**Dra. Ma. Luisa Rivera García**
**Facebook: Ma. Luisa Rivera**
**Corrreo electrónico: marialuisarg0505@gmail.com**

# Empatía

Según Google Empatía es “La capacidad que tiene una persona de **percibir** los pensamientos y las **emociones** de los demás. Basada en el reconocimiento del otro como **similar** con mente propia”.

O sea la posibilidad de mirarme en el otro y conectar con él. Identificarme con él, con sus sentimientos todos, en particular los dolorosos, los difíciles.

Cuando logramos, por un cierto nivel de desarrollo emocional y/o espiritual, integrar que todos somos todo, que aunque la guerra de Rusia VS Ucrania pase a miles de kilómetros, nos afectara en lo inmediato, en los bolsillos, insumos importantes subirán de precio. En lo mediato tocará al medio ambiente ya que la importante producción agrícola de Ucrania esta parada y esto seguramente llevara a que otras naciones busquen ocupar su lugar en la producción y desde luego la escases de productos. Así mismo en un plazo un poco más largo veremos los efectos emocionales que una guerra trae, tanto para los que la viven de manera directa como los que se ven de forma indirecta y a la distancia.

Y aquí es donde entra la empatía, les afecta a ellos tanto como a nosotros en nuestra calidad de humanos. Difícil no conmoverse, no sentirte en el lugar de la madre que de la mano de sus pequeños busca refugio en otro país. Y de esa empatía da cuenta Polonia como estado y como pueblo, instalando carpas, habilitando centros comerciales para recibir a los miles de Ucranianos que huyen de la guerra, para recibirlos con un techo y una bebida caliente que los proteja del atroz frío! Con ropa que los abrigue, con carreolas donadas para las madres que no alcanzaron a traer las propias.

**Dra. Ma. Luisa Rivera García**
**Facebook: Ma. Luisa Rivera**
**Corrreo electrónico: marialuisarg0505@gmail.com**

Sentirme en el lugar del otro es tener la posibilidad de saber que somos tan humanos unos como los otros. E incluso como seres vivos somos tan importantes unos como otros; humanos rescatando delfines atrapados en redes y delfines empujando náufragos a tierra. Sí en ocasiones, incluso los animales empatizan no solo con los de especie sino hasta con nosotros los humanos.

Y ¿cómo desarrollarla en nuestros hijos?

Como todo, con el ejemplo, revisar y revisarnos que hacemos en lo cotidiano, que decimos, como nos paramos frente al otro. ¿Discriminamos? Porque cuestionamos a los Norteamericanos que rechazan a la gente de color, pero ¿realmente somos capaces en nuestro contexto cotidiano de abrazar, de identificarme con alguien de color o más aun con un indígena? ¿Realmente respeto a los diferentes por tener más o menos que yo? ¿Por tener otra raíz cultural? ¿Por permitir algo diferente, otro género, otra elección sexual u otro partido político o deportivo?

Si, la posibilidad de empatía empieza por el respeto a la diferencia y empieza en casa.

El ejemplo más conmovedor de empatía que he vivido, ha sido esta mañana, cuando en redes sociales una chica Atlantista agradece al niño que le regalo su playera autografiada por los “gallos” del Querétaro, para salvarla de las atrocidades que su equipo estaba haciendo a los Atlantistas.

No hay manera de ser empático, si te envuelves en discursos de odio, sea por lo que sea.