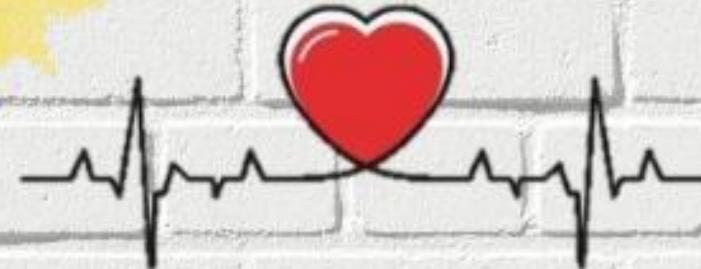




La Empatía

MUCHO MÁS QUE PONERSE
EN EL LUGAR DEL OTRO.



Observa atentamente el siguiente video....

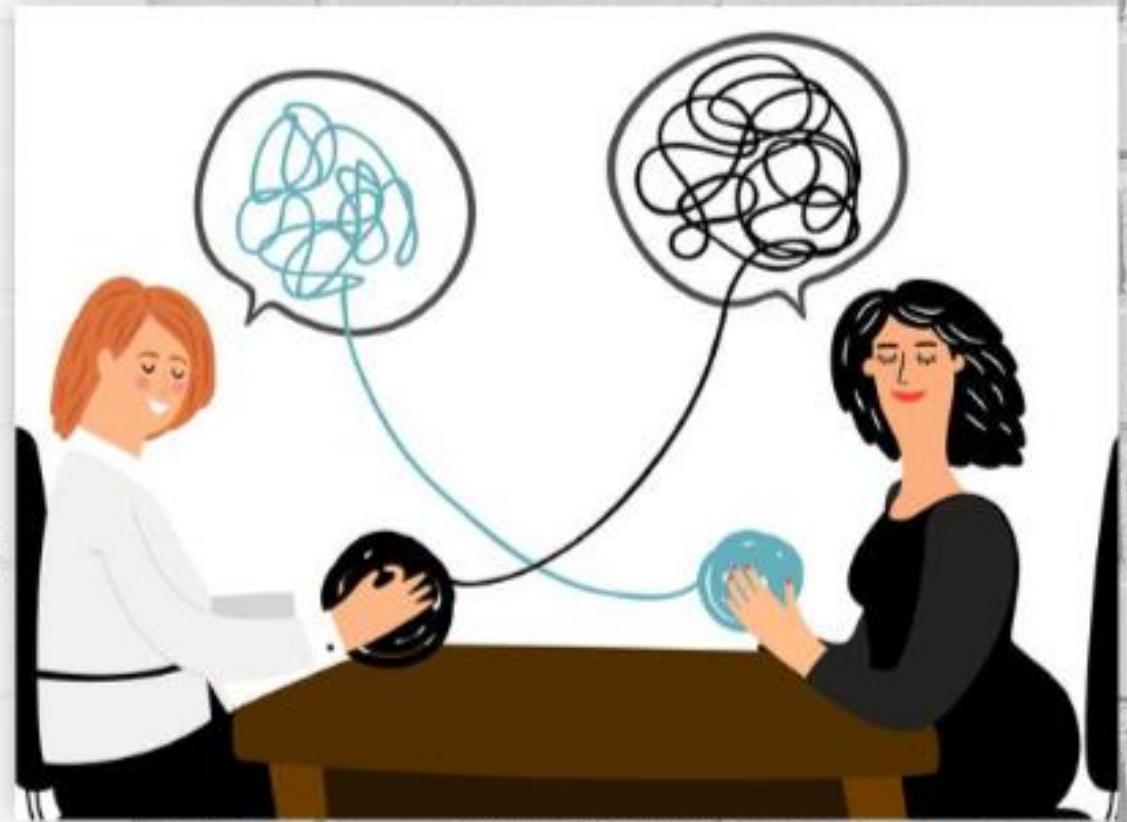
¿Qué sentimientos y pensamientos te surgen a partir de las actitudes del perro y el ave?

