

Habilidades para la vida

Empatía

En la práctica de la habilidad de la empatía, pueden existir una serie de barreras que suelen impedir el acercamiento; entre los errores que solemos cometer con más frecuencia a la hora de relacionarnos con los demás están: la tendencia que tienen algunas personas de quitarle importancia a lo que le preocupa al otro e intentar ridiculizar sus sentimientos; escuchar con prejuicios y dejar que nuestras ideas y creencias influyan a la hora de interpretar lo que les ocurre; juzgar y acudir a frases de tipo "lo que has hecho está mal", "de esta forma no vas a conseguir nada", "nunca haces algo bien"...; Ponerse como ejemplo por haber pasado por las mismas experiencias; Intentar animar sin más, con frases como "ánimo en esta vida todo se supera"; dar la razón y seguir la corriente...



Todo esto, lo único que hace es bloquear la comunicación e impedir que se produzca una buena relación empática.

También, se debe tomar en cuenta que la empatía además de tener ventaja en la vida cotidiana, debe considerarse algunos inconvenientes, así por ejemplo: ser una persona altamente empática puede tener sus desventajas, pues estas personas son muy conscientes de todo un complejo universo de información emocional, a veces dolorosa e intolerable, que otros no perciben; las personas que tienen empatía están mucho más adaptados a las sutiles señales sociales que indican lo que otros necesitan o quieren. Esto los hace mejores en determinadas profesiones que supongan una relación social; las personas que están excesivamente pendientes de sí mismas tienen más dificultades para pensar en los demás y ponerse en su lugar; las personas que desarrollan poco esta habilidad suelen tener problemas pues despiertan fácilmente la incomodidad de los demás. Y precisamente por su incapacidad para reconocer los sentimientos ajenos, no logran entender bien por qué los otros se molestan; la empatía es una capacidad decisiva para la vida, pues afecta a un gran espectro de necesidades vitales: la buena marcha de una relación, hacer equipo, ejercer la autoridad, tener amigos, en fin, para casi todo; ser empáticos no significa estar de acuerdo con el otro, ni tampoco implica dejar de lado nuestras propias decisiones para asumir las ajenas. Es decir, podemos estar en completo desacuerdo con alguien, pero debemos tratar de respetar su posición; y sobre todo, por encima de las ideas respetamos a la persona y nos interesamos por sus problemas.

- Ref** - Ceballos Chamba, Darío. Importancia del pensamiento creativo
- Davis, M. Técnicas de autocontrol emocional. México, Ediciones Roca. 1988
- Organización Mundial de la Salud. Guidelines: Life Skills Education Curricula for Schools. Ginebra, Suiza. 1999

San Salvador, 15 de diciembre de 2021.