



## LA EMPATÍA LABORAL: UNA APTITUD MUY BENEFICIOSA

*Convivir en un mismo espacio con otras personas implica la necesidad de contemplar lo que ocurre con ellas y, por tanto, demostrar empatía*

La capacidad de demostrar empatía es ampliamente solicitada en entornos de trabajo, especialmente en posiciones de liderazgo.

Aquellos trabajadores que busquen cómo destacar en procesos de selección podrán aprovecharse en esta habilidad.

Desarrollar la empatía requiere trabajo constante y especial atención a las pequeñas acciones cotidianas.

Cuando un compañero de oficina se dispone a charlar de sus problemas personales con otros en voz alta ¿Cuál es tu reacción? ¿Esperas que dejen de hablar para poder continuar con tu trabajo? ¿Les solicitas directamente que hagan silencio? ¿Comprendes que necesita desahogarse? ¿Intentas escuchar y aconsejar sin parecer demasiado entrometido?

Si un compañero necesita ayuda con una tarea que sabes realizar a la perfección ¿Lo asistes? ¿Esperas que otro lo haga? ¿Te molesta la sola idea de tener que ayudar otros a hacer su trabajo y que nadie te ayude a ti?

Dependiendo de tus respuestas y reacciones ante estas situaciones, puede que necesites revisar un poco el concepto de empatía y aprender a desarrollar esta habilidad tan esencial para la vida diaria, pero particularmente para los entornos laborales. Especialmente si rechazas ayudar a otros desde el inicio, y si a pesar de saber que quienes te rodean enfrentan problemas lo único que te preocupa es cómo estos te afectan a ti.

## Empatía laboral

Utilizamos el término empatía muy a menudo, especialmente cuando hablamos de problemas familiares, amistades, etc. Pero pocas veces, o seguramente ninguna, se nos ha ocurrido aplicarla en el ámbito laboral. El trabajo es, quizás, el lugar más apropiado, y más necesario, para ser empáticos.

Las prisas, la presión, la carga de tareas, etc. nos conducen, más veces de las que deberíamos, a centrarnos en nosotros mismos y no ser capaces de ver más allá. Para solucionar este problema cada vez más empresas apuestan por implantar la empatía laboral.

La empatía es una competencia clave de la inteligencia emocional. Ser empático significa ser capaz de ver el mundo como la persona que tienes enfrente, conseguir compartir y comprender sus sentimientos, necesidades, preocupaciones...y actuar en consecuencia. Sea cual sea tu puesto de trabajo, la empatía beneficiará tu relación con trabajadores y colaboradores, ya que mejora notablemente la comunicación y la relación interpersonal. Ser empático no sólo mejora la comunicación en la empresa. Las personas empáticas además, debido a esa facilidad de la que disponen para comprender a los demás, tienen una predisposición especial para algunas de las competencias más demandadas últimamente en el mercado laboral: atención al público, capacidad de liderazgo, habilidades de negociación y trabajo en equipo.

La empatía es una cualidad innata en el ser humano. Está relacionada con las llamadas neuronas espejo, células que se activan cuando observamos una conducta y sentimos el impulso de imitarla. Y aunque es innata, es cierto que hay personas que la tienen mucho más activa que otras. Si quieres trabajar en el desarrollo de esta aptitud emocional e implementarla en el trabajo, te dejamos unos cuantos consejos para que puedas empezar.

---

## ¿Qué es la empatía?

Con este concepto se hace referencia a la capacidad de percibir, compartir o comprender los sentimientos de otra persona. Es decir, ponerse en el lugar de esta persona y tomar como propios sus sentimientos.

Dicho sentimiento es típico del ser humano, pues se desarrolló a partir de su condición de ser social que vive en familia y comparte actividades cotidianas con otras personas.

En líneas generales, puede decirse que existen dos tipos de empatía. Por un lado, la sentimental, afectiva o emocional que implica comprender los sentimientos de otra persona y en cierta forma afectarse por ellos. Por otro, se encuentra la empatía cognitiva que se vincula a la capacidad para comprender el estado mental y punto de vista de otra persona.

## ¿QUÉ TAN EMPÁTICO ERES? DESCÚBRELO CON ESTE TEST ONLINE GRATUITO

¿Por qué la empatía es esencial en entornos de trabajo?

En los entornos laborales se comparten espacios comunes con diferentes personas, colegas y superiores que realizan su labor en el mismo lugar físico. Es decir, compañeros de trabajo.

La empatía es de suma utilidad en todos los aspectos de la vida cotidiana, pero particularmente en el trabajo, porque facilita el trabajo en equipo y el correcto desarrollo de estos.

Cuando los trabajadores desarrollan su empatía el trabajo cotidiano resulta más ameno, al igual que los ambientes de trabajo. Por tanto, en estos espacios prospera la creatividad y el respeto, favoreciendo así tanto la productividad de los trabajadores como de las empresas en sí mismas.

Esta es una habilidad particularmente imprescindible para aquellos que apelan a alcanzar posiciones de liderazgo, o que tienen a su cargo la gestión de equipos de trabajo.

¿Te gustaría destacar en tu oficina? ¿Ser considerado como un referente y al mismo tiempo buen compañero? Desarrollar la empatía es esencial para lograr esta meta.

---

### Beneficios de la empatía en el trabajo

- *Sintonía emocional. La empatía provoca una mayor sensación de comodidad en el trabajo, ya que las relaciones se vuelven mucho más fluidas, lo que desemboca en una mayor productividad y en un mejor clima de trabajo.*
- *Más objetividad. Siendo empático, el trabajador eliminará prejuicios y suposiciones, entendiendo mejor a sus compañeros.*
- *Consolidación de las relaciones. La empatía permite una mejor comunicación entre trabajadores, por lo que las relaciones se hacen más fuertes y duraderas. Esto será positivo no sólo para su trabajo, sino para toda su carrera profesional.*
- *Mayor habilidad para resolver conflictos. Cuando te esfuerzas en comprender a tus semejantes y te pones en su piel, llegar a acuerdos se vuelve una tarea mucho más sencilla.*