

Habilidades para la vida Empatía

La habilidad de la empatía tiene muchos beneficios para las personas que la práctican; entre los principales se encuentran: que ayuda a sentirse mejor consigo mismo, ayuda en la resolución de problemas, desarrolla las habilidades sociales, ayuda a tener respeto por el resto de personas, ayuda a conectar mejor con otras personas, sube la autoestima propia, nos hace ser respetables, ayuda a ser justos, ayuda a no juzgar a otros, fomenta el desarrollo emocional, contribuye a la inteligencia emocional, etc.



Existe una serie de tareas que se pueden realizar para fomentar la empatía, algunas de ellas son las siguientes:

- Desarrolla la escucha activa. Como fue por el psicólogo Carl Rogers; se trata de una técnica de comunicación que hace que sepamos escuchar y entender lo que la otra persona nos dice y que a la vez sepamos transmitirle que lo hemos entendido; no se trata solo de oír, sino de escuchar y entender; es importante que se desarrolle la escucha activa porque como hemos visto es una característica de las personas empáticas.
- Vive sin prejuicios, como hemos dicho antes, las personas empáticas son respetuosas, tolerantes y no juzgan a los demás; quizás no estés de acuerdo con las decisiones de otras personas, pero tienes que tratar de tomar distancia y entenderlas, aunque tú no hubieses actuado de la misma manera.
- Sigue pautas saludables; concéntrate en las expresiones verbales y no verbales de la otra persona, contesta de una manera adecuada, responde en un tono afectivo similar al de la otra persona, muestra interés por lo que te está contando, concéntrate en lo que no expresa con palabras, etc.
- Entiéndete a ti mismo. Para entender al resto de personas y ser empático con ellas primero lo tenemos que serlo con notros mismos. Intenta entenderte, conocerte y ser empático con tus propios sentimientos y acciones.

En resumen, la empatía es la habilidad que pueden tener las personas para ponerse en el lugar de otros; está relacionada con el apoyo, la compresión y la escucha activa; las personas empáticas saben escuchar, son sensibles, tolerantes, etc.; además, ser empático tiene muchos beneficios, como el aumento de la autoestima o el desarrollo emocional. La empatía se puede entrenar y desarrollar mediante la escucha activa, el respeto y una serie de actividades y pautas.

- 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, 22 de diciembre de 2021.