**EMPATÍA**

08/10/2019

Aarón Cañamero Mochales

* Resumen:

La empatía es una capacidad que nos ayuda a comprender los sentimientos de los demás, facilitando también la comprensión de los motivos de su comportamiento.

Esta capacidad no todo el mundo la tiene muy desarrollada, hay personas que tiene unos niveles excesivamente bajos de esta habilidad.

Gandhi dijo “las tres cuartas partes de las miserias y malos entendidos en el mundo terminarían si las personas se pusieran en los zapatos de sus adversarios y entendieran su punto de vista”.

Con esta frase Gandhi ejemplifica lo que se entiende hoy en dia por empatía.

La empatía es la habilidad para “ponerse en el lugar del otro y hacérselo saber”.

Cuando una persona no tiene empatía su comportamiento es egoísta, porque es incapaz de entender las emociones y problemas de los demás.

Esta habilidad empieza a desarrollarse desde la más tierna infancia.

La base de la empatía reside en las neuronas espejo, un tipo de neuro que tenemos los humanos en el cerebro.

Este regalo que nos hace nuestra biología posteriormente debe combinarse con la socialización para poder tener unos niveles de empatía adecuados.

La empatía primitiva, se desarrolla ya desde los tres años de edad.

La actitud y la educación emocional de los padres es fundamental para que un niñ@ desarrolle la empatía.

Las personas empáticas se caracterizan por:

* Su elevada sensibilidad social.
* Captan la comunicación no verbal de los demás.
* Saben mostrar a los demás que han captado sus sentimientos.
* Ser respetuosas.
* Saben escuchar.
* Respetan y comprenden los comportamientos de los demás.

Las personas desarrollan la empatía a lo largo de su vida, algunos consejos

para desarrollarla son:

Aprender a recoger y devolver la emoción a los demás.

Aprender a escuchar.

Pensar en los sentimientos que está sintiendo la persona en ese momento.

Etc.

La empatía no la desarrolla todo el mundo igual, ni los niños ni las niñas, a una niña se la deja mostrar mucho más sus sentimientos y aun niño se le enseña que no tiene que llorar, que no muestre tanto sus sentimientos, que sea un “hombre”.

Este pensamiento poco a poco está desapareciendo, ya que las personas no son tan machistas y desiguales con un hombre y una mujer.

La gente describe como empatía “cuando me meto en los zapatos del otro”, esto es cierto pero también es muy importante saber que esos zapatos no son nuestros, es decir entiendo como te sientes, pero yo no estoy viviendo esa situación.

Desde pequeño, mostramos más la empatía, que cuando somos adultos, esto pasa porque cuando somos adultos tenemos miedo al qué dirán, al cómo va a reaccionar esa persona, etc.

Los padres y madres tienen que enseñar a sus hijos como desarrollar la empatía, igual que les enseñan a montar en bici.

Los padres y madres ejercen de modelos, para los niños.

No os preocupeis por lo que le decís a vuestros hijos, preocuparos de lo que hacéis.

Esta frase quiere decir que es muy importante que haceis, que les enseñáis a vuestros hijos y como se lo enseñáis.

No podemos acercarnos a una persona en un estado de ira, porque en ese momento podemos empeorar la situación aún más, tenemos que saber en qué momento actuar y cómo actuar , hacerle saber a esa persona que comprendes lo que siente, hacerle entender que estas hay para lo que necesite, que se sienta agusto, etc.

En una situación laboral la empatía es necesaria, pero tanto en un trabajo, como en cualquier aspecto de la vida.

En un trabajo, por ejemplo de mozo de almacén, en una situación en la que ves a un compañero que está en un situación de estrés, porque ves que no termina a tiempo el descargar un camión o cualquier otra cosa, tu en ese momento si tienes la empatía desarrollada sabes lo que está sintiendo y puedes ayudar y comprender su situación.

En un sector de administración, vemos a una compañera en la que la acaban de llamar y la ves que está llorando, que está sufriendo, intentas acercarte a ella y intentar ayudar y comprender lo que la pasa.

Eso es la empatía, lo mismo pasa si eres el jefe de una empresa y ves a tu trabajador que ese dia lo está pasando mal, que le ha pasado algo en su vida personal, tu como jefe y con la empatía desarrollada, intentas comprender qué le pasa y luego tomar las medidas oportunas, como dejarle descansar, irse, etc.