



¿Qué es la empatía y para qué sirve?

La empatía es la **capacidad de ponerse en el lugar del otro, de entenderlo, de tratar de comprender qué pasa por su mente**, cómo y por qué se siente así, pero no desde nuestra perspectiva sino intentando pensar cómo piensa él, con sus creencias, sus valores...

La empatía parte de la validación, de comprender que los sentimientos de una persona son posibles en la situación en la que se encuentra, aunque nosotros en su misma situación tuviéramos otros.

Cuándo demostramos empatía?

- Cuando sabemos escuchar y comprender los sentimientos del otro sin estar tan pendiente de nosotros mismos y de nuestras propias palabras.
 - Cuando no sólo utilizamos las palabras para consolar. También un abrazo, una palmada en el hombro, un beso o una caricia nos hace ser más empáticos.
 - Cuando estamos con alguien que tiene un problema y le ayudamos con el sentido del humor por ejemplo.
 - Cuando nos expresamos con delicadeza y cortesía.
 - Cuando no mostramos gestos de aburrimiento, irritación, cansancio hacia lo que nos cuentan los demás.
 - Cuando no hacemos un comentario, una broma o un chiste que sabemos que le va a molestar al otro.
 - Cuando hacemos entender a un anciano o a un niño por ejemplo que lo entendemos, que lo comprendemos.
 - Cuando ayudamos a resolver problemas y somos capaces de calmar a los demás.
- ¿Cuándo no demostramos empatía?

Por el contrario, también pueden existir momentos y situaciones en las que no mostramos empatía:

- Cuando creemos que nuestros problemas son los únicos que hay en el mundo.
- Cuando no escuchamos a los demás.
- Cuando juzgamos y hacemos comentarios hirientes.
- Cuando nunca ofrecemos una sonrisa, un gesto amable o una caricia a los demás
- Cuando siempre que hacemos algo por los demás esperamos algo a cambio.

La empatía es una buena habilidad para practicar, pues nos permite comprender a los demás. Pero debemos tener cuidado con practicarla en exceso para no desconectar de nosotros mismos.

- palmada en el hombro, un beso o una caricia nos hace ser más empáticos.
- Cuando estamos con alguien que tiene un problema y le ayudamos con el sentido del humor por ejemplo.
- Cuando nos expresamos con delicadeza y cortesía.
- Cuando no mostramos gestos de aburrimiento, irritación, cansancio hacia lo que nos cuentan los demás.
- Cuando no hacemos un comentario, una broma o un chiste que sabemos que le va a molestar al otro.
- Cuando hacemos entender a un anciano o a un niño por ejemplo que lo entendemos, que lo comprendemos.
- Cuando ayudamos a resolver problemas y somos capaces de calmar a los demás.



CRECE LA VIDA... ¡GRACIAS!

2016-2017



EL OSO POLAR Y EL OSO PARDO



Había una vez un oso polar y un oso pardo que vivían en un zoo. Cada uno tenía su propio espacio, adaptado a sus necesidades. Al oso pardo le habían recreado el hábitat de un bosque junto a una pequeña montaña. Mientras que al oso polar le había construido una increíble reproducción del Polo Norte. Al principio, cuando los osos llegaron, causaron un gran revuelo, y todo el mundo quería verlos. Sin embargo, con el paso del tiempo, casi nadie iba a ver al oso polar porque en su casa hacía mucho frío, y se entretenían viendo al oso

pardo.

Un día, el oso pardo oyó a unos niños decir que él era mucho mejor que el oso polar. Al principio, al oso pardo le encantó la idea de ser el mejor de los dos, y se pavoneaba delante de los visitantes. Y así fue consiguiendo cada vez más y más visitas.

Al cabo de pocas semanas, el oso pardo había logrado atraer la atención de todos los visitantes. El oso pardo era feliz. Pero entonces, escuchó a los veterinarios del zoo decir que el oso polar estaba tan triste que temían por su vida.

- Morirá de pena si no hacemos algo -dijo uno de los veterinarios.

- Si consiguiéramos que la gente fuera a visitarlo, tal vez podríamos salvarlo -dijo otro de los veterinarios. El oso pardo se sintió muy culpable en ese momento. Había acaparado la atención de todos los visitantes para demostrar que era el mejor.

- Tengo que hacer algo por mi compañero -pensó el oso pardo-. Al fin y al cabo, los dos somos osos, aunque pertenezcamos a especies distintas. No puedo dejar que esté así de triste. Tengo que ayudarlo. El oso pardo decidió esconderse y no salir. Pensó que así la gente iría en busca del oso polar. Una parte del plan funcionó, ya que consiguió que la gente fuera a visitar al oso polar. Pero cuando lo veían tan triste y deprimido se marchaban o, aún peor, le gritaban y le decían cosas feas.

Todo esto llegó a oídos del oso pardo, que se escondía cerca del vallado para escuchar lo que pasaba.

- Esto no funciona -pensó el oso-. Tendré que hacer otra cosa.



Con mucho esfuerzo y paciencia, el oso pardo consiguió abrir un hueco escarbando por la noche por debajo de las vallas de su jaula, cuando nadie le veía. Por la mañana, tapaba el agujero con hojas y ramas para que no le descubrieran.

Cuando consiguió salir, el oso pardo se fue a la jaula del oso polar, que se puso muy contento al ver que tenía compañía. Ambos osos se abrazaron y empezaron a jugar toda la noche. Al amanecer los visitantes los encontraron durmiendo uno al lado del otro en la misma

jaula y, entusiasmados, se agolpaban para ver aquella escena tan pintoresca.

- Tengo frío -dijo el oso pardo. Creo que debería irme a mi bosque.

- Pero... ¿significa eso que volverás a visitarme? -preguntó el oso polar.

- Por supuesto -respondió el oso pardo.

Desde entonces, los dos osos reciben muchas visitas, incluso más que antes. Y a menudo los dos osos se visitan mutuamente y lo pasan en grande jugando juntos

