



CAPÍTULO 2:
EMPATÍA





EMPATÍA



En el capítulo anterior, hablamos sobre lo que los astronautas se llevan en el equipaje cuando abandonan la Tierra. Pero otra pregunta es:

"¿QUÉ SE TRAERÍAN DEL ESPACIO AL VOLVER A CASA?"



Pues la respuesta es unánime: se traerían la vista de la Tierra desde el espacio exterior. Ver nuestro planeta desde el espacio parece ser una de las experiencias más transformadoras que existen: lo llamamos "efecto perspectiva". Nuestra frágil y diminuta bola de vida, sola en el vacío, de repente parece lo más importante que hay que proteger. Y cuando los astronautas la ven, de pronto sienten una sensación desbordante de empatía, de unión con el resto de los seres humanos. ¿Empatía?

...
¿Pero eso qué significa?

PUEDA QUE YA TE HAYAS DADO CUENTA. CUANDO UN AMIGO TUYO ESTÁ CONTENTÍSIMO, PROBABLEMENTE TÚ TE SIENTAS IGUAL, INCLUSO ANTES DE QUE SEPAS DEL TODO QUÉ ESTÁ PASANDO. TENEMOS ESTA MARAVILLOSA CAPACIDAD DE ENTENDER, E INCLUSO SENTIR, LO QUE OTROS SIENTEN. POR UN MOMENTO, PODEMOS PONERNOS EN EL LUGAR DE OTRO Y COMPARTIR SUS EMOCIONES. ESTA CAPACIDAD SE LLAMA EMPATÍA Y ES SÚPER ÚTIL PARA CREAR VÍNCULOS SÓLIDOS CON OTRAS PERSONAS, PARA ENTENDER LA COMPLEJIDAD DEL MUNDO Y PARA FORJAR AMISTADES SINCERAS.



Por supuesto, el pensamiento crítico y saber opinar también son destrezas importantes. No obstante, en este capítulo, vamos a dejarlas aparte: nos esforzaremos al máximo en escuchar, aceptar y entender los sentimientos de los demás.

Y SÍ, ESO IMPLICA ACEPTAR QUE, A VECES, LAS PERSONAS TIENEN SENTIMIENTOS NEGATIVOS HACIA NOSOTROS.

Esto es incómodo y no es fácil, pero ¿sabes qué? Los sentimientos negativos también forman parte de las relaciones. Y si tus amigos se sienten capaces de decírtelo cuando están decepcionados o enfadados contigo, eso ayudará a fortalecer vuestra amistad.

La empatía se puede aplicar con cualquier persona: un hermano, un padre, incluso un profesor. Con una persona de otra ciudad o de otro país. Con alguien que ha tenido una vida muy distinta a la tuya. Con una persona con valores y creencias opuestas a las tuyas. Tener empatía no significa estar de acuerdo con esas personas. Significa que pones todo de tu parte para entenderlas. Y, así, verás el mundo desde otro ángulo: no solo desde tu punto de vista, sino desde una perspectiva completamente diferente.

La vida se disfruta más con múltiples perspectivas, ¿a que sí?

EN LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES, TENDRÁS LA OPORTUNIDAD DE PRACTICAR LA ESCUCHA ACTIVA Y LA EMPATÍA. SI TODOS PRACTICÁSEMOS ESTAS DESTREZAS, TAL VEZ NOS ENTENDERÍAMOS Y APOYARÍAMOS UNOS A OTROS UN POCO MÁS. PUEDE QUE ALGUNOS DE LOS CONFLICTOS QUE NOS RODEAN DESAPARECIESEN. TAL VEZ LLEGARÍAMOS A SENTIR QUE TODAS LAS PERSONAS SON COMPAÑERAS DE VIAJE EN ESTE NAVÍO COMÚN LLAMADO TIERRA... O TAL VEZ NO, TAL VEZ SEA SOLO UNA UTOPIA POCO REALISTA.

PERO, ¿QUÉ TAL SI LO INTENTAMOS, A VER QUÉ PASA?





ESCUCHA ACTIVA

¿QUÉ TAL SE TE DA ESCUCHAR? ME REFIERO A ESCUCHAR DE VERDAD, NO A FINGIR QUE ESCUCHAS, NO A PENSAR EN OTRA COSA, BUSCAR ALGO INGENIOSO QUE DECIR O ESPERAR PACIENTEMENTE A QUE ACABE LA CONVERSACIÓN. ¿ENTIENDES, NO SOLO LO QUE LA OTRA PERSONA TE DICE, SINO TAMBIÉN LOS DETALLES QUE SE SUGIEREN, E INCLUSO LAS EMOCIONES DE LA OTRA PERSONA?



