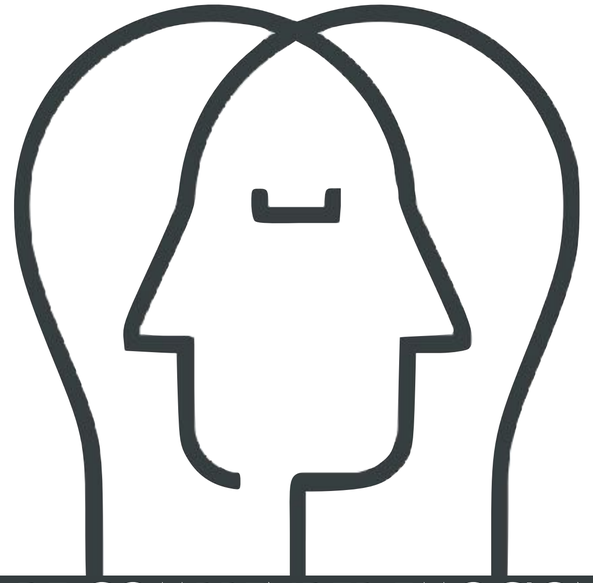
Fundación Universitaria de Las Palmas

UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

EMPATÍA



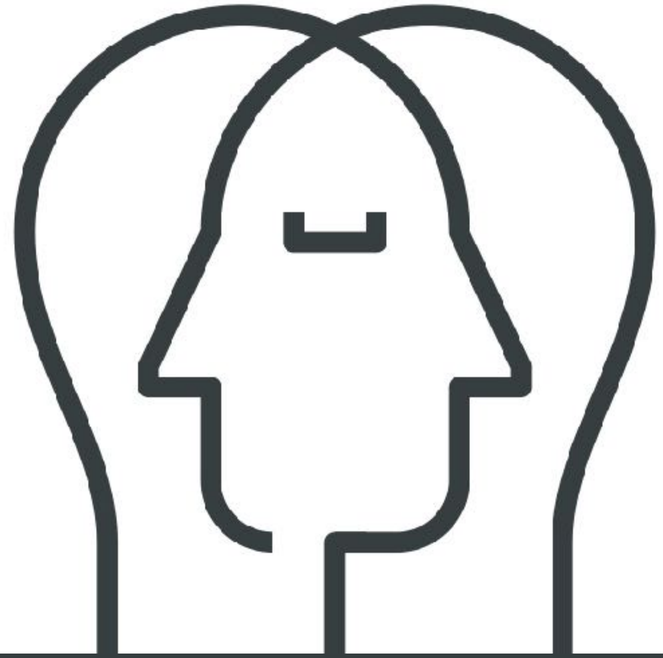
EL ARTE DE COMPRENDER EMOCIONES

Gobierno de Canarias
Servicio Canario de Empleo

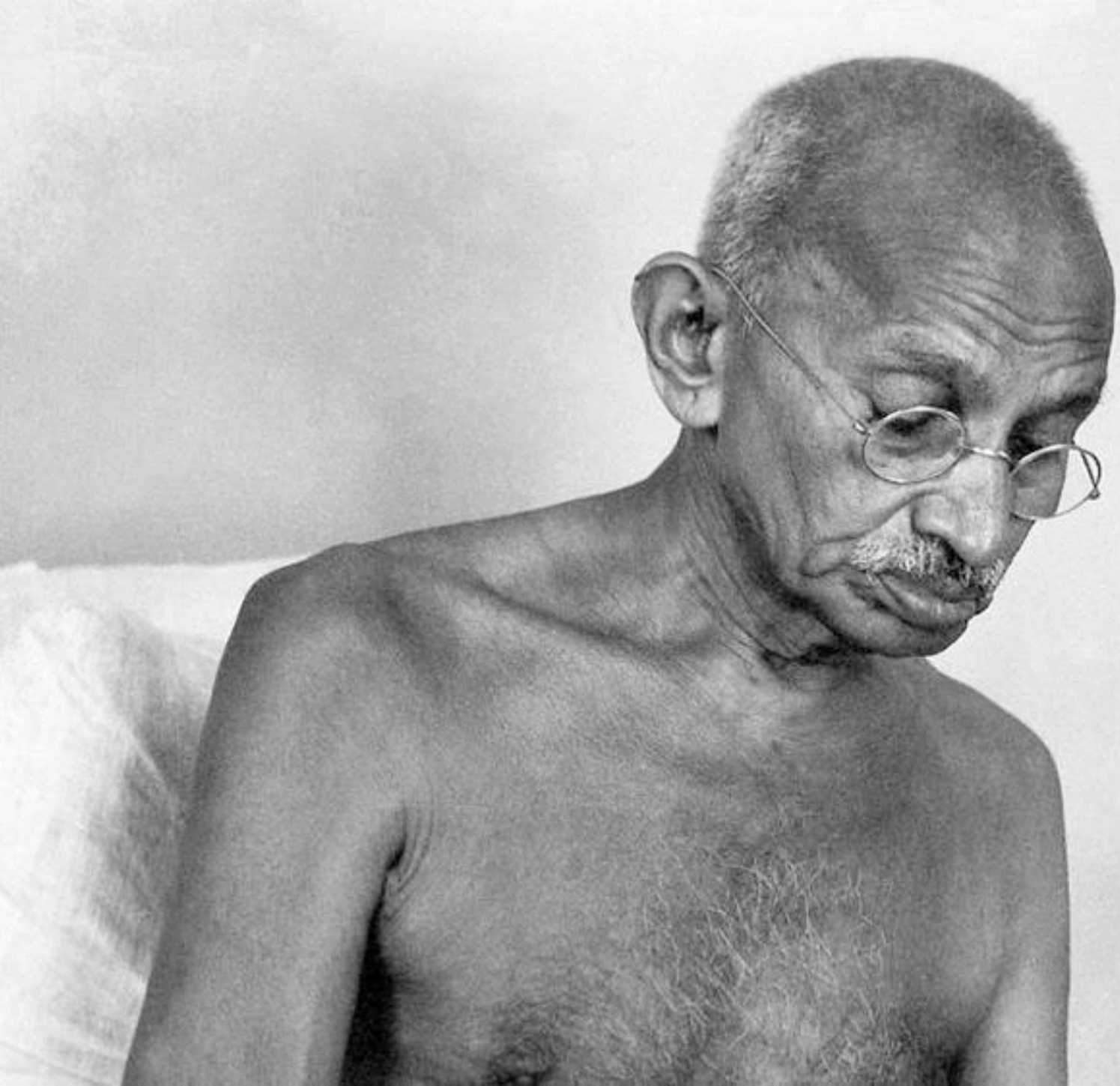
MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL
SERVICIO PÚBLICO DE EMPLEO ESTATAL

Programa financiado por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social y por el Servicio Canario de Empleo, con destino al Plan de Empleo para la Educación Superior

EMPATÍA



EL ARTE DE COMPRENDER EMOCIONES



LAS TRES CUARTAS PARTES DE LAS MISERIAS Y MALOS ENTENDIDOS EN EL MUNDO TERMINARÍAN SI LAS PERSONAS SE PUSIERAN EN LOS ZAPATOS DE SUS ADVERSARIOS Y ENTENDIERAN SU PUNTO DE VISTA

Mahatma Gandhi


LA EMPATÍA
¿QUÉ ES?



El término “empatía” se utiliza para describir una amplia gama de experiencias. Investigadores en la Emoción generalmente definen la empatía como la capacidad de sentir emociones de otras personas, junto con la capacidad de imaginar lo que otra persona podría estar pensando o sintiendo, libre de prejuicios.

La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, de entenderlo, de tratar de comprender qué pasa por su mente, cómo y por qué se siente así, pero no desde nuestra perspectiva sino intentando pensar como piensa él, con sus creencias, sus valores...

Aunque existe un cierto consenso acerca de los correlatos conductuales de la empatía, no hay pleno acuerdo sobre su definición. Uno de los principales motivos, tal y como señalan Chlopan, McCain, Carbonell y Hagen (1985) reside en la discusión sobre si la empatía consiste en “ponerse mentalmente en el lugar del otro” o si por el contrario hace referencia a “sentir la emoción de forma vicaria”.

TIPOS DE EMPATÍA

Los investigadores contemporáneos a menudo distinguen entre tres tipos de empatía

EMPATÍA AFECTIVA



Nos permite conectar con otras personas hasta el punto de sentir, y aquí esta el matiz, en el sentir, lo mismo que están sintiendo y experimentar en nuestro cuerpo un eco de cualquier alegría o tristeza que estén experimentando. Esta es una forma de sintonía que solo puede discurrir a través de los circuitos cerebrales automáticos y espontáneos, propios del sistema neuronal ascendente. Supone sentir nuestros pensamientos, sentir los de los demás. El nivel de comprensión en este tipo de empatía puede ser el mismo, pero aquí el recorrido es diferente y hay una respuesta fisiológica muy similar a la de la otra persona.

EMPATÍA COGNITIVA



Nos permite asumir la perspectiva de otras personas, entender su estado mental y gestionar, al mismo tiempo, nuestras emociones, mientras valoramos las suyas. Todas ellas son operaciones mentales propias de los circuitos descendentes de nuestrocerebro, es decir, los que emergen de las regiones prefrontales y doman las regiones inferiores. Supone pensar en nuestros sentimientos, pensar en los de los demás. Este tipo de empatía es casi un reconocimiento mecánico, propio y derivado de la necesidad primitiva de percibir los estados de los demás seres para mitigar posibles riesgos. En este tipo de empatía se regula la respuesta emocional y no hay un estrecho vínculo emocional con respuesta fisiológica.

PREOCUPACIÓN EMPÁTICA



Piensa que, aunque la empatía cognitiva o emocional nos permita reconocer lo que otra persona piensa y vibrar incluso con lo que siente, no necesariamente desemboca en la simpatía, es decir en la preocupación por su bienestar. Va más allá, y activa nuestro modo acción para ocuparnos de los demás y ayudarles, en el caso que sea necesario. Esto es, deriva en una actitud compasiva, asentada en una combinación del afecto y apego (sistemas ascendentes muy asentados en el cerebro).

¿QUÉ ES LA EMPATÍA?



	LO QUE SIENTES	LO QUE HACES
EN TI	AUTO CONCIENCIA	AUTO CONTROL
EN LOS DEMÁS	EMPATÍA	HABILIDADES SOCIALES



TENER EMPATÍA NO SIGNIFICA NECESARIAMENTE QUE VAMOS A QUERER AYUDAR A ALGUIEN NECESITADO, AUNQUE A MENUDO ES UN PRIMER PASO VITAL HACIA LA ACCIÓN COMPASIVA.



EMPATIZAR CON ALGUIEN NO SIGNIFICA,
NECESARIAMENTE, QUE ESTÉS DE ACUERDO CON ESA PERSONA



LA EMPATÍA A LO LARGO DE LA HISTORIA



EL ELOGIO MÁS GRANDE QUE ME HAN PAGADO JAMÁS ES CUANDO ME PREGUNTARON QUE PENSABA Y SE ATENDIÓ A MI RESPUESTA

Henry David Thoreau

LA EMPATÍA A LO LARGO DE LA HISTORIA

SIGLO XVIII

La primera vez que se usó formalmente el término empatía fue en el siglo XVIII, refiriéndose a él Robert Vischer con el término alemán “Einfülung”, que se traduciría como “sentirse dentro de”.