The image shows a YouTube video player interface. At the top, there is a yellow brushstroke graphic containing the text "Observa atentamente el siguiente video...." and "¿Qué sentimientos y pensamientos te surgen a partir de las actitudes del perro y el ave?". Below this, the video title "Empatía - Había una vez...un Pescador, un Perro y un Pájaro" is displayed, along with standard YouTube controls: a play button, a clock icon, a "Ver más ta..." link, a "Compartir" (Share) button, and a "1/1" indicator. The main video frame shows a 3D-animated scene. On the left, a dark blue, stylized bird is perched on a small wooden stand. To its right, a white dog with a black collar and a pink tongue is sitting in a dark blue boat, looking towards the bird. The background is a dark blue sky with some clouds. A red YouTube play button icon is overlaid in the center of the video frame. In the bottom left corner of the video frame, there is a black bar with the text "Ver en" and a "YouTube" logo.

<https://www.youtube.com/watch?v=5edfzhwdzUk&list=TLGG1PcbCcc3WfQyNTExMjAyNQ>

Empatía

La más básica de las necesidades humanas es entender y ser entendido. La mejor forma de comprender a la gente es escuchando. La empatía es una de las competencias más importantes de las que están incluidas en la inteligencia emocional.



Profundicemos



Con este término nos referimos a la capacidad de SENTIR con el otro, de captar en lo profundo, a nivel racional y emotivo, lo que está viviendo, por lo que está pasando,

"independientemente de" lo que nosotros sentimos en ese momento.

Subrayamos con fuerza el **"independientemente de"**, para diferenciar la empatía madura de los fenómenos que, en la primera infancia, la preceden.

También el niño, de hecho, a su modo, siente empatía cuando se conmueve frente a un cachorro frágil, a un niño más pequeño o enfermo. Pero, más que sentir lo que el otro vive, él se identifica con aquel y comprende, sin darse cuenta, su propia fragilidad y vulnerabilidad. Por este motivo, él podrá ser muy tierno con un cachorro y agresivo con su hermanito menor, llorar por los sufrimientos de los animales y ser cruel al señalar los límites físicos de un minusválido.



*Mira con los ojos de otro, escucha
con los ojos de otro y siente con el
corazón de otro.*

ALFRED ADLER.

Empatía y comunicación

La **empatía** nos capacita para entender a la otra persona desde su propia estructura, es decir, desde sus ideas, sentimientos y valores. Entender a la otra persona desde su punto de vista no es necesariamente estar de acuerdo con ella, pero es el paso esencial para llegar a una decisión.

Cuando compartimos nuestras ideas, sin miedo ni temor, cuando abrimos el espacio para dar a conocer nuestros valores y necesidades, y nuestras ideas y sentimientos, estamos creciendo en la empatía. Pero, lo que sucede es que caemos en la trampa de la "**seguridad completa**" y nos permitimos hacer silencio de aquello que está en nosotros hasta cuando estemos seguros y no haya confusiones. Realmente este sofisma nunca llegará, en cambio, sí nos privará de comunicarnos con los demás. Obviamente existe otra circunstancia que puede mediar la empatía y es el **respeto** por lo que el otro dice o, mejor aún, la **valoración** que damos a lo manifestado.

El temor, la desconfianza, los prejuicios y el afán de seguridad minan la **apertura personal** y llevan a que no nos involucremos en nuestras comunicaciones. Por lo tanto, también es necesario que, dentro de la empatía, la comunicación sea clara y concreta.

*Lo más importante es que necesitamos ser
entendidos. Necesitamos alguien que sea
capaz de escucharnos y entendernos.
Entonces, sufrimos menos.*

Thich Nhat Hanh.

Empatía y comunicación

Por otra parte, a la hora de exponer nuestras ideas y, sobre todo, nuestros sentimientos, en ocasiones nos falta un **vocabulario apropiado**. Muchos de los estados de ánimo quedan reducidos a "estar bien o mal" y resulta que estas palabras son muy ambiguas y no revelan con claridad lo que sucede al interior del individuo. En cambio, hay otras palabras o frases que dicen con profundidad lo que puede estar sucediendo a nivel físico, psíquico, social o espiritual. Es importante y necesario poder registrar y nombrar los sentimientos, deseos y necesidades que hay en nuestro interior.

La empatía está referida entre otras cosas a la **escucha activa**, la comprensión y el apoyo emocional. Además, la empatía implica tener la capacidad suficiente para diferenciar entre los estados afectivos de los demás y la habilidad para tomar perspectiva, tanto cognitiva como afectiva, respecto a la persona que nos expresa su estado emocional.

