



Nuestra amiga PATIA es la representante de la empatía, que es la capacidad de saber qué están sintiendo los demás para ponernos en su lugar y, de ese modo, poder ayudarles mejor. Además, es una experta en emociones que te podrá aconsejar sobre cómo controlar las negativas.

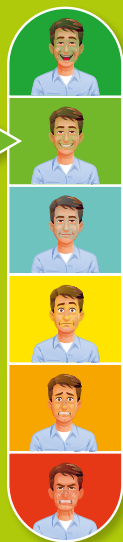
Algunas personas son capaces de **saber lo que piensan** otras con tan solo mirarlas a los ojos y ver cómo se mueven mientras se expresan. Esto suele darse entre personas que tienen un vínculo muy fuerte, como el de los padres con sus hijos.

En el otro extremo, encontramos personas que son incapaces de sentir o reconocer sentimientos (como el dolor) en los demás. A las personas que sufren este tipo de trastorno se les llama **psicópatas**.

El significado de la palabra **empatía** ha cambiado a lo largo del tiempo. Hace muchos años significaba 'pasión', más tarde pasó a significar 'enfermedad' y algunos siglos más tarde, 'capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos'.



Entre un extremo y otro encontramos **varias posiciones**. Hay varias **escalas para medirlas**, aunque una de las más utilizadas es la que diseñó un profesor de la Universidad de Cambridge que dice que la empatía puede ir del 0 al 6.



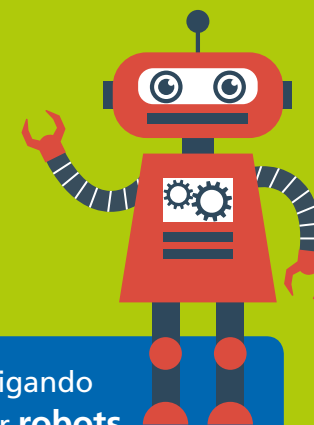
perdón
RESPECTO
cariño
amistad
tolerancia
simpatía
AMOR
perdón
amistad
amor
CARÍÑO
respeto
tolerancia
amor

No pienses que una **empatía máxima** es siempre lo mejor.

Imagina a un doctor o una doctora que trabaje con pacientes terminales y empatice al máximo tanto con ellos como con sus familiares. ¡Sería desastroso para él o ella esa cantidad de dolor diaria! Por eso, a veces hay que practicar el no empatizar tanto. Sin embargo, en la mayoría de las ocasiones de tu vida cotidiana, una buena dosis de empatía te ayudará a ser feliz y a hacer felices a los demás.



En la actualidad se está investigando y experimentando para diseñar **robots empáticos** que puedan detectar las emociones de los seres humanos, compartirlas y actuar en consecuencia. Acompañar a personas mayores, enfermos... ¿Te imaginas lo que podríamos avanzar en estos campos?



La **empatía** es la base de muchos de nuestros valores. Comprender a los demás nos hace ser más tolerantes, tener más respeto, ser más altruistas, perdonar, amar en vez de odiar... Es una herramienta perfecta para seguir creciendo de una forma saludable.

¿Sabías que los animales también tienen la capacidad de empatizar entre ellos?

Parece ser que los chimpancés, los delfines y los elefantes pueden ponerse en el lugar de sus semejantes gracias a su inteligencia.



DESAFÍO

Reconocer emociones en los demás y tratar de «leerlos» para ayudar

¿QUÉ SUMA?



Para ser una persona empática necesitarás saber **«leer a los demás»**. Sí, sí, leer como en los libros, porque las personas escribimos con nuestro cuerpo todo lo que decimos. ¿Sabías que mientras hablamos con los demás un 70% de lo que queremos decir lo transmitimos con el cuerpo?



Respetar la diversidad cultural por extraña que nos parezca una costumbre. Hay culturas cuyos gestos significan algo muy diferente a lo que estamos acostumbrados, como eructar. Si tú lo haces te llamarán la atención, pero en India o Turquía, si no eructas después de comer, te llamarán maleducado. Allí significa algo como «estaba muy bueno».



