

CLAUDE-SUZANNE DIDIERJEAN-JOUVEAU

Cómo desarrollar la empatía en los niños

Oxitocina, cuidado maternal, meditación...



Editorial OB STARE

Puede consultar nuestro catálogo en www.obstare.com

CÓMO DESARROLLAR LA EMPATÍA EN LOS NIÑOS

Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau

1.ª edición: mayo de 2022

Título original: *Développer l'empathie chez les enfants*

Traducción: *Susana Cantero*

Corrección: *M.ª Ángeles Olivera*

Maquetación: *Marga Benavides*

Diseño de cubierta: *TsEdi, Teleservicios Editoriales, S. L.*

© 2019, Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau

Éditions Jouvence S. A.

www.editions-jouvence.com

Libro publicado por acuerdo con Éditions Jouvence S. A.

a través de Yáñez, parte de International Editors' Co. Agencia literaria

(Reservados todos los derechos)

© 2022, Editorial OB STARE, S. L. U.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: OB STARE, S. L. U.

www.obstare.com | obstare@obstare.com

ISBN: 978-84-18956-10-2

Depósito Legal: TF-228-2022

Impreso en SAGRAFIC

Passatge Carsí, 6 - 08025 Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org)

si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Preámbulo	9
Introducción	11
Unas cuantas definiciones	11
Las tres etapas de la empatía	13
I. La empatía, por todas partes en todo	
lo que está vivo	15
Ya en la prehistoria	15
En los bebés	18
Entre los animales	21
Empatía interespecies	25
¿Entre las plantas?	27
¿Robots empáticos?	28
II. Pero ¿de dónde procede la empatía?	33
Lo que nos dice la imaginería cerebral	33
Lo que nos dicen las neuronas espejo	35
Lo que nos dice la genética	37

VI. Dar muestras de empatía...	81
... nos hace felices	81
... ayuda a los alumnos a aprobar	82
... mejora las relaciones cuidadores/cuidados	83
... es la base del <i>care</i>	85
... permite la ayuda mutua en caso de catástrofe	87
... mejora las relaciones sociales en general	88
Conclusión	89
¡Darwin no era darwinista!	89
Recursos	93
Libros	93
Una revista para los pequeños	94
Podcasts	94
Películas	95

*«Tenemos la maravillosa capacidad de habitar
el cuerpo de los demás».*

FRANS DE WAAL, *Le bonobo, Dieu et nous*

Preámbulo

En 2015, tuve ocasión de ver en France 5 el documental de Valeria Lumbroso *Entre toi et moi, l'empathie*. Me pareció tan apasionante que me entraron ganas de profundizar en el tema.

Escribí varias crónicas sobre el tema en la revista *Grandir autrement*, y aquí estoy escribiendo un pequeño tratado práctico sobre esto.

Si, como piensa el primatólogo y etólogo Frans de Waal (se hablará mucho de él en este libro), **la empatía deriva de la atención materna**, es lógico que el tema me interese, porque es coherente con mis preocupaciones acerca del cuidado maternal, paternal, del bebé y las relaciones padres e hijos. ¡Sin empatía no es posible nada de esto!

¿Qué es la empatía, si no la capacidad de sentir lo que el otro siente sin dejar de ser uno mismo? Esta capacidad ¿es innata o adquirida? ¿Es propia del ser humano o común a todos los mamíferos, e incluso a todo lo que está vivo? ¿Cómo se puede potenciar, especialmente en los niños? ¿Puede ser destruida? ¿Qué hay que hacer para que englobe a más personas, además de a nuestros «allegados»?

A todas estas preguntas era a las que trataba de responder el documental, consultando a cierto número de investigadores y detallando cierto número de experimentos. Y a esas preguntas es a las que voy a intentar responder yo aquí, en particular, hablando de esos estudios y experimentos.

Introducción

Unas cuantas definiciones

Empatía, simpatía, compasión, altruismo... Todas estas palabras se utilizan a veces indistintamente para hablar de lo mismo. Yo, a su vez, las usaré todas en algún momento, aunque remiten a conceptos en cierto sentido distintos. Empecemos, pues, por algunas definiciones.

La empatía (traducción de la palabra alemana *Einfühlung*, que significa «sentido desde el interior») es la capacidad de comprender, de sentir los sentimientos de otra persona.

«La voluntad de comprender al otro desde el interior, sabiendo que nosotros no estamos en él», como afirma el psicólogo Jacques Lecomte.

