

---

Matutina para Jóvenes | Sábado 05 de Agosto de 2023 | Entrenando la empatía

## Descripción



## Entrenando la empatía

Nadie busque su propio bien, sino el del otro. 1 Corintios 10:24.

Nuestra relación con los demás depende mucho de nuestra historia personal. Algunos piensan que el

que nace tímido o sociable, amoroso o arisco, hablador o silencioso, sensible o insensible, no puede hacer nada para cambiar. No es cierto, podemos mejorar nuestras destrezas sociales. Nos parecerá de locos que alguien argumentara que ha nacido sin capacidad de cocinar y que, por ello, nunca será capaz de hacer nada en ese sentido. Hasta la persona más desinteresada en este tema es capaz de preparar un sandwich, y si se esfuerza, terminará realizando un Croque Monsieur. Pues algo parecido sucede con las destrezas sociales. Hay que ponerse a trabajar en ellas porque es posible mejorarlas.

Empecemos por la empatía. Te sugiero algunos ejercicios que te ayudarán a desarrollar este valor tan propio de un cristiano. Además de que son fáciles de practicar, te cambian la vida:

1. Hazles cara a tus prejuicios. Serán más o menos, pero todos tenemos prejuicios. Los prejuicios son generalizaciones que simplifican la realidad pero no son la realidad. Prueba a desafiar las etiquetas que circulan por tu mente. Busca contrastar eso de "Todos los x son y". Verás que hay muchas personas que no son lo que pensabas de ellas. Sé valiente y mira los datos con sinceridad.
2. Conviértete en un investigador. Imagina que eres antropólogo (si lo eres, mejor, eso tienes adelantado) y que debes conocer otras maneras de pensar y de vivir. Sé curioso, sanamente curioso, con los demás. Interésate por cómo se enfrentan a tus mismos problemas. Cuando el otro cambia al "nosotros", la percepción del mundo es muy distinta.
3. Sé esponjoso. Eso quiere decir que lo de los demás debe dejar de resbalarte. Aprende a escuchar y a dialogar. Aprende a abrazar en lugar de a chocar. Aprende a ser inclusivo y no exclusivo. El cristianismo no es un club de élite sino el espacio de las oportunidades, la convocatoria de todos a ayudar.
4. Mantén y cambia. Mantén lo que se haya de mantener para que las personas mejoren y cambia lo que haya que cambiar para que las personas mejoren. El compromiso se vive cada día, y si flaqueas un momento, te levantas y comienzas otra vez. El mundo mejora cuando haces cambios personales a mejor.
5. No lo hagas solo. Primero, porque necesitas al mejor coach, a Cristo. Él te orientará en el entrenamiento. Segundo, porque las personas a las que ayudas también merecen la oportunidad de ayudar.

**Te sugiero, además, que no lo dejes para los fines de semana. Es mejor hacerlo a diario.**