

**HABILIDADES
PARA LA VIDA**
SERIE

EMPATÍA Y COMPASIÓN

Sonia Suarez
Hyeri Mel Yang
Gabriela Chacon



Copyright © 2024 Banco Interamericano de Desarrollo (BID). Esta obra se encuentra sujeta a una licencia Creative Commons CC BY 3.0 IGO (<https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/igo/legalcode>). Se deberá cumplir los términos y condiciones señalados en el enlace URL y otorgar el respectivo reconocimiento al BID.

En alcance a la sección 8 de la licencia indicada, cualquier mediación relacionada con disputas que surjan bajo esta licencia será llevada a cabo de conformidad con el Reglamento de Mediación de la OMPI. Cualquier disputa relacionada con el uso de las obras del BID que no pueda resolverse amistosamente se someterá a arbitraje de conformidad con las reglas de la Comisión de las Naciones Unidas para el Derecho Mercantil (CNUDMI). El uso del nombre del BID para cualquier fin distinto al reconocimiento respectivo y el uso del logotipo del BID, no están autorizados por esta licencia y requieren de un acuerdo de licencia adicional.

Note que el enlace URL incluye términos y condiciones que forman parte integral de esta licencia.

Las opiniones expresadas en esta obra son exclusivamente de los autores y no necesariamente reflejan el punto de vista del BID, de su Directorio Ejecutivo ni de los países que representa.



¿Qué son la empatía y la compasión?

La empatía se define como la capacidad de comprender los sentimientos de otra persona y de identificarse con su malestar, mientras que la compasión se refiere a la disposición para actuar con el fin de aliviar el sufrimiento de los demás. Estos dos conceptos están íntimamente relacionados. Ambos sirven como motivador para ayudar a aquellos que lo necesitan y son componentes esenciales en el desarrollo emocional y social de las personas (McDonald y Messinger, 2011; Gilbert, 2015; Strauss et al., 2016).

Aunque existen múltiples formas de caracterizar la empatía y la compasión, estos son algunos de los descriptores más comunes:

- ▶ Cognición
- ▶ Emoción

¿QUÉ SON la empatía y la compasión?

Cognición

- ▶ Tener en cuenta la perspectiva de otros seres vivos.
- ▶ Comprender las experiencias y emociones de los demás.
- ▶ Diferenciar entre los estados emocionales propios y los de los demás (es decir, regular nuestras propias emociones).
- ▶ Reconocer que todas las personas experimentan dificultades.
- ▶ Enfocarse en uno mismo y evaluar esa autopresentación frente a estándares internalizados de comportamiento, actitudes y rasgos correctos.
- ▶ Estar presente; ser consciente de dónde estás y de quién eres.

Emoción

- ▶ Sentir lo que sienten los demás (simulación emocional).
- ▶ Ser capaz de compartir las emociones positivas o negativas de otra persona.
- ▶ Ser capaz de responder afectivamente a otra persona.
- ▶ Preocuparse y sentir empatía hacia aquellos que están sufriendo.
- ▶ Apoyar voluntariamente a quienes lo necesitan.
- ▶ Evitar perderse en el dolor de los demás.
- ▶ Escuchar y prestar atención a otros que están sufriendo.

Como ciudadano del siglo XXI con habilidades de empatía y compasión, deberías ser capaz de hacer lo siguiente:

