

La importancia de la empatía

Nuestra fe católica nos ayuda a afianzar la importancia de la empatía. Jesús nos dijo que hemos sido llamados a tratar a los demás como queremos que ellos nos traten a nosotros (ver Lc 6, 31).

San Pablo nos recuerda que todos somos miembros del Cuerpo de Cristo y que si una parte del cuerpo sufre, todo el cuerpo sufre (ver 1 Cor 12, 26).

San Pedro nos dice “tengan todos un mismo sentir, compartan las preocupaciones de los demás con amor fraterno, sean compasivos y humildes” (1 Pe 3, 8).

San Santiago nos dice que busquemos la sabiduría que viene de arriba que es “recta y pacífica, capaz de comprender a los demás y de aceptarlos; está llena de indulgencia y produce buenas obras” (Sant 3, 17).



Shutterstock

Con la mirada hacia el futuro

Los expertos predicen que la empatía será aún más valiosa en nuestra sociedad con el avance de la tecnología y la automatización. La empatía, la comprensión y la compasión son habilidades humanas que no pueden ser duplicadas por los robots o las computadoras.

Los educadores, profesionistas médicos y líderes de negocios, industria y tecnología están empezando a enfocarse en animar a los jóvenes a ser más empáticos. En el futuro, ser capaz de empatizar va a ser una habilidad importante para establecer políticas y tomar decisiones en el lugar de trabajo. La empatía será esencial para evitar conflictos y mantener la paz en el mundo tan complejo en el que vivimos.

Ahora es momento de que te preguntes: *¿Cuánta empatía tengo?*

Un ejemplo de empatía

Al reunirse con refugiados sirios en la isla griega de Lesbos el 16 de abril del 2016, el Papa Francisco dijo:

Quiero decirlos que no estáis solos. En estas semanas y meses, habéis sufrido mucho en vuestra búsqueda de una vida mejor. Muchos de vosotros os



Shutterstock

habéis visto obligados a huir de situaciones de conflicto y persecución, sobre todo por el bien de vuestros hijos, por vuestros pequeños. Habéis hecho grandes sacrificios por vuestras familias. Conocéis el sufrimiento de dejar todo lo que amáis y, quizás lo más difícil, no saber qué os deparará el futuro...

Dios creó la humanidad para ser una familia; cuando uno de nuestros hermanos y hermanas sufre, todos estamos afectados. Todos sabemos por experiencia con qué facilidad algunos ignoran los sufrimientos de los demás o, incluso, llegan a aprovecharse de su vulnerabilidad. Pero también somos conscientes de que estas crisis pueden despertar lo mejor de nosotros. Lo habéis comprobado con vosotros mismos y con el pueblo griego, que ha respondido generosamente a vuestras necesidades a pesar de sus propias dificultades. También lo habéis visto en muchas personas, especialmente en los jóvenes provenientes de toda Europa y del mundo que han venido para ayudarlos. Sí, todavía queda mucho por hacer. Pero demos gracias a Dios porque nunca nos deja solos en nuestro sufrimiento. Siempre hay alguien que puede extender la mano para ayudarnos

Este es el mensaje que os quiero dejar hoy: ¡No perdáis la esperanza! El mayor don que nos podemos ofrecer es el amor: una mirada misericordiosa, la solicitud para escucharnos y entendernos, una palabra de aliento, una oración. Ojalá que podáis intercambiar mutuamente este don.

Our Sunday Visitor atrae, catequiza e inspira a millones de católicos por medio de folletos relevantes y fáciles de leer como este. Nuestra amplia gama de temas disponibles incluye:

- Enseñanzas de la Iglesia
- Los sacramentos
- Eventos de actualidad
- Temas de temporada
- Corresponsabilidad
- Enseñanzas papales

Para ver nuestro catálogo y ver algunos ejemplos en línea en formato PDF, visite osv.com/pamphlets.

Our Sunday Visitor

Dándole Vida a Su Fe Católica

Para ordenar cantidades adicionales de este o cualquier otro folleto, contacte a: 1-800-348-2440 • Fax: 1-800-498-6709 • www.osv.com

Por Lorene Hanley Duquin
Copyright © Our Sunday Visitor, Inc.
Ninguna parte de este folleto puede ser reproducido o impreso de ninguna forma.

Núm. de Inventario P1941
Nihil Obstat: Mons. Michael Heintz, Ph.D.
Censor Librorum
Imprimatur: ✠ Kevin C. Rhoades
Obispo de Fort Wayne-South Bend

El *Nihil Obstat* e *Imprimatur* son declaraciones oficiales de que un libro o folleto no contiene errores doctrinales ni morales. No hay allí implicación alguna de que quienes hayan aprobado el *Nihil Obstat* o el *Imprimatur* coincidan con el contenido, las opiniones o afirmaciones expresadas.

