



EDUCACIÓN SECUNDARIA



TEMA: “LA EMPATÍA”

Una persona
que tiene
empatía dice: Lo
que tu sientes,
me afecta

Edith Stein





Empatía: Sentir con los demás

Jóvenes para vivir la caridad hay que comenzar reconociendo en el otro a alguien digno de consideración, y ponerse en su misma condición.

Todos hemos experimentado que, en muchas ocasiones, para asimilar bien lo que sucede a nuestro alrededor, no basta con que se nos transmitan simplemente unos datos objetivos. Por ejemplo, si alguien interpreta una pieza musical para unos amigos, esperará ver cómo los demás pasan un rato agradable al oír la misma melodía que le apasiona. En cambio, si los amigos se limitaran a decir que la música ha sido correcta, pero sin mostrar el menor entusiasmo, entonces seguramente vendría el desánimo, junto a la sensación de que en realidad no se es valorado.

Cuántos problemas se evitarían si procuráramos entender mejor lo que sucede en el interior de la persona, sus expectativas e ideales. «Más que en “dar”, la caridad está en “comprender”; esta actitud contribuye a fomentar la comunión, la unión de corazones, como escribe san Pedro: **«tened todos el mismo pensar y el mismo sentir».** 1 Pedro 3, 8,9 Edith Stein realizó su tesis doctoral en la empatía. Ella profundizó en este tema concluyendo que una persona que tiene empatía dice: “Lo que tu sientes, me afecta.”





Reflexionemos con el Corazón



1. Aprender de Cristo

Desde el principio, los discípulos experimentaron la sensibilidad del Señor: su capacidad de ponerse en el lugar de los más necesitados, su delicada comprensión de lo que sucedía en el interior del corazón humano, su finura para percibir el dolor ajeno. Al llegar a Naím, ve a la mujer viuda que ha perdido a su hijo único y se compadece; llora con el llanto de Marta y María ante la tumba de Lázaro y se indigna ante la dureza de corazón de los suyos cuando quieren que baje fuego del cielo para quemar la aldea de los samaritanos que no les han recibido.

Con la hermosa ilustración antes mencionada, Jesús nos enseña a ver a los demás de un modo distinto, incide en que aprendamos a compartir, acompañándolos en ilusiones y desencantos. Aprendamos de Él a interesarnos por el estado interior de quienes nos rodean, y con la ayuda de la gracia superemos progresivamente los defectos que lo impiden, como la distracción, la impulsividad o la frialdad. No hay excusa para desistir en este empeño. La cercanía con el Corazón del Señor ayudará a moldear el nuestro, de manera que nos llenemos de los sentimientos de Cristo Jesús cada vez más y mejor.

2. Caridad, afabilidad y empatía

«La caridad de Cristo no es sólo un buen sentimiento en relación al prójimo. La caridad, infundida por Dios en el alma, transforma desde dentro la inteligencia y la voluntad: fundamenta sobrenaturalmente la amistad y la alegría de obrar el bien». Es hermoso descubrir cómo los apóstoles, al calor de su relación con el Señor, van apaciguando sus temperamentos, muy variados, que en ocasiones les han llevado a manifestarse poco compasivos frente a otras personas. Juan, tan vehemente que con su hermano Santiago mereció el sobrenombre de hijo del trueno, más tarde se llenará de mansedumbre e insistirá en la necesidad de abrirse al prójimo, de entregarse a los demás como lo hizo el mismo Cristo: «En esto hemos conocido el amor: en que Él dio su vida por nosotros. Por eso también nosotros debemos dar la vida por nuestros hermanos».

3. Animar a caminar

Señala el Papa Francisco que un buen acompañante siempre invita a querer curarse, a cargar la camilla, a abrazar la cruz, a dejarlo todo, a salir siempre de nuevo a anunciar el Evangelio. Al hacernos cargo de las debilidades de los demás, sabremos también animar a no ceder al conformismo, a ampliar sus horizontes para que sigan aspirando a la meta de la santidad, felicidad plena de todo buen cristiano discípulo de Cristo.



4. Caminos para amar la verdad

Al tratar de ayudar a los demás, la caridad y la mansedumbre nos guiarán hacia las razones del corazón, que suelen abrir las puertas del alma con mayor facilidad que una argumentación fría o distante. El amor de Dios nos impulsará a conservar un estilo afable, que muestre lo atractivo que es la vida cristiana: «La verdadera virtud no es estar triste y antipática, sino amablemente alegre». Sabremos descubrir lo positivo de cada persona. Recordemos amar el valor de la verdad implica reconocer las huellas de Dios en los corazones, por más desfiguradas que parezcan estar.

5. Reportar anuncios inapropiados

La caridad hace que, en el trato con amigos, colegas de trabajo, familiares, el cristiano se muestre comprensivo con quienes están desorientados, a veces porque no han tenido la oportunidad de recibir una buena formación en la fe, o porque no han visto un ejemplo encarnado del auténtico mensaje del Evangelio. Se mantiene, así, una disposición de empatía también cuando los otros están en el error se supera con la oración, con la gracia de Dios, con el estudio; nunca con la fuerza, siempre con la caridad».

