

¿CÓMO SER UN ADOLESCENTE EMPÁTICO?



- ▶ PROFRA. MARIBEL RAMÍREZ FALCÓN
- ▶ FECHA DE ELABORACIÓN: 14 DE AGOSTO DE 2020

"APRENDE A MIRAR CON
LOS OJOS DE OTRO, A
ESCUCHAR CON LOS
OÍDOS DE OTRO Y A
SENTIR CON EL
CORAZÓN DE OTRO"

ALFRED ADLER
PSICOTERAPEUTA AUSTRIACO



Urge ser un adolescente empático por qué...

- Soy parte de una sociedad que vive una preocupante crisis de valores.
- Tengo que ser consciente de la realidad que me rodea donde la violencia, la indiferencia, la discriminación, el rechazo, el abandono y los malos tratos, son frecuentes y comienzan a verse normales.
- No puedo ser parte de las estadísticas de acoso escolar, porque el bullying es como una bala expansiva que destruye vidas y que causa daños irreparables en las personas que lastimamos.
- El otro es un ser humano extraordinario, único e importante que siente como yo y que tiene los mismos derechos.
- Debo dejar de ser egoísta y dejar de preocuparme únicamente por mis propios problemas.
- No soy un ser autómatas e insensible y el dolor ajeno no me debe ser indiferente.
- Tengo que recuperar el interés por las personas que me rodean.
- Mi forma de ver el mundo no es la única que existe y vale.
- Quiero ser una mejor persona...



¿Empatía?

Es la habilidad de saber lo que siente el otro

Del griego empáttheia (sentir dentro)

Es ver las cosas desde la perspectiva ajena

Es una virtud moral que reconoce y enaltece la dignidad humana

Es lo opuesto a la antipatía

Es la capacidad de percibir las emociones de los demás

Herramienta social fundamental para la comunicación con los demás

Es entender a una persona desde su punto de vista y no del propio

Es experimentar de forma indirecta las percepciones del otro

La habilidad saber lo que siente el otro

Un valor humano

Un recurso para romper con las barreras del ego y vincularte con la sociedad

ADEMÁS...

LA EMPATÍA ES UNA HABILIDAD ESENCIAL NO SOLAMENTE DESDE EL PUNTO DE VISTA DE LA MORAL, SINO TAMBIÉN DE LA PSICOLOGÍA.

EMPATIZAR CON OTROS ES UNO DE LOS RASGOS DE UNA PERSONALIDAD SALUDABLE.

LA AUSENCIA DE EMPATÍA ES UN SIGNO DE INESTABILIDAD MENTAL ANTE LA DIFICULTAD PARA SALIR DE UNO MISMO Y PONERSE EN EL LUGAR DE OTRAS PERSONAS.



En las palabras de Daniel Goleman:

LA EMPATÍA ES TENER LA «CONCIENCIA DE LOS SENTIMIENTOS, NECESIDADES Y PREOCUPACIONES AJENAS. LAS CLAVES DE LA EMPATÍA CONSISTEN EN DARSE CUENTA DE LO QUE SIENTEN LOS DEMÁS SIN NECESIDAD DE QUE LLEGUEN A DECÍRNOSLO».



TIPOS DE EMPATÍA



1. EMPATÍA COGNITIVA: ES LA PRIMERA PARTE DEL PROCESO Y ES LA IDENTIFICACIÓN DEL ESTADO MENTAL DE LA PERSONA CON LA QUE PRETENDEMOS EMPATIZAR..
2. EMPATÍA EMOCIONAL: ES LA CAPACIDAD PARA SER SENSIBLES A LO QUE SIENTE EL OTRO, LITERALMENTE SE SIENTE LA EMOCIÓN DE LA OTRA PERSONA.
3. EMPATÍA COMPASIVA: ES LA PREOCUPACIÓN POR LA EXPERIENCIA AJENA AL SENTIRLA EN PROPIA PIEL, ES DECIR SENTIR EL DOLOR DEL OTRO Y ACTUAR PARA AYUDAR.

EJEMPLOS DE EMPATÍA:

- No ser partícipe del bullying hacia un compañero y denunciar inmediatamente el abuso.
- Ser considerado e incluyente con las personas más vulnerables: adultos mayores, discapacitados, niños, pueblos indígenas, migrantes, indigentes, etc.
- Comprender el duelo de un amigo que acaba de perder a un familiar.
- Mostrar confianza, tolerancia y respeto hacia todos mis compañeros.
- Socorrer a quien se encuentra lastimado o afligido.
- Entristecerte cuando ves que alguien llora o sufre.
- Alegrarte por la dicha de otra persona.
- Alimentar a un gatito callejero.
- Respetar las opiniones ajenas.