Todas las citas de la Sagrada Escritura en español están basadas en *La Biblia Latinoamérica, Edición revisada* 1995, Copyright © 1972, 1988, de Bernardo Hurault y la Sociedad Bíblica Católica Internacional (SOBICAIN), Madrid, España. Permitido su uso. Reservados todos los derechos.



9 781681 922461

Cómo Cultivar la Empatía



10/17

Shutterstock

For Review Only. Copyright Our Sunday Visitor, Inc.



Shutterstock

Imagina que pasas al lado de un vagabundo en la calle, o que estás viendo en la televisión una entrevista a los padres desconsolados de una niña que murió en un ataque terrorista. Imagina que el hijo de tus vecinos te dice que un *bully* acaba de romper los rayos de las ruedas de su bicicleta, o que estás hablando con uno de tus compañeros de trabajo y te confiesa que le acaban de detectar cáncer.

La manera en la que respondes a estas situaciones, está directamente relacionada con la empatía.

¿Qué es la empatía?

La palabra empatía viene del término alemán *Einfühlung*, que significa “sentir como el otro”. Cuando empatizas con alguien más, participas del dolor físico o emocional de esa persona, es decir, puedes ver las cosas desde la perspectiva del otro.

La empatía no significa estar de acuerdo con la otra persona, ni significa aprobar las decisiones que él o ella toma y tampoco significa sentir lástima por la situación en la que se encuentra. La empatía consiste en comprender, a un nivel profundo, lo que alguien más está experimentando, casi como si tú mismo estuvieras experimentando estos sentimientos.

¿Quién necesita empatía?

Todos necesitamos empatía. Hay situaciones en las que necesitamos sentir empatía por alguien más y otras en las que necesitamos la empatía de los demás. La empatía nos ayuda a comprender nuestros propios sentimientos y los sentimientos de otras personas, nos ayuda a mantener relaciones afectivas sanas y sirve como el cimiento para una convicción moral sólida. La empatía nos anima a ser amables y considerados.



La empatía también nos ayuda a resolver nuestras diferencias, a comprender lo que otros piensan y a comunicar lo que nosotros pensamos. Es posible que no cambiemos nuestra

opinión sobre algún asunto, pero podemos llegar a un consenso y avanzar juntos. Algunas veces, la empatía nos lleva a un punto en el que podemos aceptar nuestras diferencias.

El mundo tan complicado en el que vivimos necesita desesperadamente de la empatía. Como católicos, estamos llamados a empatizar con la situación de cualquier persona necesitada: desconocidos, inmigrantes, refugiados, enfermos, incapacitados, víctimas de desastres naturales, personas que sufren y que atraviesan por un momento difícil.

No siempre podemos resolver los problemas de los demás, pero podemos tratar de entender su dolor, sus conflictos y sus sufrimientos.

“Ante una cultura de la indiferencia, que con frecuencia termina por ser despiadada, nuestro estilo de vida ha de estar lleno de piedad, de empatía, de compasión, de misericordia, que extraemos cada día del pozo de la oración.”

— Papa Francisco, Homilía del 24 de diciembre del 2015

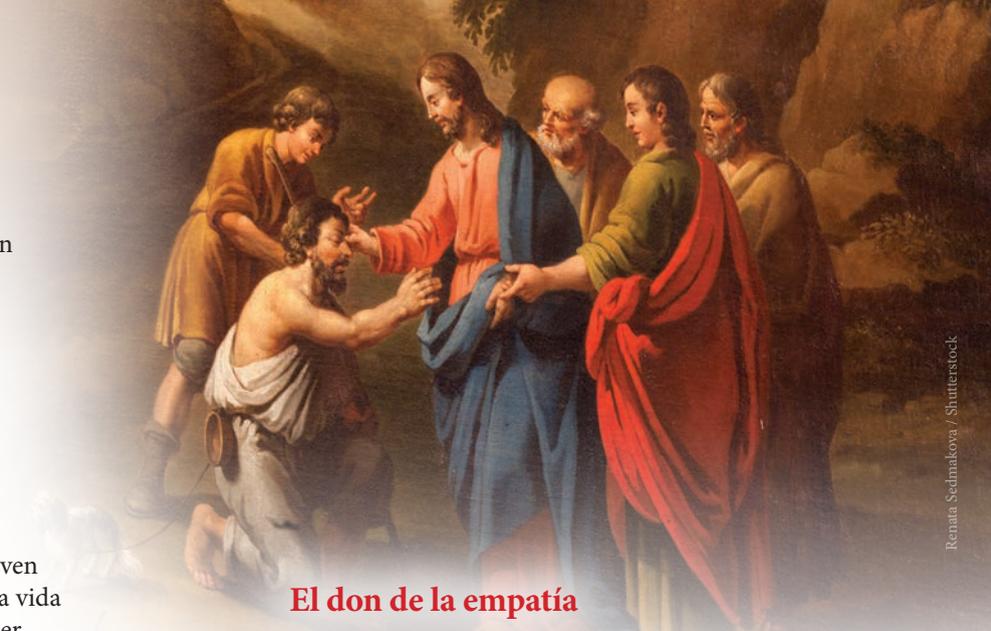
¿Qué hizo Jesús?