Quizá en algunas ocasiones no te has sentido escuchado por falta de feedback, apoyo o comprensión. En otras muchas ocasiones, quizá sientas que no has sabido atender adecuada y empáticamente al estado emocional de la otra persona y te preguntes:

*¿Qué necesito
para ser más
empático?*

Componentes de la empatía



1 Saber escuchar.

Presta atención a lo que explica o argumenta la otra persona, atiende a las manifestaciones no verbales, como los gestos que generalmente se corresponden con el estado de ánimo que se verbaliza y no interrumpas el discurso verbal.

Además, reflexiona sobre lo que la otra persona te está comunicando, expresa señales de seguimiento activo a modo de feedback: mira a la cara, asiente con la cabeza o refleja expresiones faciales congruentes con aquello que te está explicando la otra persona. Por otro lado, es necesario mostrar interés preguntando detalles sobre el contenido de la conversación.



2 Interpretar las señales no verbales.

Comprende los mensajes transmitidos de carácter paralingüístico, tales como la entonación, el tiempo de respuesta, el volumen...

Componentes de la empatía



3 Mostrar comprensión.

Podemos mostrar comprensión congruente a aquello que nos explican a través de frases como: "Comprendo que hayas actuado así". "Entiendo cómo te sientes". "La verdad es que debiste pasarlo genial"...

No se deben invalidar, rechazar o juzgar las emociones de la persona que las expresa, esta es una premisa fundamental para mostrar sensibilidad empática.

4 Prestar ayuda emocional si es necesario.

Es importante preguntar siempre a nuestro interlocutor si necesita algún tipo de ayuda. Sin embargo, en muchas ocasiones con el simple hecho de escuchar activamente al otro le permitimos "ventilar" y gestionar su estado emocional. De esta forma siente alivio por tener un oyente confiable a quien transmitir sus emociones.

Cuando la persona que escucha empáticamente ha vivido una situación emocional semejante a la que se está expresando, el proceso comunicativo es más fluido, ya que se produce una mayor sintonía emocional.

Para pensar....



Para reflexionar

- 1 ¿Crees que eres una persona con "empatía"? ¿En qué lo notas?
- 2 ¿De qué manera crees que la empatía puede ayudarte en una experiencia de voluntariado?
- 3 ¿Cómo puedes disponerte para ser empático con las personas y situaciones con las que vas a compartir la vida en esta experiencia? ¿Qué aspectos debes trabajar más?
- 4 Identifica cómo vives cada uno de los componentes de la empatía, reconociendo en ti mismo fortalezas y debilidades.

¿Por qué practicarla?

Facilita la resolución de conflictos.

Predispone a ayudar a los demás y compartir.

Permite ser más respetuoso.

Desarrolla capacidades de liderazgo, negociación y colaboración, así como ser mejor considerado por los demás.

Permite disfrutar de relaciones sociales..

Barreras

La tendencia a quitarle importancia a lo que le preocupa al otro e intentar ridiculizar sus sentimientos.

Escuchar con prejuicios y dejar que nuestras ideas y creencias influyan a la hora de interpretar lo que les ocurre.

Juzgar y acudir a frases del tipo "lo que has hecho está mal", "de esta forma no vas a conseguir nada", "nunca haces algo bien"...

Ponerse como ejemplo por haber pasado las mismas experiencias.

- Intentar animar sin más, con frases como "Ánimo, en esta vida todo se supera".

Dar la razón y seguir la corriente.



EMPATÍA

Recordemos...

Con este término nos referimos a la capacidad de SENTIR con el otro, de captar en lo profundo, a nivel racional y emotivo, lo que está viviendo, por lo que está pasando, "**independientemente de**" lo que nosotros sentimos en ese momento.

