

EMPATÍA

CONOZCO Y APRENDO

¿Qué es la empatía?

La empatía es la capacidad de comprender la vida emocional de otra persona, casi en toda su complejidad. Esto no supone necesariamente compartir las mismas opiniones y argumentos que justifiquen el estado o reacción que expresa la otra persona. Ni siquiera significa estar de acuerdo con el modo de interpretar las situaciones con carga afectiva del interlocutor.

La empatía está referida entre otras cosas a la escucha activa, la comprensión y el apoyo emocional. Además, la empatía implica tener la capacidad suficiente para diferenciar entre los estados afectivos de los demás y la habilidad para tomar perspectiva, tanto cognitiva como afectiva, respecto a la persona que nos expresa su estado emocional.



Sus componentes

Quizá en algunas ocasiones no te has sentido escuchado por falta de feedback, apoyo o comprensión. En otras muchas ocasiones, quizá sientas que no has sabido atender adecuada y empáticamente al estado emocional de la otra persona y te preguntes: ¿Qué necesito o debo hacer para ser más empático en mi vida diaria?

1. Saber escuchar

Presta atención a lo que explica o argumenta la otra persona, atiende a las manifestaciones no verbales, como sería en el caso de los gestos que se corresponden con el estado de ánimo que se verbaliza y no interrumpas el discurso verbal.

Además, reflexiona sobre lo que la otra persona te está comunicando, expresa señales de seguimiento activo a modo de feedback: mira a la cara, asiente con la cabeza o refleja expresiones faciales congruentes con aquello que te está explicando la otra persona.

Por otro lado, es necesario mostrar interés preguntando detalles sobre el contenido de la conversación.

2. Interpretar las señales no verbales

Comprende los mensajes transmitidos de carácter paralingüístico, tales como la entonación, el tiempo de respuesta, el volumen, etc.

3. Mostrar comprensión

Podemos mostrar comprensión congruente a aquello que nos explican a través de frases como: "Comprendo que actúes así". "Entiendo cómo te sientes". "La verdad es que debiste pasarlo genial"...

No se deben invalidar, rechazar o juzgar las emociones de la persona que las expresa ya que esta es una premisa fundamental para mostrar sensibilidad empática.

4. Prestar ayuda emocional si es necesario

Es importante preguntar siempre a nuestro interlocutor si necesita algún tipo de ayuda. Sin embargo, en muchas ocasiones con el simple hecho de escuchar activamente al otro le permitimos "ventilar" y gestionar su estado emocional. De esta forma siente alivio por tener un oyente confiable a quien transmitir sus emociones.

Cuando la persona que escucha empáticamente ha vivido una situación emocional semejante a la que se está expresando, el proceso comunicativo es más fluido, ya que se produce una mayor sintonía emocional.

¿Para qué practicarla?

La empatía, como habilidad de la inteligencia emocional, es importante porque posibilita experimentar diferentes beneficios.

- Permite disfrutar de relaciones sociales participando más con el grupo de amigos, compañeros o familiares.
- Ayuda a sentirse personalmente mejor.

- Facilita la resolución de conflictos.
- Predispone a ayudar a los demás y compartir.
- Aumenta el carisma y el atractivo.
- Permite ser más respetuoso.
- Desarrolla capacidades de liderazgo, negociación y colaboración, así como ser mejor considerado por los demás.

¿Cómo cultivar la empatía?

Practicar la empatía nos ayuda a ampliar nuestras perspectivas y con ello a enriquecer nuestro mundo con nuevas ideas, puntos de vista y oportunidades.

Es una habilidad social clave que, como ya hemos visto, nos permite escuchar mejor, comprender y formular mejores preguntas, tres aspectos fundamentales de una buena comunicación. Además, es una de las bases para construir relaciones sólidas y enriquecedoras, basadas en la confianza, la comunicación y el respeto.

Puedes incorporar a tu rutina tres sencillos ejercicios prácticos para mejorar tu empatía.

1. Pregunta y muestra interés

Empieza cualquier encuentro o conversación con preguntas abiertas y personalizadas: ¿Cómo estás? ¿Qué tal en el trabajo? ¿Qué tal te va el proyecto que empezaste? ¿Cómo han ido las vacaciones?

Mostrando cercanía e interés por la otra persona, deja espacio para que se abra y simplemente recibe.

2. Lee guiones de teatro

Lee guiones de teatro y céntrate en un personaje. Busca en el texto lo que hay más allá de las palabras; La historia personal, experiencias previas, los miedos que esconde, sus deseos e ilusiones, las emociones que están a flor de piel...

3. Elige a una persona

Elige a una persona al azar e intenta averiguar a través de su comunicación no verbal lo que la mueve (emoción y pensamiento) a hacer lo que hace y cómo lo hace. Un buen momento para llevar a cabo este ejercicio es en el transporte público, en una cafetería... Estos lugares son ricos en escenas ya que pueden servir para poner en práctica la empatía.

Bibliografía

Anguís, B. (s.f). *Empatía, mucho más que ponerse en el lugar del otro*. Recuperado de <https://psicologiyamente.com/psicologia/empatia>

Goleman, D. (2010). *Inteligencia Emocional*. Estados Unidos: Kairós.

Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional. Por qué es más importante que el cociente intelectual*. Estados Unidos: Bantam Books.

Regader, B. (s.f.). *¿Qué es inteligencia emocional?* Recuperado de <https://psicologiyamente.com/inteligencia/inteligencia-emocional>

Vértices Psicólogos. (2019). *Diccionario de psicología*. Recuperado de <http://www.verticespsicologos.com/agora-psicologia/diccionario/d>