Jesús es nuestro modelo en estos tres diferentes tipos de empatía:

1 Empatía cognitiva es la percepción serena y racional de los pensamientos y sentimientos de alguien más, casi en un sentido intelectual. Este tipo de empatía es una habilidad que los profesionales médicos utilizan para diagnosticar el estado de salud de un paciente. Ellos no sienten lo que la persona está sintiendo, solamente lo comprenden. Jesús mostró empatía cognitiva cuando se encontró con el joven rico, quien le preguntó cómo obtener la vida eterna. Jesús le dijo que tenía que vender todo, dar el dinero a los pobres y convertirse en un discípulo. El joven rico se marchó porque tenía muchas posesiones. Jesús permite que el hombre se vaya y lo mira con amor (ver Marcos 10, 17-22).

2 Empatía emocional también es conocida como “contagio emocional” porque una persona “contrae” los sentimientos de otra. Este tipo de empatía supone una participación profunda en la experiencia de la otra persona hasta el punto en que puede sentir el dolor del otro. La empatía emocional ayuda a la otra persona a no sentirse sola. Jesús mostró este tipo de empatía cuando María, la hermana de Lázaro cayó a sus pies llorando porque su hermano había muerto. Las Escrituras nos dicen que al ver Jesús el llanto de María, “su espíritu se conmovió profundamente” y lloró con ella (Juan 11, 32-35).

3 Empatía compasiva incluye la dimensión cognitiva de entender y el componente emocional de sentir el dolor de otra persona, pero va aún más allá y trata de resolver el problema o brindar a la persona la ayuda que necesita para superar cualquier cosa por la que pueda estar pasando. A lo largo del Evangelio vemos muchos ejemplos de Jesús mostrando empatía compasiva. Él transformó el agua en vino en las bodas de Caná, multiplicó los panes y los peces para que todos pudieran comer, sanó a los enfermos, dio la vista a los ciegos, el oído a los sordos y resucitó a varias personas.



Renata Sedmakova / Shutterstock

El don de la empatía

Los psicólogos nos dicen que todos nacemos con la habilidad de empatizar. Los bebés pequeños lloran cuando oyen a otros bebés llorar. Sin embargo, nuestra habilidad natural para empatizar puede disminuir si no se cultiva. Estas son algunas sugerencias para fomentar la empatía en ti y en los que te rodean:

- **Observa.** Nuestras vidas están tan ocupadas que algunas veces tendemos a pasar el día sin notar a las personas a nuestro alrededor. Trata de estar más consciente e invita a otros a hacer lo mismo.
- **Piensa.** Si nos detenemos a pensar en cómo nos sentiríamos si estuviéramos experimentando lo que otros experimentan, seríamos más empáticos. Esfuérzate por ser más compasivo y anima a otros a serlo también.
- **Escucha.** Con frecuencia oímos a la gente hablar, pero realmente no escuchamos lo que dicen. Trata de estar más atento y ayuda a otros a estar más atentos también.
- **Respeto.** Es muy fácil menospreciar a otros cuando no estamos de acuerdo con lo que hacen o dicen. Trata de ser más tolerante y anima a otros a serlo también.
- **Comparte.** Cuando compartimos nuestros sentimientos con otros, les permitimos empatizar con nosotros. Esfuérzate por ser más abierto e invita a otros a compartir sus sentimientos.
- **Responde.** No siempre podemos arreglar los problemas de la otra persona, pero podemos reconocer sus sentimientos y preguntarle, “¿qué puedo hacer para ayudarte?”. Trata de ser más atento e inspira a otros para que también lo sean.

Shutterstock