

3.3

Entender a los demás

“Lo más importante en cualquier relación no es lo que obtienes, sino lo que das”.

Eleanor Roosevelt.

Rubén observó la gran angustia que tenía Andrea cuando le asignaron el control del dinero de la graduación; él sabiendo que la organización no era el fuerte de su amiga, pudo entender su reacción. Para evitar complicaciones, se le ocurrió proponer que mejor Andrea colaborará con él haciendo las invitaciones. Gracias a la empatía y a la habilidad de Rubén para comprender a su compañera, al final todo salió bien y se evitó que el equipo tuviera problemas de convivencia. Por el contrario, fortalecieron sus lazos de amistad.

Así como Rubén mostró ser empático con su amiga y consideró sus necesidades, tú ¿has contribuido en alguna situación ayudando a evitar problemas y, colaborando para mejorar la convivencia?

El reto es establecer una acción que considere a los demás con el fin de construir relaciones constructivas.

Actividad 1.

De forma individual, lee el caso y, aquí o en tu cuaderno, responde a las preguntas que se te plantean.

Tomando el ejemplo de Rubén y de Andrea, hagamos otra historia:

Andrea, a pesar de su angustia, tiene que administrar el dinero. Ella se queja y lo expresa, pero nadie la entiende ni toma en consideración su sentir. Como era de esperarse, no cuadran las cuentas, y llegado el final del evento, varios están molestos con ella por el desorden en la administración de los recursos lo que provoca que la armonía entre los miembros del equipo se fracture porque hay quienes la defienden y quienes la critican. Al grupo, le costó varias semanas poder volverse a poner en paz, e incluso, hubo algunos compañeros que permanecieron peleados.



- a. Piensas que, a pesar de que los compañeros de Andrea en ese momento no fueron empáticos, ¿pueden desarrollar su habilidad de entender y considerar a los demás?

1. En caso de que tu respuesta sea negativa, explica ¿por qué?

2. En caso de que tu respuesta sea positiva, responde ¿cómo?

Actividad 2.

En binas, respondan las siguientes preguntas.

1. Para ustedes, ¿qué características debe tener las relaciones constructivas?

2. ¿Qué relación hay entre entender y comprender a los demás, y establecer relaciones constructivas?

Reafirmo y ordeno

Como hemos visto en otras lecciones, la empatía es un aspecto fundamental para establecer relaciones constructivas con los demás, es decir, relaciones saludables que provocan armonía social. La empatía marca la diferencia entre ser descuidados e indiferentes ante los otros o reconocer su sufrimiento y sus anhelos generando así un vínculo de cuidado y respeto hacia ellos. La empatía es un buen punto de partida para abrir el corazón y ser considerado con los demás.

La buena noticia es que, a través de la empatía, tú puedes desarrollar tu habilidad para entender y considerar a los demás y establecer así, relaciones constructivas.

**Para tu vida diaria**

Con tu familia reflexionen alguna situación en la cual uno de ustedes haya sido empático y comprensivo con el otro y ¿cómo este acto benefició su relación? También reflexionen sobre la relación que existe entre comprender a los demás y establecer relaciones constructivas.

¿Quieres saber más?

Con el objetivo de entender mejor lo benéfico que es comprender a los demás y ser empático en pro del bienestar propio, de los otros y de la construcción de relaciones constructivas, te recomendamos ver el video *Algún día el mundo será así*. Para ello, haz clic en:

https://youtu.be/t_b88w6BXwk

CONCEPTO CLAVE**Ser considerado:**

Implica estar pendiente de los sentimientos de los demás, ser empático y amable con quienes te rodean; adelantarse a sus necesidades y ser agradecido cuando muestran algún gesto de apoyo hacia tu persona.