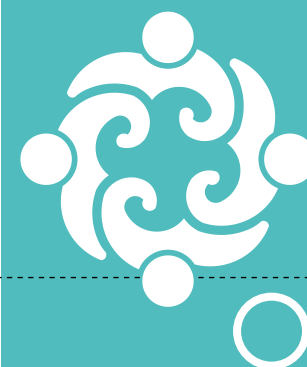
Respetar las características de los demás. La verdadera riqueza está en saber reconocer y aprovechar lo mejor de cada persona, sin dejarse llevar por los prejuicios. Recuerda que eres único e irrepetible.



Ten en cuenta que no todos utilizamos las mismas palabras para expresar lo mismo. Algunos después de una buena nota dicen: «me siento feliz»; otros dirán: «estoy contento». Necesitas **conocer varias palabras** para expresar distintas emociones y así reconocerlas en los demás.



Conocer estrategias de autocontrol frente a emociones negativas como la ira, es decir, cuando creemos que nos están haciendo un daño importante. Pensar antes de actuar, contar hasta 25, darse instrucciones positivas... son ejercicios que se pueden poner en práctica para tomarnos un tiempo y controlar nuestro comportamiento.



¿QUÉ RESTA?



No ponerse en la piel del otro. Siempre debemos hacernos la «pregunta de oro de la empatía» para comprender a alguien: ¿qué sentiría yo en su lugar? Por ejemplo, cuando un compañero recibe un castigo y llora en clase. El gran enemigo de la empatía es no seguir pensando cuando la respuesta a la pregunta de oro no es igual que la nuestra. ¡No lo olvides!



Quitar importancia a las cosas o decir «no es para tanto» es algo que no le viene bien a la empatía, ya que en las situaciones siempre son determinantes las personas que las viven, o incluso el momento en que ocurren.



Ser impulsivos y actuar con ira haciendo las cosas sin pensar suele llevar a tener problemas con los demás porque nadie quiera aguantar respuestas desproporcionadas, gritos ni acusaciones. Pero también puede ocasionar problemas de salud al aumentar la frecuencia cardíaca y la tensión arterial. Ya sabes, no estés fuera de control.



Tener siempre sentimientos negativos hace que no seas consciente de tus propias capacidades y que te pongas límites en cosas que realmente podrías llegar conseguir.



Ver solo los defectos de los demás acabará por alejarte de tus compañeros, porque pensarás que no tienen nada bueno que aportarte.





ROMPE ESTEREOTIPOS Y MITOS

- 1 Intenta «leer a los demás» viendo algunos vídeos sin la voz y trata de adivinar lo que quieren decir. Después prueba a ponerlos con voz para ver si has acertado. ¡Seguro que sí!

INVESTIGAMOS

- 2 Observa estos **adjetivos**. ¿A qué **emociones** crees que van asociados? Consulta en internet o en el diccionario si lo necesitas.



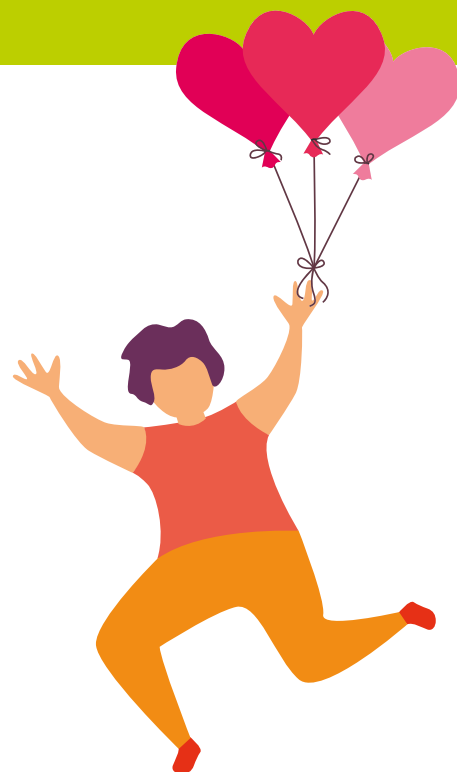
- 3 ¿Cómo podemos saber que nosotros u otras personas están sintiendo ira? ¿Cómo se expresa de forma interna y externa?

