conectarse con los sentimientos de otra persona y responder en consecuencia.
2. Cuando a los niños se les enseña la empatía, son más tolerantes y receptivos, lo que los hace más propensos a aprender y llevarse bien con los demás.
3. Tener empatía mejora las habilidades de liderazgo a medida que los niños crecen al permitirles relacionarse mejor con los demás e identificar fortalezas y áreas de crecimiento.
4. Los niños que son empáticos tienen una mejor salud mental porque son más capaces de navegar en situaciones sociales y se sienten conectados en su comunidad.
5. Los niños empáticos resuelven los conflictos de manera más eficaz porque pueden ver las perspectivas de los demás y encontrar soluciones más agradables para todos.

ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR LA EMPATÍA

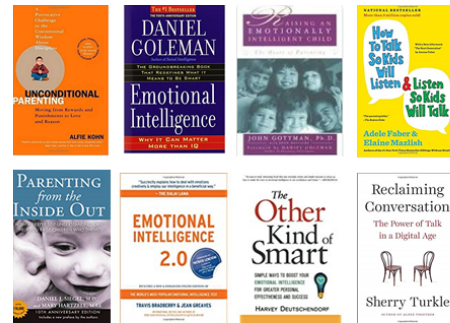
Por Carolyn Tompkins

SEL Programs Specialist

La empatía es la capacidad de comprender los sentimientos de otra persona o grupo de personas al poder ubicarse en sus circunstancias. Los niños pueden desarrollar empatía a través de los esfuerzos intencionales de sus familias. Aquí hay algunas estrategias excelentes para ayudarlo a fomentar la empatía en sus hijos:

- Empatice con su hijo y demuestre empatía por los demás. Considere ser voluntario en la comunidad junto con sus hijos. Esto puede ser especialmente impactante cuando se ofrece como voluntario con grupos de diferentes orígenes y que pueden estar enfrentando desafíos diferentes a los de su propia familia.
- Brinde oportunidades para que su hijo practique la empatía. Una excelente manera de hacer esto es tener "reuniones familiares" para ayudar a resolver conflictos. Cuando escucha atentamente las opiniones de sus hijos y los anima a hacer lo mismo a cambio, su familia no solo está practicando activamente la empatía, sino que también es probable que resuelva los problemas de manera más eficaz y eficiente.
- Haga del cuidado de los demás una alta prioridad y establezca altas expectativas éticas. Por ejemplo, al establecer expectativas para su hijo en la escuela, es importante decir "Espero que haga su mejor trabajo". Para establecer activamente altas expectativas éticas, considere decir: "Espero que sea amable con todos los que encuentre hoy y que haga su mejor trabajo".

Los recursos para este tema se encontraron en el sitio web de la Escuela de Educación de Harvard. Para obtener más información sobre este tema, haga [clic aquí](#).



RECURSOS Y LECTURAS

Por Eddie Underwood

SEL Programs Specialist

Siempre estamos creciendo y trabajando en nuestras habilidades de SEL, y aumentar nuestra empatía es una excelente manera de hacerlo. A continuación, encontrará recursos que le ayudarán en su camino.

Videos: ["Brené Brown sobre la empatía"](#) (YouTube)

["Empatía por qué es importante y cómo conseguirla | Roman Krznaric"](#) (YouTube)

Libros: ["Empatía: por qué es importante y cómo conseguirla"](#) (Roman Krznaric)
["Pensé que era solo yo \(pero no lo es\)"](#) (Brené Brown)

Podcast: En esta entrevista de audio de [Design Matters](#) With Debbie Millman, Milman habla con Simon Sinek, el autor de [Start With Why](#).

Entrada de blog: ["Cómo la bondad se convirtió en nuestro placer prohibido"](#) de Brain Picking es una gran descripción general de un libro asombroso relacionado con la empatía, en ["Kindness"](#).

Biblioteca: un elemento del Museo de la Empatía en línea es la única Biblioteca de [Empatía digital del mundo](#). Contiene excelentes listas, reseñas y calificaciones de cientos de libros y películas, todo sobre el tema de la empatía.

Ejercicios y recursos: un ejercicio único dirigido por [Lee Mun Wah](#). [Hojas de trabajo de empatía y recursos didácticos](#) ([talkingtreebooks.com](#))

Para acceder a recursos gratuitos o comprar recursos para el hogar, el aula o la oficina, visite [www.myframeworks.org](#)



Friends of Frameworks



Join the SELebration!
Frameworks 2021
CAMPAÑA ANUAL

[¡HAGA CLIC AQUÍ PARA DONAR!](#)

Desde ahora hasta el 31 de diciembre de 2021

"La empatía es ver con los ojos de otro y escuchar con los oídos de otro, y sentir con el corazón de otro."

Alfred Adler

PRÓXIMOS EVENTOS

Tampa Oyster Fest 2021

[HAGA CLIC AQUÍ](#)
[www.tampaoysterfest.com](#)

para entradas
e información



Diciembre 2021

SAVE THE DATE
Frameworks
2022 Head & Heart Luncheon
FEATURING KEYNOTE SPEAKER
ARTHUR BROOKS
ARMATURE WORKS | APRIL 21, 2022

CONECTA CON NOSOTROS

- Facebook: Frameworks of Tampa Bay
- Twitter: @Frameworks_TB
- LinkedIn: Frameworks of Tampa Bay
- Instagram: @FrameworksofTampaBay
- YouTube: Frameworks of Tampa Bay
- Website: [www.myframeworks.org](#)

No. 6