

## ¿Qué es la empatía?

La empatía es la capacidad de comprender los sentimientos y emociones de otra persona, e intentar experimentar de forma objetiva y racional lo que está sintiendo.

La empatía hace que las personas se ayuden entre sí. Está estrechamente relacionada con el altruismo - el amor y preocupación por los demás - y la capacidad de ayudar.

## Características de la empatía

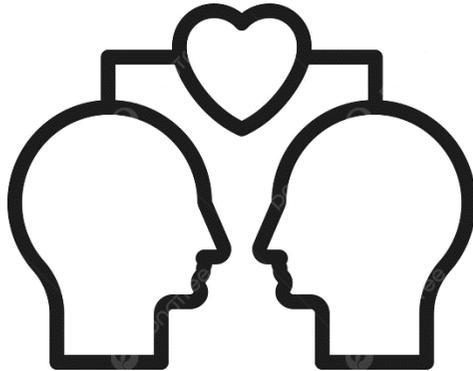
La empatía se caracteriza por una serie de atributos:

- **Comprensión de los sentimientos ajenos.** Una persona que actúa con empatía busca comprender cómo se sienten otros individuos. Además, regula su comportamiento teniendo en cuenta cómo sus acciones pueden afectar a otros.
- **Escucha activa.** Una persona empática escucha con atención a los demás para ponerse en su lugar y darse cuenta de qué necesitan.
- **Intento de no juzgar.** Una persona empática intenta no juzgar a los demás para poder comprender mejor lo que ocurre y poder entender el punto de vista del otro.
- **Respeto por el otro.** Una persona empática respeta los sentimientos y los pensamientos de los demás. Esto no significa que comparte las mismas ideas, pero sí que acepta las que son distintas.
- **Reflexión sobre las palabras propias.** Una persona empática es cuidadosa cuando se comunica con otros, puesto que tiene en cuenta que sus comentarios pueden herir los sentimientos de los demás.

## Tipos de empatía

Existen tres tipos de empatía:

1. **Empatía afectiva o emocional.** Es la capacidad de percibir, comprender y sentir las emociones que otra persona experimenta. Por ejemplo, cuando una persona entiende que otra está triste porque perdió en un juego de mesa.
2. **Empatía cognitiva.** Es la capacidad de entender la forma de pensar de otra persona, es decir, de “ponerse en sus zapatos”. Por ejemplo, cuando una persona comprende que alguien tiene una opinión contraria.
3. **Empatía compasiva.** Es la capacidad de ayudar porque se comprende que otra persona está pasando por un momento difícil. Por ejemplo, cuando una persona dona parte de su dinero a personas que lo necesitan.



## Importancia de la empatía

La empatía es importante porque:

- ✓ Fomenta la responsabilidad desde la niñez. La empatía permite que tanto los niños como los adultos tengan en cuenta las consecuencias de sus acciones y tomen decisiones considerando el bienestar de sus seres queridos y del resto de las personas.
- ✓ Permite comprender las diferencias. La empatía permite entender que existen otras opiniones, puntos de vista y formas de comprender el mundo. Esto enriquece el conocimiento que cada uno tiene sobre la realidad y fomenta la tolerancia.
- ✓ Ayuda a crear mejores vínculos. La empatía permite que se comprenda y escuche a las personas sin juzgarlas y que sea más sencillo encontrar soluciones para los conflictos personales.
- ✓ Facilita la construcción de mejores sociedades. Cuando más ciudadanos son empáticos, hay más probabilidad de que haya más solidaridad y menos discriminación y maltrato.



## Ejemplos de empatía

Algunos ejemplos cotidianos de empatía son:

- a) Una mujer estaba mirando una película y comprendió el sentimiento de tristeza que atravesaba el personaje principal.
- b) Un niño les convidó galletas a los compañeros de clase que habían olvidado las suyas en su casa.
- c) Una madre se alegró porque su hija había obtenido muy buenas calificaciones en la escuela.
- d) Una mujer ofreció ayuda para restaurar los daños de la iglesia causados por el temporal.
- e) Un alumno defendió a su amigo ante una situación de acoso escolar.
- f) El periodista se mantuvo en silencio y respetó los puntos de vista de los expertos durante la conversación.
- g) Una mujer se entristeció porque su mejor amiga está atravesando una situación difícil.
- h) Un niño les explicó cómo se realiza una división a los compañeros que habían llegado tarde.
- i) Un peatón ayudó a cruzar la calle a una persona con visión reducida.
- j) Un grupo de amigos organizó una colecta con el objetivo de juntar dinero para las personas que perdieron sus casas a causa del terremoto.

**TRABAJO:**

1. Elabora un organizador visual / infografía del tema:
2. Escribe 06 estrategias de ¿cómo ser más empático

### La receta para mejorar tus relaciones personales



C	T	L	P	O	Ñ	J	I	O	T	E	P	S	E	R	S	A	C	B
E	O	N	A	M	D	O	U	V	C	X	A	R	S	U	E	S	O	O
R	L	M	Z	N	E	A	V	S	A	H	O	G	F	I	N	D	M	N
E	E	Q	P	W	O	E	D	R	T	M	T	Y	O	O	T	F	P	D
N	R	U	I	A	P	I	L	I	A	I	Ñ	G	Y	P	I	G	A	A
T	A	R	R	U	Ñ	T	S	O	S	E	C	B	O	Ñ	M	H	R	D
E	N	S	A	D	F	E	A	N	B	O	L	I	P	L	I	J	T	R
N	C	R	E	D	Y	O	R	P	E	H	R	N	A	K	E	K	I	E
D	I	A	L	O	G	O	J	I	P	R	F	E	A	J	N	L	R	A
E	A	P	I	D	U	B	N	V	S	A	P	O	N	H	T	Ñ	L	D
R	F	E	L	I	Z	B	N	E	R	M	U	M	O	E	O	U	U	U
T	I	G	U	A	L	D	A	D	P	L	O	M	O	V	G	O	Y	Y
Y	U	O	D	A	D	I	R	A	D	I	L	O	S	C	B	N	O	A

- Tolerancia
- Generosidad
- Solidaridad
- Comprensión
- Compañerismo
- Sentimiento
- Justicia
- Compartir
- Entender
- Bondad
- Respeto
- Igualdad
- Ayuda
- Apoyo
- Amor
- Dialogo
- Feliz
- Paz / Dar

“Solo puedes entender a la gente si la sientes en ti mismo”. ...



3. Encuentra en la sopa de letra las volares relacionados con la empatía.