ENCUESTA

- 4 Comprueba si utilizas el mismo vocabulario que tus compañeros. ¿Qué es para ti «feliz» o «contento»? Coméntalo con ellos.

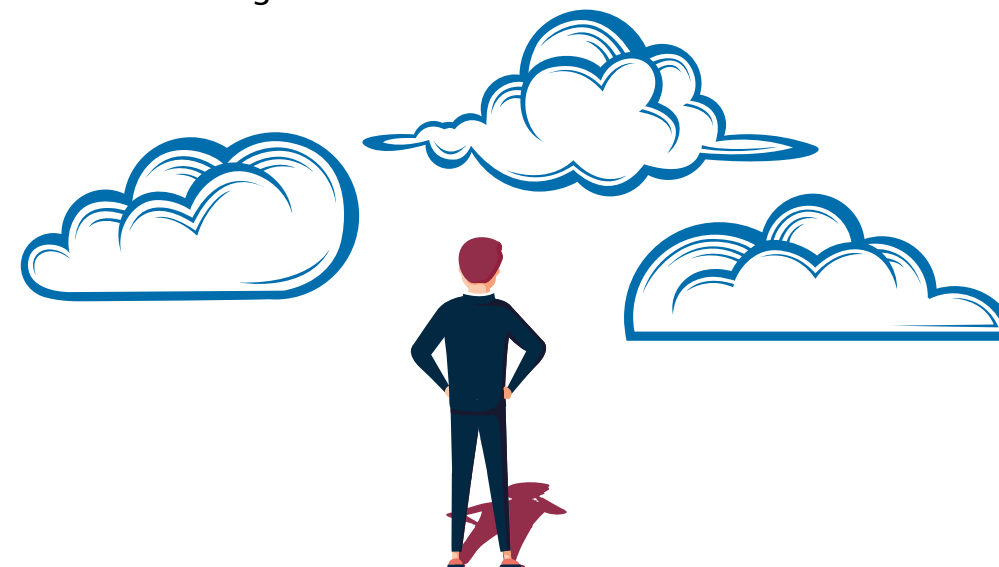
RECUERDA

- 5 ¿En qué momentos te han dicho «no es para tanto»? ¿Cómo te sentiste? ¿En qué momentos lo has dicho tú? ¿Qué crees que habría ocurrido si te hubieses parado a empatizar con esa persona?



EXPERIENCIA

- 6 Describe una situación en la que no hayas entendido a un **compañero**. ¿Qué ocurrió? ¿Qué te habría hecho falta para terminar de comprender lo que sentía?
- 7 En ocasiones hay personas que **reaccionan de forma distinta ante una misma situación**. Por ejemplo, ante una pelea, unos tratan de impedirla, otros se quedan bloqueados... ¿A qué crees que se debe? ¿Podrías poner otro ejemplo?
- 8 Recuerda ocasiones en las que tuviste algún **conflicto con un compañero**. ¿Se resolvió? ¿Lo hiciste tú solo o necesitaste la ayuda de otra persona?
- 9 Utiliza tres adjetivos para explicar **cómo te sientes cuando consigues resolver un problema** con un amigo y otros tres para cuando no lo logras.



EN EQUIPO

- 10 Tras hacer dos grupos en clase, representad las siguientes situaciones poniendo en práctica **estrategias de autocontrol**:
 - Estropear un trabajo importante de otro compañero.
 - Perder en un juego.
 - Apagar la televisión para ir a dormir.