

Empatía

La empatía tal y como la define la RAE (Real Academia Española) , es el sentimiento de identificación con alguien o la capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos. Además, es uno de los requisitos de la inteligencia emocional y está relacionada con la comprensión, el apoyo y la escucha activa.

Es la capacidad para entender los sentimientos y las emociones de una persona incluso cuando lo está pasando mal. Es importante no confundirla con emociones como la compasión, puesto que, en este último caso la persona también intenta ponerle fin a su sufrimiento. Es decir, la empatía es un requisito para la compasión, pero la compasión implica también poner fin al sufrimiento mientras que en la empatía no necesariamente.

Qué beneficios tiene la empatía

Los beneficios que tiene ser empático son muchos y muy buenos. Entre los principales se encuentran:

- Ayuda a sentirte mejor contigo mismo y en la resolución de problemas.
- Desarrolla las habilidades sociales y a no juzgar a otros.
- Ayuda a tener respeto y conectarse mejor con el resto de personas.
- Sube la autoestima propia.
- Nos hace ser respetables y justos
- Fomenta el desarrollo emocional
- Contribuye a la inteligencia emocional

Características de una persona empática:

- ***Sensibilidad y sentir lo que otros sienten:***

Las personas empáticas son sensibles y entienden los sentimientos de los demás. Sin embargo, en ocasiones esto puede ser un arma de doble filo porque pueden sentirse obligados a involucrarse de manera activa con el otro.

- ***Les gusta escuchar:***

Escuchan de manera activa, es decir, no se limitan a oír lo que la gente dice. Se concentran en lo que la otra persona les está diciendo, analizan el porqué de que la persona se siente como se siente, lo legitiman y dan respuestas acordes a ello.

- ***No son extremistas:***

No creen que todo sea blanco o negro, saben que hay una vasta gama de grises en medio. Por ejemplo, cuando les surge un conflicto no se posicionan fácilmente, intentan buscar respuestas intermedias.

- ***Son respetuosas y tolerantes:***

Respetan las decisiones de los demás, aunque ellos no hubiesen tomado esas mismas decisiones.

- ***Entienden la comunicación no verbal:***

Se fijan tanto en el lenguaje verbal como en el no verbal. Atienden a gestos, miradas, inflexiones y tonos de la voz, etc. Con lo que consiguen no solo entender el mensaje verbal, si no extraer el mensaje emocional que el lenguaje no verbal contiene.

- ***Creen en la bondad de las personas:***

Cuando conocen a alguien, aunque esa persona tenga “mala fama”, presuponen que la persona es buena hasta que no les demuestre lo contrario. Creen que la gente es buena por naturaleza.

- ***Pueden tener un estilo de comunicación pasivo:***

En ocasiones, el intentar entender a los demás puede hacer que dejen de lado sus propios intereses y derechos.

- ***Hablan con cuidado:***

Miden siempre sus palabras porque saben que según cómo digan las cosas pueden hacer daño a la otra persona. Intentan ser cuidadosos y expresarse con tacto teniendo el menor impacto negativo en el otro.

- ***Entienden que cada persona es diferente:***

Comprenden que cada persona tiene unas necesidades y que todos somos diferentes. Saben tratar a cada persona acorde a sus circunstancias.

Como fomentar la empatía

Después de conocer las características de una persona empática podemos afirmar que para desarrollar y fomentar la empatía dentro de nuestra comunidad es necesario que cada uno de nosotros de forma individual e introspectiva desarrollemos las características que posee una persona empática que ya mencionamos en párrafos anteriores.

Para poder entender al resto de personas y ser empático con ellas, primero tenemos que serlo con nosotros mismos. Intenta entenderte, conocerte y ser empático con tus propios sentimientos y acciones.

En resumen, la empatía es la habilidad que pueden tener las personas para ponerse en el lugar de otros. Está relacionada con el apoyo, la comprensión y la escucha activa. Las personas empáticas saben escuchar, son sensibles, tolerantes, etc. Además, ser empático tiene muchos beneficios, como el aumento de la autoestima o el desarrollo emocional. La empatía se puede entrenar y desarrollar en cada persona.

Ejemplos de Actitud Empática

Situación de la vida diaria	Actitud Empática	Actitud NO Empática
En un accidente automovilístico	Un conductor se detiene a auxiliar porque se preocupa por la vida de los demás. Porque a él le gustaría que lo ayudarán si se encontrara en la misma situación.	Un conductor observa sigue su camino sin darle importancia
Un alumno reprueba un examen sin ningún acierto.	El profesor le pregunta cuál fue el motivo por el que reprobó, puede haber algo de trasfondo y tal vez puede ayudarlo.	El profesor piensa que es un flojo y no estudio.
Un cliente llega molesto a reclamar el defecto de un artículo.	El vendedor deja que se exprese de manera libre sin interrumpir para después ofrecerle la solución. Entiende que él si estuviera en el lugar del cliente también quisiera que primero lo escucharan	El vendedor interrumpe al cliente y busca justificaciones para desacreditar la queja.
Una persona en la calle se le rompe la bolsa y caen sus cosas al suelo	Un transeúnte se detiene y le ayuda a levantar sus cosas, porque a él le gustaría que alguien también le ayude si le pasara la misma situación	Un transeúnte lo observa y sigue su camino sin ayudarlo
Una persona de la 3ra edad esta parada en una esquina y no puede cruzar la calle.	Un transeúnte la observa y la ayuda a cruzar la calle pidiendo a los automovilistas que le permitan cruzar.	Un transeúnte lo observa y sigue su camino sin ayudarlo, no quiere perder su tiempo
Una persona te pide que si puede tomar el taxi que tu llamaste porque tienen una urgencia.	Le cedes el taxi porque puede ser una urgencia médica y puedes tomar el siguiente.	Haces caso omiso y le niegas el taxi, porque piensas que cada uno debe solucionar sus problemas.