Para el investigador de biología Jean-Claude Ameisen, la empatía es «esa capacidad ancestral que tenemos de leer en el cuerpo de los demás aquello que les atraviesa la mente; sus emociones, sus gozos, sus miedos, sus intenciones y los dolores que expresan su rostro, sus miradas y sus gestos», «la capacidad de ponerse en el lugar de los demás, de vivir lo

que ellos viven, de adivinar sus expectativas, de adelantarnos a ellos, de proyectarnos a su presente y a su futuro, sabiendo que no se trata de nosotros, sino de ellos».¹

Simpatía y **compasión** tienen la misma etimología: el griego **συμ-παοστα**, *sympatheia*, «participación en el sufrimiento del prójimo» en el caso de la primera; y el latín *cum patior*, «sufro con», en el de la segunda. Así pues, no sólo se trata de reconocer los sentimientos, las emociones y las sensaciones del otro, sino de participar en ellos, de preocuparse por ellos, de implicarse, y, en caso de sufrimiento, buscar los medios para remediarlo.

En **el altruismo** reside, asimismo, la noción de actos realizados en beneficio del prójimo, pero a ello se añade la idea de que estos actos, *a priori*, son desinteresados y no aportan beneficio alguno a quien los ejecuta. Daniel Batson, catedrático emérito en el departamento de psicología de la Universidad de Tennessee, ve, como explicación para la motivación altruista, la preocupación empática.² La empatía sería, pues, el sentimiento previo imprescindible para cualquier acción altruista.

El psicólogo estadounidense Paul Ekman ha podido demostrar que en el mundo entero se reconocían siete emociones, fuera cual fuese la sociedad y su cultura: ira, miedo, sorpresa, desprecio, alegría, asco y tristeza. Dado que el reconocimiento de la emoción que experimenta el otro está en la misma base de la empatía, si estas emociones son reconocidas por todos los seres humanos, eso quiere decir que la capacidad de empatía es universal.

1. *France Inter*, 14 de julio, 2018. Véase Recursos.

2. En el documental exhibido en Arte, 2015: *Vers un monde altruiste?*

Las tres etapas de la empatía

Para el psiquiatra y psicoanalista Serge Tisseron, «la empatía hacia los demás se construye en tres etapas. **La empatía afectiva** es la primera que aparece, hacia la edad de un año. Es la capacidad de identificar las emociones de los demás, en especial a través de su mímica. Por ejemplo: “Veo que sonríes, así que estás contento”. A continuación, hacia la edad de cuatro años y medio, viene la comprensión de que el otro tiene una vida mental diferente de la nuestra: “Veo que estás contento y comprendo por qué”. Es la capacidad de ponerse intelectualmente en el lugar del otro, o **la empatía cognitiva**. Este proceso desemboca, por último, entre los ocho y los doce años, en lo que Martin Hoffman denomina **la empatía madura**, la capacidad de ponerse emocionalmente en el lugar del otro: “En tu lugar, yo también estaría contento”. Dentro de esta forma de empatía completa, se asocian las componentes afectivas y cognitivas. Las imágenes cerebrales revelan en ese momento numerosas conexiones entre las zonas posteriores, sede de las emociones, y las áreas frontales en las que opera la empatía cognitiva».³

Para terminar, llegamos a la **solicitud empática**, que nos incita a atender al bienestar del otro y a la que podemos asimilar con el altruismo.

3. «Les pièges de l'empathie», entrevista con Serge Tisseron, *Sciences humaines*, 2017, www.scienceshumaines.com/les-pieges-de-lempathie-enretien-avec-serge-tisseron_fr_38215.html

I.

La empatía, por todas partes en todo lo que está vivo

La capacidad de sentir lo que siente el otro y de actuar en consecuencia no parece reservada a los humanos adultos modernos que somos nosotros. La encontramos ya desde la prehistoria, así como en los bebés, entre los animales y, quizá, incluso... en las plantas.

Ya en la prehistoria

Para la prehistoriadora Marylene Patou-Mathis, el presunto salvajismo de los prehistóricos es tan sólo un mito forjado en el transcurso de la segunda mitad del siglo XIX y a principios del XX.¹ Son muy poco frecuentes las marcas de heridas producidas por un acto de violencia encontradas en osa-

1. Véase su libro *Préhistoire de la violence et de la guerre* (Odile Jacob, 2013).

mentas de *Homo sapiens* antes de los inicios del Neolítico: ¡un poco menos de una docena!

