

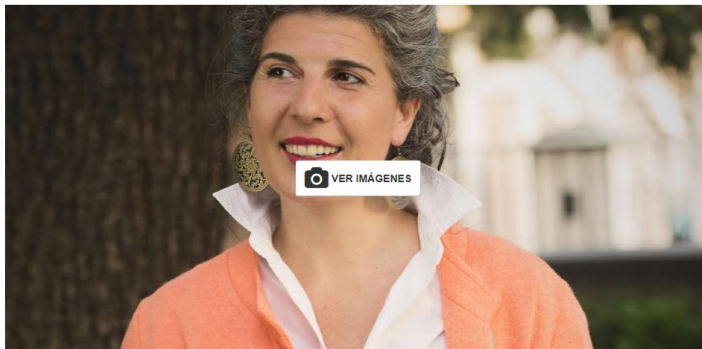
<https://www.lavanguardia.com/magazine/experiencias/20220304/8077701/empatia-conflicto-casa-escuela.html>

ESTILO / MODA / BELLEZA / EXPERIENCIAS / PERSONALIDADES / DISEÑO / BUENA VIDA / VIAJES [SUSCRIBETE](#)

EDUCACIÓN

Empatía, la mejor arma para prevenir el bullying y la violencia en la familia y en la escuela

• Entrevista con la antropóloga Pax Dettoni, que trabaja la educación emocional como clave para lograr el bienestar personal y social: "Puedes estar enfadado, pero no puedes pegar a tu hermano o romper cosas"



Pax Dettoni Serrano creadora del método de "En sus zapatos" y del teatro de conciencia (Monika Santos)

EVA MILLET

04/03/2022 07:00 | Actualizado a 09/03/2022 12:26



¿Prevenir el bullying y la violencia? ¿Conseguir aulas y familias más armónicas? Para Pax Dettoni estos objetivos se pueden cumplir a base de empatía activa, una habilidad que se entrena.

Antes de que la educación emocional se popularizara, la antropóloga Pax Dettoni empezó a interesarse por ella. De hecho, abandonó una carrera en la cooperación internacional para dedicarse a su aprendizaje. Para ella, en esta disciplina residía: "La clave para el bienestar personal y social y la construcción de la paz".



Así que está emprendedora de padre italiano y madre aranesa regresó a su Valle de Arán natal y se centró en el teatro, su pasión desde niña. Consideraba que era la herramienta perfecta para educar en la gestión de las emociones.

En 2010 creó el Teatro de Conciencia y desde entonces se ha dedicado a esta disciplina, haciendo hincapié en los colegios. Su método: "En Sus Zapatos: Un Espacio de Empatía Activa" es parte de la formación del profesorado de la Comunidad de Madrid y acaba de ser reconocido por la organización finlandesa HunderED como una de las iniciativas educativas de mayor impacto social.



Taller de gestión emocional en la escuela, donde se trabaja con el todo el centro educativo. "El conflicto es transversal, no solo entre alumnos" (Monika Santos)

Para Dettoni, la llave de la convivencia, tanto en las aulas como en las familias, reside en el conocimiento, el control emocional y especialmente, en desarrollar una habilidad que ella llama "empatía activa". Menos los psicópatas, explica, todo somos empáticos de serie, pero esta herramienta puede estimularse.

Descríbame que es para usted la empatía.

Es una competencia de la inteligencia emocional que consiste en la habilidad de comprender lo que le está ocurriendo a la otra persona. Es decir: la emoción que el otro está sintiendo. Pero es también la capacidad de sentir esa emoción: de ponerse en la piel, en los zapatos, del otro, y poderle así ayudar. Por eso yo siempre hablo de empatía activa, en el sentido de que uno, ante lo que le ocurre al otro, se mueve para echarle una mano.

La llave de la convivencia reside en el conocimiento y el control emocional

¿Es innata o adquirida?

