Ensayo sobre Empatía

La empatía es el nombre de la capacidad de interpretar, leer e identificarse con los sentimientos de una persona.

La empatía es un don impresionante ya que permite a las personas comprender el mundo que rodea a los demás, comprender sus preocupaciones, sus ambiciones y lo que quizás ocultan en su interior.

En los extractos de la película ‘Good Will Hunting’ podemos ver como el Terapeuta (Robin Williams) es capaz de palpar los sentimientos de Will. La nota la preocupación e inseguridad en su mirada y lo reconforta diciéndole insistentemente que ‘No es su culpa’ hasta que finalmente Will sede y deja salir sus sentimientos.

En muchas ocasiones preferimos guardar nuestros conflictos para nosotros mismos, ya que no queremos preocupar a los demás, no queremos mostrarnos débiles o simplemente creemos que no es de la incumbencia de otros, pero, al seguir este comportamiento, nos podemos cernir y ahogar en el mar de nuestros pensamientos y preocupaciones.

Al practicar la empatía nos damos la oportunidad no solamente de crear una conexión con los demás, sino que podemos ayudarlos y darles el empujón que necesitan para poder seguir adelante. Siempre es importante hablar, no cerrarse a los demás, para que nuestros sentimientos puedan ser escuchados, no podemos evaluar una persona por sus obras sin intentar comprender sus sentimientos primero.

Esto es muy visible en el desarrollo de la materia, ya que muchos pueden sentirse inferiores e incapaces, y nunca demostrarlo o expresarlo a sus compañeros, la práctica de la empatía nos permitiría brindarles una mano, y el apoyo emocional necesario para poder avanzar unidos como un equipo, esto, además, permitiría estrechar la relación del equipo. Nunca es bueno atacar una persona por sus acciones, su modo de actuar sin antes pensar en las razones o conversar sobre los hechos que influenciaron en el desarrollo de ese resultado.