Sí hallamos, en cambio, numerosos ejemplos que muestran que los hombres prehistóricos practicaban alguna forma de altruismo: «Se ha descubierto en el yacimiento de Atapuerca (norte de España) un *Homo heidelbergensis* [una especie extinguida del género *Homo*] datado en unos 500.000 años.² Las deformaciones de su esqueleto muestran que sólo pudo sobrevivir hasta unos 45 años gracias a los cuidados que le prodigaron los suyos».³

Ejemplo

En ciertos casos, las heridas se produjeron mucho antes del fallecimiento y, por consiguiente, exigieron una vigilancia y una atención por parte de terceros hacia la fiebre y los cuidados de higiene. Para la antropóloga, los resultados «permiten pensar que los neandertales atendían a los demás sin esperar nada a cambio, y reaccionaban al sufrimiento de sus allegados».⁴

Se ha encontrado el mismo tipo de huellas en el hombre de Neandertal, que, por consiguiente, no era la bestia tosca

-
2. Es decir, antes incluso de la aparición de *Homo sapiens* (unos 300.000 años).
 3. Maurel, Olivier: «L'homme est-il un loup pour l'homme ?», *Peps magazine*, n.º 16, 2016.
 4. Spikins, P. et al.: «Calculated or caring? Neanderthal healthcare in social context», *World Archaeology*, 2018, en línea el 22 de febrero, www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00438243.2018.1433060

que durante mucho tiempo creímos que era. Los trabajos realizados por la antropóloga británica Penny Spikins y sus colegas de la Universidad de York han mostrado, gracias al examen de numerosos restos de neandertales, que éstos cuidaban a los heridos y a los enfermos.

Valérie Delattre,⁵ especialista en prácticas funerarias, se ha interesado también por la atención a las discapacidades en las sociedades antiguas. Excavando sepulturas, puede saber «si un esqueleto presenta minusvalías, y, en función del emplazamiento de su tumba, se ve si la persona estaba integrada o no, tenemos acceso al vínculo que la asociaba con sus contemporáneos». Ya 200.000 años antes de nuestra era encontramos «huellas de cuidados, de cirugía, de aparatos con prótesis que podían ser de madera, de tejido y, más tarde, de metal». La arqueóloga ha constatado que «el hecho de sufrir una discapacidad no era forzosamente invalidante para el estatus social». El neandertal se hacía cargo de los niños discapacitados; prueba de ello es un hidrocéfalo en Qafzeh, en Israel: «[...] se encontraron en una misma tumba un esqueleto de un niño con malformaciones y un esqueleto de adulto, lo cual significa que, si se acompaña en la muerte, también se acompañaba en vida».⁶ ¡La doctora habla de **paleocompasión!**

5. Es arqueo-antropóloga en el INRAP (Instituto Nacional de Investigaciones Arqueológicas Preventivas). Ha escrito *Handicap: quand l'archéologie nous éclaire* (Le Pommier, 2018).

6. «Nous avons tous besoin d'un autre secourable», Forum Libération, 29 de noviembre, 2018, www.liberation.fr/la-sante-a-coeur-ouvert/2018/11/29/nous-avons-tous-besoin-d-un-autre-secourable_1695017

Desde siempre, la empatía está en la base del *care*, del «cuidar de» las personas vulnerables; volveremos sobre esto.

En los bebés

Ya desde los primeros meses, el bebé es capaz de diferenciar las expresiones del rostro del otro, según exprese alegría o tristeza, por ejemplo. Es capaz de imitar al adulto que sonríe, frunce las cejas o saca la lengua, y esto prácticamente desde los primeros días.

¿Es eso ya empatía? En todo caso, es una suerte de comunicación, y el pequeño que sonríe (mucho antes de lo que durante mucho tiempo se ha creído) no sonríe «a los ángeles» en el vacío: sonríe porque le sonríen a él, y, de inmediato, asocia la sonrisa a algo agradable.

Las investigaciones realizadas desde hace varios años en el Instituto Max Planck⁷ y en otros lugares sobre niños «reclutados» en la maternidad que participaban a lo largo de todo su crecimiento en un programa de investigación dan al traste con la visión de un niño egoísta, centrado únicamente en la búsqueda del placer, que ha predominado durante mucho tiempo en psicología infantil.

Ha habido experimentos⁸ que demuestran que bebés de seis meses, tras haber asistido a un espectáculo de marionetas, elegían en un 85 % la marioneta que había tenido un

7. Instituto Max Planck para las Ciencias Cognitivas y Cerebrales Humanas, situado en Leipzig, Alemania.

8. Hamlin, J. K.; Wynn, K.; Bloom, P.: «Social evaluation by preverbal infants», *Nature*, 450 (7169), 2007, págs. 557-559.

«buen» comportamiento, que había «hecho bien» a las demás marionetas.

