

.....

ME CONECTO CON EL OTRO, SOY EMPÁTICO

“Si no tienes empatía y relaciones personales efectivas, no importa lo inteligente que seas, no vas a llegar muy lejos” - Daniel Goleman.



DESCUBRE LA EMPATÍA



La empatía es la intención de comprender los sentimientos y emociones, intentando experimentar de forma objetiva y racional lo que siente otra persona.

Una persona empática se caracteriza por tener afinidades e identificarse con otras personas. Es saber escuchar a los demás, entender sus problemas y emociones.



Sabías que...

- Según la psicología, la empatía es la capacidad psicológica o cognitiva que tienes de **sentir o percibir lo que otra persona está viviendo en determinada situación.**
- Como valor, la empatía puede ser vista de manera positiva porque **te permite relacionarte con los demás,** siendo importante para mantener un equilibrio en tu estado emocional.



- Empatía y asertividad. **Recuerda que la asertividad es la capacidad de expresarte en el momento propicio, y de manera apropiada tus ideas y sensaciones tanto positivas como negativas en relación con una situación.**

- Por lo tanto, **la empatía y asertividad son habilidades de la comunicación que te permiten una mejor adaptación social.** Cuando eres asertivo expresas y defiendes tus ideas de forma adecuada; cuando eres empático entiendes las ideas de los demás.



• Empatía y simpatía. **La simpatía es un sentimiento de afinidad que atrae e identifica a las personas.** Es lo que te lleva a generar armonía y alianza con otro. Específicamente es cuando alguien te cae bien, y te sientes bien con él por su forma de ser o sentir.



• Por su parte, **la empatía, como ya fue dicha anteriormente, es la comprensión que sientes por otra persona en una determinada situación.** Es decir que, puedes sentir simpatía y empatía a la vez por otra persona.

El poder de ser empático con los demás



- **Te vuelves más receptivo y observador**, y puedes captar con facilidad lo que para los demás pasa desapercibido.
- **Cuando eres empático eres más emocional.** La emoción es un gran movilizador, por eso tendrás una mayor capacidad para movilizar a otras personas y ejercer influencia sobre ellas.
- Te vuelves más sensible y buscas cooperar y colaborar con los otros.
- **La empatía te hace más respetuoso con la forma de vida de las personas.** Te facilita la conversación y el reconocer con mayor profundidad a los demás.
- Las personas muy empáticas son grandes catalizadores, capaces de detectar el malestar común de un grupo y sacarlo a la luz para que se busque una solución.

Desde la empatía también se protege la vida

Conocer mejor tus fortalezas y oportunidades de mejora te ayudará a ejecutar un plan más objetivo y eficaz para cuidarte y cuidar de los otros.



La empatía hace que las personas se ayuden entre sí, facilita la comprensión del otro.



Es importante que aprendas a manejar tus propias emociones, reconociendo lo que te mueve de las historias del otro.



La empatía te ayuda a valorar la vida de los otros, dándole trascendencia e importancia como a la tuya.



Cuando eres empático con el otro provocas un efecto de satisfacción personal y social.

Enfócate...

Aprende a escuchar: una característica fundamental de la empatía. A las personas empáticas les gusta establecer relaciones enriquecedoras y constructivas. Siempre están dispuestas a escuchar al otro.



Comprende al otro: La empatía es la capacidad de comprender los sentimientos, emociones e ideas de la otra persona; no solo lo que expresa con palabras, sino también todo lo que manifiestas con tus gestos, comportamientos y decisiones.

Cuando eres empático eres capaz de comprender al otro, al punto de poder sentir lo que siente y entender sus estados mentales de manera sincera. En la empatía haces que el otro se sienta comprendido.



Vincúlate con el otro: ser empático es también ser capaz de ponerte en el lugar del otro, entender de manera profunda y sincera lo que piensa o cree, lo que siente o le preocupa, lo que lo hace sufrir o alegrarse.

Sé solidario: una persona empática tiene una elevada sensibilidad hacia lo que sienten o padecen las otras personas. Por eso, **la empatía tiene mucho que ver con la solidaridad, con las ganas de ayudar al otro**, especialmente cuando pasa por una situación difícil.

Sé respetuoso: ser empático también implica aceptar al otro desde sus sentimientos, ideas, comportamientos, decisiones, en suma, en su forma de ser y de afrontar la vida.

Por eso, la empatía es un valor fundamental para la sana convivencia en el entorno familiar, laboral y social.



MANOS A LA OBRA

Fortalece tu empatía...

Realiza estas actividades y descubre cómo te vuelves más comprensivo con la forma de ser y pensar de otros.

¿Quién eres tú?: _____

1. Comienza practicando estas recomendaciones en tu casa y en el trabajo

Escucha cada palabra de una conversación con **ATENCIÓN**, no lo hagas solo para responder, sino que de verdad interésate por lo que te están diciendo.