1757

Algunos filósofos y pensado- res como Leibniz y Rousseau habían señalado la necesidad de ponerse en el lugar del otro para ser buenos ciudadanos. También Adam Smith, en su Teoría sobre los Sentimientos Morales de 1757, habla de la capacidad de cualquier ser humano para sentir “pena o compasión…ante la miseria de otras personas…o dolor ante el dolor de otros” y, en definitiva, “ponernos en su lugar con ayuda de nuestra imaginación”

1909

No fue hasta 1909 cuando Titchener acuñó el término “empatía” tal y como se conoce actualmente, valiéndose de la etimología griega εμπάθεια (cualidad de sentirse dentro).

SIGLO XX

Ya en pleno siglo XX, comienzan a surgir nuevas definiciones de la empatía. Así, Lipps señala que la empatía se produce por una imitación interna que tiene lugar a través de una proyección de uno mismo en el otro. Uno de los investigadores pioneros en el estudio de la empatía desde un enfoque cognitivo es Köhler, para quien la empatía consiste en la comprensión de los sentimientos de los otros.

1934

Años más tarde, Mead continuará con esta visión de Köhler, añadiendo que adoptar la perspectiva del otro es una forma de comprender sus sentimientos.

.

LA EMPATÍA A LO LARGO DE LA HISTORIA

Por su parte, Fenichel habla de la empatía como identificación con el otro, noción que será retomada más tarde por algunas perspectivas más situacionales.

1947

1949

Un hito importante en el desarrollo del concepto de la empatía se produjo con la introducción del término adopción de perspectiva (“role-taking”) por Dymond. En esta línea de pensamiento, Hogan (1969) definió la empatía como un intento de comprender lo que pasa por la mente de los demás o, en otras palabras, como la construcción que uno mismo tiene que llevar a cabo sobre los estados mentales ajenos. Para Hogan, por tanto, la empatía sería una capacidad metarrepresentativa. La propuesta de Hogan encuentra apoyo en algunos estudios recientes; así, se ha encontrado que las personas con síndrome autista muestran una deficiencia en teoría de la mente y también en empatía (Sharmay-Tsoory, Tormer, Goldsher, Berger y Aharon-Peretz, 2004; Elliot, Völlm, Drury, McKie, Richardson y Deakin, 2006).



NEUROCIENCIA

CEREBRO Y EMPATÍA



SOMOS SERES EMOCIONALES QUE APRENDIMOS A PENSAR, NO MÁQUINAS PENSANTES QUE APRENDIMOS A SENTIR.

Estanislao Bachrach

TIPOS DE CEREBRO



PRIMITIVO

CEREBRO INSTINTIVO

También conocido como cerebro reptiliano (por ser exactamente igual a de un reptil) su única función en la supervivencia, mantenernos vivos.

Este cerebro no piensa, no siente emociones, es impulsivo, actúa antes impulsos, nos ayuda a mantenernos vivos ante cualquier amenaza



LÍMBICO

CEREBRO EMOCIONAL

Esta zona del cerebro es totalmente funcional desde que nacemos y se cree que, incluso, en el vientre materno. Engloba el lóbulo temporal, la zona orbitofrontal, la amígdala y el hipocampo.

Digamos que la zona de la corteza cerebral orbitofrontal es una de las principales responsables del desarrollo de nuestra capacidad empática. Funciona como estación de repetición que percibe y transmite nuestras sensaciones sobre el estado anímico propio y ajeno al resto de zonas del cuerpo.



NEOCROTEX

CEREBRO RACIONAL

Esta parte del cerebro logra modular y gestionar las emociones del sistema límbico para que podamos encajarlas en nuestro ambiente externo, permitiendo que seamos seres funcionales en la sociedad.

Es decir, nos capacita para actuar correctamente conforme a las normas sociales, así como para reflexionar sobre nuestros sentimientos y acciones.

EL CEREBRO EMPÁTICO

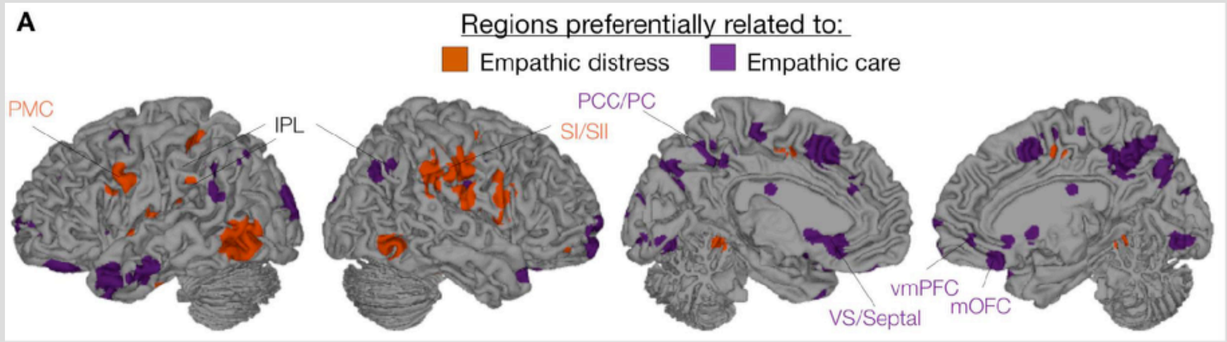
De unos años a esta parte, parece que la ciencia va obteniendo respuestas, lo que le va permitiendo localizar dónde reside nuestra capacidad emocional. Entre otras cuestiones, los hallazgos en relación a este tipo de fenómenos se centran en las **neuronas espejo**.

Estas neuronas son células cerebrales cuya misión es reflejar la actividad que estamos observando y son las culpables de que, por ejemplo, bostecemos cuando alguien lo hace ante nosotros.

NEURONAS ESPEJO

Estudios científicos de la Universidad de Monash, que aquellos con una alta empatía afectiva tenían una mayor densidad de materia gris en la “corteza insular“, justo en el centro del cerebro. Por otra parte, aquellos que tenían una alta empatía cognitiva también tenían una mayor densidad de materia gris en la “corteza mediocingular“, justo encima de la conexión entre ambos hemisferios cerebrales.

La conclusión de los investigadores es que la empatía podría llegar a perderse o alterarse si las zonas cerebrales anteriormente mencionadas se lesionan o modifican. También explicaría porque hay individuos que no tienen empatía, u otros que la tienen en exceso.



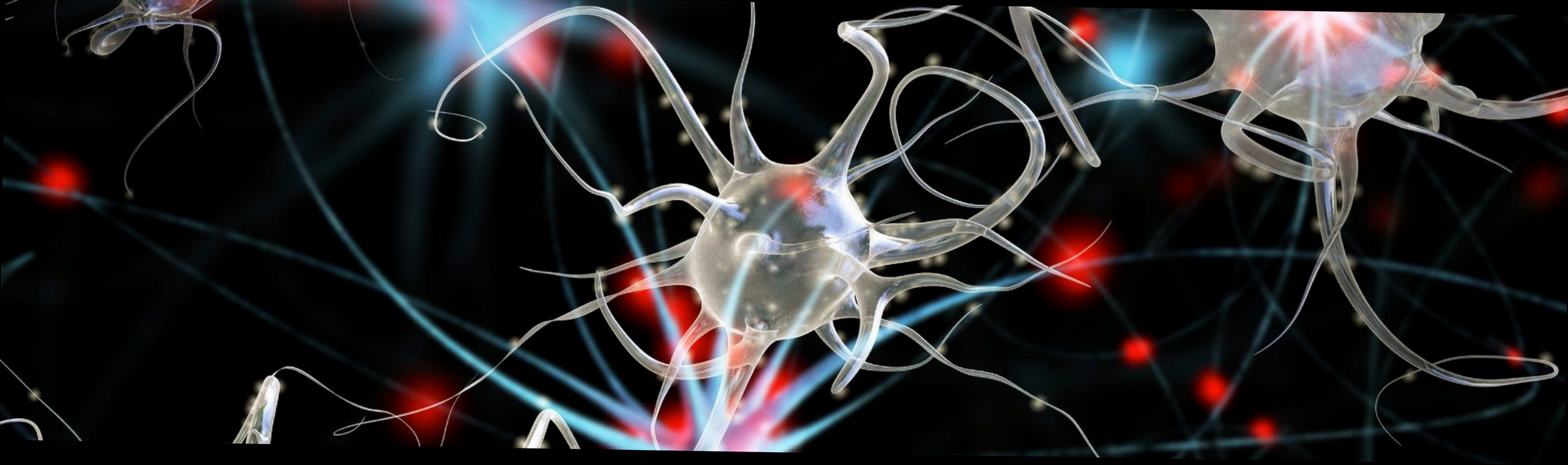


EN CONJUNTO, LAS INVESTIGACIONES VALIDAN EL HECHO DE QUE LA EMPATÍA ES UN CONJUNTO DE COMPONENTES, LO QUE SUGIERE QUE LA EMPATÍA AFECTIVA Y LA EMPATÍA COGNITIVA ESTÁN REPRESENTADAS Y DIFERENCIADAS MORFOLÓGICAMENTE A NIVEL CEREBRAL



LAS MENTES DE LOS HOMBRES SON ESPEJOS UNAS DE OTRAS.

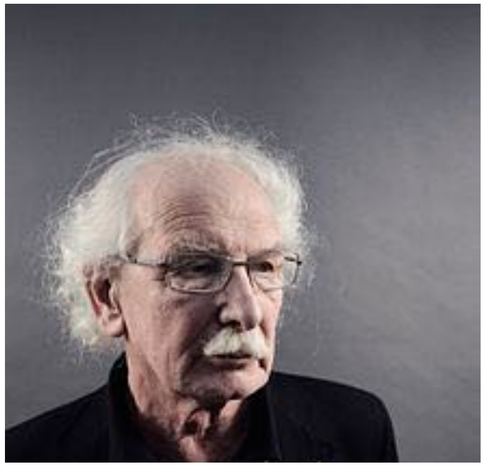
David Hume



NEURONAS ESPEJO

Las neuronas espejo se disparan de la misma forma cuando realizamos una acción que cuando observamos a alguien realizarla. El hecho de que nuestro cerebro reaccione igual, explica el aprendizaje por imitación, la emulación y también la empatía, ya que vivimos la acción de otro como nuestra y nos ayuda a comprenderla.

NEURONAS ESPEJO



GIACOMO RIZZOLATTI

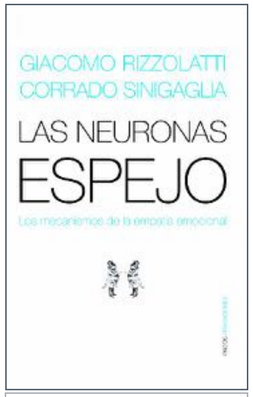
El célebre descubrimiento del neurobiólogo Giacomo Rizzolatti (Universidad de Parma, Italia) de las neuronas espejo a principios de los años noventa.

Rizzolatti y sus cols. observaron por primera vez las neuronas espejo en primates.

Curiosamente, estas neuronas están situadas en una región anterior de la corteza motora que sirve para predecir los movimientos voluntarios. Éstas se activaban previamente antes que el mono realizara una acción (como coger un objeto por ejemplo).

