

¿Qué es la empatía?

Por: Prof. Milagrito Lanchipa, Escuela Profesional de Psicología



¿Qué es empatía?

Es la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, al ponerse en su lugar, y, de esta manera, responder correctamente a sus reacciones emocionales.

La empatía se logra cuando combinamos:



A nivel intelectual la escucha activa



A nivel emocional la comprensión



A nivel conductual el asertividad

Quien es empático desarrolla la capacidad intelectual de vivenciar la manera en que siente la otra persona, lo que le facilita la comprensión del porqué de su comportamiento y le faculta para mantener un diálogo con el otro con un estilo de interacción positivo para ambos, respetando lo que piensa y siente cada uno y buscando acuerdos de mutuo beneficio.

Por ello, las personas empáticas suelen tener más éxito social, ya que la empatía facilita las relaciones interpersonales, la negociación, la capacidad de persuadir y el desarrollo del carisma.



¿Cómo se demuestra la empatía en mis actos?



Una escucha activa con atención plena.



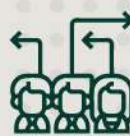
Una actitud de comprensión, caridad y compasión.



No tener prejuicios ni juicios de valor.



Pedir permiso para dar consejo.



Aceptar las diferencias.



¿Por qué es importante desarrollar empatía hacia los demás?

1

FACILITA LA SINTONÍA EMOCIONAL

Las personas empáticas conectan rápidamente con los demás, logrando hacer sentir cómodos a la gran mayoría y consiguiendo que las relaciones interpersonales parezcan más sencillas

2

NOS AYUDA A SER MÁS OBJETIVOS Y JUSTOS

Mantener la ecuanimidad, sin impregnarse de la emoción ajena (simpatía), ayuda a ir más allá del prejuicio aparente y a comprender a la persona desde una perspectiva mucho más integral.

3

NOS DESCRIBE COMO PERSONAS RESPETABLES Y RESPETUOSAS

La mejor manera de ganarse el respeto de los demás es mostrándolo nosotros mismos, aún a pesar de nuestras posibles divergencias con los puntos de vista que expongan nuestros interlocutores.

4

MEJORA LA AUTOESTIMA Y ESTIMULA NUESTRO APRENDIZAJE

Sentir que provocamos un efecto positivo en los demás funciona como un poderoso reforzador personal. Además, el ejercicio empático nos permite aprender de la visión ajena, enriqueciendo el prisma de la realidad con perspectivas diferentes.

5

TRANSMITE GENEROSIDAD

Aquellas personas que demuestran empatía se orientan a la colaboración y gozan de mayor éxito en sus grupos de referencia. Funcionan como brillantes catalizadores del cambio a la hora de influir en los demás para alcanzar objetivos comunes.

6

CONSOLIDAS LAS RELACIONES PROFESIONALES Y LAS MANTIENE EN EL TIEMPO

Obrar empáticamente aumenta la fortaleza de los vínculos. Este aspecto adquiere una relevancia singular en negociación. También en aquellos casos en los cuales es preciso sellar alianzas a corto, medio y largo plazo basadas en la confianza.

7

OFRECE NUESTRA VERTIENTE MÁS PACÍFICA Y CONSTRUCTIVA

Existen numerosas evidencias científicas que corroboran que empatía y violencia son, neuropsicológicamente, incompatibles entre sí. Mientras nuestra comprensión aumenta, decrece nuestra inclinación a la beligerancia y mejora la manera en la que somos percibidos socialmente.