Escucha a alguien hoy. Pregunta a uno de tus padres, tus hermanos o tus amigos: "¿Qué tal estás?", o "¿Qué tal te ha ido el día?". En cuanto empiece la conversación, escucha con la mayor atención que puedas:

Céntrate en la otra persona: ¿qué te está contando? ¿Qué emociones siente? Dale tiempo para hablar, respirar, divagar. No temas los silencios.

Demuestra a la otra persona que compartes sus emociones: "Parece que eso te ha molestado de verdad", "Esto te entristece...", "Eso está genial, ¡debes de sentirte orgulloso!", "¿Y cómo te sientes por eso?"

Para animar a la otra persona mientras habla, puedes usar algunas preguntas amables y motivadoras, como "¿En serio?", "¡Anda! ¿Y te dijo eso?", "¡Aha! ¿Pasó eso?"

Aguanta las ganas de interrumpir, de dar tu opinión, de decir lo que te viene a la mente de repente, e incluso de dar consejos.



CUANDO LO HAYAS HECHO UN PAR DE VECES, ¡PUEDES PASAR AL SIGUIENTE NIVEL! ¿PUEDES HACER ESTA ACTIVIDAD CON ALGUIEN QUE TENGA OPINIONES DISTINTAS A LAS TUYAS? ¿CON ALGUIEN QUE SE HAYA ENFADADO CONTIGO? ¿CON ALGUIEN CON QUIEN TE HAYAS ENFADADO? Y SI FALLAS OCASIONALMENTE (INTERRUMPIENDO, JUZGANDO O DEJANDO DE ESCUCHAR), NO PASA NADA. EL HECHO DE INTENTARLO SIGNIFICA QUE ESTÁS PROGRESANDO. COMO ESCRIBIÓ SAMUEL BECKETT: "NO IMPORTA. VUELVE A INTENTARLO. VUELVE A EQUIVOCARTE. EQUIVÓCATE MEJOR".

¿Y SI ME HUBIESE PASADO A MÍ?

PIENSA EN LA ÚLTIMA VEZ QUE ALGUIEN COMPARTIÓ UNA EMOCIÓN CONTIGO (ENTUSIASMO, ALEGRÍA, ENFADO, SOLEDAD...). PREGÚNTATE ESTO: "¿Y SI ME HUBIESE PASADO A MÍ? ¿CÓMO ME SENTIRÍA?". Y MÁS IMPORTANTE AÚN: "¿QUÉ ME AYUDARÍA EN ESTA SITUACIÓN? ¿QUÉ NECESITARÍA DE MIS AMIGOS? ¿QUÉ SERÍA UN VERDADERO APOYO?".



¿QUÉ ME HACE SENTIR ESTO?

Soledad **ALEGRÍA**
ENTUSIASMO
ENFADO

OTRA: _____



¿CÓMO ME SENTIRÍA? _____



¿Y SI ME HUBIESE PASADO A MÍ? _____



Historia: _____



¿QUÉ SERÍA UN APOYO? _____



ESCRIBE LAS RESPUESTAS EN TU DIARIO. ES PROBABLE QUE LO QUE TE HABRÍA AYUDADO ES MUY DISTINTO A LA REACCIÓN QUE TUVISTE EN REALIDAD. NO PASA NADA: UNA VEZ MÁS, LO MÁS DIFÍCIL ES DARSE CUENTA DE ESTO Y TENERLO EN CUENTA LA PRÓXIMA VEZ.

ACTIVIDAD

3



PERSONAJE FICTICIO

AHORA, VAMOS A INTENTAR TENER EMPATÍA CON ALGUIEN MUY DIFERENTE A TI.

ELIJE UN PERSONAJE FICTICIO DE UNA NOVELA, UNA PELÍCULA O UNA SERIE. PERO NO ELIJAS AL HÉROE, NO ELIJAS A ALGUIEN CON QUIEN TE PUEDES IDENTIFICAR FÁCILMENTE: **QUE SEA UN PERSONAJE QUE TE PAREZCA MUY LEJANO A TI.** PUEDE SER UN PERSONAJE SECUNDARIO, O INCLUSO EL MALO, ALGUIEN QUE NO TE GUSTE, CON QUIEN NO ESTÉS DE ACUERDO.

AHORA, IMAGINA Y ESCRIBE EN TU DIARIO: ¿QUÉ SIENTE Y PIENSA ESE PERSONAJE? ¿CÓMO PERCIBE EL PERSONAJE LA SITUACIÓN? ¿QUÉ EXPERIMENTA EL PERSONAJE? ¿CÓMO CAMBIARÍA LA NOVELA, LA PELÍCULA O LA SERIE SI SE HICIESE DESDE EL PUNTO DE VISTA DE ESE PERSONAJE?

PERSONAJE:

¿QUÉ SIENTE EL PERSONAJE?

¿QUÉ EXPERIMENTA EL PERSONAJE?

¿CÓMO SE LLAMARÍA LA NUEVA NOVELA, PELÍCULA O SERIE?

¡DIBUJA A TU PERSONAJE AQUÍ!