**CAROLINA LOPEZ OSORIO**

**JORNADA SABATINA**

Taller No 3 Ética

1. Observe el siguiente video y a partir de él elabore una reflexión de media cuartilla donde exprese su pensamiento a partir de lo visto en el video <https://www.youtube.com/watch?v=nWh5MHf7wxQ&t=3s>

Se entiende que empatía es cuando nos colocamos en el lugar de otro y entendemos su estado o su situación a pesar de que no nos sucede o no es el caso de nosotros. El anciano deseaba deshacerse del ratón que había ingresado a su casa y se ingenió una trampa para capturarla y luego echarla a la calle. Normalmente a las plagas se les elimina con trampas mortales o con raticidas (para el caso de las ratas), el anciano solo la capturó y quería echarla de su casa, pero al percatarse de que había gatos decidió resguardarla en su casa y cuidar de ella supliéndole agua y comida. El anciano entendía que la rata solo buscaba una forma de sobrevivir y por eso había ingresado a su casa a buscar comida, entonces, se puede decir que el anciano sintió empatía por un animal y por su necesidad de sobrevivir. La rata por un momento sintió orgullo y quería hacerse digna ante la ayuda del anciano a pesar de que sí quería recibir la ayuda de él. Lo anterior es algo que nos suele suceder, a pesar de que nos encontramos en una situación en la que requerimos ayuda somos duros y “rogados” con las personas que muestran empatía hacía nosotros, es una actitud que tomamos para manipular a las personas y cumplir nuestra necesidad de atención. Por último, la rata vuelve a donde el anciano con confianza, lo encuentra durmiendo y sin temor come de las migajas que hay en su pecho, el anciano siempre supo que volvería, así como muchas personas nos han tenido paciencia y nos han ayudado a superar nuestros problemas.

1. Resuelve las preguntas relacionadas con el valor de la empatía:

¿Me he sentido vulnerable? ¿He tenido miedo a fracasar? ¿Necesito que me valoren?,

¿Qué hago para conseguirlo? ¿Me he sentido rechazado? ¿He tenido problemas con mi autoestima?, ¿cómo me protejo? ¿Alguna vez he sentido que “si no hago o no consigo… soy poco válido como persona”? ¿Alguna vez he sentido que no merezco…? ¿Cómo me protejo? ¿Alguna vez he tenido la necesidad de “implorar” afecto? ¿Alguna vez he utilizado a una persona? En ese momento ¿la consideraba una persona?, ¿Alguna vez he intentado hacer daño a alguien inconsciente o conscientemente? ¿Alguna vez he manipulado consciente o inconscientemente a alguien? ¿He necesitado que me reconocieran o que me reforzaran por pequeños

Logros? ¿Cómo me siento cuando no lo hacen? ¿He intentado consciente o inconscientemente ser el centro de atención? ¿Alguna vez he negado mis problemas o mis emociones? ¿Alguna vez he culpado a otros de mis problemas? ¿Me ha costado tomar una decisión a pesar de que los demás vieran la solución clara? ¿He dejado de hacer cosas a pesar de saber que podían ser beneficiosas para mí? ¿Siempre cumplo mis compromisos? ¿Alguna vez he sentido miedo ante una situación parecida a la del cliente? ¿Alguna vez me he enfadado con alguien por una tontería?, ¿alguna vez he malinterpretado la situación? ¿Me he bloqueado o agobiado por pequeñas cosas?

En algunos momentos me he sentido vulnerable porque me siento sin las capacidades necesarias o porque me siento sola, el miedo a fracasar puede ser a veces frecuente en mí. A pesar de no tener a mis padres conmigo ahora cuento con el amor de muchas personas en mi vida, eso me hace sentir suficiente, aunque el mundo a veces es cruel y he sido rechazada. En cuanto a mi autoestima ha sido un proceso largo trabajar en ello, pero sé que estoy avanzando y aprendiendo cada vez de mí y de mis capacidades. Algunas veces me preocupo por alcanzar el éxito por la presión social que hay sobre mí y porque siempre he sido categorizado como una persona exitosa y si no cumplo con esas expectativas siento que las personas se van a decepcionar de mí. A veces siento que me merezco cosas por ser la persona que soy como otras cosas que siento que no las merezco, en algunas relaciones me he vuelto dependiente emocionalmente, pero gracias a Dios he logrado superarlas.

Entiendo también que le hecho daño a las personas, lagunas veces las he utilizado con actitudes dominantes para conseguir mis propios objetivos, pero también he dejado mi lugar por ayudar a las demás personas. A veces creo que las personas no valoran muchos esfuerzos que hacemos por alcanzar nuestros objetivos y precisamente son personas que no nos corresponden, pero a las personas que si nos corresponden no nos interesa su atención. Si es cierto que a veces culpo a las personas de mis errores, en algunos casos si son culpables en otros casos, en su mayoría, yo soy la principal responsable.

En algunos momentos he sido muy serena al tomar ciertas decisiones, pero hay momentos de debilidad en las que no veo el horizonte. Estoy luchando por alcanzar mis metas, por ser una mejor persona, no he dejado de hacer las cosas que sé que serán beneficiosas para mí, trato cada vez más de ser una persona comprometida, por ser

Empática con las personas a mi alrededor y también estoy aprendiendo a ser paciente y serena para no juzgar mal a nadie sino ayudarlos.