

2.2

¿Qué es la empatía?

“Mira con los ojos de otro, escucha con los ojos de otro y siente con el corazón de otro”.

Alfred Adler.

¿Sabes qué es la empatía? Se trata de una habilidad que se suele ejemplificar con la frase “ponte en los zapatos del otro” porque justamente implica la capacidad de percibir lo que otra persona siente, piensa o hace, considerando su historia, las circunstancias en las que se encuentra, sus necesidades, problemas y emociones de forma tal que podamos comprender lo que le pasa, el origen de sus reacciones y de lo que está sintiendo. La empatía ayuda a fortalecer los vínculos que establecemos con quienes convivimos en la familia, en la escuela y en la comunidad.

El reto es identificar las consecuencias de acciones motivadas por la empatía en ti y en otras personas.

Actividad 1.

- a. En parejas recuerden lo que vivieron, escucharon o supieron sobre los sismos de septiembre de 2017 en el sur del país. Observen la imagen y comenten las motivaciones que a su consideración tuvieron quienes ayudaron en las tareas de rescate y quienes hicieron donaciones, enviaron, recolectaron o distribuyeron víveres a las personas damnificadas.



- b. Comenten con sus compañeros las siguientes preguntas:
1. ¿Cómo se vivieron esos eventos en tu entorno?
 2. ¿Qué hicieron ustedes y sus familias?
 3. ¿Consideran que la empatía generó acciones de solidaridad? ¿Por qué?

Actividad 2.

En parejas, observen las imágenes e identifiquen actitudes empáticas.



- b. En grupo, realicen una lluvia de ideas contestando las siguientes preguntas, con la finalidad de conocer diferentes puntos de vista sobre las mismas imágenes.
 - ¿Identifican la presencia de una actitud empática en ambas escenas?
 - ¿Cómo se manifiesta en cada caso?
 - ¿Qué efectos genera sentir empatía en quien la expresa y en quien la recibe?
 - ¿Qué pasa con la convivencia cuando los integrantes de un grupo son empáticos y qué pasa cuando no lo son?
- c. Redacten aquí o en su cuaderno tres maneras en las que demuestran ser empáticos en las relaciones de amistad y de compañerismo.

Reafirmo y ordeno

La empatía se puede desarrollar y fortalecer. Para lograrlo, es necesario tomar conciencia de lo que sucede cuando sentimos esa conexión con alguien más, identificando las razones por las que nuestra atención se centra en ese caso o en esa persona. La empatía, parte de la consideración del otro como igual en dignidad y derechos, y se centra en la capacidad de observar sin juzgar ni etiquetar. La empatía puede manifestarse de dos maneras: cuando simplemente comprendemos la condición del otro y cuando esa comprensión nos lleva a actuar y a hacer algo por esa persona. En ambos casos la ganancia es recíproca porque genera bienestar, favorece la sincronía y genera aprendizajes para ambas personas.



Para tu vida diaria

Identifica algunas situaciones que te generan empatía en tu casa y en tu entorno cercano, elige una y piensa qué podrías hacer por la persona o personas involucradas en ese caso que les ayude a resolver o enfrentar la situación.

¿Quieres saber más?

Conoce un poco más respecto a qué es la empatía y algunas acciones que la promueven, consulta el corto animado “El poder de la empatía” disponible en https://youtu.be/AyInqn_Hw_E

CONCEPTO CLAVE

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