



E de empatía



La violencia sexual se puede evitar en un 100%, y todos pueden contribuir con esa prevención.

La empatía y la preocupación por la manera en que las acciones propias afectan a los demás es un factor de protección necesario contra la violencia sexual, es decir, algo que hace que la violencia sexual sea menos probable. La empatía significa comprender y ser capaz de relacionarse con los sentimientos o las experiencias de otra persona. Cuando practicamos la empatía, tratamos de ver las cosas desde el punto de vista de otra persona e imaginar cómo se siente. Las personas empáticas se preocupan por cómo sus propias acciones afectan a los demás.

La empatía significa comprender y ser capaz de relacionarse con los sentimientos o las experiencias de otra persona

A medida que trabajamos para prevenir la violencia sexual, podemos comenzar por construir nuestra propia empatía y dar el ejemplo a los demás sobre cómo ser miembros amables, compasivos y considerados de la comunidad. Las siguientes son tres maneras simples de desarrollar una mayor empatía en su vida diaria:

1

ESCUCHAR Y APRENDER

Una de las mejores maneras de cultivar la empatía es simplemente escuchar cuando sus amigos, compañeros de trabajo, compañeros y miembros de su familia se abren ante usted. Cuando nos reservamos el juicio y hacemos preguntas en lugar de responder con nuestras propias opiniones, podemos aprender más sobre los puntos de vista de quienes nos rodean.

2

EXPLORAR NUEVAS PERSPECTIVAS

Examine los libros en sus estantes, los podcasts que escucha y las películas que mira. ¿Existen maneras de incluir a una gama más diversa de voces en los medios de comunicación que consume? Cuando leemos y escuchamos a aquellos que parecen diferentes a nosotros, incluso personajes en historias de ficción, podemos ser más empáticos a medida que identificamos lo que tenemos en común con personas de diferentes procedencias.

3

RESPONDER CON COMPASIÓN

Cuando discutimos con otros, puede ser fácil quedar atrapado en nuestras propias emociones. La próxima vez que no esté de acuerdo con un compañero de trabajo, amigo o un integrante de su familia, tómese un momento para pensar de dónde vienen. Centrarnos en lo que otros podrían sentir o pensar puede ayudarnos a desarrollar empatía y encontrar soluciones pacíficas al conflicto.