



Cuestión de punto de vista

La comprensión, el respeto y la igualdad en las relaciones interpersonales:

El valor y necesidad de la **empatía**



Empatía

- Habilidad tanto cognitiva como emocional del individuo, por la cual este es capaz de ponerse en la situación emocional de otro
- La empatía es la capacidad para ponerse en el lugar del otro y saber lo que siente o incluso lo que puede estar pensando.
- Las personas con una mayor capacidad de empatía son las que mejor saben "leer" a los demás. Son capaces de captar una gran cantidad de información sobre la otra persona a partir de su lenguaje no verbal, sus palabras, el tono de su voz, su postura, su expresión facial, etc. Y en base a esa información, pueden saber lo que está pasando dentro de ellas, lo que están sintiendo.

21 días en una mina






¿Cómo es vivir 21 días en una mina?

- La vida en la mina es infernal.
- Hay miles de personas que trabajan en condiciones inhumanas con salarios que no alcanzan ni para dar de comer.
- Las medidas de seguridad no existen y se están jugando la vida a diario para alimentar a sus hijos.

➤ Samanta Villar, 2009

21 días...



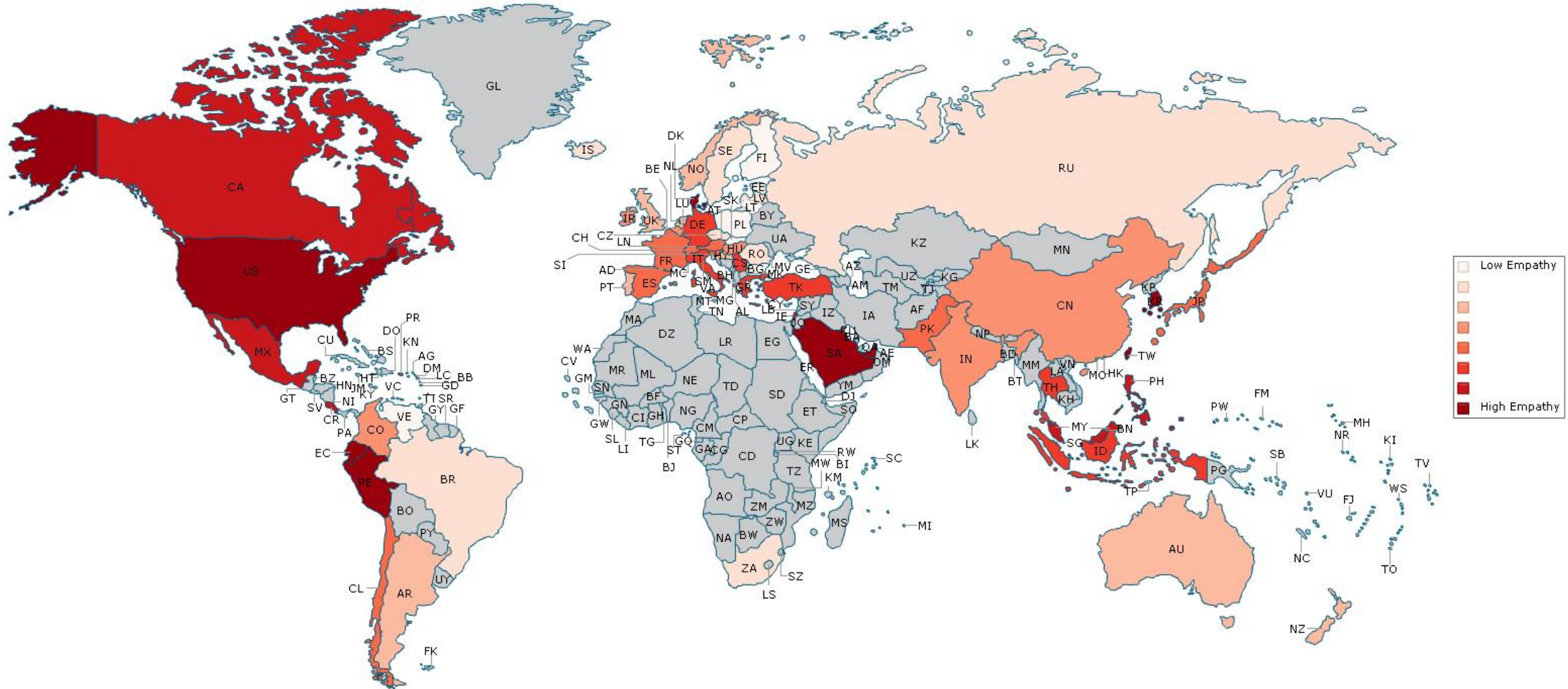


Alguna de las situaciones por las que pasaron las presentadoras fueron “21 días realizando trabajos extremos”, “21 días de desahucios”, “21 días con personas dependientes” o “21 días de fiesta”. ¿Qué crees que tienen en común estas experiencias? ¿Cuáles te parecen más interesantes o más enriquecedoras?