Pero lo más impactante fue que estas mismas neuronas también se activaban cuando el mono veía cómo el experimentador alargaba el brazo para coger el objeto él mismo.

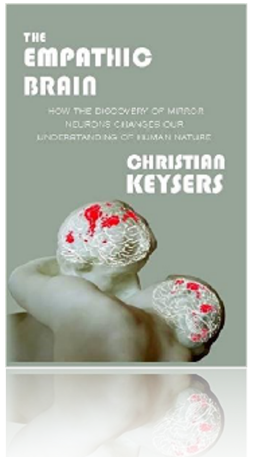
Eran neuronas que reflejaban cómo el animal sentía en su mente lo que pasaba en la mente del experimentador; por esta razón se llamaron neuronas espejo.



NEURONAS ESPEJO



CHRISTIAN KEYSERS



Con el tiempo, gracias a los estudios con neuroimágenes funcionales, investigadores como el holandés Christian Keysers y sus colaboradores han observado la activación de las neuronas espejo en humanos; en concreto, se observaron en el cerebro de músicos novatos cuando aprendían a tocar la guitarra viendo como lo hace un experto, entre otras situaciones.

Así, cuando vemos a alguien en apuros o cayéndose casi podemos sentir el miedo o el dolor como si fuera propio. Además este tipo de trasferencia es innata. Dicho esto, preguntémonos, ¿qué mecanismo hace esto posible en nuestro cerebro? Todo apunta a las neuronas espejo y su conexión con diferentes áreas cerebrales.

Así, las neuronas espejo también tendrían que ver con la interpretación que hacemos de las acciones. No solo podrían ayudarnos a interiorizar y repetir una acción que acabamos de ver, sino que gracias a ellas podríamos entenderlas y darles sentido, entender por qué los demás actúan de cierta manera y si necesitan nuestra ayuda.

LAS EMOCIONES SON CONTAGIOSAS

Somos muy influenciables. Tanto que el estado de ánimo de los demás nos puede afectar, haciendo que nuestro humor cambie. Cuando alguien con quien trabajamos está triste y su rostro nos transmite esa tristeza, no solo somos capaces de saber que algo le pasa, sino que además nuestro ánimo puede verse afectado; y es que la empatía no solo nos permite conocer lo que el otro piensa, también nos permite ponernos en su lugar, con sus circunstancias.

Además se ha comprobado que forzar la risa puede hacer que te sientas mejor. Haz la prueba: un día que te sientas decaído, ríete. El simple hecho de fingir la emoción de la alegría hará que te sientas mejor. También lo hará el estar con un grupo de amigos que no para de bromear y, aunque tengas un día horrible, seguramente las risas de los demás te contagiarán.

Teniendo en cuenta que las emociones de los demás pueden ser muy contagiosas y afectarnos, el exponernos a acciones que realizan los demás también puede serlo, sobre todo a una edad temprana. Así, la exposición a la violencia en los niños por medio de la televisión puede aumentar el grado de violencia en su conducta, ya que tendemos a imitar lo que vemos, teniendo en cuenta que no somo robots y podemos elegir nuestros actos.



Programa RTVE Redes: Epidemiología

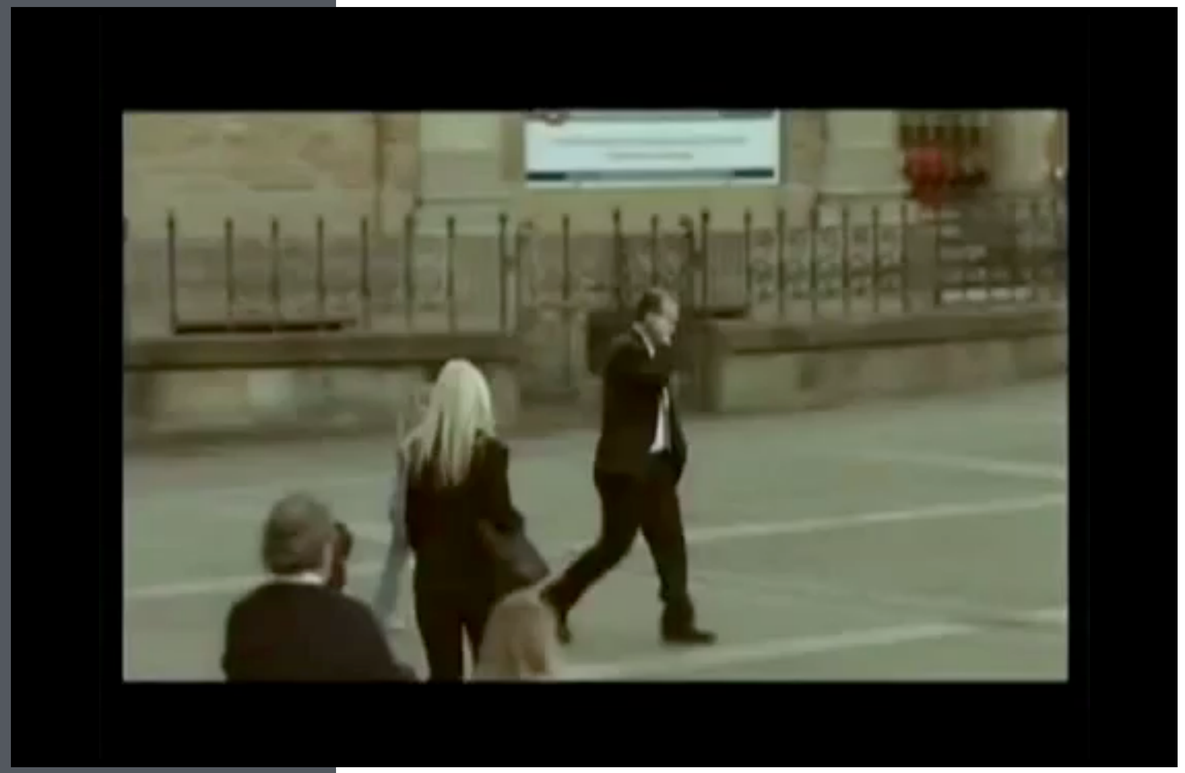
CONOCER LAS INTENCIONES DE LOS DEMÁS

Desde que somos pequeños imitamos. Primero los gestos de nuestra madre, más adelante jugamos a ser médicos, cocineros, policías, etc. En la adolescencia tenemos ídolos y personas a las que emulamos y de mayores algunos emulan ser personas de éxito y también siguen jugando a médicos.

Durante toda nuestra vida imitamos y nos ponemos en el lugar del otro, incluso fingimos ser alguien que no somos. Esta es la razón por la que existe el cine y el teatro, surge de nuestra necesidad de imitar y de vivir otra realidad.

A diferencia de los monos, que también tiene neuronas espejo que se activan cuando ven a otro realizar una acción, nosotros somos capaces de interpretar si alguien esta simulando, de conocer la intencionalidad o de hacer hipótesis sobre ella. Quizá esta es una de las características que nos diferencian, tenemos la habilidad de poner nombre a las acciones y además hacer hipótesis, muchas veces acertadas y otras malintencionadas, sobre la intención del otro.

Las neuronas espejo se pueden activar tanto oyendo, viendo, haciendo o pensando una acción, pero no va a tener el mismo impacto cada una de estas, por eso, al ver algo podemos reconocer mejor la situación que oyéndola. De hecho, los seres humanos trabajamos esencialmente con información visual, aunque el resto de sentidos sean igual de importantes.





CÓMO SE ADQUIERE

LA EMPATÍA



LA GRAN HABILIDAD DEL SER HUMANO ES QUE TIENE EL PODER DE LA EMPATÍA, PUEDE SENTIR UNA CONEXIÓN MISTERIOSA CON LOS DEMÁS

Meryl Streep

¿CÓMO SE ADQUIERE LA EMPATÍA?

No nacemos siendo empáticos, sino que esta habilidad interpersonal forma parte de nuestro correcto desarrollo emocional y social comenzando a desarrollarse desde la más tierna infancia.

Desde la psicología básica, la base de la empatía reside en las neuronas espejo, un tipo de neuronas que humanos y primates tenemos en el cerebro, y que permiten la captación e imitación de los estados emocionales de nuestros semejantes. Este regalo que nos hace nuestra biología posteriormente debe combinarse con la socialización para poder alcanzar unos niveles de empatía adecuados.

La empatía primitiva, que aparece ya desde los tres meses de edad, se desarrolla gracias a las situaciones de interacción con los adultos, facilitando la creación de vínculos afectivos intensos y privilegiados.

En este sentido, la actitud y la educación emocional de los padres es fundamental para que un niño desarrolle empatía. Por ejemplo, un niño cuyos sentimientos son ignorados por sus padres, que le dicen frases como “deja de llorar”, “no te pongas así”..., aprenderá a ignorar sus sentimientos y los de los demás. Del mismo modo, un niño al que se le atiende emocionalmente (se le escucha cuando se queja, se le dan besos, caricias, etcétera) aprenderá a escuchar sus propias emociones y las de los otros, abriendo paso a los primeros pasos del desarrollo de la empatía.





LA EMPATÍA ES LA MAYOR VIRTUD. DESDE ELLA, TODAS LAS VIRTUDES FLUYEN

Eric Zorn


SIMPATÍA
VS EMPATÍA

EMPATÍA VS SIMPATÍA

Muchas personas tienden a confundir estos términos. A través del siguiente juego diferenciaremos claramente ambos significados

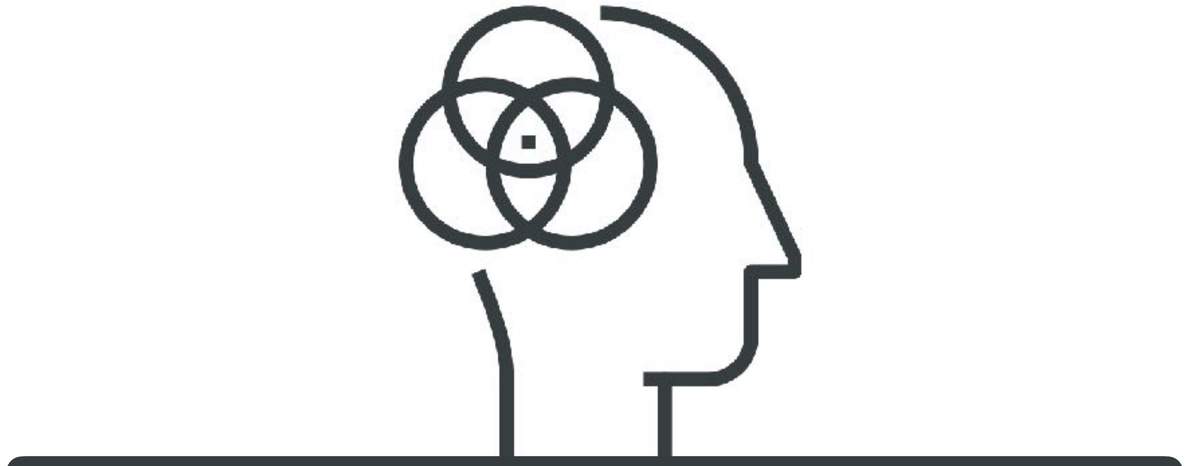
EMPATÍA

- TIENDE A LA CONEXIÓN
- ESCUCHA PARA COMPRENDER
- SE CENTRA EN LA EMOCIÓN
- REQUIERE APRENDIZAJE
- RESPUESTA NO VERBAL
- NO JUZGA
- NO MUTUA
- PLANO EMOCIONAL
- ESCUCHA LOS SENTIMIENTOS
- SE CENTRA EN LA PERSONA