Acepta y respeta los sentimientos y comportamientos del otro, aunque no estés de acuerdo con estos.

COMPRENDE y analiza los motivos de los comportamientos de los demás.



Presta atención a la **COMUNICACIÓN NO VERBAL** de los demás: aprende a leer los gestos, el tono de voz y los estados emocionales de otros.



Trabaja más en tus relaciones interpersonales, pon en práctica tu capacidad para la resolución de conflictos y el **RECONOCIMIENTO** de tus propias emociones.

2. Hazte estas preguntas. Sé sincero y guárdalas para ti.

Cuando tengo un conflicto, ¿realizo un esfuerzo por ponerme en el lugar del otro y comprender lo que siente?

Incluso cuando tengo una postura diferente ¿soy capaz de escuchar la opinión de los demás?

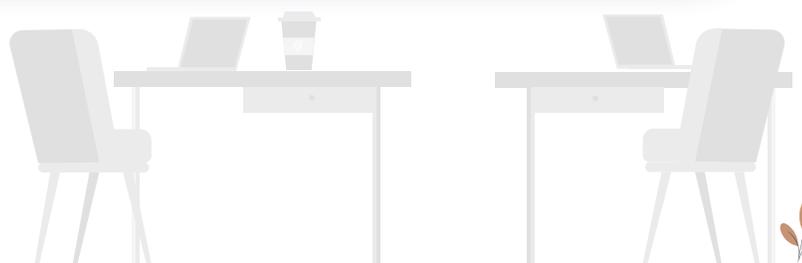
¿Intento tener en cuenta cada una de las opiniones en un conflicto antes de tomar una decisión?

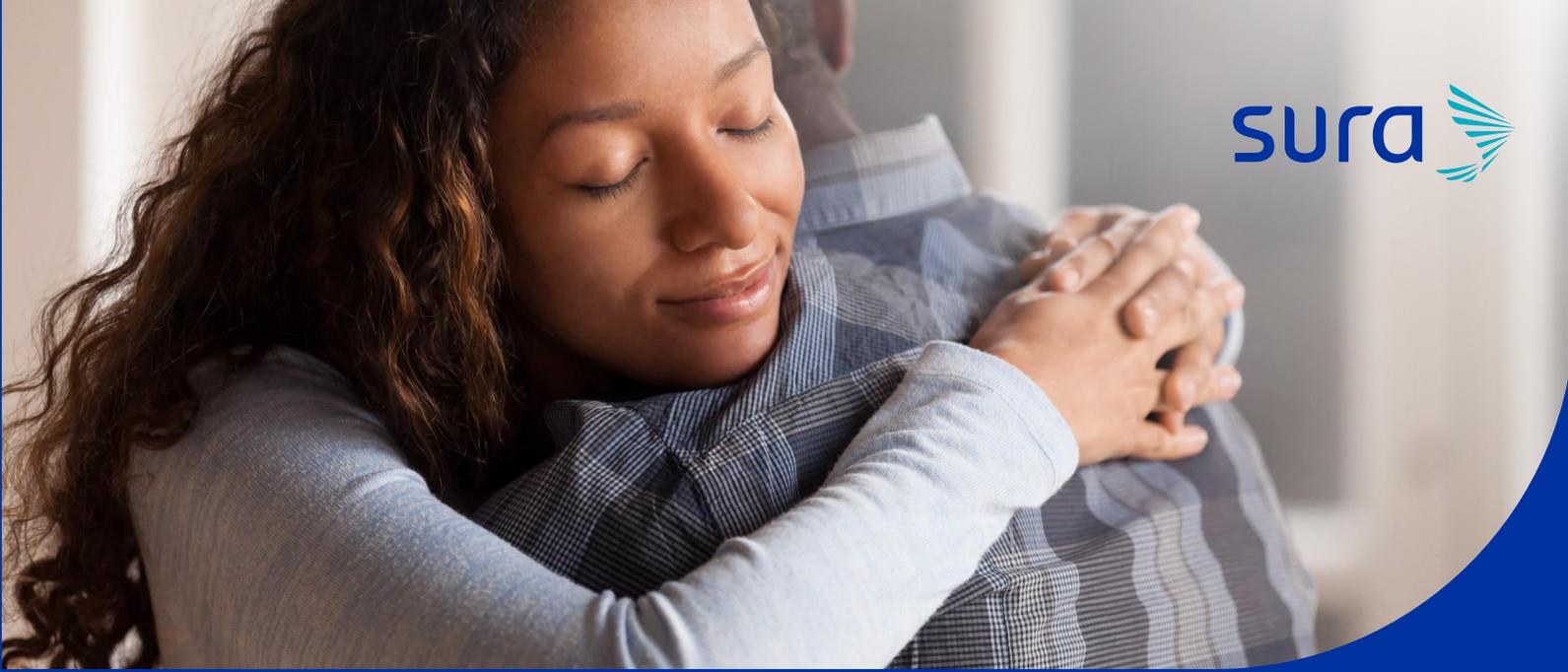
¿Pienso que las personas cuentan con posturas que pueden ser diferentes a las mías?

