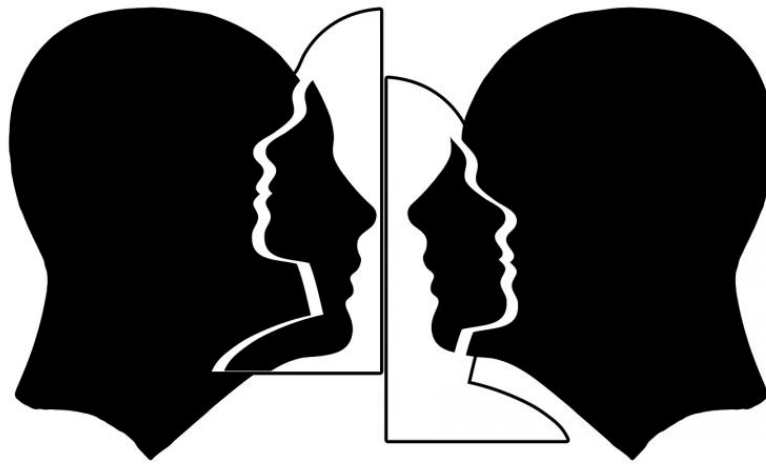


# ¡Ponte en mi lugar! ¿Cómo mejorar la empatía?



¿Conoces el dicho “trata a los demás como quisieras que te trataran a ti”? Pues, si lo piensas, no tiene sentido: ¿A ti te gusta lo mismo que a todos los demás? **La clave de la empatía es tratar a los demás como les gustaría que les trataran a ellos**, no a ti. De lo contrario, aun sin querer, podrás estar tratando a la gente de manera equivocada.

La empatía es una de las competencias más importantes incluidas en la inteligencia emocional. **Consiste en mucho más que ponerse en el lugar de otro**: nos permite una **plena comprensión de los sentimientos**, pensamientos y emociones de los demás, basándonos en el reconocimiento del otro como individuo similar con mente propia, lo cual no supone compartir los pensamientos que justifiquen el estado o reacción que expresa la otra persona, ni siquiera significa estar de acuerdo con el modo de interpretar las situaciones afectivas del interlocutor.

Según la psicología, una ausencia grave de empatía asociada nos puede llevar a conductas antisociales que, en su grado máximo, pueden llegar a psicopatía. Obviamente esto es sólo en casos muy extremos pero, en cualquier caso, conviene mejorar nuestra capacidad de empatía. Entonemos el mea culpa: ¿cuántas veces nos ha abordado por la calle alguien repartiendo propaganda y hemos mirado para otro lado o incluso hemos sido desagradables con esa persona? Una persona lo suficientemente empática, aunque no tenga tiempo para pararse con la persona, cogería el folleto y le dedicaría una sonrisa, pensando en que esa persona probablemente permanezca 8 horas siendo repudiada por gran parte de los

viandantes. Con este ejemplo se ve muy claro lo importante que es la empatía hasta en las cosas más simples de la vida. Veamos ahora más detalles sobre ella.

### ¿En qué consiste la empatía?

1. **Saber escuchar:** atiende atentamente a lo dice la otra persona, incluso a los gestos que se corresponden con el estado de ánimo, y no interrumpas el discurso verbal. Reflexiona sobre lo que la otra persona te está comunicando, expresando señales de seguimiento: mira a la cara, asiente con la cabeza o refleja expresiones faciales congruentes con aquello que te está explicando la otra persona. Muestra interés preguntando detalles sobre el contenido de la conversación.
2. **Interpretar las señales no verbales:** esto incluye mensajes paralingüísticos, como la entonación, el tiempo de respuesta, el volumen...
3. **Mostrar comprensión:** nunca debemos invalidar, rechazar o juzgar las emociones de una persona, esto es fundamental para mostrar sensibilidad empática.
4. **Prestar ayuda emocional si es necesario:** es importante preguntar si la otra persona necesita algún tipo de ayuda. No obstante, muchas veces sólo con escuchar atentamente permitimos a la otra persona desahogarse y gestionar su estado emocional. De esta forma siente alivio por tener un oyente en quien confiar para abrir sus emociones. es cierto que cuando hemos pasado por una situación emocional semejante a la que nos cuentan, el proceso comunicativo es más fluido, ya que se somos capaces de entenderlo todo mejor.

### ¿Qué podemos hacer para mejorar nuestra capacidad de empatía?

1. **Practicar la escucha activa con la intención de entender al otro.** La escucha activa se define como una serie de comportamientos y actitudes que preparan al interlocutor a escuchar, a concentrarse en la persona que habla y a proporcionar respuestas (feedback).
2. **Imaginar qué motiva a una persona a hacer lo que hace,** para poder entenderla en vez de juzgarla.
3. **Tener claro que tu forma de ver las cosas no es la única** y que todos los puntos de vista son válidos y respetables.
4. **Conseguir entender las propias emociones** como base para entender las de los demás.
5. **Evitar aconsejar** si no hay una petición expresa.
6. **Eliminar los prejuicios y los estereotipos,** así como evitar que las experiencias negativas previas nos influyan.

7. **Evitar relativizar el problema del otro.** Lo relevante es si para él es importante y no lo que pensemos del mismo.
8. **No sacar conclusiones precipitadas** ni recurrir a explicaciones simplistas.
9. **No sólo prestar atención sino mostrar interés.**
10. **No tener prisa** y respetar los tiempos.

Por último, **establezcamos una serie de actitudes que debemos desechar** por completo para ser más empáticos:

1. **Atender a diversos temas a la vez:** pocas actitudes nos hacen parecer menos interesados en la otra persona que estar pendiente de otras cosas además de ella.
2. **Escuchar para responder, en vez de escuchar para comprender:** con esta actitud nos centramos más en lo que queremos transmitir a continuación que en lo que estamos percibiendo.
3. **El egocentrismo:** verlo todo desde un punto de vista propio, siendo este el único válido y no planteándose la validez de otros.
4. **Impaciencia:** es una actitud típica de quien no valora las necesidades ajenas y le resulta irritante tener que invertir tiempo en los demás.
5. **Conductas utilitaristas:** el hecho de no ser capaz de ponerse en el lugar del otro hace que se le cosifique, usándolo para cumplir objetivos independientemente de sus sentimientos.

No olvides dejar tus comentarios