SIMPATÍA

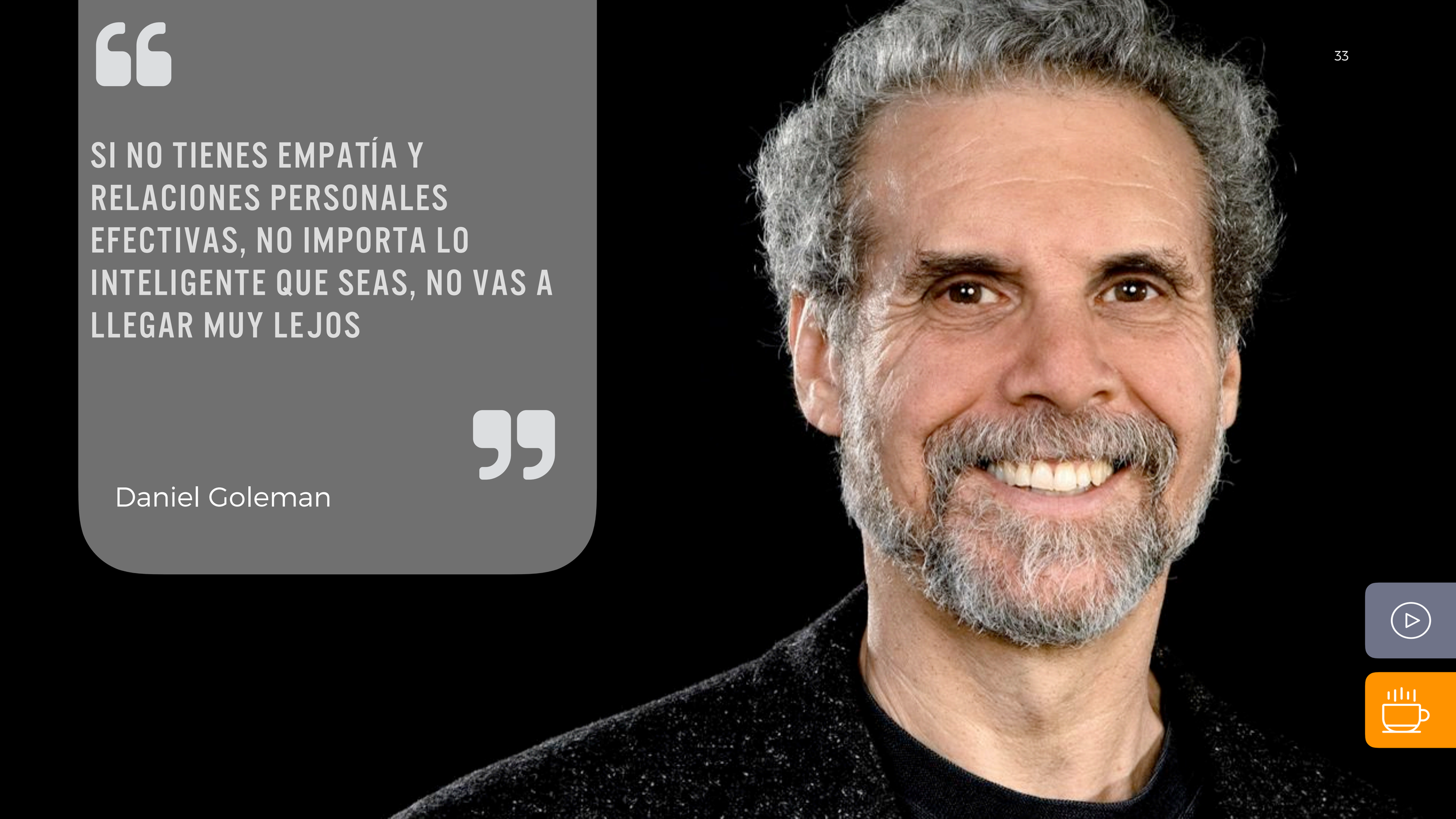
- TIENDE A LA DESCONEXIÓN
- ESCUCHA PARA RESPONDER
- BUSCA LA APROBACIÓN
- ESPONTÁNEO
- RESPUESTA VERBAL
- JUZGA
- MUTUA
- PLANO INTELECTUAL
- ESCUCHA LAS PALABRAS
- SE CENTRA EN LA SOLUCIÓN



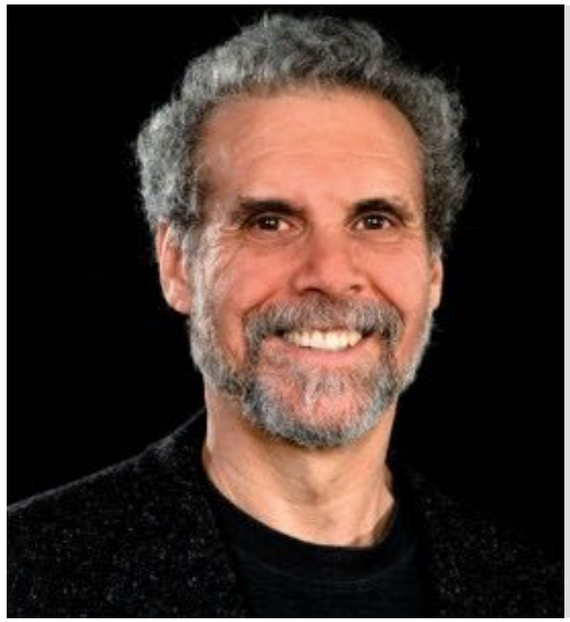
DIMENSIONES
DE LA EMPATÍA

SI NO TIENES EMPATÍA Y RELACIONES PERSONALES EFECTIVAS, NO IMPORTA LO INTELIGENTE QUE SEAS, NO VAS A LLEGAR MUY LEJOS

Daniel Goleman



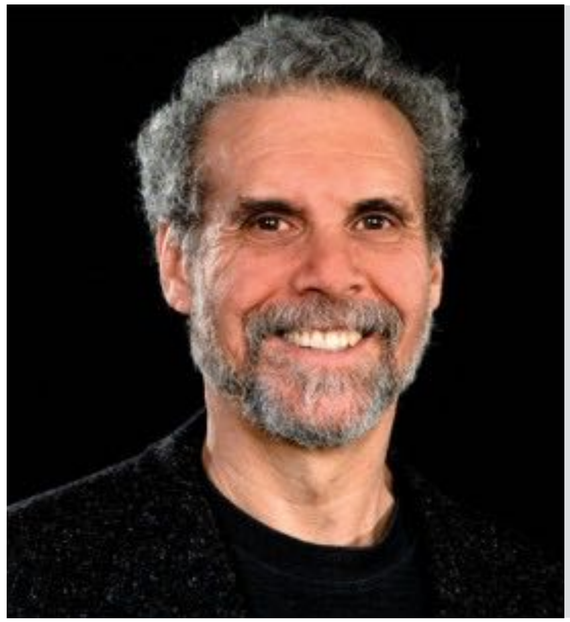
¿HACIA DÓNDE PONES EL FOCO?



DANIEL GOLEMAN ES UN RECONOCIDO EXPERTO EN EL CAMPO DE LA ATENCIÓN. EN SU LIBRO FOCUS: DESARROLLAR LA ATENCIÓN PARA ALCANZAR LA EXCELENCIA, GOLEMAN AGRUPA ESTOS MODOS DE ATENCIÓN EN TRES AMPLIAS CATEGORÍAS

- FOCO EN UNO MISMO
- FOCO EN LOS DEMÁS
- FOCO EN EL MUNDO EXTERNO

¿HACIA DÓNDE PONES EL FOCO?



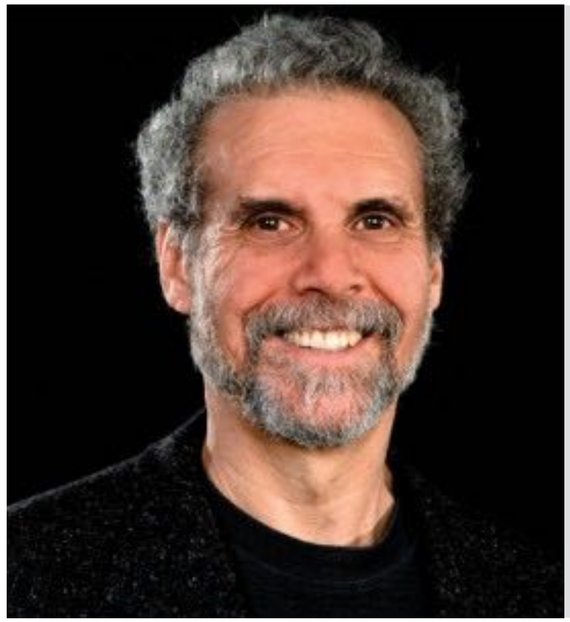
DANIEL GOLEMAN ES UN RECONOCIDO EXPERTO EN EL CAMPO DE LA ATENCIÓN. EN SU LIBRO FOCUS: DESARROLLAR LA ATENCIÓN PARA ALCANZAR LA EXCELENCIA, GOLEMAN AGRUPA ESTOS MODOS DE ATENCIÓN EN TRES AMPLIAS CATEGORÍAS

- FOCO EN UNO MISMO
- FOCO EN LOS DEMÁS
- FOCO EN EL MUNDO EXTERNO

El foco interno te ayuda a conectar con tus intuiciones y los valores que te guían, favoreciendo el proceso de toma de decisiones.

La persona desconectado de su mundo interno carece de timón.

¿HACIA DÓNDE PONES EL FOCO?



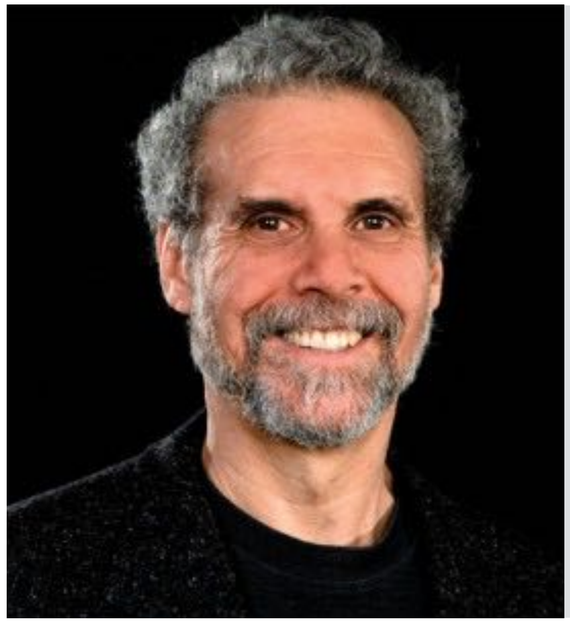
DANIEL GOLEMAN ES UN RECONOCIDO EXPERTO EN EL CAMPO DE LA ATENCIÓN. EN SU LIBRO FOCUS: DESARROLLAR LA ATENCIÓN PARA ALCANZAR LA EXCELENCIA, GOLEMAN AGRUPA ESTOS MODOS DE ATENCIÓN EN TRES AMPLIAS CATEGORÍAS

- FOCO EN UNO MISMO
- FOCO EN LOS DEMÁS
- FOCO EN EL MUNDO EXTERNO

El foco externo te ayuda a navegar por el mundo que te rodea.

