

# LA EMPATIA

- 1. EMPATIA Capacidad de entender los pensamientos y emociones ajenas, es ponerse en el lugar de los demás y compartir sus sentimientos.
- 2. No es necesario pasar por las mismas vivencias y experiencias para entender mejor a los que nos rodean.
- 3. ¿Cómo se desarrolla la empatía? La empatía se da en todas las personas en mayor o menor grado. No se trata de un don especial con el que nacemos, sino de una cualidad que podemos desarrollar y potenciar. La capacidad para la empatía empieza a desarrollarse en la infancia.
- 4. ¿Cómo se desarrolla la empatía? Los padres son los que cubren las necesidades afectivas de los hijos y los que les enseñan, no solo a expresar los propios sentimientos, sino también, a descubrir y comprender los de los demás. En definitiva, cuando las necesidades afectivas y emocionales han estado cubiertas desde los primeros años de vida. Desarrollamos mucho mejor la empatía.
- 5. Obstáculos que dificultan la empatía: Muchas veces hemos podido preguntarnos porqué la gente no busca apoyo en nosotros o se retraen a la hora de hablarnos de sentimientos. Existen una serie de barreras que suelen impedireste acercamiento. 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.
- 6. Obstáculos que dificultan la empatía: Juzgar y acudir a frases del tipo "lo que has hecho está mal", "de esta forma no vas a conseguir nada", "nunca haces algo bien"... Sentir compasión. Ponerse como ejemplo por haber pasado por las mismas experiencias.
- 7. Obstáculos que dificultan la empatía: 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.
- 8. Estrategias para desarrollar la empatía: En cuanto a las actitudes que se deben tener para desarrollar la empatía destacan: Escuchar con la mente abierta y sin prejuicios; prestar atención y mostrar interés por lo que nos están contando, ya que no es suficiente con saber lo que el otro siente, sino que tenemos que demostrárselo; no interrumpir mientras nos están hablando y

evitar convertirnos en un experto que se dedica a dar consejos en lugar de intentar sentir lo que el otro siente.

- **9.** Estrategias para desarrollar la empatía: Habilidad de descubrir, reconocer y recompensar las cualidades y logros de los demás. Esto va a contribuir, no solamente a fomentar sus capacidades, sino que descubrirán también, nuestra preocupación e interés por ellos.
- **10.** ¿Cómo expresar la empatía? Una de ellas es hacer preguntas abiertas. Intentar avanzar lentamente en el diálogo. Antes de dar nuestra opinión sobre el tema, debemos esperar a tener información suficiente, cerciorarnos de que la otra persona nos ha contado todo lo que quería y de que nosotros hemos escuchado e interpretado correctamente lo esencial de su mensaje.
- **11.** Se comunica Apoya y abiertamente ayuda Influencia y Es abierta y regula las flexible a las emociones del ideas otro Demuestra SER Sabecapacidad de EMPÁTICOS escuchar autocrítica
- **12.** Una persona empática es capaz de responder intuitivamente a un cambio de humor de otra persona con preocupación, aprecio, comprensión, de un modo sensible, con cariño, severidad, brusquedad o cualquiera que sea la emoción más apropiada para ese momento.
- **13.** La empatía hace posible una verdadera comunicación. Hablar y hablar y hablar no es comunicarse es un monólogo. Una persona empática no sólo escucha a la otra persona, sino que le importa lo que piensa y espera aprender de sus conocimientos; siempre intenta que la conversación fluya sobre un interés común y no sobre el interés propio.
- **14.** Componentes de la empatía: Empatía cognitiva: Es la habilidad de entender los sentimientos del otro y adoptar su perspectiva para poder saber qué pasa por su cabeza y poder predecir su comportamiento. Empatía afectiva: la capacidad de sentir una emoción apropiada al observar el estado emocional de otra persona. La simpatía es el caso que más distinguimos dentro de la empatía afectiva.
- **15.** ASERTIVIDAD: Cuando un individuo es adsertivo ha de expresar sus opiniones y sentimientos sin restricciones estén equivocados o no, permitiendo a la otra persona opinar sobre ellos. EMPATÍA: cuando una persona es empática deja que los demás les expresen sus opiniones y

sentimientos sin restricciones, estén errados o no, ofreciéndole la posibilidad de hablar sobre ellos.

- **16. EMPATIA EN EL LIDERAZGO**
- **17. ¿Qué es la empatía en el liderazgo?** Es entrar a un plano elevado en el cual participan la inteligencia y la razón, es mostrar interés hacia los demás, es comprensión y es sensibilidad, estar atento a las necesidades de los demás.
- **18. Cuando hablamos de una organización o de una institución•** Se requiere de empatía para que haya entendimiento y comunicación.• La comunicación implica : – Saber escuchar. – Abrir canales de comunicación – La posibilidad de obtener creatividad y energía
- **19. No se puede entender el liderazgo sin esta característica ¿Por qué?** El autoritarismo que surge al no conocer la empatía se manifiesta, en el paradigma conductista muy común. Y Se guía hacia discusiones inútiles y estériles
- **20. Fines del Empatía•** Comprender a los demás al percibir sus perspectivas e ideales.• Se interesa por elevar la autoestima y no por devaluarla.• Estimula las capacidades se desarrollarán al máximo .• Es posible captar las necesidades e intereses de los demás.• Tomar en cuenta las preocupaciones.

**Autores del artículo:** *José Alarcón, Mario Ramírez, Jhon Cobeñas*