¿Antes de hacer un juicio de algo o alguien, intento imaginar cómo me sentiría si estuviera en su lugar?

¿Tengo la capacidad de comprender la manera en como los demás afrontan las situaciones?

¿Tengo la capacidad de habilitar preguntas que conlleven a generar ideas al rededor de las situaciones planteadas?





3. Realiza estos ejercicios para reafirmar tu empatía. Hazlo a consciencia para identificar los aspectos que ya tienes desarrollados y los que debes fortalecer.



Ejercicios para mejorar tu empatía

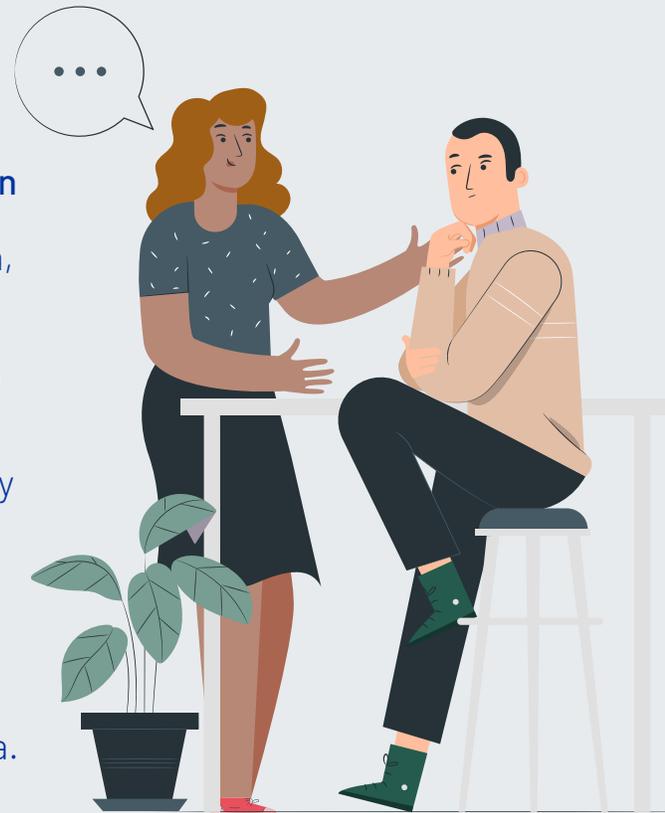
- La clave para ser más empático es **aprender a ponerte en el lugar del otro**, comprendiendo las creencias, las etapas de la vida y las historias que acompañan a cada persona.

- **Escucha atentamente al otro.** A menudo damos más valor al significado de las palabras que al resto de información que somos capaces de percibir. Tono, postura, expresión, mirada, silencios... Captas toda esa información de forma inconsciente, pero tu cerebro la oculta al dar más importancia a las palabras textuales.



Así pues, aquietta tus pensamientos, date la oportunidad de sentir y vincularte con el otro.

- **Para entender a alguien activa tu sensibilidad y piensa que lo que ocurre en el otro tiene que ver con sus propios sentimientos y vivencias,** procura introducirte en la experiencia del otro y no en la tuya, así evitaras juicios de valor.
- **Haz que la otra persona también ponga de su parte.** Para que se abra más, sencillamente pregunta ¿Cómo estás? y espera. Crea un escenario propicio para escuchar al otro donde se sienta comprendido y libre para expresarse.
- **Presta atención a lo que te digan, sin pisotear conceptos o valores que son importantes para él.** Evita hacer juicios que te lleven a decirle cosas como: "Tu problema es que...". Si percibe que lo entiendes sentirá tu compañía, apertura y confianza.



- **Reformula tu mensaje identificando la emoción que se esta experimentando.** Por ejemplo: "Así que nadie te ha llamado en dos semanas... ¿Eso que te hace sentir?. Generar este tipo de preguntas que conectan con la emoción del otro favorecen la empatía.
- **Sé genuino y autentico contigo mismo.** Ser empático con el otro implica ser también consciente de lo que esta pasando en tu interior, estar abierto a tus propias experiencias, es decir, tener apertura a tu propio conocimiento.

