

EMPATÍA Y SALUD EN EL ÁMBITO ESCOLAR

AYUDAR AYUDA

Mediante la realización de actividades lúdicas que favorecen la auto-percepción, la colaboración empática y la toma de perspectiva, niñas y niños pueden mejorar su salud y sus relaciones interpersonales.

Mariana Lozada, Paola D'Adamo y Natalia Carro

Recibir ayuda por parte de desconocidos es una experiencia que posiblemente muchos de nosotros hemos vivido. Las personas frecuentemente acuden en forma espontánea con la intención de auxiliar a otras que se encuentran en una situación crítica, sin que exista ninguna relación previa. Es notable cómo estas personas se sienten complacidas después de brindar su apoyo. Y tal vez, algo de esto hemos sentido al haber ayudado a otros. ¿Qué moviliza a las personas a querer aliviar el sufrimiento de otras?. Ponerse en el lugar de otra persona es un primer paso para poder ayudar.

¿Qué es la empatía?

La empatía es la capacidad que tenemos de sentir y entender las emociones de otra persona. Para poder "ponernos en los zapatos de otro", necesitamos darnos cuenta de lo que siente ese otro. La empatía está relacionada con nuestra condición de seres sociales. La vida de las personas depende íntimamente de

otros. Numerosos psicólogos como Vygotsky y Bruner, entre otros, han destacado que el inter-juego con el contexto social es fundamental para aprender y constituirnos como seres humanos, de ahí la importancia de las interacciones, intercambios y comunicaciones. En este sentido, la empatía es necesaria para la intersubjetividad, es decir para compartir estados subjetivos como los sentimientos, las intenciones y las creencias,

No todas son malas noticias

Los siguientes son titulares de algunas noticias publicadas recientemente en medios masivos de comunicación, que dan cuenta de iniciativas solidarias que ocurren con más frecuencia de lo que se cree.

- Un enfermero tapó los baches de la ruta para evitar accidentes. Decidió donar su franco a la comunidad cansado de recibir pacientes accidentados por las fallas de la calzada.
- Hacen pelucas de tela para llevar alegría a chicos con cáncer.
- Grupo de voluntarios recorre distintos barrios de la ciudad para asistir a las personas en situación de calle.
- Llevan esperanza a los chicos por medio de la música.
- Los voluntarios de una organización acercan un poco de alegría a quienes están internados y a sus familiares.
- Su padre murió de un paro en el subte y ahora busca a las personas que lo ayudaron para agradecerles.
- Encontró 20 mil pesos y 4 mil dólares en una bolsa y buscó por Facebook a la dueña para devolvérselos.
- Una fundación cordobesa recibirá a dos familias de refugiados sirios.
- Entregan libros en Braille hechos por presos de la Unidad 6. Los ejemplares fueron para instituciones educativas de Chascomús.

Palabras clave: altruismo, colaboración empática, educación, infancia, salud.

Mariana Lozada¹

Dra. en Ciencias Biológicas.
mariana.lozada@gmail.com

Paola D'Adamo²

Dra. en Ciencias Biológicas.
paodadamo@gmail.com

Natalia Carro¹

Lic. y Prof. en Ciencias Biológicas.
nadecar@yahoo.com.ar

⁽¹⁾ INIBIOMA (CONICET - Universidad Nacional del Comahue).

⁽²⁾ Grupo Vinculado de Estudios Cognitivos y Culturales del IPEHCS (CONICET-Universidad Nacional del Comahue).

Recibido: 03/10/17. Aceptado: 14/02/2018.

y resonar con las perspectivas de otros/as. La empatía se desarrolla desde la infancia y puede aprenderse a lo largo de la vida. Se ha encontrado que una mayor auto-percepción (es decir, la percepción de estados internos) favorece el desarrollo de habilidades como la escucha, la comprensión de sí mismo y de los demás.

