

Empatía

Pilar fundamental para una sana convivencia

El contexto en que nos encontramos debido a la pandemia por Covid-19, nos ha hecho revisar nuestro actuar y pensar la forma en que debemos enfrentar nuestro entorno.



¿QUÉ ES LA *empatía?*



Es la capacidad que tiene una persona para ponerse en el lugar de otra. Es decir, ser capaz de entender la situación y los sentimientos que está viviendo otra persona. Ser empática/o no es una tarea fácil y, en muchas ocasiones, requiere una serie de condiciones previas.



¿Qué necesito o debo hacer para ser más empático?



saber escuchar

Presta atención a los argumentos que da la otra persona para poder entender su comportamiento o estado.



interpretar las señales no verbales

Fíjate en lo paralingüístico como el volumen, la entonación, las pausas, el énfasis que le puede dar a ciertas palabras, los gestos y miradas.



mostrar comprensión

No juzgues; usa frases como: "comprendo lo que hiciste", "lo hiciste genial", "está bien, lo entiendo".



prestar ayuda emocional si es necesario

Con una escucha activa siempre estás ayudando, pero es importante preguntar ¿en qué te puedo ayudar?

¿Por qué es importante practicar la *empatía*?

Es importante porque nos ayuda a experimentar diferentes beneficios tales como:

- Disfrutar de relaciones sociales con amigos, compañeros o familiares.
- Ayuda a sentirse personalmente mejor.
- Facilita la resolución de conflictos.
- Predispone a ayudar a los demás y a compartir.
- Aumenta el carisma y el ser atractivo hacia los demás.
- Permite ser más respetuoso.
- Desarrolla capacidades de liderazgo, negociación y colaboración.



