



Práctica 28. Elementos de la empatía según Hoffman

COMUNICACIÓN INTERPERSONAL Y HABILIDADES SOCIALES EN LAS RELACIONES DE AYUDA PROFESIONAL		
Tema: EMPATIA		
Competencia implicada	C5: Capacidad de establecer una relación empática con otras personas.	
Resultado de aprendizaje esperado	R11: Entiende el concepto de empatía desde diferentes perspectivas teóricas.	
OBJETIVOS PEDAGOGICOS	ACTIVIDADES/METODOLOGIA	RECURSOS
<p>Aprender a identificar el grado de empatía según la teoría de Preston de Waal. Reflexionar sobre los factores que influyen en nuestro grado de empatía y nuestra relación con los mismos.</p>	<p>Si la empatía se identifica como la reacción afectiva que responde a la situación, normalmente de peligro, amenaza, desgracia o sufrimiento de una persona (Martin Hoffman, 2002), te proponemos que identifiques los diferentes factores que influyen en que seamos más o menos capaces de reaccionar (Preston de Waal, 2002):</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ La empatía se incrementa con la experiencia previa con el objeto/persona en cuestión (empatía y familiaridad) ➔ La empatía se facilita cuando se percibe un vínculo entre el sujeto y el objeto en términos de pertenencia a una misma especie, grupo, edad, sexo, etc. (empatía y semejanza) ➔ Se aprende, se enseña (empatía y aprendizaje) ➔ La reacción empática tiene una estrecha relación con la experiencia pasada del sujeto, sobre todo con experiencias de dolor y sufrimiento (empatía y experiencias estresantes) ➔ Se hace más probable cuando la señal perceptiva es fuerte, saliente (empatía y visibilidad del objeto) <p>Para ello, te presentamos una fotografía, y te proponemos respondas a dos preguntas que te ayudaran a realizar la práctica.</p> <p>Se incluye una práctica complementaria, en la cual podrás analizar las relaciones de ayuda profesional en las que estás trabajando, desde la perspectiva que aporta esta teoría.</p>	<p>Ficha de trabajo Ficha de apoyo</p>

Ficha de trabajo

1ª Fotografía.

La fotografía es de una persona que está pidiendo dinero en la calle. Parece que viste bien, lleva ropa nueva.

→Primera pregunta: ¿Qué emociones te despierta?

→Segunda pregunta: A partir de la respuesta anterior, ¿puedes encajar los enunciados que hayas realizado en el cuadro de los 5 elementos de Hoffman?

Familiaridad	Semejanza	Aprendizaje	Experiencia estresante	Visibilidad

Práctica complementaria

Te incluimos ejemplos de cómo desde la relación de ayuda, y teniendo en cuenta esta teoría, se pueden identificar los elementos que favorecen la empatía.

Familiaridad: Trabajo con dos familias gitanas y puedo comprender mejor sus sentimientos y entender su situación y forma de vida, por haber tenido experiencia previa personal-familiar con el colectivo gitano.

Semejanza: Trabajo con una familia de Mali en el que a pesar de la diferencia cultural y de origen, a veces empatizo con la mujer porque tenemos la misma edad, y creo entender sus dudas y cuestionamientos acerca de su vida. Estamos en la misma etapa evolutiva y en el mismo momento del proceso de maduración personal y/o autoconocimiento.

Aprendizaje: Trabajo con una abuela acogedora de su nieto y no me siento ni especialmente familiarizada con la situación, ni he vivido ninguna situación similar. Tampoco me parece una situación estresante... Sin embargo he aprendido a empatizar con ella, a intentar entender la perspectiva de una mujer que ha pasado toda su vida dedicada al cuidado de su familia y lo sigue haciendo. He llegado a entender que ella necesita esto para vivir y que está satisfecha con esta función que da y ha dado sentido a su vida. Esto es lo que procuro tener presente, a pesar de que la situación es ajena a mi forma de vivir, pensar, y sentir.

Experiencia estresante: Puedo empatizar con la adolescente que tiene un padre alcohólico y entender cómo ella se puede sentir ante todo lo que se deriva de esta enfermedad (no entender los cambios de humor, echar de menos detalles y atención por parte de su padre, sentir tristeza al percibir la falta de motivación de su padre, preocupación por el estado de salud de su padre...).

Visibilidad: En las familias se van dando situaciones que por su intensidad, urgencia, gravedad, etc., te llevan a conectar más directamente con las emociones que sienten sus miembros: la muerte de una madre y mujer de una familia, el miedo de una menor hacia las actuaciones de su madre, la frustración de un hombre al que le van a derribar la chabola; el susto de una menor embarazada de forma inesperada.... En definitiva, situaciones con las que por no

esperarlas y por el dolor y estrés que suponen te provocan pensamientos y sentimientos de empatía.

¿Puedes realizar una reflexión siguiendo los mismos parámetros del ejemplo?

Ficha de apoyo

1ª Fotografía.

La fotografía es de una persona que está pidiendo dinero en la calle. Parece que viste bien, lleva ropa nueva.

→Primera pregunta: ¿Qué emociones te despierta?

Se puede sentir simpatía y curiosidad, porque las personas que nos dedicamos a la relación de ayuda, trabajamos con este tipo de personas. De forma intelectual, podemos interpretar que la situación de desamparo conlleva problemáticas que las personas no han elegido. Podemos pensar que muchas de estas personas se encuentran en esta situación por el devenir de la sociedad, como consecuencia de problemáticas familiares, accidentes de tráfico, consumo de sustancias, etc., lo cual a su vez puede conllevar la pérdida de la red social de apoyo.

En el caso de que uno/a mismo/a se haya visto en una situación similar, o en riesgo de quedarse "sin nada" por una mala inversión, por unos gastos inevitables e imprevistos, la empatía también se verá afectada.

Se puede manifestar rabia y frustración ante estas imágenes, ya que hay estudios que tipifican a las distintas personas que piden en la calle y esta parece que siente vergüenza y por ello no desea mostrar su rostro. Son personas invisibles, a las que no se les mira a los ojos, a la cara.

Podemos sentir temor, por lo que supone de enfrentarnos a nosotros/as mismas. ¿Nos podemos reconocer en la otra persona, pero sin sentir lástima, sin caer en el paternalismo o la sobreprotección?

→Segunda pregunta: A partir de la respuesta anterior, ¿puedes encajar los enunciados que hayas realizado en el cuadro de los 5 elementos de Hoffman?

Familiaridad	Semejanza	Aprendizaje	Experiencia estresante	Visibilidad
Trabaja con ellos/as	He cobrado ayudas sociales	He leído sobre su situación y reflexionado sobre ello		La imagen es dura