¿Y TÚ
ERES UN
ADOLESCENTE
EMPÁTICO?

¿CÓMO PUEDO SER UN ADOLESCENTE EMPÁTICO?

- ✓ Desarrollando la habilidad para identificar tus propios sentimientos.
- ✓ Observando a las personas que te rodean, tratando de conocerlos, escucharlos y entenderlos, platicando con ellos y haciendo un esfuerzo por sentir lo que ellos sienten.
- ✓ Interpretando la información no verbal: ademanes, gestos, tono de voz, movimientos del cuerpo y otras reacciones que nos indican que el otro necesita ayuda.
- ✓ Prestando total atención al otro, sin pensar en otra cosa y sin distraerte.
- ✓ Escuchando sin interrupciones, ni imposiciones de tu propio punto de vista.
- ✓ Mostrando un auténtico interés en conocer y comprender al otro, cuáles son sus gustos, qué le interesa, qué ideas tiene, cuáles son sus creencias, por qué piensa de tal o cual manera, qué lo motiva, etc.
- ✓ Haciendo a un lado los prejuicios, estereotipos, generalizaciones y cualquier tipo de discriminación.
- ✓ No juzgando a las personas antes de haberlas escuchado.
- ✓ Tratando a las personas con el mismo respeto que deseas para ti.
- ✓ Intentando comprender el punto de vista de aquellos que tienen opiniones diferentes a las tuyas.

LOS BENEFICIOS QUE PRODUCE LA EMPATÍA:



- Hace que nos sintamos mejor con los demás, pero sobre todo con nosotros mismos.
- Satisfacción al hacer que otra persona se sienta mejor ayudándolos a lidiar con sus emociones y al reconocer que es normal tener días tristes y alegres.
- Nos ayuda a resolver conflictos de forma pacífica.
- Nos posibilita llegar a acuerdos.
- Fomenta el contacto humano directo.
- Al ponernos en el lugar del otro evitamos lastimarlo y frenamos acciones que lo puedan dañar.
- Darnos cuenta de que las opiniones y creencias de los demás no son tan distintas de las nuestras.
- Construir relaciones humanas profundas y saludables.
- Ayuda a crear lazos emocionales duraderos.

LA EMPATÍA PARA UNA CULTURA DE PAZ

Y uno de estos valores indispensables para la convivencia armónica y para poder ejercer la cultura de paz, es la empatía.

El diálogo es la clave para una cultura de paz.

Vivir en una cultura de paz es reconocer y valorar a las demás personas, aprender a hacer valer y respetar nuestros derechos de forma no violenta, pero sobre todo respetar los derechos de los demás, a través de la aplicación de un conjunto de valores.

El uso de la empatía es un gran paso para superar las diferencias y tratar de solucionar de manera pacífica los problemas.

La empatía es un modo de prevenir y frenar el acoso escolar.

EJERCITANDO LA EMPATÍA HACIENDO USO DE LA IMAGINACIÓN

Usa esa gran facultad humana que tienes que es la **imaginación** para que representes mental y emocionalmente cómo sería tu vida si fueras el otro y a qué problemas te enfrentarías si fueras como él.

Antes de agredir, ignorar, criticar, molestar, juzgar, difamar o violentar a otra persona; haz un alto y ponte unos minutos en su lugar, reconoce lo que sientes al recibir esas agresiones, piensa en el dolor o daño que te provocan; después haz un esfuerzo por ver a esa persona como un igual, como un ser como tú que también siente; y finalmente después de ser consciente de tu actuar, toma una decisión basada en el respeto a la dignidad de ese otro ser humano.

¡Haz el cambio desde adentro!



"Si no tienes empatía y relaciones personales efectivas, no importa lo inteligente que seas, no vas a llegar muy lejos."

Daniel Goleman
Psicólogo estadounidense



FUENTES DE CONSULTA

Goleman, D. (1996). Las raíces de la empatía. En D. Goleman (Ed.), *Inteligencia emocional* (pp. 162-183). Barcelona: Cairos.

Eisenberg, N. y Strayer, J. (1992). *La empatía y su desarrollo*. Bilbao: Desclee de Brouwer.

Pérez Puente, Luis Bernardo (2016). *Vivir los valores "El valor de ser mejores"* Fundación Televisa, S.A. de C.V.

Cuff, B.M., Brown, S., Taylor, L. y Howat, D. (2016). Empathy, a Review of the Concept. *Emotion Review*, 8(2), 144-153

Vignemont, F. y Singer, T. (2006). The empathic brain: How, when and why? *Trends in Cognitive Sciences*, 10(10), 435-441

Derechos de uso de imágenes People Images - Public Domain Pictures