

¿QUÉ NOS DICE SOBRE LA EMPATÍA?

La empatía supone, en palabras de Daniel Goleman, tener la «conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones ajenas. Las claves de la empatía consisten en darse cuenta de lo que sienten los demás sin necesidad de que lleguen a decírnoslo». Y es que muchas veces las personas nos hablan de su mundo interior sin necesidad de usar palabras. Existen multitud de matices en la expresión de los ojos, el tono de voz con el que nos cuentan un hecho irrelevante y, en definitiva, en todos los componentes de la expresión no verbal.

Por otra parte, Goleman destaca dentro de las claves de la empatía que una persona puede tener esta capacidad de forma muy natural y que, sin embargo, **todavía puede tener pendiente desarrollar numerosas competencias basadas en la empatía**, como son el buen servicio al cliente, ser un buen tutor o la capacidad de dirigir el trabajo de un equipo completo. Aquí yace la diferencia, comentada anteriormente, entre el grado de inteligencia emocional que poseemos y el desarrollo que hacemos de sus competencias.

Fuente: [6 claves de la Inteligencia Emocional según Daniel Goleman \(vocaeditorial.com\)](http://vocaeditorial.com)

- ***"¿Qué es la empatía?"***

En los cursos de formación dirigida a profesores/as suele ser una pregunta muy frecuente y la respuesta más inmediata que le suele preceder suele ser:

- ***"Saber ponerse en el lugar del otro"***

Pero la empatía significa mucho más, ya que es considerada como un **conjunto de capacidades que empieza en uno mismo** (sin la capacidad de darnos cuenta de nuestros sentimientos, jamás podremos contactar con las emociones y estado anímico de los demás) y que nos permite reconocer y entender las emociones de los demás. De ahí que D. Goleman considerara la empatía como el "Radar Social".

La empatía **supone que entramos en el mundo del otro y vemos las cosas desde su punto de vista**, le escuchamos y sentimos sus sentimientos. Pero ¡cuidado! La capacidad de ponerse en el lugar del otro **no quiere decir que compartamos sus opiniones, ni que estemos de acuerdo con su manera de interpretar y vivir la realidad.**

Las personas con gran capacidad de empatía son capaces de sincronizar su lenguaje no – verbal al de su interlocutor a la vez que son capaces de "leer" las indicaciones no – verbales que reciben del otro con gran precisión. (Gestos corporales, sudoración, agitaciones corporales, cambios en los tonos de voz, estado anímico...)

Según D. Goleman La EMPATÍA comprende diferentes competencias, que a continuación describiremos brevemente:

COMPRENSIÓN DE LOS OTROS: Ser sensible y comprender los puntos de vista de los demás. Permanecer atento a las señales emocionales y tener una escucha activa.

DESARROLLO DE LOS OTROS: Reconocer y recompensar la fortaleza y los logros de los demás. Establecer un feed-back, en el cual la crítica y el aplauso se utilicen como una balanza. El desarrollo de los otros también ha sido denominado como "El efecto Pigmalión" o promover esperanzas positivas y permitir determinar las propias metas, ofreciendo seguridad y confianza a las personas que te rodean.

APROVECHAMIENTO DE LA DIVERSIDAD: Respetar y saber relacionarse con personas de diferente índole, entendiendo la diversidad como una gran oportunidad. Para ello debemos afrontar los prejuicios, estereotipos y la intolerancia.

CONCIENCIA POLÍTICA: Ser capaz advertir e interpretar con facilidad las relaciones emocionales del grupo de manera interna o externa (desde dentro o fuera del grupo). Las personas que disponen de una rica red de relaciones suelen reconocer y comprender perfectamente lo que ocurre a su alrededor.

"El éxito se alcanza ayudándonos en quienes son diferentes a nosotros" D. Goleman.

Fuente: [La empatía | Inteligencia emocional \(eitb.eus\)](http://La%20empat%C3%ADa%20Inteligencia%20emocional%20eitb.eus)

1. Empatía cognitiva

La empatía cognitiva significa intentar comprender cómo se siente o qué debe de estar pensando la otra persona.

Tener empatía cognitiva significa ver las cosas con la perspectiva de los demás.

O ponerse en los zapatos de otros.

«Entiendo y respeto tu punto de vista, aunque no la comparta».

2. Empatía emocional

Sentir físicamente con la otra persona es empatía emocional.

La empatía emocional es la base de cualquier relación saludable y la razón por la que tenemos química con otras personas.

Aunque suele ser más fácil sentir lo que otra persona siente si tenemos una conexión emocional con ella, también podemos experimentar empatía emocional sin que exista una relación previa con esa persona.

«Comparto tu sentimiento, porque yo he estado en la misma situación que tú».

3. Preocupación empática

Preocupación empática significa tener la imperiosa necesidad de ayudar a la otra persona.

Tener preocupación empática significa entender que la otra persona necesita ayuda y, sin necesariamente sentir lo mismo que ella, estar dispuesto a ayudarla.

La preocupación empática se conoce también como compasión.

«Entiendo que necesitas ayuda y estoy dispuesto a dártela porque me importas».

Esta última es bastante importante porque podemos entender cómo piensan y sienten los demás e incluso sentir lo mismo que ellos, pero también nos puede dar exactamente igual.

Eso es muy de asesinos y psicópatas.

[Los tres tipos de empatía según Daniel Goleman | Trabajar con Inteligencia Emocional \(fernandorestoyie.com\)](http://fernandorestoyie.com)