La persona indiferente a los sistemas mayores en los que se mueve está perdido.

¿HACIA DÓNDE PONES EL FOCO?



DANIEL GOLEMAN ES UN RECONOCIDO EXPERTO EN EL CAMPO DE LA ATENCIÓN. EN SU LIBRO FOCUS: DESARROLLAR LA ATENCIÓN PARA ALCANZAR LA EXCELENCIA, GOLEMAN AGRUPA ESTOS MODOS DE ATENCIÓN EN TRES AMPLIAS CATEGORÍAS

- FOCO EN UNO MISMO
- FOCO EN LOS DEMÁS
- FOCO EN EL MUNDO EXTERNO

El foco en los demás mejora tu vida de relación.

La persona inconsciente ante el mundo interpersonal camina ciego.

DIMENSIONES DE LA EMPATÍA



DIMENSIÓN
EMOCIONAL

DIMENSIÓN
COGNITIVA

DIMENSIÓN
CAMBIO PERSPECTIVA


TRATA DE COMPRENDER ANTES DE SER COMPRENDIDO
Stephen Covey

DIMENSIÓN
EMOCIONAL



Es la capacidad de reconocer la emoción de la otra persona.

Nos permite conectar con otras personas hasta el punto de sentir lo mismo que están sintiendo y experimentar, en nuestro cuerpo, un eco de cualquier alegría o tristeza que estén experimentando.

DIMENSIÓN

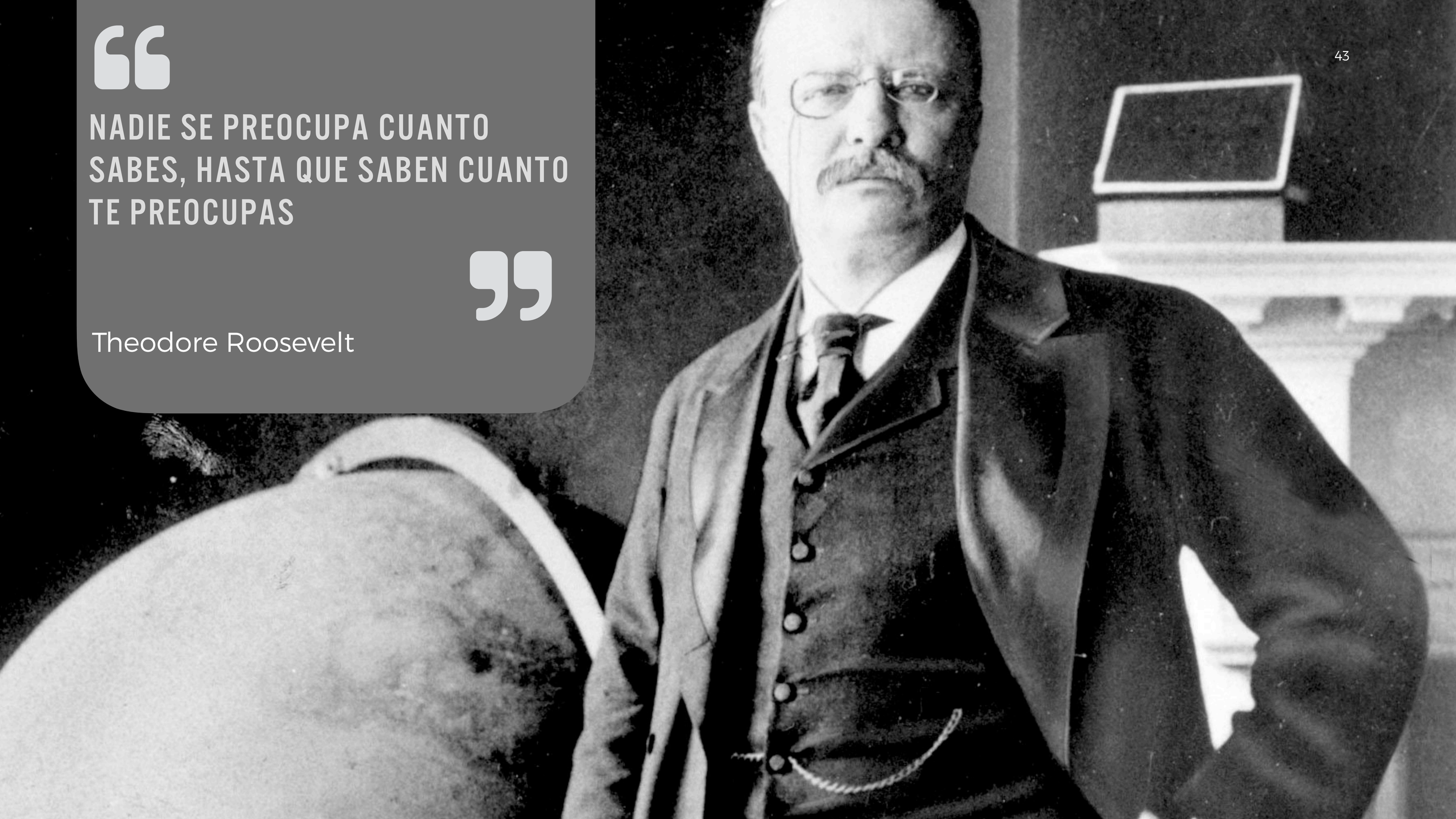
EMOCIONAL



Se origina en partes primitivas de nuestro cerebro que nos permiten sentir rápidamente sin pensar en profundidad. Nos sintonizan despertando en nuestro cuerpo los estados emocionales de los demás: literalmente siento tu dolor. Mis patrones cerebrales reflejan los tuyos cuando te escucho contar una historia cautivadora.

En la siguiente charla TED, El cerebro comunicándose, el neurocientífico Uri Hasson comparte los experimentos de su laboratorio que revelan cómo nuestros cerebros muestran una actividad similar o se alinean, cuando escuchamos la misma idea o historia.

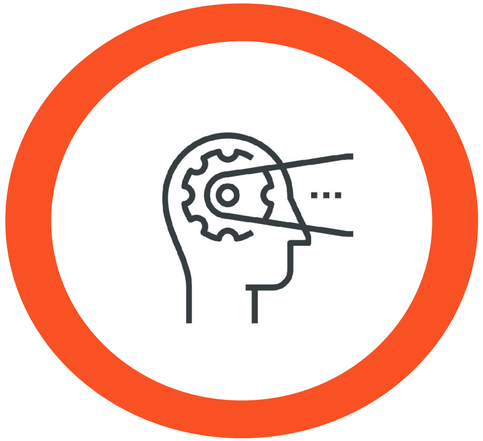




NADIE SE PREOCUPA CUANTO SABES, HASTA QUE SABEN CUANTO TE PREOCUPAS

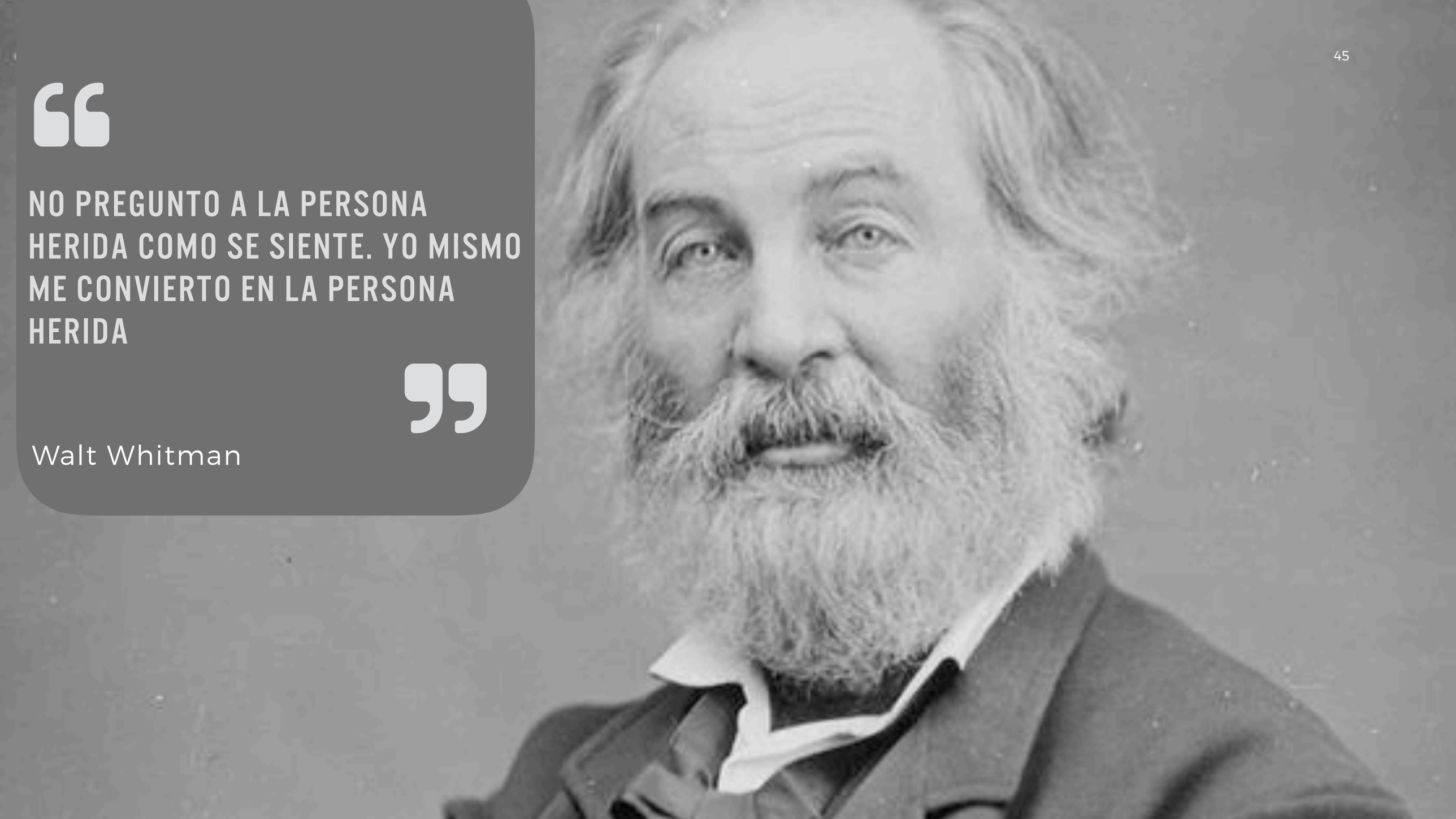
Theodore Roosevelt

DIMENSIÓN
COGNITIVA



Es la capacidad de comprender las razones por la que la otra persona ha experimentado una emoción.

Nos permite asumir la perspectiva de otras personas, entender su estado mental y gestionar, al mismo tiempo, nuestras emociones, mientras valoramos las suyas.



