

8.2

¿Te suena familiar?

“Uno no comprende de veras a una persona hasta que considera las cosas desde su punto de vista...”.

Harper Lee .

¿Qué tanto escuchas a los integrantes de tu familia? En ocasiones nos olvidamos de las personas más cercanas, pues es tan cotidiana su presencia, que tal vez no te detengas a pensar en sus emociones, deseos y preocupaciones. También puede suceder que haya discusiones y malentendidos que los lleven a distanciarse, sin comprender el punto de vista del otro. ¿Qué tal si te dieras un momento para empezar a relacionarte con tu familia empáticamente?

El reto es emplear estrategias de reflexión y entrenamiento mental para desarrollar empatía hacia tu familia.

Actividad 1.

Siéntate cómodamente y cierra los ojos. Calma tu respiración y relájate. Trae a tu mente la imagen de la persona de tu familia de quien te sientas más lejano. Obsérvala con atención. Trata de imaginar cómo experimenta la tristeza, qué motivo puede tener para sentirla y qué ideas podrían acompañar esa tristeza. Intenta no emitir ninguna opinión, ningún juicio de valor sobre ella.

Ahora, visualízate acercándote a tu familiar. Siéntate a su lado y acompáñalo. Dile sin palabras que le escuchas y comprendes su tristeza. Imagina ahora que sonrío.

Regresa tu atención al salón de clases y respira tres veces de manera profunda.

Lentamente abre los ojos y responde las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo crees que tu familiar se sentiría si realmente sucediera lo que imaginaste?

2. ¿Cómo te sentirías tú si intercambian los papeles?

Actividad 2.

Compartan con el grupo sus experiencias. Reflexionen sobre la distancia que puede existir aún entre personas cercanas, y la importancia de la empatía para acortar estas distancias.

Reafirmo y ordeno

La empatía nos permite comprender desde la perspectiva del otro sus emociones, pensamientos y formas de actuar. La convivencia cotidiana entre los miembros de una familia puede llevarlos a olvidar que cada uno experimenta la vida de distintas formas. Una postura abierta a la escucha empática contribuye a fortalecer las relaciones afectivas familiares.

Escribe en un minuto
qué te llevas de la lección



Para tu vida diaria

Cuando estés en casa, pregunta a los miembros de tu familia qué tal fue su día y cómo se sienten. Escucha atentamente sus repuestas, observa sus gestos y movimientos. Trata de comprender sus maneras de pensar y sentir, sin juzgar.

Intenta realizar el mismo ejercicio en situaciones tensas en tu familia, recuerda que puedes utilizar la técnica de la actividad 1, ayudándote con la respiración relajada y profunda.

¿Quieres saber más?

Te compartimos este artículo para leerlo o compartirlo con tu familia, y descubrir el papel de las familias para potenciar la empatía, consulta el artículo en la siguiente liga:

<http://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/pueden-hacer-familias-potenciar-empatia-autonomia-emocional>

CONCEPTO CLAVE

Familia:

Es el primer espacio en donde tiene lugar el desarrollo individual y social de las personas, unidas por vínculos de consanguinidad, adopción o alianza.