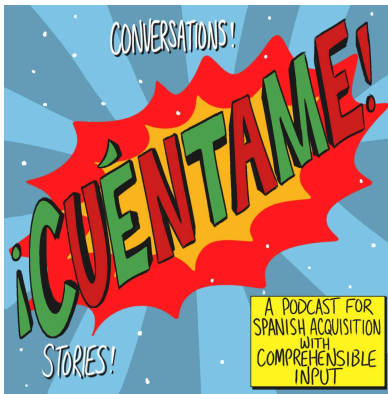


Send a WhatsApp voice message or just a regular voice message in Spanish or English to the number 1-920-361-3329



182. La empatía

¡Hola, hola amigos! ¿Qué tal? Soy Marta y hoy voy a hablarles de la empatía. La empatía es la habilidad de ver el mundo con los ojos de otra persona. Es la capacidad de comprender las emociones y perspectivas de otros. Hay tres tipos de empatía: 1) La empatía cognitiva es cuando entendemos o comprendemos la situación de la otra persona. Es entender, comprender con la cabeza. 2) La empatía emocional es **sentir** lo que la otra persona siente. Es entender o comprender con el corazón. Y, finalmente, 3) la empatía compasiva. La empatía compasiva **va más allá** de comprender a otras personas. La empatía compasiva provoca compasión, y motiva a ayudar. La empatía compasiva es acción; busca la solución al problema. En general, la empatía es muy importante y necesaria en el mundo. Es importante porque **mejora** las relaciones interpersonales. Nos ayuda a tener una buena comunicación con otros. También, la empatía contribuye a la inclusión y la diversidad, porque nos permite apreciar realidades diferentes. La empatía es muy necesaria también porque promueve la **salud mental**. Conecta a las personas, y entonces no se sienten solas. ¿Quieres ser más empático? Tengo cuatro ideas para ti: 1) escucha activamente. Esto es, escuchar a las otras personas con atención e interés. 2) Reflexiona. ¿**Cómo te sentirías** en esa situación? 3) **No juzgues**. La empatía no es estar de acuerdo **sino** comprender. 4) Explora otras culturas para comprender perspectivas diferentes. En conclusión, la empatía **nos ayuda** a ser mejores personas. Nos ayuda a ser mejores amigos, nos ayuda a ser mejores padres, mejores madres, en fin, nos ayuda a ser mejores seres humanos. ¿Y tú? ¡Cuéntame! ¿Has sentido el poder de la empatía? Bueno, eso es todo por hoy. ¡Hasta el próximo episodio!

Comprehension Test

1. ¿Qué tipo de empatía es sentir lo que otra persona siente?

(Respuesta: Empatía emocional)

2. ¿Qué tipo de empatía busca soluciones al problema de otra persona?

(Respuesta: Compasiva)

3. ¿Qué tipo de empatía es entender la situación de otra persona?

(Respuesta: Cognitiva)

4. ¿Qué es escuchar con atención e interés?

(Respuesta: Escuchar activamente)

5. ¿Qué quiere decir *juzgar* en inglés?

(Respuesta: to judge)

6. ¿Qué significa *salud mental* en inglés?

(Respuesta: Mental health)

7. ¿Qué quiere decir **mejorar** en inglés? To improve

8. ¿Qué término describe la diversidad cultural y la apreciación de realidades diferentes?

(Respuesta: Inclusión)

9. ¿Qué quiere decir *nos ayuda*, en inglés?

(Respuesta: helps us)

10. ¿Qué es *ir más allá* en inglés? To go beyond