

Escuela para Padres

**Desarrollar la empatía Abril**

**¿Qué es la empatía?**

La **empatía** es una **cualidad** y **habilidad social** que se puede **desarrollar y potenciar**, la cual está presente en todos, aunque no siempre en el mismo grado.

La **capacidad** para **desarrollarla** empieza a manifestarse durante la **infancia**. De inicio, los **padres** son quienes cubren las **necesidades afectivas** de los **hijos** y los que les enseñan no sólo a expresar los **propios sentimientos**, sino también a **descubrir y comprender** los de los demás.

De ahí la importancia de una buena **comunicación emocional** en la **familia** desde el principio. La **capacidad** para la **empatía** se desarrollará más fácilmente en aquellas personas cuyas **necesidades afectivas y emocionales** han sido cubiertas desde los primeros años de su vida.

Sin embargo, las **habilidades empáticas** también se pueden potenciar y desarrollar. Por ello, te damos estos consejos que conducen a mejores **actitudes**:

**1. Escuchar con la mente abierta y sin prejuicios**. Ser **respetuosos** con los demás.

**2. Prestar atención y mostrar interés** por lo que nos están contando, ya que no es suficiente con saber lo que el otro siente, sino que tenemos que demostrárselo. (escuchar con empatía)

**3. No interrumpir mientras nos están hablando** y evitar convertirnos en expertos que se dedican a dar **consejos**, en lugar de intentar sentir lo que el otro siente. Ni contar “tus experiencias”.

**4. Aprender a descubrir**, reconocer y recompensar las **cualidades y logros** de los demás. Esto va a contribuir, no solamente a fomentar sus **capacidades**, sino que descubrirán también nuestra **preocupación e interés** por ellos.

**5. Cuando tengamos que dar nuestra opinión** sobre lo que nos están contando, es muy importante hacerlo de forma constructiva, ser sinceros y procurar no herir con nuestros **comentarios**.  Si no tienes nada positiva que decir. No digas nada.

**6. Ten buena predisposición para aceptar las diferencias** que hay con los demás, ser **tolerantes y pacientes** con los que nos rodean y con nosotros mismos.

Si llevamos a cabo estos consejos, haremos de la **empatía** la **capacidad** de entender los **pensamientos** y **emociones** ajenas, de ponerse en el lugar de los demás, captar los **mensajes verbales y no verbales**, y compartir sus **sentimientos**. Todo ello se te retribuirá de manera agradable. ¡Inténtalo!

**Una persona empática contribuye a una MEJOR CONVIVENCIA.**

**Trabajo:**

1.- Lea reflexivamente cada una de los consejos . (3 min.)

2.- Comparta con su compañero de asiento la medida y la forma en que esos consejos están o no están presentes en su familia .(10 min.)

3.- Profesor socializa los resultados de quienes deseen exponerlos.(3 min).

MMR