Empatía: Ponerse en los zapatos del otro



Cuesta pensarlo, pero para cuidar de verdad a alguien, primero necesitamos entenderle. Este mes, damos el paso más importante: ¡aprender a sentir con los demás! La empatía es el superpoder de la imaginación y del corazón.

Necesitamos «investigar» qué sienten las personas que nos rodean. Para esta tarea es posible que necesites ayuda de tu corazón.

¡Vamos a practicar!

1. **Piensa en un compañero que hoy parecía muy contento. Intenta ponerte en sus zapatos. ¿Qué crees que le ha podido pasar para estar así de feliz?**

2. **Ahora piensa en alguien que parecía triste o enfadado. ¿Qué crees que le ha podido ocurrir? ¿Cómo te sentirías tú si te pasara lo mismo?**

Tal vez puedes acercarte, acompañar a esas personas y preguntarles cómo se sienten. Puedes preguntarles: ¿qué puedo hacer hoy por ti?

Las personas que sienten mucho tienen un gran tesoro, mucha sabiduría. Pueden saber poco de algunas cosas, pero mucho de la vida.

¡Disfruta de tus amigos!
¡Cuídalos! ¡Aprende a cuidar!

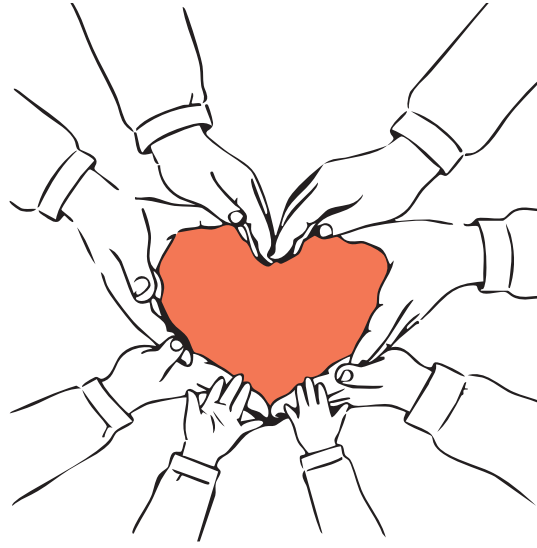
UN REPASO PARA CUIDAR MEJOR

Las cosas que hacemos o dejamos de hacer tienen consecuencias. Las decisiones que tomas cada día dejan huella. Fíjate en todas las invitaciones que has recibido este curso en los temas de la agenda:

En enero dejamos de ser un NPC indiferente para poder participar (apatía).

En febrero aprendimos a acompañar a los demás sintiendo por ellos (simpatía).

Y ahora, en marzo, damos el paso final al unirlo todo: la EMPATÍA, que es sentir con los demás y hacernos responsables.



«¿Quién dices que soy Yo?»