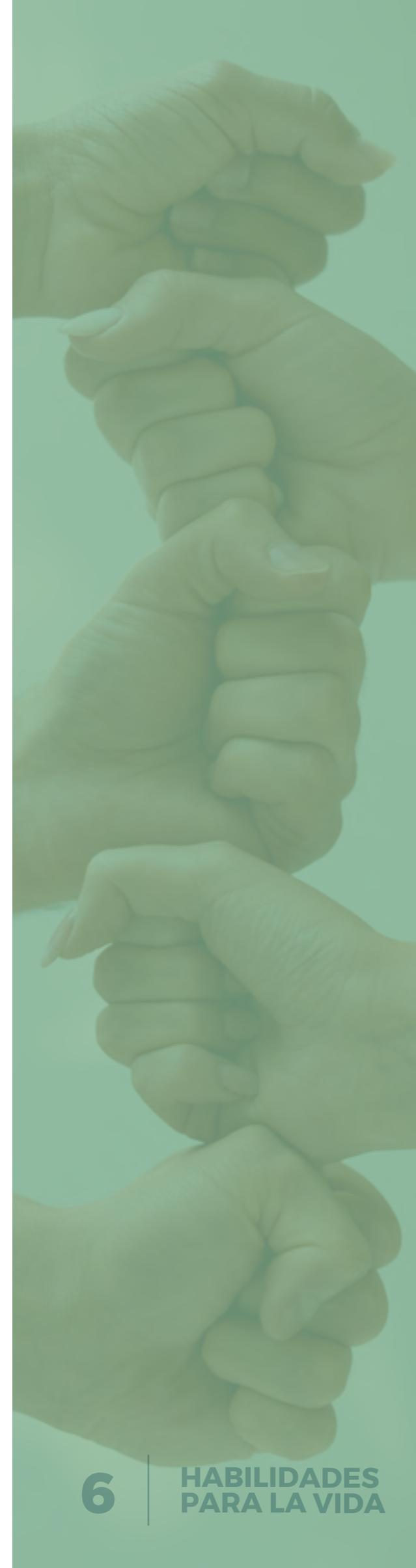
- ▶ Ver el mundo a través de los ojos de los demás.
- ▶ Conectar emocionalmente con la gente, entender lo que sienten o compartir el sentimiento de los demás.
- ▶ Comprender lo que otros sienten o piensan y ser consciente de sus necesidades y dificultades.
- ▶ Mostrar compasión, sin asumir el sufrimiento de los demás como si fuera propio.
- ▶ Responder de manera afectuosa cuando alguien está pasando por una situación difícil.
- ▶ Sentir el deseo y la motivación de ayudar a quienes sufren.
- ▶ Mostrar comportamientos prosociales o altruistas, como ser generoso, hospitalario, sensible, objetivo y tolerante hacia los demás.
- ▶ Ser sensible al cambio climático y adoptar comportamientos y hábitos que protejan directa o indirectamente el medio ambiente y promuevan el desarrollo sostenible.
- ▶ Gestionar y resolver conflictos de manera respetuosa y con sentido de la responsabilidad hacia los demás.

¿Por qué empatía y compasión?

La empatía no solo influye en el comportamiento prosocial, sino también en la eficiencia laboral, haciendo que los jóvenes sean una fuente de trabajo más competitiva (McKee, 2016). Fomenta una cultura de servicio, que prioriza las necesidades de los clientes y busca formas de mejorar su satisfacción y su lealtad (UNICEF MENA, 2017).

Los estudios que relacionan la empatía con comportamientos prosociales, como cooperar, compartir, donar y otros actos altruistas, han mostrado resultados positivos, especialmente en adultos (Batson, 1991; citado en Feshbach y Feshbach, 2009). Dado que tenemos una predisposición natural hacia la empatía, podremos afrontar los desafíos globales futuros, como el cambio climático, las pandemias y los conflictos armados, con compasión (Ehrlich y Ornstein, 2012).

Además, la empatía y la compasión desempeñan un papel fundamental en la gestión y resolución de conflictos en diversos ámbitos, como la familia, la escuela y la comunidad. Al motivar comportamientos altruistas y fortalecer el sentido de identidad de los estudiantes, así como su capacidad para conectar y colaborar con otros eficazmente, estas habilidades son elementos clave en la formación de la próxima generación de ciudadanos (UNICEF MENA, 2017).



¿Cómo desarrollamos las habilidades de empatía y compasión?

La empatía es una habilidad que puede enseñarse y desarrollarse de diversas formas y en diferentes entornos, como los programas educativos en las escuelas (Wang et al., 2003). Muchas iniciativas educativas destinadas a mejorar la empatía se enfocan en tres áreas principales: (a) comprender las propias emociones, (b) reconocer las similitudes y diferencias entre nuestros sentimientos y los de los demás, y (c) desarrollar la conciencia interpersonal y la empatía (Castillo et al., 2013). La mayoría de las intervenciones para desarrollar la empatía incluyen actividades como juegos de rol, debates, resolución de problemas, arte y juegos.

Además, las intervenciones diseñadas para promover la compasión hacia uno mismo y hacia los demás también han mostrado resultados alentadores (Kirby, 2017). Estas intervenciones, respaldadas por evidencia empírica, se centran en cultivar la compasión, aunque no han sido implementadas en entornos escolares. Incluyen: Terapia Centrada en la Compasión (Compassion-Focused Therapy) (CFT) (Gilbert, 2014); Mindfulness y Autocompasión (Mindful Self-Compassion) (MSC) (Neff y Germer, 2013); Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión (Compassion Cultivation Training) (CCT) (CCARE, 2015); Cultivando el Equilibrio Emocional (Cultivating Emotional Balance) (CEB) (Kemeny et al., 2012), Meditación de Compasión (CM) (Lutz, 2008) y Meditación del Amor Bondadoso (Loving Kindness Meditation) (Kabat-Zinn, 1990).