A no ser que haya una patología, todos los seres humanos tenemos capacidad de empatía, pero se tiene que trabajar. Es como leer o escribir: tenemos la capacidad de hacerlo, pero nos tienen que enseñar a desarrollarla. Sin la **empatía** no estaríamos aquí, porque nos abre las puertas a la compasión y al perdón. Pero para ser empático te has de olvidar de ti y comprender al otro. Cuando uno realmente está empatizando con alguien, no juzga.

En tiempos en los que todo se juzga, parece un objetivo complicado...

Bueno, yo te estoy hablando del *top* de la empatía. De ahí para abajo hay varias gamas de colores, que es por donde transitamos la mayoría. Pero la empatía ahora está de moda y nadie se atreve a decir que no es importantísima.

— Educación emocional: ¿moda o necesidad?

Desde que, en 1995, Daniel Goleman popularizara la idea de que el cociente intelectual no es la única forma de medir la inteligencia, las emociones han entrado en la educación, pero, también, en el mundo de la empresa y el consumo, convirtiéndose en una materia prima que tanto puede hacernos sentir mejor como usarse para vendernos humo.

Pax Dettoni reconoce los peligros de lo que ya es una moda: "Se frivoliza todo lo que es la educación emocional, que para mí es una herramienta para promover la paz y la bondad, no las ventas de un «banco empático»". Su experiencia le indica que es una disciplina que mejora la convivencia, tanto en las familias como las **escuelas**. "Por eso creo que enseñarla es un trabajo de los dos, porque los niños pasan muchas horas en el colegio y, como prenden por imitación, conviene que en los centros haya un modelo de educación emocional".

¿Es fácil enseñar a los niños a ser empáticos?

Es un tema delicado: desde muy pequeños se les exige ser empáticos, pero con cinco años, francamente, no se puede trabajar la empatía. A los cinco años los niños tienen que estar en sus zapatos, aprender a entender lo que sienten. Luego ya les tocará irse a los zapatos del otro... No se puede trabajar la empatía con los niños si no se ha hecho una identificación de emociones previa: ¡Sería empezar la casa por el tejado! Lo que pasa es que los niños son bondadosos por naturaleza y cuando ven a otro llorando, pues la propia bondad les mueve para ayudarlo.

¿Qué significa que los niños estén «en sus zapatos»?

Pues que reconozcan sus emociones básicas, que le pongan nombre a lo que ellos sienten y a lo que sienten sus compañeros. Los niños tienen mucha capacidad para hacerlo, más incluso que los adultos. Por eso, los padres tenemos que darles las herramientas para identificarlas.



Carteles que utilizan para aplicar el método "En sus zapatos", dedicados a trabajar la contención, huir de los gritos y gestionar el "bullying"

¿Cómo se empieza a educar en la empatía en la familia?

Como adultos, siendo empáticos con ellos: practicando la escucha empática, que se sientan escuchados, invitándoles a participar en la familia. Si ven estos comportamientos, los van a repetir.

¿En qué consiste la "escucha empática"? ¿Decirle siempre que "sí" al niño?

No, significa validar lo que siente tu hijo, que no es validar lo que hace. Distinguir eso es muy importante: «Tú puedes estar enfadado, vale, lo valido, pero no puedes pegar a tu hermano o romper cosas». Hacerles entender que no juzgamos el enfado sino lo que hacen cuando se enfadan. Que en los comportamientos hay unos límites, hay un bien y un mal, mientras que en lo que sientes, no. ¿Sientes rabia? No es bueno ni es malo: sientes rabia. Lo que hagas con esa rabia dependerá de ti, pero lo que hagas sí va a ser bueno o malo... Eso es el comportamiento.

Los padres: ¿Tenemos que juzgar menos a los hijos?

