

Desde la Península de la Amistad, «el valor de la empatía»

En mi reflexión de la semana comienzo por decir, una frase del teólogo y escritor británico, Ian Maclaren, la cual, dice así: **«Todas las personas con las que te encuentras están librando una dura batalla de la que no sabes nada. Se amable siempre»**, en lo personal, la frase de Maclaren, me encanta, porque pienso que es bastante reveladora a la hora de tomar conciencia de si estamos siendo **empáticos con los demás**. Además, cuando sentimos **empatía**, es porque estamos en capacidad de **ponernos en el lugar de la otra persona, de ponernos en sus zapatos**.

Así que, sin más preámbulo, **EL VALOR DE LA EMPATÍA**, según expertos en la conducta humana, es muy importante, porque es la **capacidad de conectarse emocionalmente con otras personas**, porque permite reconocer, compartir y entender los sentimientos y los estados de ánimo. Además, **LA EMPATÍA** está vinculada con la capacidad de ponerse en el lugar del otro, conectar con sus necesidades y comprender su forma de actuar.

Una **persona empática**, es aquella que tiene actitudes positivas como escuchar a otros, cuando están atravesando una situación difícil, comprender cómo se sienten esas personas, **solidarizarse y ayudar a quien lo necesite**. Así mismo, una persona empática, pone de manifiesto la **virtud de la prudencia**, al cuidar que sus acciones, no vayan a afectar a la persona con la que quiere **solidarizarse**, aparte que escucha con atención para ponerse en su lugar y darse cuenta de qué es lo que necesita. Por otro lado, la persona empática no intenta **juzgar** el punto de vista de quien está viviendo una **situación difícil**, al contrario, respeta **sus sentimientos y sus pensamientos**, aunque sean **diferentes**.

En resumen, la **empatía es considerada un valor**, porque es una cualidad positiva que permite que una persona pueda comprender las reacciones, las actitudes o los sentimientos de otra.

Para finalizar, **EL VALOR DE LA EMPATÍA**, viene dado porque se relacionada con otros **valores**, como la compasión, la generosidad, el respeto, la bondad, la solidaridad, la tolerancia y, por supuesto, el de la prudencia.

Si le gustó mi reflexión de la semana, cuánto le agradezco que me ayude a compartirla.

¡Un abrazo lleno de bendiciones!

Por Fredis Villanueva.