

## 9.3

## Ponerme en los zapatos del otro

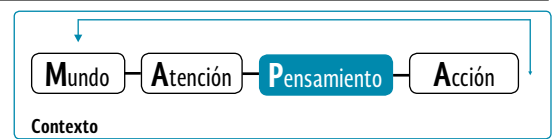
*“Yo sufro el trance de la muerte con los moribundos, y cobro nueva vida con los niños recién nacidos; no estoy limitado por mi sombrero y mis zapatos”.*

Walt Whitman

¿Cuál es tu novela favorita? Seguramente algún personaje te hizo sentir que vivías la historia con él, que de alguna forma le acompañabas. A veces esta sensación es más profunda y puedes llegar a sentir con el otro, comprendiendo su manera de actuar y experimentando lo que él o ella vive. Es decir, poniéndote en sus zapatos. A esto se le conoce como empatía y nos permite relacionarnos de una mejor manera.

**El reto es** analizar un conflicto personal considerando la interpretación de un tercero para ampliar nuestra perspectiva.

En la lección 8 del curso de Autorregulación, comenzamos a trabajar con la fase de **Pensamiento** en el MAPA para navegar tus emociones, en esta lección continuaremos con la exploración de esta fase como lo indica el diagrama.



### Actividad 1.

Siéntate frente a uno de tus compañeros y elijan quién de ustedes inicia el ejercicio. Quien empiece narrará algo que le haya pasado recientemente, que sea sencillo de contar y le haya hecho sentir una emoción intensa; debe describirlo con detalle mientras su compañero le escucha sin hablar ni emitir ningún sonido, sólo debe mirarle, escucharle y estar atento a sus propias sensaciones y emociones. Tienen tres minutos. Pasado este tiempo, inviertan los papeles durante otros tres minutos.

- Describe lo que sentiste y pensaste acerca de lo que tu compañero te contó. Considera en tu respuesta la manera en que tu compañero podría solucionar el conflicto.

---



---



---

- Comparte con tu compañero lo que escribiste y lee lo que él o ella escribió.

- ¿De qué manera lo que tu compañero pensó y sintió sobre tu experiencia puede enriquecerla? Explica tu respuesta

---



---

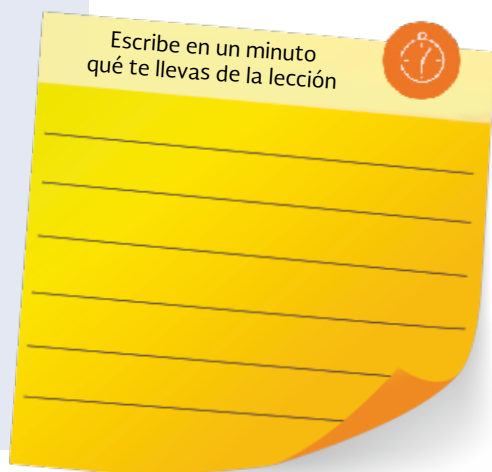


---

**Actividad 2. Reflexionen colectivamente sobre cómo escuchar a otros de forma empática puede ampliar nuestra forma de entender y experimentar el mundo.**

### Reafirmo y ordeno

“Ponerse en los zapatos del otro” nos permite comprenderlo y aportar a su forma de pensar, sentir o actuar. Si escuchamos atentamente cuando alguien nos comparte desde la empatía lo que piensa y siente acerca de lo que vive, podemos tratar de mirar al mundo desde su perspectiva y ampliar o complementar nuestra propia mirada.



### Para tu vida diaria

La literatura nos permite internarnos en un mundo de personajes que muchas veces nos hacen realmente sentir lo narrado. Cuando lees una novela o un cuento, intenta “ponerte en los zapatos” de uno de los personajes y entender su manera de actuar. Puedes imaginar que hablas con él y le das tu punto de vista. Tal vez hasta puedas escribir tu propio cuento a partir de esta experiencia.

### ¿Quieres saber más?

Si te interesa conocer un poco acerca de la empatía, te compartimos este breve artículo sobre el tema:

<https://psicologiaymente.net/psicologia/empatia>

### CONCEPTO CLAVE

**Empatía.** Habilidad de comprender las emociones y experiencias del otro desde su perspectiva.