Científicos como Jean Decety de la Universidad de Chicago, entre otros, han descripto cambios a nivel del sistema nervioso que ocurren cuando resonamos de esa manera con otras personas, es decir, cuando experimentamos “estados empáticos”. Se ha observado que cuando se percibe una emoción en otra persona se activan áreas cerebrales similares a cuando uno experimenta esa misma emoción. Así, al percibir un estado emocional en otro, se activan en el observador, los mecanismos neuronales implicados en la generación de esa emoción. Por ejemplo, las zonas cerebrales que se activan cuando percibimos dolor en otra persona son las mismas que se activan cuando nosotros mismos experimentamos dolor. Este fenómeno ha sido asociado a las famosas “neuronas espejo”, descubiertas por el investigador italiano Giacomo Rizzolatti y sus colaboradores en 1996. Estudiando el sistema nervioso de los monos macacos, estos investigadores encontraron que un mismo grupo de neuronas motoras se activaba tanto cuando el animal ejecutaba una acción como cuando observaba esa misma acción realizada por otro. Actualmente, sin embargo, varios neurobiólogos prefieren asociar el fenómeno de la empatía con los denominados “circuitos neuronales compartidos” o “sistemas de resonancia” (ver Glosario) que se pueden manifestar al estar en contacto con otra persona.

Colaboración empática y altruismo

Percibir las necesidades de otros es un puente que acerca a las personas entre sí. El altruismo, entendido como un comportamiento cuyo fin es procurar el bien de las personas de manera desinteresada, se apoya en la empatía. Ayudar, compartir o consolar son ejemplos de comportamientos altruistas que surgen a partir de sentir y entender a otra persona. Estas acciones tienden a surgir espontáneamente para beneficiar a otros, y se manifiestan desde la temprana infancia. Investigadores del instituto Max Plank de Alemania, Michael Tomasello y colaboradores, vienen estudiando el altruismo en niños pequeños desde hace dos décadas. Observaron que ya antes de los dos años de edad, los niños tienden a ayudar espontáneamente a personas desconocidas que se encuentran en una situación de necesidad. Por ejemplo, cuando ven que a alguien se le cae un objeto y que no puede alcanzarlo, el niño mira a la persona y, sin que nadie se lo indique, acude en su ayuda, levantando y entregándole el objeto. En otros estudios encontraron que alrededor de los dos años, los niños expresan mayor bienestar cuando comparten recursos con otros, que cuando los reciben ellos mis-

Los bebés eligen a quien ayudar

¿Cómo podemos saber qué piensa o desea un bebé? Existen estudios que analizan las preferencias de los bebés, a pesar de que no pueden hablar. Por ejemplo, a bebés de entre 3 y 10 meses de edad se les presentó una obra de títeres, en la cual uno de los títeres ayudaba, otro títere no ayudaba, y un tercero obstaculizaba. Cuando se les daba a elegir, los bebés eligieron aquel títere que había brindado ayuda.

mos. Incluso en bebés más pequeños se ha observado esta preferencia por la colaboración, como lo ilustra el estudio realizado por el investigador canadiense Paul Bloom y su equipo.

Premiar no ayuda a ayudar

Resulta interesante el hecho de que cuando en las investigaciones de Tomasello y colaboradores recompensaban materialmente la iniciativa de los niños a ayudar, veían que esta predisposición espontánea disminuía. También encontraron algo novedoso en relación a la distribución equitativa en los niños. Hasta ese entonces se concebía que recién a partir de aproximadamente los seis años de edad los niños eran capaces de distribuir equitativamente recursos de su interés, tales como golosinas. Sin embargo, este grupo de investigadores encontró que luego de realizar actividades colaborativas con un compañero, ya a los tres años, los niños tendían a compartir de manera equitativa los recursos obtenidos. Estos ejemplos dan cuenta de cómo el tipo de experiencia vivida, que incluye un determinado contexto sociocultural, puede influir en el desarrollo de la colaboración empática.

Ayudar ayuda

Las investigaciones recientes del equipo de Brown o de Cohen de la Universidad Carnegie Mellon de Estados Unidos, muestran que brindar ayuda puede ser incluso más beneficioso para la salud física y mental que recibir ayuda de otras personas. Las acciones altruistas y el apoyo social pueden contribuir a incrementar la respuesta inmune (ver Glosario) y disminuir los niveles de estrés crónico, mejorando parámetros fisiológicos vinculados a la salud, como la frecuencia cardíaca, la presión arterial, el colesterol, el ácido úrico y la adrenalina urinaria. Por el contrario, el aislamiento social percibido, es decir, percibirse como carente de pertenencia social, aumenta la activación del eje hipotalámico - pituitario - adrenal (HPA) (ver Glosario), afectando negativamente la salud, ya que este circuito es responsable de la respuesta al estrés, al control inflamatorio, la inmunidad, el sueño, y la expresión de

Imágenes: M. Lozada



Niños realizando algunos juegos cooperativos.

los genes que regulan las respuestas de los glucocorticoides (ver Glosario).