Recuerda las palabras clave de la empatía:

- Identificar
- Emociones
- Relacionamiento
- Comprender
- Aceptar
- Conectar
- Atención
- Vincular



UNA LECTURA PARA QUE REFLEXIONES



Adaptación de una fábula de origen desconocido

Según cuenta una curiosa fábula, un martillo, un tornillo y un trozo de papel de lija decidieron organizar una reunión para discutir algunos problemas que habían surgido entre ellos. Las tres herramientas, que eran amigas, solían tener peleas a menudo, pero esta vez la cosa pasaba de castaño oscuro y era urgente acabar con las disputas.

A pesar de su buena disposición inicial pronto surgió un problema: chocaban tanto que ni siquiera eran capaces de acordar quién tendría el honor de dirigir el debate.

En un principio el tornillo y la lija pensaron que el mejor candidato era el martillo, pero rápidamente cambiaron de opinión. El tornillo explicó sus motivos.





- Mira, pensándolo bien, martillo, no debes ser tú el que dirija la asamblea ¡Eres demasiado ruidoso, siempre golpeándolo todo! Lo siento, pero no serás el elegido.

¡El martillo se enfadó muchísimo porque se sentía perfectamente capacitado para el puesto de moderador! Así que rabioso, contestó:

- Con que esas tenemos ¿eh? Pues si yo no puedo, tornillo miserable, tú tampoco ¡Eres un inepto y sólo sirves para girar y girar sobre ti mismo como un tonto!



¡Al tornillo le pareció fatal lo que dijo el martillo! Se sintió tan molesto que, por unos segundos, el metal de su cuerpo se calentó y se volvió de color rojo.

A la lija le pareció una situación muy cómica y le dio un ataque de risa que, desde luego, no sentó nada bien a los otros dos.

El tornillo, muy irritado, le increpó:



- ¿Y tú de qué te ríes, estúpida lija? ¡Ni en sueños pienses que tú serás la presidenta de la asamblea! Eres muy áspera y acercarse a ti es muy desagradable porque rascas. ¡No te mereces un cargo tan importante y me niego a darte el voto!

El martillo estuvo de acuerdo y sin que sirviera de precedente, le dio la razón.



- ¡Pues yo también me niego!



¡La cosa se estaba poniendo muy fea y estaban a punto de llegar a las manos!
Por suerte, algo inesperado sucedió: en ese momento crucial... ¡entró el carpintero!

Al notar su presencia, las tres herramientas enmudecieron y se quedaron quietas como estacas. Desde sus puestos observaron cómo, ajeno a la bronca, colocaba sobre el suelo varios trozos de madera y se ponía a fabricar una hermosa mesa.

Como es natural, el hombre necesitó utilizar diferentes utensilios para realizar el trabajo: el martillo para golpear los clavos que unen las diferentes partes, el tornillo para hacer agujeros, y el trozo de lija para quitar las rugosidades de la madera y dejarla lustrosa.



La mesa quedó fantástica, y al caer la noche, el carpintero se fue a dormir. En cuanto reinó el silencio en la carpintería, **las tres herramientas se juntaron para charlar, pero esta vez con tranquilidad y una actitud mucho más positiva.**

El martillo fue el primero en alzar la voz.

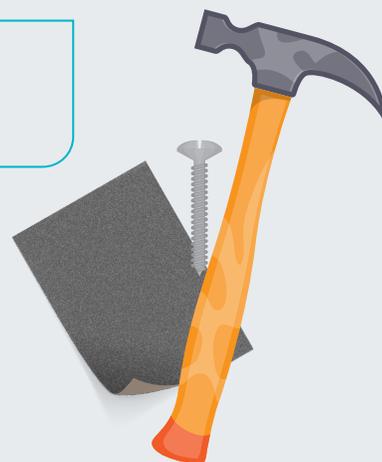
- Amigos, estoy avergonzado por lo que sucedió esta mañana. Nos hemos dicho cosas horribles que no son ciertas.

El tornillo también se sentía mal y le dio la razón.

- Es cierto... Hemos discutido echándonos en cara nuestros defectos cuando en realidad todos tenemos virtudes que merecen la pena.

La lija también estuvo de acuerdo.

- Sí, chicos, los tres valemos mucho y los tres somos imprescindibles en esta carpintería ¡Miren qué mesa tan hermosa hemos construido entre todos!



Tras esta reflexión, se dieron un fuerte abrazo de amistad. Formaban un gran equipo y jamás volvieron a tener problemas entre ellos.

Reflexión

Valora siempre tu propio trabajo, pero no olvides que el que hacen otros es igual de importante que el tuyo. Todas las personas tenemos muchas cosas buenas que aportar a nuestro entorno y a los demás.

Otro elemento a resaltar en la fabula es la capacidad de aquietar los pensamientos y juicios que hacemos del otro, observando las realidades y reconociendo las bondades y potencialidades que tenemos cada uno.



