

### TALLER 3

#### EMPATIA

1) Observe el siguiente video y a partir de el elabore una reflexion de media cuartilla donde exprese su pensamiento a partir de lo visto en el video.

RTA // Tener la capacidad de comprender determinadas circunstancias de otro ser vivo es tener empatia. Pensar en lo que le puede pasar a otro ser a pesar de ser muy minuscuto y que causa daño a nuestras cosas como lo son los pequeños ratones pero tener la capacidad de reaccionar y entender distintas emociones, respetar la vida de cualquier ser vivo a pesar de las circunstancias ponerse en el lugar del otro, es una actitud positiva que nos permite relacionarnos de la mejor manera con otros individuos.

2) Resuelve las siguientes preguntas relacionadas con el valor de la empatia.

• ¿Me he sentido vulnerable?

= Si en muchas ocasiones de mi vida personal, y en algunas he estado sola y en otras acompañada.

• ¿He tenido miedo a fracasar?

= Si, lo he sentido pero la vida no es facil siempre hay algo por que y por quien luchar y esas son las razones por las que no se deja uno vencer.

• ¿Necesito que me valoren? ¿Que hago para conseguirlo?

// En algún momento de mi vida pensé que si necesitaba que alguien me valorara, hice lo mejor posible pero no lo logre, ahora me doy cuenta que hay personas tóxicas que no se valoran ni ellas mismas, y que cada persona es como es y tiene su esencia y las personas te quieren y te aprecian tal cual eres y no necesitas cambiar nada.

• ¿Me he sentido rechazado?

// Si, lo he sentido pero eso es algo muy personal.

• ¿He tenido problemas con mi autoestima? ¿cómo me protejo?

// Si lo he tenido, se puede decir que toda la vida, mi protección es sonreír y disfrazarme de esa manera para que los demás no lo noten.

• ¿Alguna vez he sentido que "Si no hago o no consigo... soy poco válido como persona"?

// Yo creo que en algún momento de la vida de cada ser humano pasa eso, por razones distintas, por querer encajar en una relación, ante un grupo, o la misma sociedad, lo importante es que todas esas circunstancias son enseñanzas donde se aprende y se entiende que todos somos valiosos.

• ¿Alguna vez he sentido que no merezco...? ¿Cómo me protejo? ¿Alguna vez he tenido la necesidad de implorar afecto?

// Al pasar por distintos momentos y "conocer las personas" te das cuenta que los seres humanos son muy cambiantes o que no muestran lo que son y que todos somos distintos, y a pesar de tratar de tener el mayor interés en ciertas personas, estas se aprovechan para sus mismas, alguna vez si me senti así pero me di cuenta que eso no era sano para mi.

• ¿Alguna vez he utilizado a una persona? en ese momento ¿la consideraba una persona?

// No, no me he aprovechado de las personas que se acercan a ofrecirme su amistad.

• ¿Alguna vez he intentado hacer daño a alguien inconscientemente o conscientemente?

// No, no lo he hecho, las personas, su amistad, su cariño, merecen respeto.

• ¿Alguna vez he manipulado consiente o inconscientemente a alguien?

// Lo hago pero con mi hijo menor cuando se que me miente, hasta que no me diga la verdad no lo dejo hacer sus planes favoritos, con el resto de las personas no, eso es faltar el respeto.

• ¿He necesitado que me reconocieran o que me reforzaran por pequeños logros? ¿Como me siento cuando no lo hacen?

// Necesitarlo en si, no mucho pero se siente

bien cuando alguien te felicita.

- ¿He intentado consciente o inconscientemente ser el centro de atención?

// No, por mi baja autoestima y timidez prefería pasar invisible.

- ¿Alguna vez he negado mis problemas o mis emociones?

// Si, cada quien tiene sus propias tormentas y no es justo llegar con mas tormentas a las personas. es mejor tratar de solucionarlas uno mismo.

- ¿Alguna vez he culpado a otros de mis problemas?

// En una circunstancia difícil, por la que pare, primero me culpe a mi misma, y despues a otra persona, pero al final uno se da cuenta que las cosas pasan y no hay que buscar culpables.

- ¿Me ha costado tomar una decisión a pesar de que los demás vieran la solución clara?

// Si, me costo años tomar una decisión a pesar que los demás sabian que era lo mejor.

- ¿He dejado de hacer cosas a pesar de saber que podian ser beneficiosas para mi?

// Si, y esta es una, terminar a mi edad el bachiller.

• ¿Siempre cumplo mis compromisos?

// Soy muy responsable, y sincera en lo que digo y hago, siempre cumplo con todo.

• ¿Alguna vez he sentido miedo ante una situación parecida a la del cliente?

// A perder mi libertad, no lo he pensado sera porque no hago cosas que de pronto puedan provocar una situación igual, aunque pensándolo bien si vivi apresada en una situación toxica.

• ¿Alguna vez me he enfadado con alguien por una tontería?

// No, cuando me enfado es por cosas que realmente han sido dañinas.

• ¿Alguna vez he malinterpretado la situación?

// Antes de traer conflictos siempre se verifica la información.

• ¿Me he bloqueado o agobiado por pequeñas cosas?

// Pienso que si, todos los días no estamos con los mismos animos y fuerzas y hay días en los que uno se deja llevar por las situaciones y se flaquea así el problema no sea grande te agobia.