Sí, es importantísimo, en especial con los adolescentes, que siempre se quejan de que los juzgamos y que no les entendemos y... tienen razón. Frases tipo: «Este carácter que tienes». «No te pongas triste». «Ahora eres envidioso»... Todo son invalidaciones al sentir y, como te decía, una cosa es sentir y otra, hacer. Son dos universos. Lo que hay que hacer es validar siempre lo que sienten pero no lo que hacen, por supuesto, porque en ello va la educación.



Algunos de los carteles que utilizan para aplicar el método "En sus zapatos", dedicados a trabajar la contención, huir de los gritos y gestionar el "bullying"

¿Por qué es importante que en los centros educativos se trabaje la empatía?

Porque es clave para facilitar la convivencia. Sin la empatía la resolución positiva del conflicto es muy difícil.

¿Qué conflictos se encuentran más a menudo en las escuelas?

De todo tipo. Y me llama mucho la atención que, cuando hablamos de las escuelas, todo el mundo se centra en los problemas entre alumnos, cuando hay unos problemas enormes entre el profesorado y también, con familias: yo he visto directores de centro que tienen problemas de bullying, tal cual. El bullying existe entre los niños, sí, pero no solo entre ellos.

¿Por eso siempre trabajan con todo el centro escolar?

Sí, porque hay conflictos entre equipos directivos y docentes, entre docentes y docentes, entre docentes con familias y viceversa, entre familias con familias, conserjes con directores, docentes con monitoras de comedor... Y luego ya vamos a las aulas. El conflicto es transversal a toda la comunidad educativa y cuando hablamos de educar emocionalmente a los niños no nos podemos olvidar de los adultos. Hay que darles también herramientas a ellos. Y funcionan: la evaluación que se ha hecho de nuestro programa es rigurosa y hay una mejora clara.

“ A los hijos hay que hacerles entender que no juzgamos el enfado sino lo que hacen cuando se enfadan”

¿La empatía es una herramienta básica para prevenir el bullying?

Sí, el acoso no deja de ser una falta de respeto a la diversidad, a quien es diferente. Y tiene dos lados: el que comete agresión y el que la recibe. Y hay que entender de dónde viene esa cadena de agresión. Trabajamos mucho con el perdón; el perdón de verdad, no ese de «venga, pidiros perdón» y punto. El perdón es muy importante si queremos vivir en paz, porque es lo único que te permite restaurar con alguien. Pero sin gestión emocional y sin capacidad de perdonar, esa cadena no se puede romper y sin empatía es difícil perdonar.

¿No tiene la sensación a veces de que predica en el desierto?

Sí, son tiempos de mucha competencia, de «yo el primero» y si te tengo que machacar, te machaco y no pasa nada.... ¿Cómo se combate esto? Pues desde el ejemplo, haciendo las cosas de manera diferente. Pero siempre de forma genuina, porque los niños reconocen lo que es verdad y lo que no. Yo creo en la coherencia y en el modelaje por parte de los padres: si no quieres que tus hijos digan mentiras, no digas mentiras; si no quieres que tus hijos griten, no grites; si no quieres que tus hijos hablen mal, no hables mal. Si tu hijo ve que tomas las riendas, aprenderá.

Hablando de gritos: un informe de evaluación de su método señala que la empatía activa reduce los gritos en las familias en un 38%. ¿Cómo?

Trabajamos con un mensaje que llega muy rápido: “Gritar daña”. Si el grito fuera efectivo, se seguiría usando: el problema es que no sirve de nada y encima, genera mal rollo, rabia, miedo... Lo que hay que hacer con los gritos es, primero, preguntar al que los emite ¿por qué grita? Buscamos entonces la emoción que lo provoca —la rabia— y lo que enseñamos es que, aunque la rabia me insta a pegar un grito, yo sé que no sirve de nada... Así que lo que hacemos es reconocerla, buscar la calma y cuando esta llega, soy más dueño de mí mismo: y entonces le puedo decir a mi hijo: «Esto así, no» y es un “no” con autoridad. Una autoridad profunda, que viene desde el yo, no desde la emoción.