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.