El estrés, el estrés... ¿qué es?

El uso de este término es cada vez más frecuente en las conversaciones, en los medios masivos de comunicación, y en los informes técnicos relacionados con el mundo de la salud, la educación, el trabajo y la familia, entre otros. Sin embargo, muchas veces este término es usado en forma imprecisa. Entender mejor qué fenómeno describe puede contribuir a visibilizar y por tanto a prevenir situaciones de riesgo o, llegado el caso, a tratarlas profesionalmente. El estrés es un estado de alerta que desencadena respuestas fisiológicas que ayudan a afrontar circunstancias adversas. Estas respuestas ayudan a preparar a las personas para huir o luchar ante una situación de peligro, por ejemplo. Si estas respuestas son acotadas en el tiempo estaremos ante una situación de estrés agudo, pero si perduran, estaremos ante una situación de estrés crónico. Este último tipo de estrés, que conlleva a un estado constante de alarma, puede tener efectos nocivos para la salud y la cognición. El estrés crónico puede inducir una desregulación hormonal, del sistema nervioso, de la función inmunológica, metabólica y el sistema cardiovascular, afectando los procesos de atención, memoria, auto-regulación cognitiva y emocional, y la socialización.

4 En la actualidad es cada vez más frecuente que niños y niñas de edad escolar presenten altos niveles de estrés crónico, lo cual puede tener efectos negativos a largo plazo. Varios factores como el ambiente escolar, la vida familiar, los problemas de salud, el acoso o *bullying*, entre otros, pueden influir sobre el estrés crónico durante la infancia. También se ha encontrado que

el inicio de la escolarización incrementa los niveles de estrés en los niños. Esto podría deberse a la exigencia académica propia del sistema escolar. En sentido opuesto, la interacción social entre pares puede jugar un rol fundamental en la atenuación del estrés.

Juegos cooperativos, experiencias corporales con pares

Durante la infancia los juegos son un vehículo para desarrollar variados recursos, al ofrecer la posibilidad de interacción con otros, favoreciendo la socialización. Los juegos grupales pueden propiciar el despliegue de habilidades individuales y sociales, tan importantes en esta etapa del desarrollo.

En España, la investigadora en psicología Maite Garaigordobil desarrolló un programa educativo de juegos cooperativos en niñas y niños, en los cuales llevan a cabo una tarea colectiva con el fin de alcanzar un objetivo común a través de la ayuda mutua. Garaigordobil y su equipo encontraron que cuando los niños realizaban estos juegos semanalmente en el contexto escolar incrementaban sus capacidades cognitivas, emocionales y sociales. Estos notorios beneficios fueron observados en todos los grados de nivel primario. Así fue como este programa se extendió a las escuelas públicas del País Vasco.

Vivir experiencias que ayudan a conectar con otras personas puede tener un impacto positivo en las relaciones sociales. En ese sentido, los aportes pioneros de Francisco Varela y sus colaboradores, desde los años 70 del siglo pasado, sugieren que la experiencia se arraiga en nuestro cuerpo, en cómo percibimos y captamos el mundo, cómo nos movemos, tocamos, respiramos y nos vinculamos, en imbricación con el contexto social, cultural y ecológico. Es decir, nues-