También se ha comprobado que el mindfulness contribuye al desarrollo de la empatía y la compasión. Las intervenciones basadas en mindfulness han arrojado resultados positivos en la mejora de la empatía y la compasión en adultos (Cheang et al., 2019). Sin embargo, desafortunadamente, la investigación en niños y jóvenes es limitada (Schonert-Reichl y Lawlor, 2010). A pesar de este vacío en la investigación, los programas educativos basados en mindfulness han ido ganando popularidad recientemente en la educación formal. La mayoría de estos programas se centran en brindar a los profesores habilidades de mindfulness a través de prácticas meditativas, para que puedan enseñar estas técnicas a sus estudiantes (UNICEF MENA, 2017).



España: El Programa INTEMO



INTEMO es un programa de dos años que consta de 24 sesiones y utiliza la inteligencia emocional para disminuir el comportamiento agresivo y mejorar la empatía entre los adolescentes. Este programa se enfoca en el desarrollo de las cuatro habilidades que conforman la inteligencia emocional: (a) la percepción, valoración y expresión precisa de las emociones; (b) la conciencia de los sentimientos y la capacidad de generar emociones para facilitar el pensamiento; (c) la comprensión y etiquetado de las emociones; y (d) la regulación de las emociones (Mayer y Salovey, 1997). INTEMO parte de la premisa de que los estudiantes que pueden percibir, comprender y gestionar sus propias emociones tienen más probabilidades de tratar las emociones de los demás de forma similar, desarrollando así relaciones sociales positivas y evitando comportamientos agresivos y problemáticos. El programa se probó en ocho institutos públicos españoles en 2008: en cada sesión, los estudiantes se dividían en grupos y se les pedía que realizaran actividades centradas en las emociones, como juegos, juegos de rol, proyectos artísticos, cinefóruns y actividades de reflexión. Los resultados demostraron que el programa mejoraba las capacidades empáticas de los estudiantes varones y reducía significativamente la agresividad, la ira, la hostilidad y la angustia personal de los adolescentes (Castillo et al., 2013).



Programa de Entrenamiento de la Mente Compasiva

El Programa de Entrenamiento de la Mente Compasiva (CMT, por sus siglas en inglés) se basa en la terapia centrada en la compasión, que ha demostrado ser efectiva para mejorar el comportamiento prosocial, cultivar la compasión hacia uno mismo y hacia los demás y fortalecer las relaciones sociales (Maratos et al., 2019). El CMT es más apropiado para grupos que comparten problemas comunes que para individuos. En una escuela de Reino Unido se implementó un programa de CMT compuesto por seis sesiones. Los 78 miembros del personal escolar que participaron en el programa, incluidos profesores, directivos y trabajadores de apoyo, experimentaron mejoras en su bienestar. La primera sesión se centra en explicar el concepto básico de compasión e introducir dos ejercicios: Respiración Consciente Conectada y autodiálogo con expresiones de apoyo. La segunda sesión aborda la vergüenza y la autocrítica que los participantes han experimentado en el pasado. Las sesiones tercera a quinta permiten a los participantes practicar ejercicios de compasión, como la visualización mental, la respiración y los juegos de rol. En la última sesión, los participantes reflexionan sobre el programa en su conjunto. CMT mostró una mejora en el bienestar de los miembros del personal de una escuela del Reino Unido. Del mismo modo, los profesores de las escuelas públicas portuguesas que participaron en este programa reportaron mayores niveles de compasión por sí mismos y por los demás, más afecto positivo y menos ansiedad y depresión (Matos et al., 2022).

A young woman with dark hair is smiling warmly while holding the hand of a baby. The image is overlaid with a semi-transparent blue filter. The woman's eyes are closed in a joyful expression, and the baby's face is partially visible in the foreground, also smiling.

Cómo evaluar y medir la empatía y la compasión

La mayoría de las herramientas para evaluar la empatía y la compasión son autoinformadas: es decir, los participantes puntúan varias afirmaciones utilizando escalas tipo Likert basadas en sus experiencias personales. La Escala Básica de Empatía (Jolliffe y Farrington, 2006) es una herramienta bien establecida utilizada con adolescentes y probablemente la herramienta más popular para medir la empatía a nivel mundial (Zych et al., 2022, p. 1958). Se ha utilizado con éxito en inglés (Jolliffe y Farrington, 2006), español (Villadangos et al., 2016) y portugués (Anastácio et al., 2016).



