

## PROYECTO EDUCANDO EN FAMILIA

### TEMA PARA SU REFLEXION

### LA EMPATIA, UN VALOR INTRINSECO EN LA FAMILIA

La dinámica propia de la familia nos invita a crear relaciones entre nosotros, el saludo diario, el conversar de cómo nos fue en el trabajo, en la escuela, etc; genera en los que somos parte de este núcleo, un espacio de comunicación; muchas veces sin mayor complicación.

¿Cuántas veces hemos escuchado el término “EMPATIA”? , seguramente más de una vez, y es que cuando se habla de comunicación, es muy común escuchar que debemos “ponernos en los zapatos del otro”; y pueden venir a la pregunta varios cuestionamientos; se escucha bien, “ponerse en los zapatos del otro”; cuestionamientos como: ¿por qué?; ¿Qué ganamos?; o simplemente “yo tengo mis propios zapatos.

La empatía no es más que una invitación a reavivar el interés en las personas que están junto a nosotros, y de esta manera desarrollar relaciones interpersonales armónicas, ya que en más de una ocasión nos quedamos en nosotros mismos, en lo que a mí como persona me puede pasar, preocupar, interesar, etc, esta preocupación en “uno mismo” nos vuelve egoístas e incluso indiferentes a las situaciones de los otros.

No se puede concebir una familia que no esté preocupada por las necesidades del otro; en el rol que cada uno ejerce, la prioridad primera debe ser “el otro”; preocupación por el bienestar de mi pareja, aquella a la que elegí como compañero (a) de camino; preocupación por mis hijos, ya que ellos son la responsabilidad fruto del amor.

Y si ya está claro el concepto de empatía, les invito a preguntarnos ¿Qué tanto conocemos a los individuos que están en nuestro entorno? Les escuchamos, les preguntamos ¿cómo están?, ¿Qué sienten?, ¿qué piensan?; lastimosamente el individualismo es uno de los males de este tiempo, y los adultos podemos olvidarnos de las personas que están cerca de nosotros.

La empatía debe ayudarnos a entablar una mejor relación en nuestra vida familiar, ya que nos permite crear vínculos más afectivos entre nosotros, podremos aprovechar todo el tiempo para escuchar, para observar, para descubrir los sentimientos de los otros, para mirar realmente los problemas; podremos llegar con una actitud abierta, también a escuchar con la mirada las diferentes dificultades que se presenten, porque el momento que mi hijo, mi pareja, me exprese aquello que sienta y yo le preste la suficiente atención y el otro se sienta escuchado, valorado, amado.... Sólo hasta entonces habremos logrado comprender sus emociones.

Lastimosamente, esta virtud; se va perdiendo, pues son tantas las situaciones individuales que nos aquejan diariamente que cuando llegamos a casa, “escuchamos ruidos”, “miramos rostros”, ponemos excusas; el trabajo, el bienestar, el confort que ofrecemos, etc; nos aleja para poder pensar “desde los zapatos del otro”.

Daniel Goleman autor pionero en temas de inteligencia emocional explica que *“la conciencia de uno mismo es la facultad sobre la que se erige la empatía, puesto*

*que, cuanto más abiertos nos encontremos a nuestras propias emociones, mayor será nuestra destreza en la comprensión de los sentimientos de los demás”.*

No requerimos de grandes estudios para acercarnos a los otros con “empatía”, requerimos de vivir intensamente lo simple, lo cotidiano, disfrutando de los momentos sencillos, de las sonrisas espontáneas, del sentarnos juntos a compartir la humildad de la mesa; de crear momentos juntos.

Y es que los hijos notan cuando no estamos siendo empáticos con ellos, pues sienten que no estamos dando importancia a sus problemas, que no les escuchamos, que minimizamos lo que nos cuentan, en ocasiones que les ridiculizamos, o exageramos, que solo queremos ver resultados, o simplemente les complacemos con todo aquello “que puede ser innecesario”.

Aquí les dejamos algunas pautas que ustedes las pueden considerar para mejorar este valor en su familia:

- Cuidar y disfrutar de los detalles por más simples que nos puedan parecer
- Sonría, pues aporta a su vida alegría y muestra cercanía a los otros.
- Escuche con atención, “escuche con la mirada” así el otro sentirá que le damos importancia en ese momento.
- Evite dar juicios de valor anticipados, no juzgue, no cuestione hasta saber realmente lo que sucede.
- Genere respuestas amables, cordiales, incluso si cree “no tener tiempo”, manifieste con cortesía que será en otro momento, más no deje pasar mucho tiempo.
- Evite en estos espacios que ha generado, cualquier tipo de distractores ya sean físicos (cansancio) o externos (tecnológicos).
- Responda con gestos amables y espontáneos, estos en ocasiones dicen más que los discursos que podamos dar.

Recuerde: la empatía es un valor que alimenta lo cotidiano, lo simple de nuestras vidas, más sin embargo, esa simplicidad le da la facultad de enriquecer a la familia, pues nos permite seguir fortaleciendo los demás valores.

Y si usted quiere preguntarse qué tan empático es con su familia, piense y confronte los siguientes cuestionamientos:

1. ¿cómo están, en este momento cada uno de los miembros de mi familia?
2. ¿Qué sienten, en relación con los otros?
3. ¿qué piensan, con respecto a las situaciones cotidianas y del mundo en general?

**AUTOR:**  
**DECE**  
**14- 11- 2016**