

Psic. Julio César
Cortés Ramírez.

Empatía y resiliencia en la nueva interacción social.

Prejuicio

Componentes

- El prejuicio por lo tanto tiene tres componentes:

1. Cognitivo.

2. Emocional.

3. La suma de ambos generan un comportamiento, que en la psicología social se entiende como discriminación.

Resiliencia y Empatía.

- Estos grupos estigmatizados podrían enfrentar rechazo social, o sentir que las personas los evitan, o sufrir negación de atención de servicios médicos, de educación, de vivienda o de empleo y hasta sufrir también violencia física.
- Este tipo de estigma afecta la salud mental de los grupos estigmatizados y de las comunidades en las que viven, por lo que, detener este estigma es importante para hacer que las comunidades y los miembros de la comunidad sean resilientes (entendiendo como resiliencia la capacidad de soportar y recuperarse ante situaciones de estrés), y generando procesos de empatía (entendida como la capacidad para ponerse en el lugar de otro).



Empatía y compasión.

Compasión

- En una sociedad preocupada por los resultados individuales, en ocasiones "damos la espalda" al desarrollo de la compasión, la cual es vista en muchas culturas como una "debilidad" del ser humano; pero si nos paramos a pensar, esto es precisamente lo que nos distingue de muchos animales.

¿Usted discrimina?

- La respuesta seguramente será que no, en tiempos donde la corrección política es importante, socialmente vemos como algo negativo considerarse a sí mismo como “racista” una persona que discrimina.

Cuando hay una persona anciana, enferma o discapacitada, se "activa" en nosotros la compasión, y tendemos a ofrecer ayuda y protección; algo que ya se ha observado desde nuestros ancestros, al encontrar en enterramientos a personas con huesos fracturados cicatrizados, señal de que el grupo atendió y cuidó al accidentado el suficiente tiempo como para que se curase.

Estas personas con altos niveles de compasión se implican también en causas solidarias, sobre todo cuando sucede un problema social o catástrofe, y se recibe ayuda de verdaderos desconocidos.

Claves para una mejor convivencia



- En la nueva interacción social requerimos de un esfuerzo mayor para incrementar la confianza en el otro, para formar un sentido de pertenencia grupal.
- Indispensable crear un sentido de comunidad.
- La empatía y la compasión son procesos que ayudan a contrarrestar la discriminación.
- Es normal sentir miedo, pero las decisiones las debemos tomar por medio de la reflexión y un sentido de cuidarnos todos.

Empatía y autoconcepto

- 1. Los humanos tenemos una tendencia a ver de forma positiva a los grupos a los que pertenecemos que aquellos a los que no.**
- 2. Cuando se compite por recursos, los prejuicios suelen aumentar y disminuyen cuando se coopera para alcanzar esos recursos.**
- 3. El apoyo, la solidaridad, el compañerismo son elementos esenciales en esta nueva realidad.**



- **La empatía y la compasión es como las plantas, es necesario cuidarla, alimentarla y hacerla crecer.**

Intervención.

Prevención Universal

Prevención Selectiva

Prevención Indicada

Tratamiento