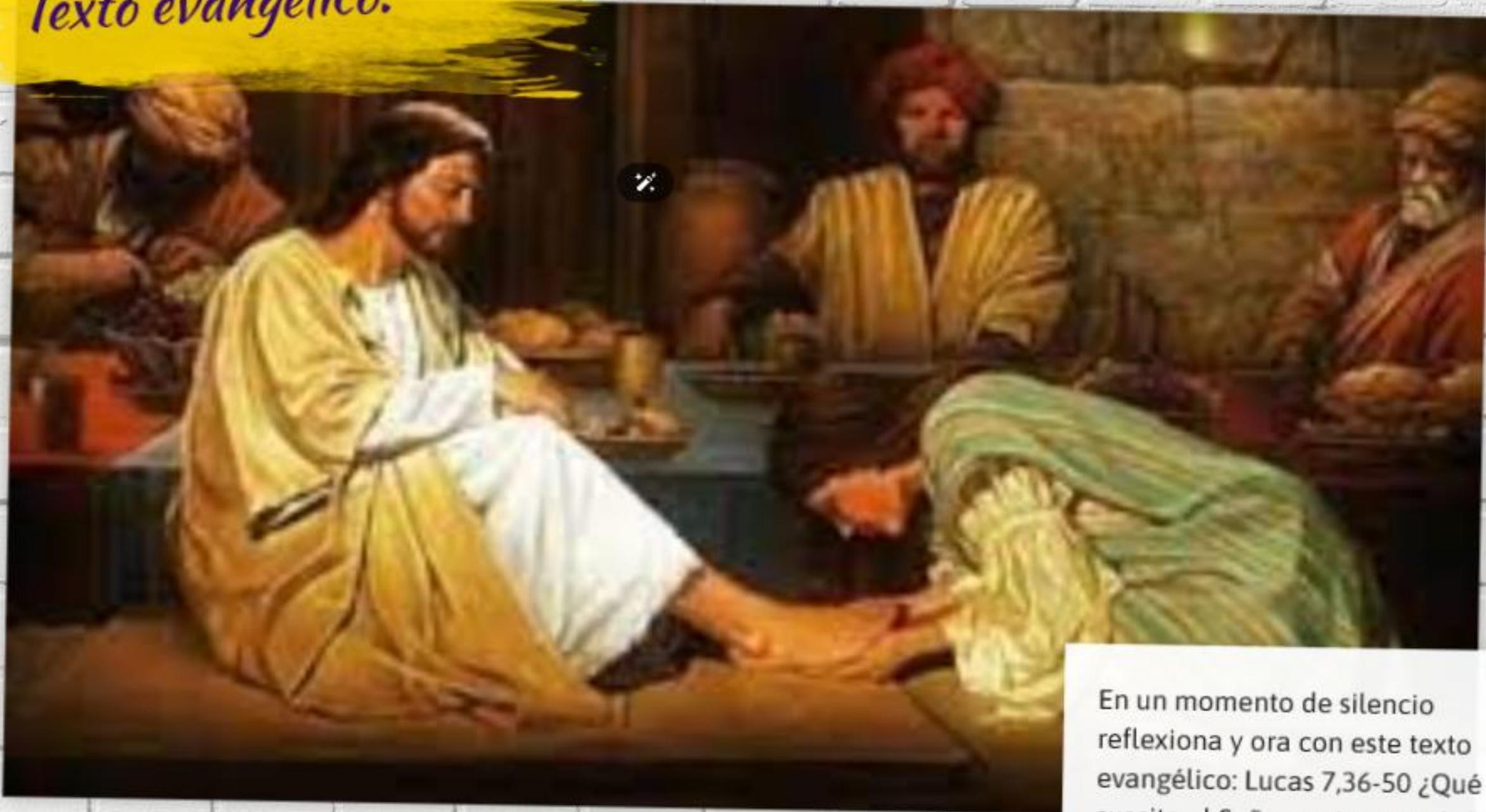
Subrayamos con fuerza el "**independientemente de**", para diferenciar la empatía madura de los fenómenos que, en la primera infancia, la preceden.

Testimonio



<https://www.youtube.com/watch?v=cZGKWQUfYRA&list=TLGGf-LujvL1Ib8yNTExMjAyNQ>

Texto evangélico.



En un momento de silencio reflexiona y ora con este texto evangélico: Lucas 7,36-50 ¿Qué suscita el Señor en tu corazón?