Del mismo modo, la Escala de Amor Compasivo (Sprecher y Fehr, 2005) se ha utilizado frecuentemente para evaluar el amor compasivo hacia dos tipos de sujetos: (i) para otros cercanos al sujeto, como amigos y familiares; y (ii) para extraños y toda la humanidad (Chiesi et al., 2020; Schlosser et al., 2023). No sorprende que los individuos generalmente puntúen significativamente más alto en el primero que en el segundo. Las puntuaciones altas en la Escala de Amor Compasivo están positivamente asociadas con la empatía, la ayuda, el voluntariado y el apoyo social.

En los últimos años, ha habido enfoques novedosos para evaluar las respuestas empáticas a través de técnicas de neuroimagen, en las que se muestran imágenes a los participantes y se mide su reacción cerebral a estos estímulos. Sin embargo, este tipo de evaluación debe llevarse a cabo dentro de un entorno de laboratorio y requiere equipos específicos, lo que limita su uso más amplio (Geday et al., 2003; Moya Albiol et al., 2010).

RECURSOS:

- 🌐 [Brochure. Seamos Amigos en la Escuela](#)
- 🌐 [Website. Compassion-focused therapy](#)
- 🌐 [Website. Compassion meditation instruction](#)
- 🌐 [Website. Sinclair Compassion Questionnaire](#)
- ▶ [Video. Qué es la empatía y cómo desarrollarla en los niños: Rafa Guerrero, psicólogo](#)

- ▶ [Video. The Power of Empathy: Helen Riess](#)
- ▶ [Video. Cómo enseñar empatía a los niños. Boris Cyrulnik, neuropsiquiatra](#)
- ▶ [Video. Empathy: Why It Matters, and How to Get It](#)
- ▶ [Video. Empatía y alfabetización emocional, dos recetas para la infancia: Mary Gordon, educadora](#)

REFERENCIAS:

- Castillo, R., Salguero, J. M., Fernández-Berrocal, P., & Balluerka, N. (2013). Effects of an emotional intelligence intervention on aggression and empathy among adolescents. *Journal of Adolescence*, 36(5), 883-92. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.07.001>
- Cheang, R., Gillions, A., & Sparkes, E. (2019). Do mindfulness-based interventions increase empathy and compassion in children and adolescents: A systematic review. *Journal of Child and Family Studies*, 28(7), 1765-79. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01413-9>
- Chiesi, F., Lau, C., & Saklofske, D. H. (2020). A revised short version of the compassionate love scale for humanity (CLS-H-SF): Evidence from item response theory analyses and validity testing. *BMC Psychology*, 8(1), 20. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-0386-9>
- Decety, J., & Jackson, P. L. (2004). The functional architecture of human empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*, 3(2), 71-100. <https://doi.org/10.1177/1534582304267187>
- Elliott, R., Bohart, A. C., Watson, J. C., & Greenberg, L. S. (2011). Empathy. *Psychotherapy*, 48(1), 43-49.
- Ehrlich, P., & Ornstein, R. (2012). *Humanity on a tightrope: Thoughts on empathy, family, and big changes for a viable future*. Rowman & Littlefield.
- Falconi, S. (2020, May 19). Blueprints to navigate the 21st century will require empathy and collaboration. IDB. <https://blogs.iadb.org/educacion/en/blueprintsfor21stcentury/>
- Fernandes de Lima, F. & de Lima Osório, F. (2021). Empathy: Assessment instruments and psychometric quality – A systematic literature review with a meta-analysis of the past ten years. *Front. Psychol.*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.781346>
- Feshbach, N. D., & Feshbach, S. (2009). Empathy and education. In J. Decety & W. Ickes (Eds.), *The social neuroscience of empathy* (pp. 85-98). Boston Review.
- Galante, J., Galante, I., Bekkers, M.-J., & Gallacher, J. (2014). Effect of kindness-based meditation on health and well-being: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(6), 1101-14. <https://doi.org/10.1037/a0037249>
- Geday, J., Gjedde, A., Boldsen, A.-S., & Kupers, R. (2003). Emotional valence modulates activity in the posterior fusiform gyrus and inferior medial prefrontal cortex in social perception. *NeuroImage*, 18(3), 675-84. [https://doi.org/10.1016/S1053-8119\(02\)00038-1](https://doi.org/10.1016/S1053-8119(02)00038-1)
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 6-41. <https://doi.org/10.1111/bjc.12043>
- Gilbert, P. (2015). The evolution and social dynamics of compassion. *Social and Personality Psychology Compass*, 9(6), 239-54. <https://doi.org/10.1111/spc3.12176>
- Jolliffe, D., & Farrington, D. P. (2006). Development and validation of the Basic Empathy Scale. *Journal of Adolescence*, 29(4), 589-611. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2005.08.010>
- Kirby, J. N. (2017). Compassion interventions: The programmes, the evidence, and implications for research and practice. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 90(3), 432-55. <https://doi.org/10.1111/papt.12104>
- Lawrence, E. J., Shaw, P., Baker, D., Baron-Cohen, S., & David, A. S. (2004). Measuring empathy: Reliability and validity of the Empathy Quotient. *Psychological Medicine*, 34(5), 911-19.
- Maratos, F. A., Montague, J., Ashra, H., Welford, M., Wood, W., Barnes, C., Sheffield, D., & Gilbert, P. (2019). Evaluation of a compassionate mind training intervention with school teachers and support staff. *Mindfulness*, 10(11), 2245-58. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01185-9>
- Matos, M., Albuquerque, I., Galhardo, A., Cunha, M., Pedroso Lima, M., Palmeira, L., Petrocchi, N., McEwan, K., Maratos, F. A., & Gilbert, P. (2022). Nurturing compassion in schools: A randomized controlled trial of the effectiveness of a Compassionate Mind Training program for teachers. *PLOS ONE*, 17(3), e0263480. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263480>
- McDonald, N. M., & Messinger, D. S. (2011). The development of empathy: How, when and why. In J. J. Sanguinetti, A. Acerbi, & J. A. Lombo (Eds.), *Moral behavior and free will: A neurobiological and philosophical approach* (pp. 333-60). IF Press.
- McGrath, R. E., & Adler, A. (2022). Skills for life: A review of life skills and their measurability, malleability, and meaningfulness. IDB.
- McKee, A. (2016, November 16). If you can't empathize with your employees, you'd better learn to. *Harvard Business Review*.
- Moya Albiol, L., Herrero, N., & Bernal, M. C. (2010). Bases neuronales de la empatía. *Revista de Neurología*, 50(2), 89. <https://doi.org/10.33588/rn.5002.2009111>
- Pommier, E., Neff, K. D., & Tóth-Király, I. (2020). The development and validation of the Compassion Scale. *Assessment*, 27(1), 21-39. <https://doi.org/10.1177/1073191119874108>
- Schlosser, M., Pfaff, N. G., Schweinberger, S. R., Marchant, N. L., & Klimecki, O. M. (2023). The psychometric properties of the compassionate love scale and the validation of the English and German 7-item compassion for others scale (COS-7). *Current Psychology*, 42(1), 579-91.
- Schonert-Reichl, K. A., & Lawlor, M. S. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre- and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness*, 1(3), 137-51. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0011-8>
- Singer, T., & Klimecki, O. M. (2014). Empathy and compassion. *Current Biology*, 24(18), R875-R878. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2014.06.054>
- Sprecher, S., & Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 629-51. <https://doi.org/10.1177/0265407505056439>
- Strauss, C., Lever Taylor, B., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., & Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical Psychology Review*, 47, 15-27. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.05.004>
- Sule, A. (2021). Skills for life: Social skills for inter-ethnic cohesion. IDB.
- UNICEF MENA Regional Office. (2017). Reimagining life skills and citizenship education in the Middle East and North Africa. Conceptual and programmatic framework: A four-dimensional and systems approach to 21st century skills. Life Skills and Citizenship Education Initiative (LSCE). United Nations Children's Fund. <https://www.unicef.org/mena/reports/reimagining-life-skills-and-citizenship-education-middle-east-and-north-africa>
- Wang, Y.-W., Davidson, M. M., Yakushko, O. F., Savoy, H. B., Tan, J. A., & Bleier, J. K. (2003). The scale of ethnocultural empathy: Development, validation, and reliability. *Journal of Counseling Psychology*, 50(2), 221-34. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.50.2.221>

**¿QUIERES
CONOCER
MÁS?**

VISITA LA
WEBSITE:

**HABILIDADES
PARA LA VIDA**

HABILIDADES PARA LA VIDA

SERIE



BID