NO PREGUNTO A LA PERSONA HERIDA COMO SE SIENTE. YO MISMO ME CONVIERTO EN LA PERSONA HERIDA

Walt Whitman

DIMENSIÓN

CAMBIO PERSPECTIVA



Es la capacidad de ponerse en la posición de la otra persona.

Nos lleva a ocuparnos de los demás y ayudarlos, en el caso de que sea necesario. Implica una preocupación activa por su bienestar


DEMOSTRACIÓN
DE LA EMPATÍA



MIRA CON LOS OJOS DE OTRO, ESCUCHA CON LOS OJOS DE OTRO Y SIENTE CON EL CORAZÓN DE OTRO

Alfred Adler

CÓMO DEMOSTRAR EMPATÍA



1 ESCUCHA

Esto es uno de los métodos más eficaces en los que puedes demostrar empatía por otras personas. La escucha activa consiste en escuchar deliberadamente. No se trata de concentrarte en tu teléfono o pensar en qué harás para la cena, sino de realmente asimilar lo que la otra persona dice.

CÓMO DEMOSTRAR EMPATÍA



2 ÁBRETE

El solo hecho de escuchar a alguien no te ayudará a desarrollar un puente entre ambos. Abrirte emocionalmente es algo increíblemente difícil y valiente, pero profundizará en la conexión con otra persona.

CÓMO DEMOSTRAR EMPATÍA



3 OFRECE TU AFECTO FÍSICO

No puedes hacerlo por todos y, como es obvio, debes preguntar antes de brindarle tu afecto físico a alguien con el fin de estar seguro de que es adecuado (incluso si has conocido a esa persona por un tiempo). No obstante, mostrar afecto físico puede aumentar los niveles de oxitocina y nos hace sentir mejor.

CÓMO DEMOSTRAR EMPATÍA



4 ENFOCA TU ATENCIÓN HACIA EL EXTERIOR

Presta atención a tu entorno y a los sentimientos, expresiones y acciones de las personas que te rodea. Sé consciente de cómo podrían sentirse aquellos con quienes interactúas

CÓMO DEMOSTRAR EMPATÍA



5 EVITA EL PREJUICIO

Este es un paso importante durante la práctica de la empatía y la atención plena. Puede ser realmente difícil ocultar el juicio inmediato, sobre todo cuando se conoce o interactúa por primera vez con una persona. No obstante, este es un paso crucial para ser empático.

CÓMO DEMOSTRAR EMPATÍA



6 OFRECE AYUDA

Esto demostrará que ves lo que alguien está atravesando y quieres facilitarle la vida. Ofrecer tu ayuda es un excelente acto de empatía porque demuestra que estás dispuesto a ocupar parte del tiempo de tu día para hacer algo por alguien más sin pedir nada a cambio.

¿CUÁNDO DEMOSTRAMOS EMPATÍA?

Podemos ser una personas muy empáticas, pero si no lo demostramos, si no lo ponemos en práctica no sirve para nada. Dicho esto vamos a enumerar algunas ocasiones en la que podemos utilizarla:

1. CUANDO SABEMOS ESCUCHAR Y COMPRENDER LOS SENTIMIENTOS DEL OTRO SIN ESTAR TAN PENDIENTE DE NOSOTROS MISMOS Y DE NUESTRAS PROPIAS PALABRAS.

2. CUANDO NO SÓLO UTILIZAMOS LAS PALABRAS PARA CONSOLAR. TAMBIÉN UN ABRAZO, UNA PALMADA EN EL HOMBRO, UN BESO O UNA CARICIA NOS HACE SER MÁS EMPÁTICOS.

3. CUANDO ESTAMOS CON ALGUIEN QUE TIENE UN PROBLEMA Y LE AYUDAMOS CON EL SENTIDO DEL HUMOR POR EJEMPLO.

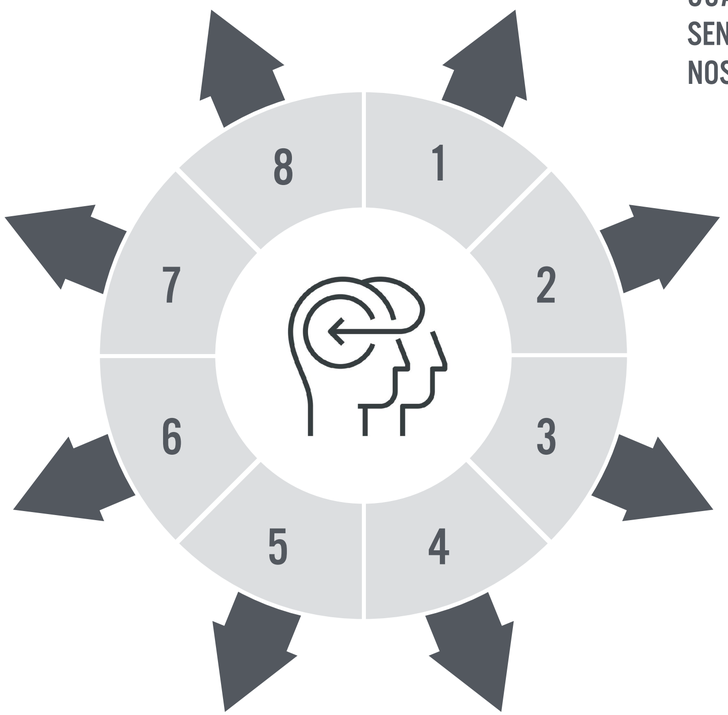
4. CUANDO NOS EXPRESAMOS CON DELICADEZA Y CORTESÍA.

5. CUANDO NO MOSTRAMOS GESTOS DE ABURRIMIENTO, IRRITACIÓN, CANSANCIO HACIA LO QUE NOS CUENTAN LOS DEMÁS.

6. CUANDO NO HACEMOS UN COMENTARIO, UNA BROMA O UN CHISTE QUE SABEMOS QUE LE VA A MOLESTAR AL OTRO.

7. CUANDO HACEMOS ENTENDER A UN ANCIANO O A UN NIÑO POR EJEMPLO QUE LO ENTENDEMOS, QUE LO COMPRENDEMOS.

8. CUANDO AYUDAMOS A RESOLVER PROBLEMAS Y SOMOS CAPACES DE CALMAR A LOS DEMÁS.



¿CUÁNDO NO DEMOSTRAMOS EMPATÍA?

Por el contrario, también pueden existir momentos y situaciones en las que no mostramos empatía:



- **CUANDO CREEMOS QUE NUESTROS PROBLEMAS SON LOS ÚNICOS QUE HAY EN EL MUNDO**
- **CUANDO NO ESCUCHAMOS A LOS DEMÁS**
- **CUANDO JUZGAMOS Y HACEMOS COMENTARIOS HIRIENTES**
- **CUANDO NUNCA OFRECEMOS UNA SONRISA, UN GESTO AMABLE O UNA CARICIA A LOS DEMÁS**
- **CUANDO SIEMPRE QUE HACEMOS ALGO POR LOS DEMÁS ESPERAMOS ALGO A CAMBIO**
- **CUANDO LE RESTAMOS IMPORTANCIA**

¿CUÁNDO NO DEMOSTRAMOS EMPATÍA?

EJEMPLOS

TAMPOCO ES PARA TANTO

NUNCA HACES ALGO BIEN

LO QUE HAS HECHO
ESTÁ MAL

ÁNIMO EN ESTA VIDA
TODO SE SUPERA



DE ESTA FORMA NO VAS A
CONSEGUIR NADA

YO SOY TÚ Y.....

LOS 9 TIPOS DE RESPUESTAS NO EMPÁTICAS

(EXTRAÍDAS DEL FABULOSO BLOG WWW.JUSTIFICATURESPUESTA.COM)

ASESORATIVA

CREO QUE DEBERÍAS



ASESORATIVA

EJEMPLO

“He suspendido el examen de matemáticas con un cuatro.”



CREO QUE DEBERÍAS HABER PLANIFICADO MEJOR LA SEMANA, PUESTO QUE TENÍAS MUCHAS PRUEBAS CONCENTRADAS EN POCOS DÍAS.

LOS 9 TIPOS DE RESPUESTAS NO EMPÁTICAS

(EXTRAÍDAS DEL FABULOSO BLOG WWW.JUSTIFICATURESPUESTA.COM)

RECONFORTANTE

NO TE SIENTAS CULPABLE. LO HAS HECHO LO QUE MEJOR QUE HAS PODIDO.



RECONFORTANTE EJEMPLO

“He suspendido el examen de matemáticas con un cuatro.”



NO ESTÉS TRISTE. SEGURO QUE EN EL EXAMEN HAS DADO LO MEJOR DE TI.

LOS 9 TIPOS DE RESPUESTAS NO EMPÁTICAS

(EXTRAÍDAS DEL FABULOSO BLOG WWW.JUSTIFICATURESPUESTA.COM)

PERSONAL

¡ESO NO ES NADA! YO UNA VEZ...



PERSONAL EJEMPLO

“He suspendido el examen de matemáticas con un cuatro.”



¡NO TE PREOCUPES! YO A TU EDAD SOLÍA SUSPENDER MATEMÁTICAS Y FÍJATE HASTA DÓNDE HE LLEGADO.

LOS 9 TIPOS DE RESPUESTAS NO EMPÁTICAS

(EXTRAÍDAS DEL FABULOSO BLOG WWW.JUSTIFICATURESPUESTA.COM)

NARRATIVA

ESO ME RECUERDA LA HISTORIA...



NARRATIVA

EJEMPLO

“He suspendido el examen de matemáticas con un cuatro.”



ACABAS DE RECORDARME EL DÍA EN EL QUE ME SUSPENDIERON UN EXAMEN DE MÚSICA CON UN CUATRO. ME ACUERDO COMO SI FUERA HOY DEL EXAMEN Y DE LAS PREGUNTAS.

LOS 9 TIPOS DE RESPUESTAS NO EMPÁTICAS

(EXTRAÍDAS DEL FABULOSO BLOG WWW.JUSTIFICATURESPUESTA.COM)

RELATIVA

¡ANÍMATE! SEGURO QUE...



RELATIVA

EJEMPLO

“He suspendido el examen de matemáticas con un cuatro.”



¡ÁNIMO! YA VERÁS COMO EN EL SIGUIENTE TE VA MUCHO MEJOR. NO ES PARA TANTO.

LOS 9 TIPOS DE RESPUESTAS NO EMPÁTICAS

(EXTRAÍDAS DEL FABULOSO BLOG WWW.JUSTIFICATURESPUESTA.COM)

CONDICIONAL

PUEDES APRENDER DE ESTO SI...



CONDICIONAL EJEMPLO

“He suspendido el examen de matemáticas con un cuatro.”



SEGURO QUE PUEDES APROBAR EL SIGUIENTE SI TE FIJAS EN LOS ERRORES QUE HAS COMETIDO EN ESTE EXAMEN.

LOS 9 TIPOS DE RESPUESTAS NO EMPÁTICAS

(EXTRAÍDAS DEL FABULOSO BLOG WWW.JUSTIFICATURESPUESTA.COM)

CORRECTIVA

NO ES ASÍ.



CORRECTIVA

EJEMPLO

“He suspendido el examen de matemáticas con un cuatro.”



