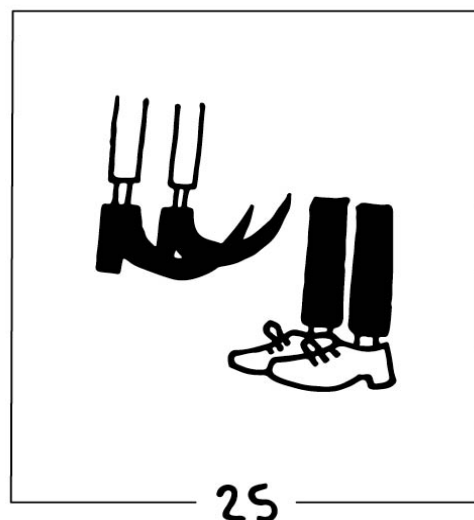


25- EN LOS ZAPATOS DEL OTRO

Ponerse *en los zapatos del otro* quiere decir ponerse en el lugar del otro. ¿Cómo me *sentiría* yo si estuviera pasando por la misma situación que está viviendo el otro? Por ejemplo, si están criticando a otra persona, ¿cómo me sentiría yo si me estuviesen criticando a mí?; si la persona perdió una mascota y se siente triste, ¿cómo me *sentiría* yo en su lugar? Se trata de no juzgar ni criticar, sino de comprender.

Este *símbolo* te invita a ver, sentir y vivir en el mundo según el punto de vista del otro. Otro *símbolo* que puede ampliar este conocimiento es el de “La red de Indra” (#82).

¿Cómo te *sentirías* tú si te pasara lo mismo? A través de este *símbolo*, podemos aprender más de nuestras *emociones* y, también, a ser más *empáticos* con nosotros mismos. Nos atrevemos a profundizar y a ser menos autocríticos. Nuestros sentimientos son válidos, por lo tanto, debemos escucharlos y respetarlos. Cuanto más profundizamos, más nos *auto conocemos*.



Enseñanzas del símbolo:

Este *símbolo* nos *enseña* a criticar menos y a comprender más. Es una **lección de empatía**. *La empatía es el lenguaje del corazón*. Cuando somos *empáticos*, nos unimos al otro desde el corazón.

Sabiduría del símbolo:

Para crear un entorno más saludable y feliz, sea en el colegio, en familia, con amigos o en mi comunidad y sociedad, debemos aprender a conectarnos desde el *corazón*, a través de nuestros *sentimientos y emociones*. Para mejorar nuestra conexión, debemos intentar sentir lo que el otro siente. Cuanto más *empático* soy conmigo mismo, más *empático* puedo ser con los demás. Cuanto más me amo a mí mismo, más puedo *amar* a los demás (#24).

Ejercicios:

- Pensar en una situación en la que hayas criticado, excluido o te hayas reído de otro y en la que ese otro no se haya sentido bien.
- Tomarte una pausa y preguntarte: esto que estoy haciendo, pensando o diciendo, ¿me gustaría que me lo hicieran a mí o que me sucediera a mí?
- Hoy voy a ponerme en los zapatos de _____ y voy a cambiar este comportamiento en mí.

- ¿Cómo puedes cambiar tu comportamiento siendo más empático?
- Nombrar otros valores que formen parte del lenguaje del amor y explicar por qué.
- ¿Eres empático contigo mismo?
- ¿Qué significa ser empático con uno mismo?

Frecuencias Vibratorias:

Este es un símbolo de frecuencia alta. Cuando me conecto desde el corazón, elevo mi frecuencia. Cuando soy empático, vibro alto. Cuando no me pongo en los zapatos del otro, vibro bajo. Cuando critico al otro sin importarme lo que siente, bajo mi frecuencia vibratoria.

Mantras

-
- ☼ Hoy elijo acercarme a _____ desde mi corazón.
 - ☼ Hoy elijo ser empático con _____.
 - ☼ Me conecto con todos los seres vivientes, ya sean personas, animales o plantas desde el corazón.

Actividades:

- ✎ Dibujar una situación que refleje a alguien que se siente triste y, luego, dibujar una en la que describas cómo ayudarías a esa persona.
- ✎ Escribir una carta a alguien que esté pasando por un momento difícil, expresando tu apoyo y comprensión.
- ✎ Escribir sobre alguna situación en la que te hayas sentido incomprendido y cómo te hubiera gustado que los demás reaccionaran.
- ✎ Llevar un diario en el que escriban una acción empática que hicieron cada día (durante una semana) y cómo se sintieron al respecto.
- ✎ Crear una lista de palabras y frases amables que puedan decir para apoyar a alguien, y recrear situaciones para usarlas.

