



# Empatía

## Definición

La empatía es la capacidad emocional y cognitiva para percibir, comprender y compartir los sentimientos y las perspectivas de los demás. Implica no solo reconocer el estado emocional de otra persona, sino también responder con cuidado, compasión o apoyo significativo.

La empatía es distinta de la simpatía: requiere una conexión más profunda y a menudo conduce a la acción o al cambio de comportamiento. Desde una perspectiva emocional, la empatía permite a las personas construir puentes interpersonales y navegar las relaciones con mayor comprensión y respeto.

## ¿Cómo afecta a los adolescentes?

Durante la adolescencia, la empatía juega un papel importante en la formación del razonamiento moral, las relaciones entre pares y el desarrollo de la identidad. Los adolescentes que practican la empatía pueden manejar mejor los desafíos sociales como la presión de grupo, la exclusión o el acoso. Se vuelven más sintonizados con las experiencias de los demás, lo que mejora sus habilidades de comunicación e inteligencia emocional.

Por otro lado, la falta de empatía puede manifestarse como indiferencia, crueldad o insensibilidad, lo que a menudo lleva a conflictos interpersonales o rechazo social. Los adolescentes empáticos son más propensos a participar en comportamientos prosociales, como ayudar, escuchar o apoyar a sus compañeros de clase.





## Empatía e inclusión social

La empatía es fundamental para la inclusión social. Cuando los adolescentes comprenden y validan las experiencias de los demás, especialmente de aquellos que son diferentes o vulnerables, se reducen los estereotipos, los prejuicios y la exclusión.

Un aula rica en empatía crea seguridad psicológica para que los estudiantes sean ellos mismos sin temor al ridículo. La falta de empatía contribuye al acoso, la marginación y la perpetuación de las divisiones sociales. Enseñar empatía equipa a los estudiantes con herramientas para construir comunidades inclusivas donde todos se sientan vistos, escuchados y valorados.



## ¿Cómo fomentarla?

Para desarrollar la empatía en los adolescentes, es esencial proporcionar experiencias que abran su perspectiva. Esto incluye el uso de historias o situaciones de la vida real, fomentar la escucha activa y crear un espacio para el diálogo sobre sentimientos y diferencias. El juego de roles y las actividades inclusivas ayudan a los estudiantes a conectarse emocionalmente con los demás. Juntas, estas prácticas fomentan la compasión y reducen la exclusión social.





## Preguntas previas

- ¿Qué significa "ponerse en los zapatos de otra persona"?
- ¿Puedes saber cuándo alguien está triste o molesto sin que lo diga?
- ¿Qué sueles hacer cuando un amigo está desanimado?
- ¿Te resulta fácil o difícil preocuparte por los problemas de otra persona?



## Preguntas para la discusión

- ¿Cómo puede la empatía mejorar nuestra comunidad?
- ¿Alguna vez te has sentido excluido? ¿Qué te ayudó a sentirte mejor?
- ¿Cómo muestras empatía cuando alguien está enojado o es diferente a ti?
- ¿Puede la empatía prevenir la exclusión social o el acoso (bullying)?

## Para saber más

- Brown, B., 2012. Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead. New York: Gotham Books. Lorem ipsum dolor sit amet,
- Goleman, D., 2006. Social Intelligence: The New Science of Human Relationships. New York: Bantam Books.
- [Brené Brown – "The Power of Vulnerability"](#)





# DISCLAIMER

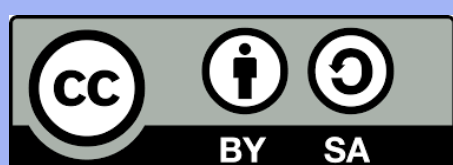
FINANCIADO POR LA UNIÓN EUROPEA. LAS OPINIONES Y PUNTOS DE VISTA EXPRESADOS SOLO COMPROMETEN A SU AUTOR Y NO REFLEJAN NECESARIAMENTE LOS DE LA UNIÓN EUROPEA O LOS DE LA AGENCIA EJECUTIVA EUROPEA DE EDUCACIÓN Y CULTURA (EACEA). NI LA UNIÓN EUROPEA NI LA EACEA PUEDEN SER CONSIDERADOS RESPONSABLES DE ELLOS.

## AUTORES

© MAYO 2025 – COLEGIO CÓRDOBA, COPIII ÎN SANUL FAMILIEI, LICEUL TEORETIC "GEORGE MOROIANU", PODERIO TRAINING & RESEARCH.

ESTA PUBLICACIÓN SE HA LLEVADO A CABO CON EL APOYO FINANCIERO DE LA COMISIÓN EUROPEA EN EL MARCO DEL PROYECTO ERASMUS + 'YOUR BEST VERSION', NUMERO 2024-2-ES01-KA210-SCH-000292259.

## ATRIBUCIÓN, COMPARTIR



**(CC BY-SA):** ES LIBRE DE COMPARTIR (COPIAR Y REDISTRIBUIR EL MATERIAL EN CUALQUIER MEDIO O FORMATO) Y ADAPTAR (REMEZCLAR, TRANSFORMAR Y DESARROLLAR EL MATERIAL PARA CUALQUIER PROPÓSITO, INCLUSO COMERCIAL). EL LICENCIANTE NO PUEDE REVOCAR ESTAS LIBERTADES SIEMPRE Y CUANDO USTED SIGA LOS TÉRMINOS DE LA LICENCIA BAJO LOS SIGUIENTES TÉRMINOS:

**ATRIBUCIÓN** – DEBE DAR EL CRÉDITO APROPIADO, PROPORCIONAR UN ENLACE A LA LICENCIA E INDICAR SI SE HAN REALIZADO CAMBIOS. PUEDE HACERLO DE CUALQUIER MANERA RAZONABLE, PERO NO DE NINGUNA MANERA QUE SUGIERA QUE EL LICENCIANTE LO RESPALDA A USTED O A SU USO.

**COMPARTIR:** SI REMEZCLA, TRANSFORMA O CREA A PARTIR DEL MATERIAL, DEBE DISTRIBUIR SU CONTRIBUCIÓN BAJO LA MISMA LICENCIA QUE EL ORIGINAL.

**SIN RESTRICCIONES ADICIONALES:** NO PUEDE APLICAR TÉRMINOS LEGALES.

