

El valor de la

EMPATÍA



VALMORAL

Asociación Hondureña al rescate de los Valores y la Moral



*“Sólo con el corazón
se puede ver correctamente;
lo esencial es invisible para el ojo”*

- Antoine de Saint-Exupéry

¿QUÉ ES EL VALOR DE LA EMPATÍA?

Habilidad que posee un individuo de conectar con los pensamientos y sentimientos de otros, lo que genera actitudes de simpatía, comprensión y ternura.

La empatía supone reconocer y comprender las emociones de los demás, pero, además, ser capaz de compartir esas emociones.

La empatía es una experiencia adquirida, y por lo tanto cultivable, a partir de las emociones y perspectivas de los demás. La comunicación empática une a dos personas por el corazón.

¿POR QUÉ PRACTICAR LA EMPATÍA?

- ✓ Ayuda al acercamiento y comprensión de los demás.
- ✓ Posibilita un cambio de paradigma.
- ✓ Facilita la comunicación efectiva.
- ✓ Permite desarrollar nuestro autocontrol.
- ✓ Ofrece un ambiente de amabilidad y armonía.
- ✓ Favorece la solución del conflicto.

OBSTACULOS

- ✓ Prejuicio
- ✓ Menosprecio
- ✓ Desinterés
- ✓ Antipatía
- ✓ Actitud reactiva
- ✓ Egoísmo
- ✓ Envidia

“La empatía no sólo se trata de caminar con los zapatos de otro. Primero tienes que quitarte los tuyos”.

- -Scott Cook

PAUTAS PARA LA ACCIÓN:

Evite juzgar a la gente y menos criticarla o condenarla. No actúe en plan de castigo o venganza cuando alguien cometa una falta o hiera su sensibilidad; evite que su respuesta sea agresiva. Siempre piense en las circunstancias de ese "alguien" y el porqué de su comportamiento. Tal vez tenga problemas que usted desconoce o, simplemente, está sacando a flote dificultades producto de una educación equivocada. En todo caso no reaccione antes de ponerse en su lugar.

Utilice el diálogo; comparta con los demás diversos aspectos de su vida y genere la confianza suficiente para que ellos también lo hagan. Mientras más se conozcan más empatía y comprensión habrá.

RETO PERSONAL

Ponga a prueba su empatía: Acérquese a personas conocidas pero "lejanas" o con las que mantiene poco contacto (vecinos, compañeros de trabajo o estudio); Intente establecer diálogo con ellos, preocúpese por sus problemas, qué les gusta y qué les disgusta, sus aficiones... Si en algunos casos no tiene éxito, no se preocupe; continúe haciéndolo, ello le ayudará a mejorar su empatía.