

# La CECSi Cápsula



## Empatía Pa' Tí

Y otro día más te levantas con el despertador o quizás ya ni lo necesitas. Te preparas, sales, llegas a tu trabajo, trabajas con un ánimo estilo montaña rusa y regresas a tu casa. Y haces los quehaceres del hogar, quizás hasta para otras personas que viven contigo, preparas la ropa/comida de mañana, te bañas y te acuestas para repetir el ciclo en unas horas.



Es posible que, por lo menos en parte, te hayas identificado con el cuento anterior. Aunque no te haya pasado quizás puedas reconocer que vas camino a eso, tienes miedo de que te pase en algún momento o sabes de alguien que puede que le esté pasando. A lo mejor sientes cansancio mental y/o físico, soledad, incompreensión o algo relacionado. A lo mejor ni siquiera sabes exactamente lo que sientes.

Una de las cosas que a lo mejor ofreces, tienes o das es empatía. Según la Real Academia de la Lengua Española es el sentimiento de identificación con alguien o la capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos. ¿Sientes que alguien te tiene empatía? ¿Te gustaría que alguien lo hiciera más o, aunque sea un poquito? Alguien debe hacerlo. Y ese alguien eres tú misma.

Hay que saber escucharte valorando lo que te dices directa o indirectamente y tratar de entender porque te sientes así.

Cosas que ayudan es reconocer que no todo es blanco o negro, sino que la vida se compone de muchos tonos grises y eso está bien. No tienes que comprender cada detalle o intención tanto de los demás como de ti mismo/a. ¿Puedes entender el lenguaje no verbal como expresiones faciales, silencios y tonos de voz de los otros/as? ¿Y de ti?

Ten mucho cuidado con lo que te dices ya que puedes herirte aun con la mejor de las intenciones. Puede que estes muy sensible todavía o interpretes esa palabra de forma diferente porque la escuchaste o leíste para otra persona y/o en un contexto distinto. Tu apoyo emocional puede incluir escucharte, no solo que te escuchen.

**No te maltrates y se empático/a contigo mismo/a. También debes ser importante para la persona que ves en el espejo cada mañana.**

Te esfuerzas mucho en estudiar, trabajar o ambas cosas. El practicar empatía contigo mismo/a no solo te ayuda a ti, sino que te ayuda a mejorar esa capacidad hacia otros. Ayuda a la autoestima de ambos. Promueve aprendizaje y desarrollo emocional en ambos. Y (último "y") promueve superación o resiliencia del momento difícil. Date un abrazo porque te lo mereces y camina con la frente en alto.

Lcda. Ariana Vargas Arriaga, M.S.-A (audióloga y co-columnista invitada)  
y Dr. Carlos J. Cañuelas Pereira, CPL, Director y Consejero

[carlos.canuelas1@upr.edu](mailto:carlos.canuelas1@upr.edu)

Centro Estudiantil de Consejería y Psicología (CECSi)

Decanato de Estudiantes

(787) 758-2525 exts. 5212 y 5209