El mismo equipo de investigadores (Universidad de Yale) repitió el experimento con niños aún más pequeños. Con éxito.⁹ A bebés de tres meses se les mostró un vídeo en el que una bola provista de grandes ojos (*googly eyes* o *jiggly eyes*) sube con mucho esfuerzo una cuesta bastante empinada. Después entra en escena un triángulo y acude en su ayuda empujándola por detrás. Finalmente interviene, a su vez, un cuadrado que empuja la bola hacia abajo, haciendo que se despeñe hasta abajo de la pendiente. Cuando después se les muestran los dos personajes a los bebés (el triángulo o el cuadrado), prefieren mirar (*gaze*) a los personajes que ayudan más que a los que perjudican.¹⁰

Ya con quince meses, los niños impiden que se rasgue un dibujo realizado por otro niño.

Ya con dieciocho meses ofrecen su ayuda de manera espontánea a un adulto del que perciben que tiene dificultad para realizar una tarea. ¿Lo hacen para llamar la atención, por deseo sincero y espontáneo de ayudar al otro, o para que los vean? Y, si esto exige más esfuerzos, ¿continúan ayudando los niños? Esta vez, el niño se está divirtiendo en una piscina de bolas. ¿Se levantará y ayudará (a recoger una pinza de la

9. Hamlin, J. K.; Wynn, K.; Bloom, P.: «3-month-olds show a negativity bias in their social evaluations», *Dev. Sci.*, 13 (6), 2010, págs. 923-929.

10. Todos estos experimentos realizados sobre los bebés, que aún no han adquirido el lenguaje, utilizan el método desarrollado por Renée Baillargeon (Cognition Laboratory, University of Illinois) y sus colegas en la década de 1980, basado en la constatación de que los bebés mantienen «mensurablemente» la mirada durante más tiempo cuando se producen acontecimientos que desafían sus expectativas.

ropa, a abrir un armario...)? Sí: incluso cuando su acción no implica ningún beneficio, el niño da muestras de altruismo.

Ejemplo

Alma, una niña de tres años, sentada en las rodillas de su padre, está viendo una escena en una pantalla de vídeo que mide la dilatación de sus pupilas (el grado de dilatación indica el grado de agitación del niño). La ayudante de investigación deja caer «accidentalmente» un cubilete y da a entender que necesita ayuda para recogerlo. Alma, que sabe que la escena que está viendo en la pantalla transcurre «de verdad» detrás de la pantalla, acude de manera espontánea a recoger el objeto.

En un segundo momento, se reproduce la misma situación, pero el padre ha recibido la consigna de sujetar a Alma. La dilatación de sus pupilas se multiplica por tres: el hecho de no poder aportar su ayuda suscita en ella una gran agitación. En cuanto el padre afloja su sujeción, Alma corre a recoger el objeto y sus pupilas recuperan una dilatación normal. Hecho interesante: la niña queda también satisfecha si a la mujer adulta la ayuda otro. Lo que le importa, pues, es que el otro reciba la ayuda necesaria.

En otro experimento, a unos niños se les ofrece una recompensa y a otros no. Un número muy grande de niños que anteriormente no habían recibido recompensa continuaban ayudando, mientras que los que sí habían sido recompensados ayudaban ahora de peor gana. Para el investi-

gador, «es increíble, han perdido el placer natural, porque se les ha recompensado sin razón».

¿Qué madre no ha visto a su hijo mayor de dieciocho meses o de dos años venir a señalarle que el bebé está llorando y que «necesita a su mamá»? Prueba donde las haya de que siente la desazón del bebé y quiere hacer algo para que cese.

Entre los animales

Entre los simios

Para Frans de Waal, que lleva decenios observando a los grandes simios (*véanse* sus obras en Recursos), parece difícil comprender los consuelos activos y las mediaciones atestiguadas entre los chimpancés y los bonobos sin emitir la hipótesis de que son capaces de reconocer las emociones o los objetivos de otro individuo y de evaluar sus efectos, así como los de su propia intervención. Es decir, que parecen tener una representación de lo que ocurre en la mente de los demás (*véase* la teoría de la mente).

Unos investigadores japoneses han demostrado, incluso, que, al igual que los bebés a los que nos hemos referido, los simios muestran aversión hacia aquellos de sus congéneres que no ayudan a nadie y eluden cualquier colaboración. ¡Ellos también elegirían el triángulo!

Entre otros mamíferos

No sólo se encuentran entre nuestros primos, los grandes simios, estas actitudes de «consuelo», en las que un individuo estresado (sea cual sea la razón) busca refugio junto a otro que le prodigará abrazos o actividades de aseo.