

## Crea Una Comunidad Solidaria: ¡Practica La Empatía!

La empatía está reconocida como una habilidad vital importante para establecer relaciones sanas. También es esencial para crear una comunidad solidaria en el aula. Pero, ¿qué es la empatía? La empatía es ser capaz de entender cómo se siente alguien porque puedes imaginar lo que es estar en su lugar. El educador y autor Bob Sornson afirma que la empatía es la base de toda inteligencia emocional. Cuando aprendemos a sentir empatía, podemos tener relaciones sólidas, preocuparnos de verdad por los demás y establecer límites adecuados en nuestras propias vidas sin enfadarnos.



Pero, ¿cómo podemos desarrollar la empatía? Sornson sugiere que aprender a calmarnos, a gestionar nuestras emociones y a concentrarnos en las cosas correctas nos da la capacidad de mirar más allá de nosotros mismos. Esto crea la empatía que hace posible una comunidad solidaria en el aula.

Aquí algunos consejos para practicar la empatía.

1. Primero sé amigo de ti mismo. Sé sincero sobre tus propios sentimientos y ponles nombre: "Me siento enfadado/frustrado/triste/feliz por \_\_\_\_". Esto te ayuda a entender y a relacionarte con los sentimientos de los demás.
2. Escucha atentamente sin interrumpir, juzgar u ofrecer consejos. Presta toda tu atención.
3. Presta atención al lenguaje corporal, las expresiones faciales y otras señales no verbales de las personas. Aprende qué significan estas pistas.
4. A veces nos sentimos incómodos y no sabemos exactamente qué decir. Decir "Veo tu dolor" o "Estoy aquí contigo" hace que la persona sepa que te importa y que estás presente.
5. Cuando alguien esté contento, participa de su alegría. Felícítale y pregúntale qué le ha pasado.

A medida que aprendemos a identificarnos profundamente con los sentimientos y experiencias de los demás, positivos, negativos e intermedios, podemos hacer de nuestro salón de clases un lugar donde cada persona se sienta cuidada.

**Reference:** Sornson, B. (2014, June 23). Developing empathy in the classroom. Leadership, Teaching Methods. Corwin Connect. Retrieved from <https://corwin-connect.com/2014/06/developing-empathy-classroom/>

Image <http://clipart-library.com/clipart/116524.htm>