

Tema 4:

Empatía, el valor para convivir en armonía en la comunidad



El cuarto tema de "Ciudadanos para Chile" es el valor de la empatía. Este concepto se comenzó a trabajar en la sesión anterior, dada su relación con el valor del respeto. Se planteó como al ser empáticos, las personas logran con mayor facilidad respetar a los otros, independiente de las diferencias que los caracterizan.

La empatía es un valor esencial y necesario para todas las relaciones interpersonales. Es la capacidad de darse cuenta de los sentimientos y pensamientos de los demás, siendo una herramienta que permite comprender y comunicarse con las demás personas. Ejemplos de empatía son escuchar al otro cuando me está hablando, respetar su espacio y sus pertenencias".



Ser empático implica tomar decisiones considerando la situación y perspectiva del otro, y no solo la mía.

Luego de comprender y practicar, tanto el respeto, como la dignidad y responsabilidad, se trabajará en esta clase el valor de la empatía como un principio necesario al momento de resolver conflictos. Si bien el ser empáticos es una cualidad humana que debemos desarrollar en todo momento, se hace más complejo de ejercer cuando estamos experimentando problemas, desacuerdos o conflictos con otros.

La literatura menciona dos tipos de empatía. Un tipo es la empatía afectiva o emocional, la cual se describe como la capacidad de sintonizar con los sentimientos del otro, es decir, ser sensible y compartir sus emociones logrando, en cierta medida, también sentirlos. Esto favorece la compasión y la ayuda a los demás. El segundo tipo, es la empatía cognitiva, a través de la cual las personas son capaces de

relacionarse, considerando las perspectivas y puntos de vista de los otros.

Cuando estamos en situaciones de conflicto, ambas formas de empatía se hacen necesarias para lograr resolver la situación de manera armónica y constructiva. En los casos en que no hay empatía, la persona actúa únicamente en base a sus propias emociones y pensamientos, y cómo se ha visto afectada en lo personal por el hecho ocurrido. Pero, cuando además de identificar los sentimientos propios, se logra también ser empático con el otro considerando sus emociones y perspectiva del hecho, se facilita el llegar a acuerdos de manera pacífica.



Al actuar de forma empática, hay una comprensión de que son muchos los factores que determinan las acciones y decisiones de las personas. Cuando alguien se siente herido por otro, es posible que solo se considere la acción que causo dolor.



Sin embargo, cuando se entiende que el otro ha vivido experiencias, pasadas y presentes, que influyen en la manera de comportarse y tomar decisiones, se logra evaluar de distinto modo la misma situación, disminuyendo las emociones negativas hacia la otra persona y abriendo una posibilidad de ayuda y colaboración.

Para relacionarnos bien con los ciudadanos de nuestro país, y resolver los conflictos que puedan surgir de manera empática y pacífica, es necesario haber desarrollado esas habilidades desde la infancia, comenzando con las personas más cercanas. En este sentido, la escuela y la familia son los escenarios donde practicar estas actitudes para posteriormente desarrollarse como ciudadanos respetuosos, empáticos y que son un aporte a la paz social y al funcionamiento armónico de la comunidad.