La empatía es la capacidad de reconocer las emociones en los demás y comprender las perspectivas de otras personas sobre una situación. En su forma más desarrollada, la empatía le permite utilizar esa percepción para mejorar el estado de ánimo de otra persona y apoyarla en situaciones difíciles.

Según el psicólogo influyente Daniel Goleman, la empatía es uno de los cinco componentes clave de la inteligencia emocional, una habilidad vital del liderazgo. Se desarrolla a través de tres etapas: empatía cognitiva, empatía emocional y empatía compasiva.

**Empatía cognitiva:** La empatía cognitiva es la capacidad de comprender lo que otra persona podría estar pensando o sintiendo. Los líderes pueden encontrar útil la empatía cognitiva para comprender cómo se sienten los miembros de su equipo y, por lo tanto, qué estilo de liderazgo sacaría lo mejor de ellos hoy.

**Empatía emocional:** La empatía emocional es la capacidad de compartir los sentimientos de otra persona y, por lo tanto, comprender a esa persona en un nivel más profundo, este tipo de empatía te afecta o te cambia. Dentro del liderazgo, la empatía emocional ayuda a generar confianza entre los líderes y los miembros del equipo, y a desarrollar la honestidad y la franqueza.

**Empatía compasiva:** La empatía compasiva es la forma más activa de empatía. Implica no solo preocuparse por otra persona y compartir su dolor emocional, sino también tomar medidas prácticas para reducirlo.

¿Cómo desarrollar la empatía? Para usar la empatía de manera efectiva, debemos dejar de lado nuestro propio punto de vista y ver las cosas desde la perspectiva de la otra persona. Las siguientes técnicas ayudan a desarrollar la empatía: Preste toda tu atención, considere las perspectivas de otras personas y tome acción.

No hay una "manera correcta" de demostrar tu empatía. Dependerá de la situación, el individuo y su emoción dominante en ese momento. Recuerda, la empatía no se trata de lo que tú quieres, sino de lo que la otra persona quiere y necesita, por lo que cualquier acción que tomes o sugieras debe beneficiarla.

Por ejemplo, es posible que tenga un miembro del equipo que no pueda concentrarse en su trabajo debido a un problema en el hogar. Puede parecer amable decirles que pueden trabajar desde casa hasta que se resuelva la situación, pero de hecho el trabajo puede darles un respiro de pensar en algo doloroso. Así que pregúnteles qué enfoque preferirían.

La empatía es como un disolvente universal. Cualquier problema sumergido en la empatía se vuelve soluble. – Simon Baron-Cohen.