



EMPATÍA



¿Qué es la empatía y para qué sirve?

La empatía es ponerse en la piel de la otra persona, ser capaz de entenderla, de tratar de comprender qué pasa por su mente, cómo y por qué se siente así. Pero es una visión no desde nuestra perspectiva, sino intentando pensar cómo piensa el otro, con sus creencias, sus valores... La empatía parte de la validación, de comprender que los sentimientos de una persona son posibles en la situación en la que se encuentra, aunque nosotros en su misma situación tuviéramos otros. La empatía tiene muchos aspectos positivos: facilita la comunicación, el consuelo, la resolución de problemas, etc.

Así, es bueno practicar y entrenar la acción mental de ponernos en el lugar del otro, pero sin olvidar que es el otro y sin quedarnos permanentemente allí. Los primeros que tenemos que cuidar de nosotros somos nosotros mismos.

¿Cuándo demostramos empatía?

Podemos ser una personas muy empáticas, pero si no lo demostramos, si no lo ponemos en práctica no sirve para nada. Dicho esto vamos a enumerar algunas ocasiones en la que podemos utilizarla:

- Cuando sabemos escuchar y comprender los sentimientos del otro.
- Cuando no solo utilizamos las palabras para consolar. También un abrazo, una palmada en el hombro, un beso o una caricia nos hace ser más empáticos.
- Cuando estamos con alguien que tiene un problema y le ayudamos con el sentido del humor por ejemplo.
- Cuando nos expresamos con delicadeza y cortesía.
- Cuando no mostramos gestos de aburrimiento hacia lo que nos cuentan los demás.
- Cuando no hacemos un comentario que sabemos que le va a molestar al otro.
- Cuando hacemos entender a un anciano o a un niño por ejemplo que lo entendemos, que lo comprendemos.
- Cuando ayudamos a resolver problemas y somos capaces de calmar a 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.

Puedes incorporar a tu rutina 3 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, libros, etc.

Lee guiones de teatro o libros 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.

Ahora visualiza y reflexiona con el siguiente video https://www.youtube.com/watch?v=nSh_KGiYjqk