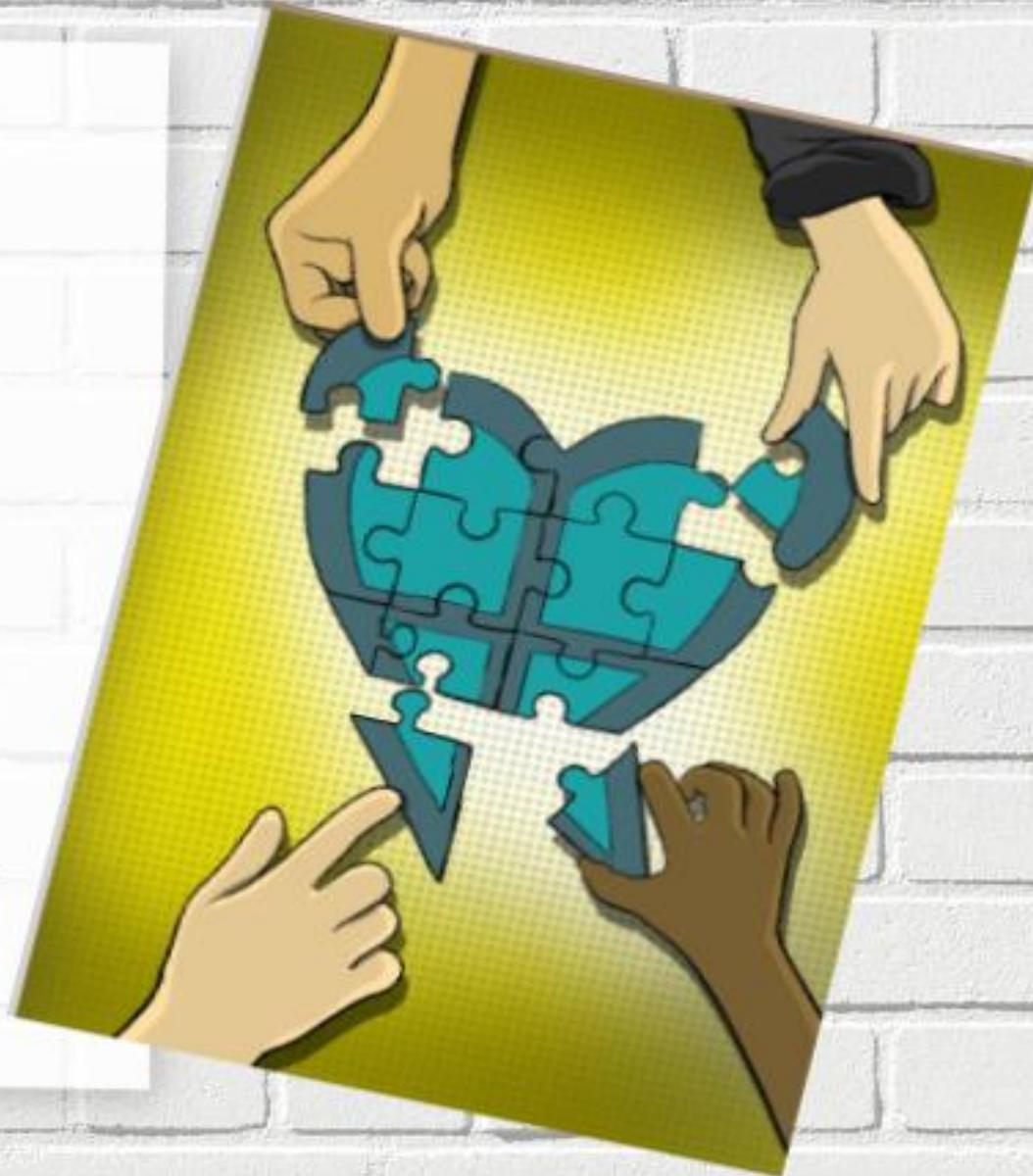
Oración

Señor Jesús, dame un corazón capaz de comprender lo que viven mis hermanos, un corazón capaz de compadecerse y sentir con el otro.

Que no me sean ajenos los dolores y las alegrías de los demás, que sepa escuchar y ponerme en el lugar del otro.

Que como tú, Señor, pueda ver en el interior de cada persona y te descubra allí presente llámándome a amar a cada uno como es, especialmente en la debilidad y en el dolor.

Amén



Leemos y reflexionamos

Mc 8, 2-9



La línea de mi vida

2010

2012

2014

2016

2018

- 1.- Anota en tu línea de la vida, aquellas situaciones en las que te has encontrado con otro que te escuchó y comprendió , registra quienes fueron esas personas y agradece a Dios, su presencia en tu vida.
- 2.- Registra ahora aquellos momentos en que tú fuiste empático con otros, registra qué te hizo sentir.
- 3.- Intenta descubrir también aquellas situaciones en las que no pudiste ser empático, ¿qué deberías cambiar o fortalecer?