Seamos como el padre del hijo pródigo, que se queda con las puertas abiertas para que, cuando regrese ese hijo perdido, pueda entrar sin dificultad».

6. Apostolado y comunión de sentimientos

«Lo primero, en la comunicación con el otro, es la capacidad del corazón que hace posible la proximidad, sin la cual no existe un verdadero encuentro espiritual. Cuando la escucha es atenta, nos implicamos en la realidad de los demás. Buscamos ayudar al otro a discernir cuál es el paso que el Señor le pide dar en ese momento específico.

En contraste, la indiferencia ante los demás es una grave enfermedad para el alma apostólica. No cabe ser distantes con quienes nos rodean: «tal vez, esas personas, a las que resultas antipático, dejarán de opinar así, cuando se den cuenta de que “de verdad” los quieres. De ti depende. La palabra comprensiva, los detalles de servicio, la conversación amable, reflejan un interés sincero por el bien de aquellas personas con las que convivimos. Sabremos hacernos querer, abriendo las puertas de una amistad que comparte la maravilla del trato con el Señor.

EMPATÍA



PONTE EN LOS ZAPATOS DEL OTRO

Infórmate

Hay que tener muy claro quiénes son las personas que se encuentran en condiciones de vulnerabilidad, como los médicos y enfermeras, pero también personal de limpieza o policías, que corren un alto riesgo de contraer un contagio en los espacios donde trabajan.

Conoce historias

Si nosotros conocemos las historias de vida de la persona que se salvó, que narra el infierno que vivió con la enfermedad, la primera reacción que uno tiene es esconderse en el rincón más seguro de tu casa porque no te quieres contagiar.

Simpatiza con el dolor ajeno

Con su imaginación una persona puede ponerse en la posición del enfermo, del afectado o del médico que está siendo juzgado. Desde esa posición emitir un juicio del papel que vive la otra persona y al recuperar la posición cambia la mirada sobre la vivencia de esa persona.

Practica la empatía

- + Cuando una persona mira una película o lee un libro, y se siente en favor o en oposición a un protagonista en particular.
- + Ayudar a una persona discapacitada a cruzar la calle.
- + Entristecerse al ver a alguien llorar.
- + Interpretar como propia la alegría de algún ser querido.
- + Ir a socorrer a alguien que se ha lastimado.
- + Interceder en contra de que algún niño reciba bullying.
- + Darle importancia a las historias o las anécdotas de los demás.
- + Sufrir los episodios más tristes de la historia de la humanidad, como las Guerras o los genocidios.
- + Cuando, mirando deporte, se ve la grave lesión de algún deportista, y muchos perciben una sensación de dolor propia.



Solidaridad y empatía en tiempos de COVID-19: ¡Seamos mejores!

VOCACIÓN, EMPATÍA Y VALENTÍA, ALIADOS CONTRA LA PANDEMIA

Médicos jóvenes peleando en la primera línea de la pandemia nos recuerdan que la vocación de servicio y la empatía son los mejores

medicamentos, incluso contra el Covid 19.

La empatía, una de las mejores medicinas



Jhazmin Cotrina Morán es un médico joven que tiene clara su meta de servir a los demás y por ello, no dudó en postular a una de las plazas vacantes del hospital temporal Covid 19 Anexo Luis Heysen Incháustegui, que es una de sus primeras experiencias profesionales.

“Al ingresar al llamado hospital Blanco tuve mi primer encuentro con el virus del Covid 19, tuve miedo al inicio, pero poco a poco, ha ido reduciendo. Cada día es un nuevo reto, al ingresar nos encomendamos a Dios, recordamos nuestra vocación de servir y con esos alicientes empezamos y terminamos bien cada jornada. Mi familia me apoya plenamente y hasta el momento no he tenido ningún percance”, detalla el joven galeno.

Jhazmin halló en la empatía su mejor aliado para brindar atención de calidad a sus pacientes en cada guardia de 12 horas. “Siempre que voy a atender a alguien me hago a la idea de que es un familiar y los trato como me gustaría que los traten. Cada paciente es único, cada quien afronta la enfermedad a su modo, por ello, siempre debemos darle ánimos a ellos y a sus familias, para que puedan sobrellevar la enfermedad de la mejor manera y lograr su recuperación”, resaltó.



TRABAJO ELABORADO POR:

LIC. HNA. MARLENI TICLLA - COORDINADORA ONDEC

RECOPIACION DE TEXTOS DE:

<https://es.catholic.net/op/articulos/68519/cat/407/la-empatia.html>

<https://es.catholic.net/op/articulos/61396/cat/284/empatia-sentir-con-los-demas.html#modal>

<https://tec.mx/es/noticias/nacional/salud/solidaridad-y-empatia-en-tiempos-de-covid-19-seamos-mejores>