

3.2

Empatía: una puerta a la inclusión

“Todos vivimos con el objetivo de ser felices. Nuestras vidas son diferentes, pero en el fondo, iguales”.

Ana Frank.

A la salida de la escuela Erika le cuenta a Susana y a Carina que tuvo una pelea con su hermana, y que está muy triste.

Susana la escucha con atención, la apoya y la aconseja, pues recuerda la vez que ella se peleó con su prima y cómo se sintió. Carina, por el contrario, no se interesa en el sentir de su amiga y la ignora.

Como puedes notar, Susana muestra empatía por Erika, es capaz de “ponerse en sus zapatos” y reconocer las emociones y necesidades ajenas. ¿Has conocido a alguien así? ¿te has sentido entendido por alguien?

El reto es considerar que los seres humanos tienen una disposición natural a la empatía y que ésta se puede desarrollar.

Actividad 1.

Formen parejas, lean las situaciones y describan las emociones que les provocan:



Ver a un niño o niña en situación de calle

Describe tus emociones



Una anciana que se cae en la calle

Describe tus emociones

a. Contesten la siguiente pregunta:

1. ¿Consideran que los seres humanos tienen una disposición natural a ser empáticos? Argumenten por qué.

Actividad 2.

De forma individual, relaciona las columnas con una línea aquí o en tu cuaderno, y contesta lo que se te pide.

a. Relaciona las columnas.

Columna A	
1	La empatía se puede desarrollar a través de...
2	Se considera que la empatía es una inclinación natural de los seres humanos porque...
3	Para entrenar la empatía...
4	La empatía ayuda a sentir más cercanía y apego con las personas porque...
5	La empatía nos ayuda a ser más inclusivos porque...
6	El cultivar la empatía no implica olvidarse de uno mismo sino...

Columna B	
7	al comprenderlas mejor dejan de ser tan distantes y ajenas.
8	ampliar nuestra perspectiva para incluir a los demás, reconociendo que nuestra felicidad está relacionada con la felicidad de otros.
9	tendemos a ella sin tener que reflexionarlo previamente. Es una inclinación innata.
10	hay que hacer que la mente constantemente tome consciencia de las similitudes que hay con quienes nos rodean.
11	la identificación de similitudes con otras personas. De esta forma, se genera un hábito mental de igualdad entre los seres humanos.
12	si reconocemos las similitudes que hay entre nosotros, entonces se facilita comprender que todas las personas tenemos el mismo valor y estamos más abiertas a conocerlas y no juzgarlas.

b. ¿Crees que la empatía se puede desarrollar? ¿por qué?

c. ¿Qué propones para desarrollar tu empatía?

Reafirmo y ordeno

Las personas tenemos una tendencia natural a ser empáticas, es decir, a reconocer nuestras similitudes con los demás, como el deseo de bienestar y de no sufrir; lo cual nos facilita ponernos en su lugar para comprenderlos mejor. Gracias a la empatía, no sólo reducimos nuestros prejuicios con imparcialidad, sino que apreciamos la diversidad que nos une.

La buena noticia, es que la empatía se puede desarrollar con la práctica a través de estar conscientes, de forma constante, de aquello que compartimos con los demás. Con base en la empatía las personas podemos generar una sensación de cercanía, calidez e interés hacia los demás, y así incluirlos en nuestras vidas, respetarlos y valorarlos.

Escribe en un minuto
qué te llevas de la lección



Para tu vida diaria

Con tu familia, cada uno platique ¿qué acciones pueden realizar para desarrollar la empatía? Propongan al menos una y ¡adelante!

¿Quieres saber más?

Para conocer más sobre el valor de la empatía y que todas las personas podemos desarrollarla, observa el video *Inteligencia emocional: empatía*. Para ello, haz clic en:

<https://youtu.be/GJ89dk-9chnk>

CONCEPTO CLAVE

Inclusión:

Considerar las necesidades de todas las personas, sin importar, condición económica, origen étnico, género, capacidades, religión o cualquier otra característica o condición.¹