

What is the difference between kindness and empathy?

Kindness and empathy are different, and both are valuable practices.



Kindness is the quality of being friendly, generous, and considerate.

Empathy is the ability to understand and share the feelings of another.



Practice Random acts of kindness such as:

- Call a friend that you haven't spoken to for a while
- Send a letter to a grandparent
- Send flowers to a friend
- Offer to pick up some groceries for your elderly neighbor
- Tell someone you know that you are proud of them
- Give up your seat to an elderly, disabled or pregnant person

3 types of empathy that a person may experience:

1. **Affective empathy** involves the ability to understand another person's emotions and respond appropriately. Such emotional understanding may lead to someone feeling concerned for another person's well-being, or it may lead to feelings of personal distress.
2. **Somatic empathy** involves having a physical reaction in response to what someone else is experiencing. People sometimes physically experience what another person is feeling. When you see someone else feeling embarrassed, for example, you might start to blush or have an upset stomach.
3. **Cognitive empathy** involves being able to understand another person's mental state and what they might be thinking in response to the situation. This is related to what psychologists refer to as the theory of mind or thinking about what other people are thinking.

Signs of Empathy:

- People often tell you about their problems
- Other people come to you for advice
- You are good at picking up on how other people are feeling
- You often think about how other people feel
- You care deeply about other people
- You often feel overwhelmed by tragic events



¿Cuál es la diferencia entre bondad y empatía?

La bondad y la empatía son diferentes y ambas son prácticas valiosas.



La **bondad** es la cualidad de ser amigable, generoso y considerado.



La **empatía** es la capacidad de comprender y compartir los sentimientos de otra persona.

Practica actos de bondad ocasionalmente tales como:

- Llama a un amig(o)a con la que no has hablado por un tiempo
- Envía una carta a un abuelo
- Envía flores a un amigo(a)
- Ofrece hacer algunas compras para tu vecino mayor
- Dile a alguien que conoces que estás orgulloso de él
- Cede tu asiento a una persona mayor, discapacitada o embarazada

3 tipos de empatía que puede experimentar una persona:

1. **Empatía afectiva** Implica la capacidad de comprender las emociones de otra persona y responder adecuadamente. Tal comprensión emocional puede hacer que alguien se sienta preocupado por el bienestar de otra persona o puede generar sentimientos de angustia personal.
2. **Empatía somática** Implica tener una reacción física en respuesta a lo que otra persona está experimentando. A veces las personas experimentan físicamente lo que otra persona siente. Cuando ve que alguien se siente avergonzado, por ejemplo, es posible que empiece a sonrojarse o a tener malestar estomacal.
3. **Empatía cognitiva** Implica ser capaz de comprender el estado mental de otra persona y lo que podría estar pensando en respuesta a la situación. Esto está relacionado con lo que los psicólogos llaman la teoría de la mente o pensar sobre lo que piensan otras personas.

Signos de empatía:

- La gente te cuenta a menudo sus problemas.
- Otras personas vienen a ti para consejos
- Eres bueno para captar cómo se sienten otras personas
- A menudo piensas en cómo se sienten otras personas
- Te preocupas profundamente por otras personas
- A menudo te sientes abrumada por eventos trágicos