SABES PERFECTAMENTE LA RAZÓN POR LA QUE NO HAS APROBADO ESTE EXAMEN DE MATEMÁTICAS.

LOS 9 TIPOS DE RESPUESTAS NO EMPÁTICAS

(EXTRAÍDAS DEL FABULOSO BLOG WWW.JUSTIFICATURESPUESTA.COM)

INTERROGATIVA

¿Y POR QUÉ...?



INTERROGATIVA EJEMPLO

“He suspendido el examen de matemáticas con un cuatro.”



¿Y POR QUÉ CREES QUE HAS SACADO ESTA NOTA EN EL EXAMEN DE MATEMÁTICAS?

LOS 9 TIPOS DE RESPUESTAS NO EMPÁTICAS

(EXTRAÍDAS DEL FABULOSO BLOG WWW.JUSTIFICATURESPUESTA.COM)

EXCUSADORA

ME HUBIERA ENCANTADO AYUDARTE, PERO...



EXCUSADORA

EJEMPLO

“He suspendido el examen de matemáticas con un cuatro.”



ME HUBIERA GUSTADO HABER PODIDO AYUDARTE CON EL EXAMEN, PERO LAS MATEMÁTICAS NO SON MI FUERTE.

FRASES PARA DEMOSTRAR EMPATÍA

Para contar lo que piensas a otros en el ámbito laboral o en una situación en la que te rodea gente desconocida, debes hacer uso de unos términos más cultos y estudiar bien tus palabras antes de hablar, para expresar con exactitud lo que quieres. Por ejemplo:

PARA EXPRESAR LA SIMPATÍA HACIA LA CAUSA O LAS ACCIONES DE UNA PERSONA.	**CUENTA USTED CON MI APOYO, SEÑOR**
PARA MOSTRAR SOLIDARIDAD HACIA LAS IDEAS DE ALGUIEN Y SU PUESTA EN MARCHA.	**LE RESPALDAREMOS EN SU DECISIÓN**
PARA HABLAR DE UNA SITUACIÓN QUE NO NOS PARECE JUSTA, MOSTRANDO DESACUERDO.	**ES INACEPTABLE LO SUCEDIDO**
PARA EXPRESAR ALEGRÍA PORQUE EL RESULTADO FINAL DE ALGO HA SIDO BUENO.	**ME ALEGRA VER QUE HA TENIDO ÉXITO**
PARA MOSTRAR APOYO Y NUESTRA TOTAL DISPOSICIÓN HACIA OTRA PERSONA.	**¿HAY ALGO MÁS EN LO QUE PUEDA AYUDARLE?**



LA EMPATÍA ES UNA BUENA HABILIDAD PARA PRACTICAR, PUES NOS PERMITE COMPRENDER A LOS DEMÁS.

PERO DEBEMOS TENER CUIDADO CON PRACTICARLA EN EXCESO PARA NO DESCONECTAR DE NOSOTROS MISMOS.


COMO EXPRESAR
EMPATÍA



LA EMPATÍA REQUIERE TIEMPO; LA EFICIENCIA ES PARA LAS COSAS, NO PARA LA GENTE

Stephen Covey



LO MÁS IMPORTANTE:

LA EMPATÍA ES LA CAPACIDAD DE ESTAR PRESENTE

TRES PASOS PARA EXPRESAR EMPATÍA

(SI ES NECESARIO)



PASO 1

IDENTIFICA EL SENTIMIENTO

“ASÍ QUE ESTÁS ENFADADO”



PASO 2

RECONOCE SU DERECHO A SENTIRSE ASÍ

“TIENES DERECHO A ENFADARTE”



PASO 3

DEMUESTRA VERDADERO INTERÉS

“ESO ME MOLESTARÍA A MI TAMBIÉN”

EL COMENTARIO EMPÁTICO

(EXTRAÍDO DE LIBRO DE JACK SHAPHER “Despierta tu encanto. La guía del FBI para influir, atraer y convencer “)

El comentario empático tiene como finalidad mantener la atención de la conversación en la persona con la que estás hablando, en lugar de hablar de ti. Este es el primer paso para lograr hacer sentir bien a la persona que tienes delante. Pero coincidirás conmigo en que no es algo fácil de lograr, entre otras razones porque en demasiadas caemos en el error de pensar que el mundo gira a nuestro alrededor.

¿Qué se entiende por un comentario empático?

Aquí tienes dos ejemplos que cita el autor en su libro:

- “Hoy pareces contenta”.
- “Parece que tienes un mal día”.

Esto dos ejemplos consiguen que la persona que tienes delante sepa que alguien la está escuchando, que se preocupa por ella y por su bienestar. Pero el gran valor de este tipo de frases es que no solo hace que el otro se sienta bien, sino que también nos hace sentir bien a nosotros mismos.

EL COMENTARIO EMPÁTICO

(EXTRAÍDO DE LIBRO DE JACK SHAPHER “Despierta tu encanto. La guía del FBI para influir, atraer y convencer “)

“ASÍ QUE (TÚ)...”

PARA LLEVAR A CABO UN COMENTARIO EMPÁTICO BÁSICO NECESITAS USAR LA CONSTRUCCIÓN



- **“Así que estás contento por como te ha ido el examen”.**
- **“Así que hoy te los has paso bien”.**

Si te fijas en estas frases, verás como el interés recae siempre en el otro y no en ti, es decir, el otro es el verdadero centro de la conversación.

Fíjate en la diferencia de las dos frases anteriores con esta frase:

- **Entiendo como te sientes.**

En este caso no podemos hablar de un comentario empático efectivo porque se centra en el yo, aunque no lo parezca. Y lo que provoca es que la otra persona piense o responsa: “No, no tienes ni idea de como me siento entre otras razones porque tú no eres yo“

“ASÍ QUE (TÚ)...” EJEMPLO

ASÍ QUE ESTÁS CONTENTO POR COMO TE HA IDO EL EXAMEN.

ASÍ QUE HOY TE LOS HAS PASADO BIEN.



SI TE FIJAS EN ESTAS FRASES, VERÁS COMO EL INTERÉS RECAE SIEMPRE EN EL OTRO Y NO EN TI, ES DECIR, EL OTRO ES EL VERDADERO CENTRO DE LA CONVERSACIÓN.

EL COMENTARIO EMPÁTICO

(EXTRAÍDO DE LIBRO DE JACK SHAPHER “Despierta tu encanto. La guía del FBI para influir, atraer y convencer “)

LENGUAJE NO VERBAL



DEBES TENER ACORDE TU LENGUAJE CORPORAL CON TU LENGUAJE VERBAL

Otro ejemplo de comentario empático tiene que ver con el lenguaje no verbal de la persona que se tienen delante. Imagínate que estás en el patio de tu centro durante el descanso y te encuentras a uno de tus alumnos que está sonriendo y parece feliz. Pues bien, fíjate en la diferencia entre estas dos frases:

- Comentario no empático: **Yo también me siento bien.**
- Comentario empático: **Así que hoy las cosas te están saliendo tal y como querías.**

EL COMENTARIO EMPÁTICO

(EXTRAÍDO DE LIBRO DE JACK SHAPHER “Despierta tu encanto. La guía del FBI para influir, atraer y convencer “)

NO REPITAS

SI REPITES TODO LO QUE TE DICE LA OTRA PERSONA, PUEDES CONSEGUIR QUE LA OTRA PERSONA SE PONGA A LA DEFENSIVA.

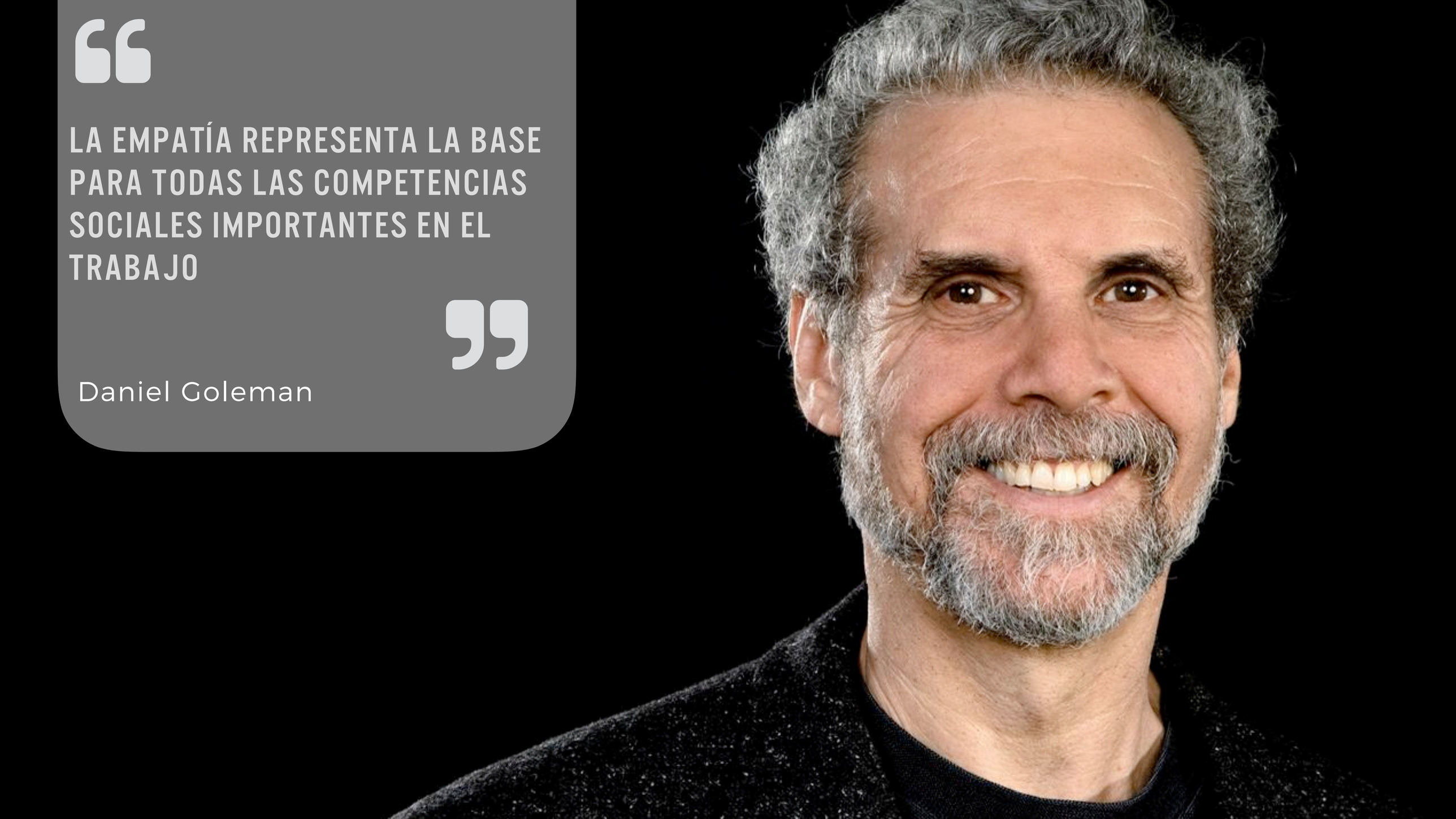


Otro de los consejos que da Jack en su libro es la importancia de no repetir literalmente lo que ha dicho la otra persona. La razón es que puede causar en el otro una reacción que le haga poner a la defensiva. Pongamos un ejemplo:

- **El otro**: Hoy no me siento bien.
- **Yo**: Hoy no se siento bien, ¿eh?

