



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Núm. 181
10-17-2019

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR



Ese Incómodo Zapato

Últimamente, a través de las noticias y de las redes sociales hemos escuchado mucho la frase, **“que se ponga en mis zapatos”**. Y es que, a todos nos gusta ser tratados con cortesía, respeto y consideración y que se identifiquen con nosotros, o al menos que traten de entender por lo que estamos pasando o sintiendo en determinado momento.

Pero... realmente, ¿Qué significa ponerse en los zapatos del otro? Pues no es otra cosa, que la capacidad que tienen las personas para comprender emocionalmente a otra. Es ser empático, alejándonos del yo para intentar entender los sentimientos y las acciones de los demás desde sus circunstancias y experiencias de vida, no desde las nuestras, por lo que no necesariamente vamos a estar de acuerdo.

En ocasiones, el estrés de la vida diaria, el interés por nuestro trabajo y nuestras preocupaciones nos llevan a centrarnos en nosotros mismos y a no conectar con otros. Se nos hace más fácil mirar y juzgarlo todo con nuestros filtros, preferencias y prejuicios. Nos volvemos ciegos, sordos y mudos ante las necesidades y sentimientos de los demás. Nos ponemos el vestido del narcisismo y del egoísmo descansando en la satisfacción de nuestras propias necesidades, menospreciando o al menos ignorando las circunstancias, necesidades y emociones de quienes nos rodean. Hasta les adjudicamos calificativos, ¡el antipático!, ¡la llorona!, sin detenernos a pensar el porqué de su comportamiento. ¿Qué los tendrá así? ¿Qué le habrá pasado para que esté triste, aislado o molesto/a? Estas interrogantes son el pie para colocarnos en el zapato del otro, teniendo siempre presente que, para lograrlo, primero tenemos que sentirnos cómodos en nuestro propio zapato. Estar consciente de lo que pienso y siento y de cómo manejo esos sentimientos para entonces poder conectar y entender a los demás. Hacernos preguntas tales como, ¿si fuera yo, quien estuviera pasando por las mismas circunstancias?, ¿cómo me sentiría?, ¿Cómo actuaría?, ¿Cómo me verían los demás? Si hacemos el ejercicio, es probable que logremos percibir cuan incómodo puede ser el zapato y entender la manera de sentir y actuar de estas personas, así como su forma de tomar decisiones.

Del mismo modo hay que estar dispuestos a escuchar e interpretar sin juzgar lo que estamos escuchando. Una sana convivencia se da cuando somos capaces de aceptar y respetar los diferentes intereses y visiones de los demás, siendo capaces de ponernos en el lugar del otro. Cuando esto no ocurre, corremos el riesgo de cometer injusticias, de promover malos entendidos y de generar un ambiente hostil.

Practiquemos los valores de solidaridad, comprensión, apertura y respeto. Todos inherentes a la empatía que debemos integrar y modelar en nuestras relaciones. De seguro podremos promover y vivenciar una convivencia saludable en nuestro trabajo y en nuestras relaciones cercanas con familiares y amigos.

Dra. Blanca E. Amorós Rivera
Directora, Centro Estudiantil de Consejería y Psicología, CECSi
Decanato de Estudiantes
Temporariamente en el 2do piso de la Escuela de Profesiones de Salud.
Ofic. 205
(787) 758-2525 exts. 5209/5210

