

Ponte en el lugar de otra persona

La empatía se refiere a la comprensión o la capacidad de identificarte con los sentimientos, el punto de vista o las experiencias de otra persona; a menudo se describe como "caminar en los zapatos de otra persona".

Cuando te pones en el lugar de los demás, eres más sensible a lo que experimentan y es menos probable que te burles de ellos o los intimides.

Puedes intentar imaginar lo que se siente al estar en el lugar de otra persona preguntándote: "¿Cómo me sentiría yo en esta situación?". Sabes que tienes empatía cuando la sientes en tu corazón.

¿Cómo se puede mostrar empatía a otra persona? Cuando escuchas a otra persona...

- haces contacto visual
- evitas interrumpir
- haces preguntas de seguimiento y repites lo que crees haber oído
- haces a un lado las distracciones, como el teléfono
- escuchas con curiosidad y atención
- haces menos del 20% de la conversación
- evitas que se intente resolver el problema.

La empatía no requiere resolver problemas. Sólo requiere escuchar y estar presente. Ni siquiera hay que hablar.

Qué hacer

En primer lugar, responde a las siguientes preguntas.

¿Qué significa ponerse en el lugar de otra persona?

¿Qué otros comportamientos, además de los enumerados en la página anterior, podrían mostrar a alguien que estás siendo un oyente empático?

¿Cómo puedes mostrar mejor tu empatía hacia los demás, o entender cómo se sienten?

¿Qué más puedes hacer para entender los sentimientos de alguien? Por ejemplo, cuando hables con un amigo, evita hacer afirmaciones primera persona ("yo") y, en su lugar, haz preguntas si no lo entiendes.

¿Se te ocurre alguna vez -quizás durante una discusión con un amigo y en la que tus sentimientos fueron heridos- en la que deseaste que alguien entendiera cómo te sentías? Descríbelo.

En la página siguiente, describe una situación en la que te pongas en el lugar de otra persona. Escribe el nombre de la otra persona.

En el interior del zapato, describe cómo el hecho de mostrar empatía hizo sentir a la otra persona. También puedes escribir por qué fue importante que mostraras empatía en esa situación.

En los zapatos de _____



Ahora describe una forma de enseñar a los demás a tener más empatía. Puedes representar una obra de teatro, crear una tira cómica, escribir un cuento o rapear una letra original. Describe lo que puedes hacer.
