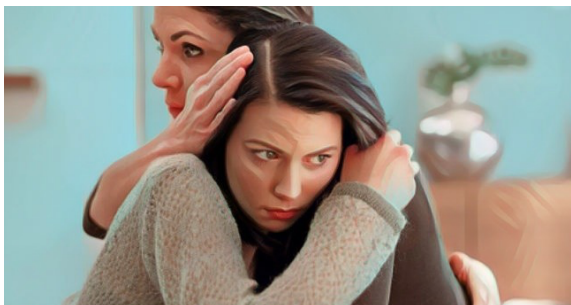


Habilidades para la vida

Empatía

Hemos dicho anteriormente que la empatía, es la capacidad que tiene una persona para ponerse en el lugar de otra. Es decir, ser capaz de entender la situación y los sentimientos que está viviendo otra persona. Ser una persona empática no es una tarea fácil y en muchas ocasiones, requiere una serie de condiciones previas.

Por todo ello, te explicamos qué es la empatía, qué rasgos tiene una persona empática, qué beneficios tiene y qué podemos hacer para fomentarla. Asimismo, te proponemos un ejercicio de reflexión.



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, aparte de ponerse en el lugar del otro, 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 características tienen las personas empáticas

Para ser una persona empática hay que reunir una serie de características:

- 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, aunque el conflicto no tenga que ver con ellos mismos.
- 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 por qué de que la persona se siente, cómo se siente, lo legitima y dan respuestas acordes a ello.
- No son extremistas. No creen que todo sea blanco o negro, saben que hay una bonita gama de grises en medio. Por ejemplo, cuando les surge un conflicto no se posicionan fácilmente, intentan buscar respuestas intermedias.
- Son respetuosas y tolerantes. Las personas empáticas respetan las decisiones de los demás, aunque ellos no hubiesen tomado esas mismas decisiones; por ejemplo, una muchacha y su hermano; el muchacho se ha enojado con sus padres porque no le han apoyado en uno de los momentos más importantes de su vida; la muchacha a pesar de que no habría actuado de la misma manera, respeta a su hermano, ella es empática, entiende la situación y le ofrece su apoyo.
- 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; por ejemplo, en el caso de una joven, decide ser empática y apoyar a su hermano, aunque eso le suponga tener un conflicto con sus padres.
- 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.

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.