

Nombre: _____ Fecha: _____

Ejercicio 20: Educación para la Empatía

Sustento teórico: ¹ Cada vez que nos acercamos a las personas esperamos atención y comprensión, dando por hecho que seremos tratados con delicadeza y respeto. Pero, ¿cuántas veces procuramos tratar a los demás de la misma forma?

Debemos reconocer que en medio de nuestras prisas y preocupaciones nos volvemos egoístas y olvidamos que los demás también tienen algo importante que comunicarnos. El valor de la empatía nos ayuda a recuperar el interés por las personas que nos rodean y a consolidar la relación que con cada una de ellas tenemos. La empatía es el esfuerzo que realizamos para reconocer y comprender los sentimientos y actitudes de las personas, así como las circunstancias que los afectan en un momento determinado.

Es muy común escuchar que la empatía es la tendencia o actitud que tenemos para ponernos en el lugar de los demás e identificarnos plenamente con sus sentimientos. Sin embargo, esto tiene el riesgo de dejar a la empatía en un nivel meramente emocional: "si siento lo mismo que el otro, entonces hay verdadera empatía".

La realidad es que la empatía no es el producto del buen humor con que despertamos, como tampoco del afecto que nos une a las personas. Si esta combinación fuera común, siempre estaríamos disponibles para escuchar a los demás y dejaríamos momentáneamente nuestras ocupaciones, pensamientos y preocupaciones para atender a quienes nos rodean. Desgraciadamente las circunstancias pocas veces son tan favorables, por eso la empatía es un valor que se vive habitualmente, totalmente independiente de nuestro estado de ánimo y disposición interior.

La empatía se facilita en la medida que conocemos a las personas, la relación frecuente nos facilita descubrir los motivos de enojo, alegría o desánimo de nuestros allegados y su consecuente modo de actuar. Esto se manifiesta claramente entre padres e hijos, en las parejas y con los amigos donde la relación es muy estrecha, quienes parecen haber adquirido el "poder de adivinar" que sucede antes de haber escuchado una palabra, teniendo siempre a la mano la respuesta y el consejo adecuados para la ocasión.

¹ Conoce los valores, extraído de <http://www.encuentra.com/includes/seccion.php?IdSec=19>, el 03 de febrero de 2006.

Ejercicios

CASO 20; Educación para la Empatía.

Imagina que llegas a una reunión en dónde no vas con la vestimenta adecuada para la ocasión, las personas te critican descaradamente y te discriminan. ¿Cómo te sentirías y por que?

Cómo te sentirías si... Si fueras el papá, mamá, hermana o hermano de un nuevo estudiante al que no aceptan sus compañeros.

Cómo te sentirías si... Si fueras el maestro o la maestra del salón y te das cuenta que existe discriminación y burlas hacia algunos alumnos.

Se formuló una nueva ley que obliga a todos los edificios públicos y privados (incluyendo escuelas) a construir rampas para las personas en sillas de ruedas. Cómo te sentirías si fueras... El dueño de un edificio pues tienes que invertir.

Cómo te sentirías si fueras... Una persona en silla de ruedas.

En tu ciudad se acaba de demoler una colonia en la que vivían personas pobres. En su lugar se va a construir un edificio para departamentos a precios muy económicos. Cómo te sentirías si... Fuera una de las personas pobres que le destruyeron su casa pero que sabes que el edificio beneficiará a muchas personas.

Cómo te sentirías si... Fuera una persona que va a rentar departamento en el nuevo edificio sabiendo que desalojaron a muchas personas pobres que ahí vivían.
