

# El valor de ayudar a los demás (adolescentes)

## Objetivo

Identificar las necesidades de los demás y mostrar tu empatía mediante actos concretos.

## Lo que debes saber

Algunos adultos piensan que los adolescentes son "egoístas", pero esa reputación no se aplica a todos ellos. Muchos adolescentes son muy altruistas y se implican en todo tipo de causas sociales, desde ayudar en eventos escolares hasta trabajar para alimentar a personas que pasan hambre o salvar a las ballenas.

Los adolescentes pueden ser tan considerados y serviciales como cualquier otra persona, pero a veces están tan estresados y experimentan tantos sentimientos contradictorios que pueden parecer autocomplacientes.

Si crees que no se te ve como alguien servicial y atento, esta hoja de trabajo puede ayudarte. Está diseñada para ayudarte a prestar más atención a las necesidades de los demás observando al menos a cinco personas y realizando un acto que les ayude sin que te lo pidan. En otras palabras, está diseñada para estimular tu empatía.

La empatía es la capacidad no sólo de ver el punto de vista de otras personas, sino también de comprender sus sentimientos. La mayoría de la gente asume que todo el mundo nace con la misma capacidad de empatía, pero en realidad no es así. Algunas personas tienen un alto grado de empatía y otras no parecen tenerla en absoluto. La mayoría de los científicos piensan que el grado de empatía de una persona es una combinación de su composición genética y su experiencia.

Los adolescentes criados en un hogar en el que hay maltrato físico o emocional, o en el que sus padres tienen problemas de salud mental como el abuso de drogas o alcohol, pueden tener más dificultades para sentir empatía por los demás. Sin embargo, cuanta más empatía y comportamiento de ayuda expresen, a cualquier edad, más fácil será llevarse bien con los miembros de la familia, los amigos e incluso los profesores.

## Qué hacer

Durante la próxima semana, busca oportunidades para ayudar a los demás. Realiza al menos cinco actos de ayuda para cinco personas diferentes que reflejen tu comprensión de lo que necesita cada persona. Puede ser algo tan sencillo como sujetar la puerta a alguien con el brazo lleno de comida. O puede ser algo que requiera más tiempo, como limpiar tu habitación o la cocina sin que te lo pidan.

Utilizando el formulario de la página siguiente, anota lo que ves que desencadenó tu deseo de ayudar a cada persona, lo que realmente hiciste y cómo reaccionaron.

Es posible que quieras hacer copias de esta hoja de trabajo y aumentar tu comportamiento empático de forma continuada. Si lo practicas, probablemente te descubras teniendo relaciones más estrechas y positivas con las personas en tu vida.

### **Aumentar la empatía y el comportamiento de ayuda**

<b>Fecha</b>	<b>¿Qué provocó tu empatía?</b>	<b>¿Cómo expresaste tu empatía?</b>	<b>¿Cómo reaccionó la persona a tu buena acción?</b>

## Reflexiones sobre este ejercicio

¿Te ha resultado difícil prestar más atención a las necesidades de los demás? ¿Cómo te has recordado a ti mismo que debes hacerlo?

---

---

---

¿Cuál fue la reacción más sorprendente que tuviste de las personas a las que ayudaste?

---

---

---

¿Hay algo que hubieras hecho de forma diferente?

---

---

---

¿Qué tan útil fue este ejercicio? \_\_\_\_\_

(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué aprendiste que podría ser útil en tus relaciones importantes?

---

---

---