¿Qué situaciones te gustaría comprender más a fondo? ¿Por qué?

Elige una situación cualquiera y propón un bosquejo de guión para un programa como “21 días”

Los países con mayor empatía



Cultural practices socialize people to relate to others in different ways. One critical way in which these interpersonal bonds are formed and maintained is via empathy, our emotional reactivity toward others' experiences.

However, the extent to which individuals from different cultures vary in their dispositional empathy, and the correlates of these differences, are relatively unknown. Thus, the current study explored cultural variation in empathy, and how this variation is related to psychological characteristics and prosocial behavior across cultures. Evidence from an original sample of 104,365 adults across 63 countries reveals that higher empathy countries also have higher levels of collectivism, agreeableness, conscientiousness, self-esteem, emotionality, subjective well-being, and prosocial behavior. These findings reveal that empathy is situated within a broader nomological network of other psychological characteristics, emotional expression and experiences, and prosocial behavior across cultures. The current study expands our understanding about how psychological characteristics vary across cultures and how these characteristics can manifest in broader national indicators of prosocial behavior.

Las preguntas....

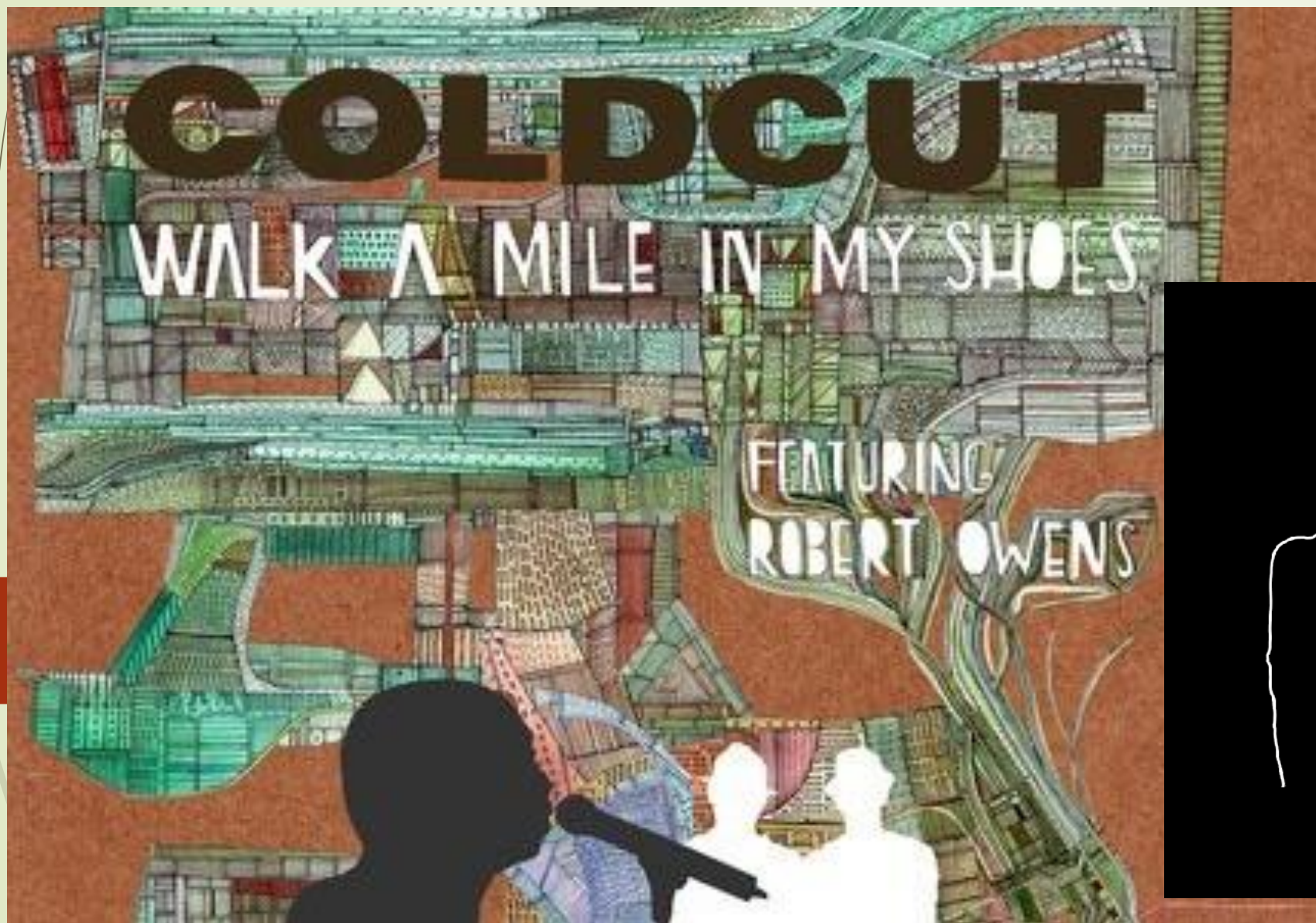
Organizadas en cuatro escalas:

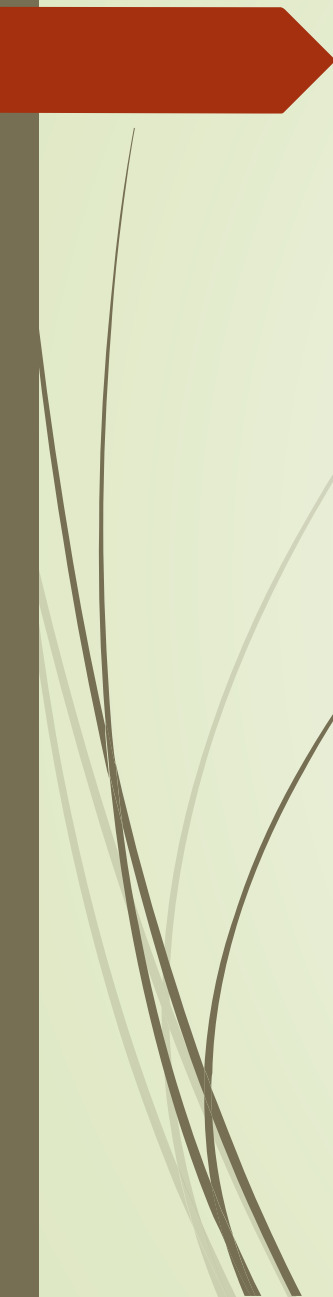
Tomando
perspectiva

Preocupación
empática

Presión
personal

Fantasía





If I could be you
And you could be me
For just one hour

If we could find a way
To get inside
Each other's minds

If you could see you
Through my eyes
Instead of your ego

I believe you'd be
Surprised to see
That you've been blind

Now the whole world
You see around you
Is just a reflection

And the law of Karma
Says you reap
Just what you sew

So unless you've lived a life
Of total perfection
You'd better be careful of every stone
That you should throw

**Walk a mile in my shoes (x2)
& before you abuse, criticise and accuse
Walk a mile in my shoes**



Actividades

1. Copia la letra de la canción y tradúcela
2. “Caminar en los zapatos de alguien” es equivalente a la expresión “ponerse en la piel de otra persona”. Explica esta similitud
3. ¿Qué aspectos de la empatía encuentras en la canción? Indícalos y desglósalos
4. Elige una canción que exprese lo que significa entender profundamente a alguien y coméntala

La regla de oro





“Ponte en mi piel”

- Usamos coloquialmente esta expresión cuando queremos que otros comprendan cómo nos sentimos y las razones por qué hacemos las cosas.
- ¿Lloraste alguna vez al ver una película? Aunque tu mente sabe que no es real, te identificas tanto con lo que les ocurre a los protagonistas que reaccionas emocionalmente como si tú mismo fueses parte de la historia. La empatía es esa capacidad de entrar en la vida y en la mente de los otros

“Ponte en mi piel” *(continuación)*

- Los seres humanos, los monos, los delfines y los elefantes son las especies que muestran mayor empatía hacia sus semejantes. Muchos animales son capaces de sentirla, pero sólo algunos pueden adaptar su comportamiento para reaccionar de modo adecuado.
- La empatía no es sólo la capacidad de “sentir lo que sienten los otros”, si no también de reaccionar mostrando comprensión



La “Regla de Oro”

- Todas las culturas y religiones poseen un principio de actuación moral que descansa en la empatía y que llamamos la “Regla de Oro”.
- Aunque cada grupo humano pueda tener sus propias costumbres y creencias, el principio de **reciprocidad** supone el esfuerzo por buscar cuáles son los valores fundamentales que todos necesitamos respetar o cuáles son las conductas que consideramos inadmisibles.



La “Regla de Oro”

- ▶ Trata a los demás como te gustaría que te tratarasen a ti.
- ▶ Nunca hagas a los demás lo que no quieras que te hagan a ti. (Confucio)
- ▶ ¡Ay de los que escatiman! Esos que, cuando miden a la gente, dan la medida completa, pero cuando miden o pesan para ellos, la esquivan. (El Corán)



La “Regla de Oro”

- Un estado que no sea agradable o placentero para mí, tampoco lo será para él. ¿Cómo puedo imponer a los demás un estado que no me resulta agradable ni placentero? (máxima budista)
- Lo que no desees para ti, no se lo hagas a los demás. (Libro de Tobías)
- Todo cuanto quieras que os hagan los hombres, hacédselo también vosotros a ellos. (Evangelio según San Mateo)