Cambios tangibles favorecidos por la empatía y la compasión

La investigadora Tania Singer del Instituto Max Plank de Alemania junto a su equipo demostró que las prácticas diarias que promueven estados compasivos y de toma de perspectiva, afectan en forma diferencial distintas estructuras cerebrales. Luego de llevar a cabo prácticas vinculadas a la compasión durante varios meses, se observó un engrosamiento en áreas corticales asociadas al sistema límbico (ver Glosario), mientras que luego de realizar prácticas que promueven la capacidad de comprender el punto de vista de otra persona (toma de perspectiva), el engrosamiento se observó en aquellas áreas asociadas con circuitos neurales relacionados con la empatía. Además, encontraron que luego de seis meses de realizar estas prácticas se reducían los niveles de cortisol ante un evento de estrés agudo. Es interesante señalar cómo ambos tipos de prácticas, que involucran actividades individuales y de a pares tienen un gran potencial para favorecer cambios en la salud, el bienestar y la motivación altruista.

tra experiencia surge del estrecho acoplamiento entre nuestro cuerpo y el contexto. De este modo, la interacción humana juega un rol preponderante. Desde esta perspectiva, que se suele denominar corporizada y situada, "conocer es participar". Investigadores como Di Paolo, De Jaegher y Gallagher han destacado la importancia del encuentro social a través de interacciones corporizadas en donde se crea sentido desde la participación.

Una propuesta para desarrollar la colaboración empática en la escuela

La perspectiva corporizada y situada de la cognición social constituye la base de los estudios que desde hace siete años las autoras de este trabajo venimos desarrollando en escuelas primarias de Bariloche. Este enfoque resulta particularmente pertinente para abordar el aprendizaje de la colaboración empática en niños, pues integra diversos aspectos individuales y sociales, destacando el valor de la experiencia. Teniendo en cuenta la relevancia de lo vivido en presencia e intercambio con otras personas, postulamos que brindar oportunidades de interactuar de manera colaborativa y empática podría incrementar la integración social entre pares y el comportamiento altruista. Dados los antecedentes científicos existentes en esta temática, analizamos el impacto que estas experiencias pueden tener en el bienestar psicofísico de los niños y niñas. Desde este enfoque, proponemos una serie de actividades que ponen el énfasis en la conexión con uno mismo y con otros en el ámbito escolar. Con este fin, creamos un programa que busca desarrollar la auto-percepción (escucha interna), la colaboración empática y la toma de perspectiva, esperando encontrar una influencia favorable en la salud y en las relaciones interpersonales de niñas y niños, y por tanto en el clima escolar. Partimos de la evidencia empírica que muestra que la empatía y la colaboración son atributos que contribuyen al bienestar y pueden aprenderse y desplegarse en contextos favorables.

Experiencias en el aula

En diversas escuelas primarias de Bariloche diseñamos y realizamos, junto a las maestras de los grupos participantes, actividades lúdicas que favorecen la auto-percepción, la colaboración empática y la toma de perspectiva, y registramos los cambios que suceden en los niños luego de unos meses de encuentros semanales. A modo de ejemplo, uno de los juegos de a pares consistía en guiar al compañero que tenía los ojos tapados y conducirlo por el aula con cuidado para que no se chocara con otros, no se tropezara, etc.

Mediante diversos métodos, hemos constatado que al participar de estas experiencias, se amplían los lazos sociales entre los niños, incrementándose la inclusión y disminuyendo el rechazo entre pares. Encontramos además una mayor frecuencia de actitudes altruistas. Estos cambios favorables estuvieron acompañados también de una reducción del estrés, reflejada tanto en la disminución de indicadores fisiológicos, como el cortisol del cabello y la alfa-amilasa salival (ver Glosario), así como también en cuestionarios que permiten estimar la auto-percepción del estrés. Estos resultados están en línea con la propuesta que plantea que las actitudes altruistas pueden ser beneficiosas para la salud y el bienestar, y que pueden ser desarrolladas en el ámbito escolar.

Cabe destacar el marcado interés que mostraron las maestras que participaron del programa. Ellas observaron profundos cambios favorables en sus grupos, especialmente en relación a la integración social, a las relaciones interpersonales y a la capacidad para resolver conflictos en forma no agresiva. Participar del programa también les facilitó tomar perspectiva de su propia práctica, pudiendo rever algunos hábitos y automatismos. La mayoría de ellas continuó realizando las actividades con sus cursos y mostró interés en extender su formación en estas temáticas.

