

ENTRENANDO LA EMPATÍA

Ejercicios de empatía

Para desarrollar la empatía hay **que practicar ponerse en el lugar del otro**. Tendrás que entender los deseos y miedos de la persona con la que hablas sin estar pendiente de la respuesta que le vas a dar. Te proponemos algunos ejercicios para practicar y mejorar la empatía.

LO QUE NO ES PALABRA

Deja de escuchar durante 5 minutos y **fíjate en otras cosas**: tono, postura, expresión, mirada, silencios... Capta toda esa información de forma consciente. Intenta entender así el mensaje y lo que está detrás de las palabras.

“Ese supuesto "enemigo" mío, lo que está haciendo es sencillamente proteger sus propios intereses como mejor sabe, tratar de avanzar su propia causa, hacer lo que él cree es lo mejor para él mismo o incluso, tal vez, para la sociedad; en otras palabras, está siendo "plenamente egoísta, ambicioso, malvado, estúpido, inocente e intachable””(De Mello)



APERTURA

Para que la otra persona se “abra” a la comunicación, cuando entres en contacto con ella, pregunta simplemente: **¿Cómo estás?** y espera. Gira tu cuerpo hacia ella con **toda tu atención**. Incluso tocarla ligeramente en la parte superior del brazo puede hacer que se sienta más comprendida y libre de expresarse. **No expongas tus conclusiones** cuando acabe de hablarte. Evita decir “Tu problema es que...” “Ya te dije que”, “Sabía yo que iba a pasar esto”. Para que no se sienta solo, tiene que percibir que le has escuchado y que le entiendes, que lo que dice y siente es válido y no es juzgado.

RECUERDA

Recuerda alguna situación vivida en el pasado: anota en una columna **qué es lo que ocurrió realmente**, los hechos; en la segunda columna registra **cuál es tu opinión al respecto** y en la tercera **cómo crees que lo ve cualquiera otra persona** que lo viviera, y qué opina ella.

LAS MOTIVACIONES DE CADA UNO

Cuando pasees, cuando estés en un transporte público, de compras en unos grandes almacenes o centro comercial, en una estación de tren, en una cafetería, fíjate en alguien o en un grupo. **Observa lo que hacen** e imagina qué hay detrás de esa conducta, piensa en las dificultades que pueden tener en su día a día y en cuales pueden ser sus miedos y preocupaciones.

LOS ZAPATOS DEL OTRO

Busca personas **a las que te resulte difícil** comprender o entender o te genere más rechazo y aventúrate a hacerlo. Durante unos minutos ponte en su lugar, y piensa en sus motivos para comportarse como lo hace.

