

EMPATIA EMPEZEMOS POR DEFINIRLA...

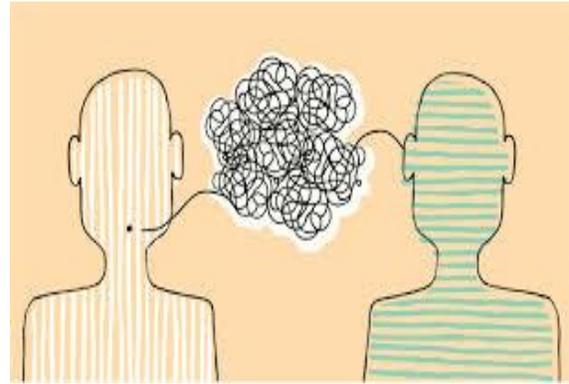
La empatía es la capacidad de comprender el estado emocional de otra persona. Además es una competencias esencial dentro de la inteligencia emocional. La palabra procede de los vocablos griegos que significan “dentro de él” y “lo que se siente”. Esto no supone necesariamente compartir las mismas opiniones 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, 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. Fundamentalmente, los componentes de la empatía son los siguientes:

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, tono, volumen 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. Mostrar comprensión

Podemos mostrar comprensión congruente a aquello que nos explican a través de frases como: "Comprendo que actuases 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.



3. Ofrecer 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.

BENEFICIOS DE PRACTICAR LA EMPATIA

- ✓ Permite disfrutar de relaciones sociales participando más con el grupo de amigos, compañeros o familiares.
- ✓ Facilita la resolución de conflictos al a ayudar a otros.
- ✓ Fortalece el respeto en cada vinculo social.
- ✓ Desarrolla capacidades de liderazgo, negociación y colaboración, así como ser mejor considerado por los demás.



PERO COMO LA INCLUYO EN MI MODO DE SER...?

- 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 a la apertura del otro**

- Lee guiones o imita un personaje

Lee guiones de teatro, cuentos e historias 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...

- 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.



REALIZADO POR:

Katherine Paola Cano López

Psicóloga, Programa Entorno Escolar Protector

CYBERGRAFIA

<https://psicologiaymente.com/psicologia/empatia>

<https://www.psicoglobal.com/blog/empatia-desarrollo>

<https://cnnspanol.cnn.com/2020/06/24/la-empatia-es-tanto-un-rasgo-como-una-habilidad-conoce-como-fortalecerla/>