Por otro lado, los niños y niñas no sólo mostraron gran entusiasmo en participar del programa, sino también en realizar las prácticas aún fuera del espacio

destinado para las mismas. Durante las entrevistas al finalizar los encuentros, nos comentaron que recurrieron a ellas para serenarse en momentos de miedo, enojo, angustia, tristeza, tanto en el ámbito escolar como en sus hogares. Incluso varios contaron que se las enseñaron a sus padres o hermanos en situaciones de estrés o de desequilibrio emocional. Es interesante resaltar que también nos contaron que continuaron haciendo uso de las herramientas aprendidas luego de varios meses de haber finalizado el programa.

Nos resulta particularmente destacable cómo estas experiencias tan sencillas y fáciles de incorporar pueden tener efectos tan beneficiosos en los niños de mediana infancia. Por consiguiente, sugerimos que propiciar y extender este tipo de experiencia a todo el ámbito educativo podría favorecer cambios potentes tanto en las relaciones como en la salud psicofísica. Esto parece especialmente pertinente dado los severos problemas de estrés y de relaciones interpersonales que se evidencian actualmente en el contexto escolar. En este sentido, brindar experiencias que favorezcan la colaboración empática y la toma de perspectiva en la escuela resulta deseable para contribuir a la salud y el bienestar individual y social en la infancia.

Agradecimientos

Agradecemos a Nora Scheuer por sus valiosos aportes y sugerencias sobre la primera versión del artículo.

Glosario

Alfa-amilasa: Enzima que se encuentra en la saliva, cuya concentración aumenta ante situaciones de estrés.

Áreas corticales: Áreas de la corteza cerebral que tienen características propias en cuanto a su composición celular y funciones que cumplen.

Circuitos neuronales compartidos o sistemas de resonancia: Sistemas de neuronas que se activan y sincronizan con los sistemas neuronales de otras personas, facilitando así procesos empáticos.

Cortisol: Hormona producida por la glándula suprarrenal que se libera ante situaciones de estrés.

Eje hipotalámico - pituitario - adrenal (HPA): Parte del sistema neuro-endócrino, constituido por el hipotálamo, la hipófisis y la glándula suprarrenal cuya función, entre otras, es regular la respuesta al estrés.

Glucocorticoides: Hormonas que participan en la regulación del metabolismo de hidratos de carbono y poseen actividad inmunosupresora.

Respuesta inmune: Mecanismo mediante el cual el organismo tiende a preservar su equilibrio interno.

Sistema límbico: Sistema conformado por diversas estructuras cerebrales vinculadas a procesos emocionales, de memoria y de supervivencia.

Resumen

En este artículo las autoras describen investigaciones que han demostrado que el comportamiento pro-social y la empatía pueden contribuir al bienestar psicofísico, disminuyendo niveles de estrés crónico y mejorando la respuesta inmune. Basadas en esta evidencia y con el fin de promover estas capacidades en niñas y niños, desarrollaron un programa que consiste en realizar, en el ambiente diario de los chicos, junto a sus maestras, actividades lúdicas grupales que favorecen la auto-percepción, la colaboración empática y la toma de perspectiva. Observamos que, al participar de estas experiencias, las niñas y niños amplían sus lazos sociales, aumentando la inclusión y disminuyendo el rechazo entre pares. Encontraron además un aumento en las actitudes solidarias y una reducción del estrés crónico. Estos resultados muestran como la colaboración empática puede aprenderse y desarrollarse en la escuela, beneficiando así la salud y las relaciones sociales.

Lecturas sugeridas

- Di Paolo, E. (2013). El enactivismo y la naturalización de la mente. D. Chico, & M. Bedia, Nueva ciencia cognitiva: Hacia una teoría integral de la mente. Madrid: Plaza y Valdes Editores.
- Garaigordobil, M. (2005). *Programa Juego 6-8 años. Juegos cooperativos para grupos de niños de 6 a 8 años*. Madrid: Pirámide.
- Hamlin, K.J., Wynn, K., y Bloom, P. (2007). Social evaluation by preverbal infants. *Nature*, 45D (7169), pp. 557-9.
- Tomasello, M. (2010). ¿Por qué cooperamos? (Vol. 2030). Katz Editores.
- Varela, F. (2001). *El fenómeno de la vida*. Santiago de Chile: Editorial Dolmen.