

¿Qué es empatía?

La empatía es cuando eres capaz de comprender cómo otra persona podría estar pensando o sintiéndose acerca de una situación. En otras palabras, “ponerse en sus zapatos” e imaginar por lo que pueden estar pasando. ¡Así que no se trata de ti, sino de la otra persona! No se trata solo de averiguar cómo se pueden sentir los demás, sino también de preocuparse lo suficiente como para hacer algo al respecto.

¿Por qué es importante la empatía?

Es importante porque te ayuda a saber cómo responder mejor a otras personas: qué hacer o decir que podría ser útil. Te hace una persona más cariñosa y un mejor amigo o amiga.

¿Cómo puedes practicar la empatía con los demás?

Presta atención a los sentimientos de otras personas. ¡Observa sus rostros y su lenguaje corporal, escucha sus palabras y su tono de voz! O simplemente pregúntales: “¿cómo te sientes?”

Piensa antes de hablar o actuar. Pregúntate antes de hacer o decir algo: “¿cómo haré sentir a esta persona con mis palabras o actos?”

Dándote cuenta de que todo el mundo es diferente. ¡El hecho de que algo no sea un gran problema para ti, no significa que no sea un gran problema para otra persona! Todo el mundo se siente diferente acerca de ciertas situaciones y eso está bien.

¡Defiende a los demás! Por ejemplo, es posible que veas a otro/a niño/a siendo acosado en la escuela. En lugar de mantenerte al margen, puedes usar la empatía para imaginar cómo se debe estar sintiendo, y luego puedes hacer algo al respecto y ayudar a enfrentarse a los/as acosadores/as.