Fíjate en el efecto que puede producir en el otro. Sin embargo, si en lugar de repetir lo mismo dijeras: “Así que hoy no es tu mejor día“, lo que estás propiciando es un acercamiento hacia el otro.


BENEFICIOS
DE LA EMPATÍA


LA EMPATÍA REPRESENTA LA BASE PARA TODAS LAS COMPETENCIAS SOCIALES IMPORTANTES EN EL TRABAJO
Daniel Goleman

LAS PERSONAS MAYORES

Son más propensos a ayudar a los necesitados, aún cuando lo hagan en contra de su propio interés.



EMPATÍA REDUCE LOS PREJUICIOS Y EL RACISMO

En un estudio, los participantes blancos hicieron sentir empatía con un hombre afroamericano. Posteriormente demostraron sesgo menos racial después.





LA EMPATÍA ES BUENO PARA SU MATRIMONIO

La investigación sugiere ser capaz de entender las emociones de su pareja profundiza relación intimidad y aumenta la satisfacción ; también es fundamental para la resolución de conflictos. (Del GGSC Christine Carter ha escrito sobre estrategias eficaces para desarrollar y expresar empatía en las relaciones).



LA EMPATÍA REDUCE LA INTIMIDACIÓN Y EL BULLYING

Disminuye la intimidación y la agresión entre los niños, y los hace más amables y más inclusivas hacia sus compañeros.



LA EMPATÍA PROMUEVE ACTOS HEROICOS

Un estudio de Samuel y Pearl Oliner encontró que las personas que rescataron a Judíos durante el Holocausto habían aprendido a una edad temprana las perspectivas de los demás.



LA EMPATÍA COMBATE LA DESIGUALDAD

Como Robert Reich y Arlie Hochschild han argumentado, la empatía nos anima a extender la mano y querer ayudar a las personas que no están en nuestro grupo social, incluso a aquellos que pertenecen a grupos estigmatizados, como los pobres. Por el contrario, la investigación sugiere que la desigualdad puede reducir la empatía : La gente muestra menos empatía cuando alcanzan mayor nivel socioeconómico.



LA EMPATÍA ES BUENA PARA LA OFICINA Y EL TRABAJO

Los gerentes que demuestran empatía tienen empleados que se enferman con menor frecuencia e informan una mayor felicidad.



LA EMPATÍA ES BUENA PARA EL CUIDADO DE LA SALUD

Un estudio a gran escala encontró que los médicos con alto contenido de empatía tienen los pacientes que gozan de mejor salud; otras investigaciones sugieren la formación de médicos a ser más empático mejora la satisfacción de los pacientes y de los médicos propio bienestar emocional .





LA EMPATÍA ES PRESENCIA COMPLETA A LO QUE ESTA VIVO EN OTRA PERSONA EN EL MOMENTO PRESENTE

John Cunningham



ESTRATEGIAS

PARA DESARROLLAR LA EMPATÍA



“

NECESITAMOS TENER EMPATÍA. CUANDO PERDEMOS EMPATÍA, PERDEMOS NUESTRA HUMANIDAD

”

Goldie Hawn

ESTRATEGIAS PARA DESARROLLAR LA EMPATÍA

Es evidente que hay personas que por diversas razones tienen mucha capacidad empática y sin embargo otras, poseen enormes dificultades para entenderse con la gente y ponerse en su lugar. En cuanto a las actitudes que se deben tener para desarrollar la empatía destacan:

ESCUCHAR



Escuchar con la mente abierta y sin prejuicios; prestar atención y mostrar interés por lo que nos están contando, ya que no es suficiente con saber lo que el otro siente, sino que tenemos que demostrárselo; no interrumpir mientras nos están hablando y evitar convertirnos en un experto que se dedica a dar consejos en lugar de intentar sentir lo que el otro siente.

OBSERVAR



Habilidad de descubrir, reconocer y recompensar las cualidades y logros de los demás. Esto va a contribuir, no solamente a fomentar sus capacidades, sino que descubrirán también, nuestra preocupación e interés por ellos.

ATENCIÓN



Una persona puede aumentar su capacidad de empatía observando con más detalle a los demás mientras habla con ellos, prestándoles toda su atención y observando todos los mensajes que esa persona transmite, esforzándose por ponerse en su lugar y "leer" lo que siente. Si mientras hablas con alguien, estás más pendiente de tus propias palabras, de lo que dirás después, de lo que hay a tu alrededor o de ciertas preocupaciones que rondan tu mente, tu capacidad para "leer" a la otra persona no será muy alta.

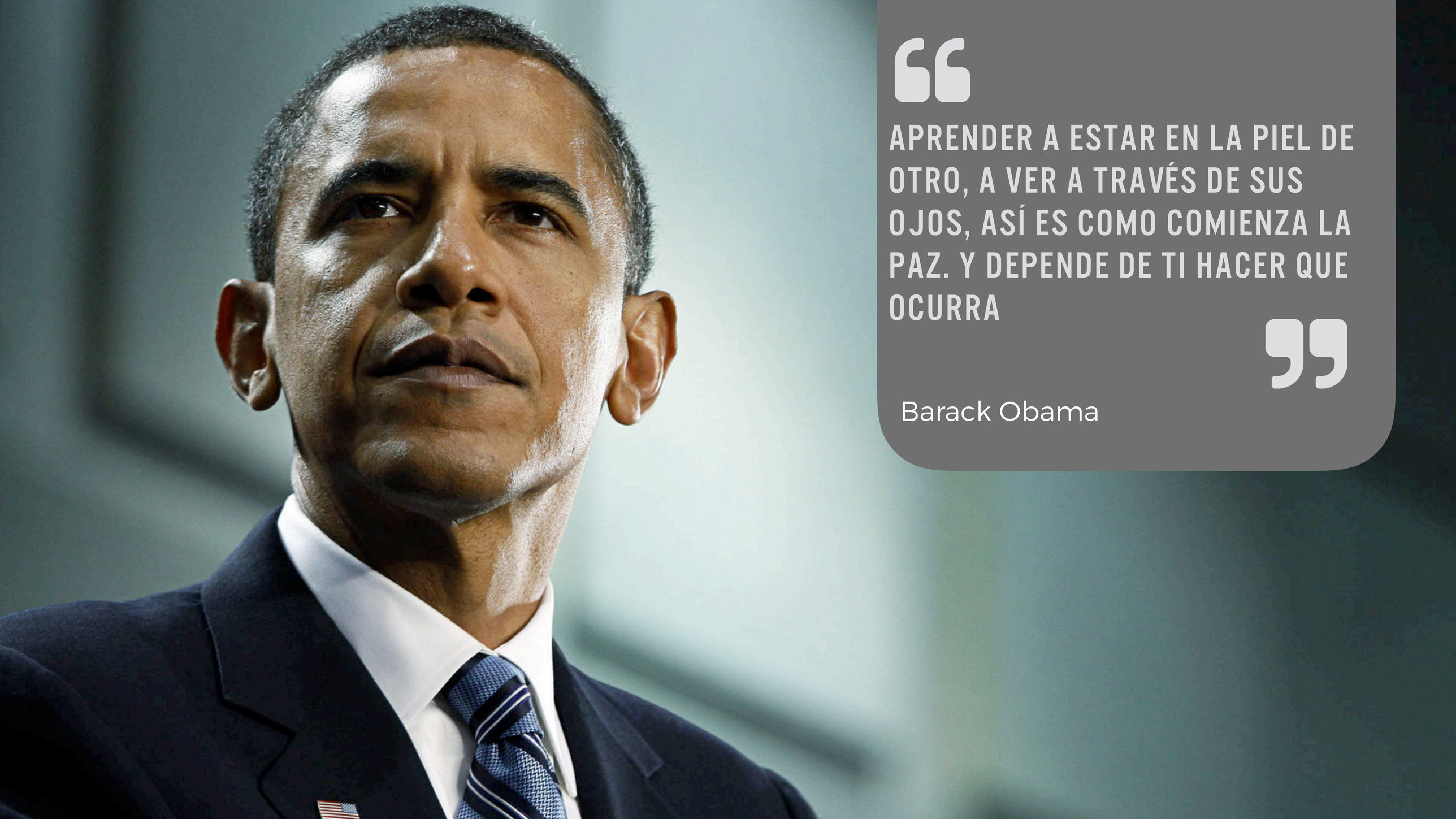


PERO LA EMPATÍA ES MUCHO MÁS QUE SABER LO QUE EL OTRO SIENTE, SINO QUE IMPLICA RESPONDER DE UNA MANERA APROPIADA A LA EMOCIÓN QUE LA OTRA PERSONA ESTÁ SINTIENDO.



CULTIVAR

LA EMPATÍA



“APRENDER A ESTAR EN LA PIEL DE OTRO, A VER A TRAVÉS DE SUS OJOS, ASÍ ES COMO COMIENZA LA PAZ. Y DEPENDE DE TI HACER QUE OCURRA”

Barack Obama


2



Los seres humanos experimentan la empatía afectiva desde la infancia, sintiendo físicamente las emociones de sus cuidadores y, a menudo reflejando esas emociones. Empatía cognitiva surge más tarde en el desarrollo, en torno a tres o cuatro años de edad , más o menos cuando los niños comienzan a desarrollar un "elemental teoría de la mente ", es decir, el entendimiento de que otras personas experimentan el mundo de manera diferente de lo que hacen.

A partir de estas primeras formas de empatía, la investigación sugiere que podemos desarrollar formas más complejas que recorrer un largo camino hacia la mejora de nuestras relaciones y el mundo que nos rodea. Aquí están algunas de las mejores prácticas basadas en la investigación para fomentar la empatía en nosotros mismos y los demás.

ENFOCA TU ATENCIÓN HACIA EL EXTERIOR

Ser conscientemente de su entorno, especialmente los comportamientos y expresiones de otras personas, es crucial para la empatía.De hecho, la investigación sugiere la práctica de la atención plena mindfulness, nos ayuda a tomar las perspectivas de otras personas aún no sentimos abrumados cuando nos encontramos con sus emociones negativas.



SAL DE TU PROPIA CABEZA

La investigación muestra que podemos aumentar nuestro nivel de empatía por imaginar activamente lo que otra persona podría estar experimentando.



NO SALTAR A CONCLUSIONES SOBRE LOS DEMÁS

Nos sentimos menos empatía cuando se supone que las personas que sufren de alguna manera están recibiendo lo que merecen.





MEDITA

La investigación en neurociencias por Richard Davidson y sus colegas sugiere que la meditación la meditación, específicamente la bondad amorosa, que se centra la atención en la preocupación por los demás, podría aumentar la capacidad de empatía entre corto plazo y largo plazo meditadores por igual (aunque especialmente entre largo meditadores de tiempo).



EXPLORA MUNDOS IMAGINARIOS

La investigación realizada por Keith Oatley y sus colegas han encontrado que las personas que leen ficción son más sensibles a las emociones e intenciones de los demás.



ÚNETE A LA BANDA

Estudios recientes han demostrado que tocar música juntos aumenta la empatía en los niños.



JUGAR JUEGOS

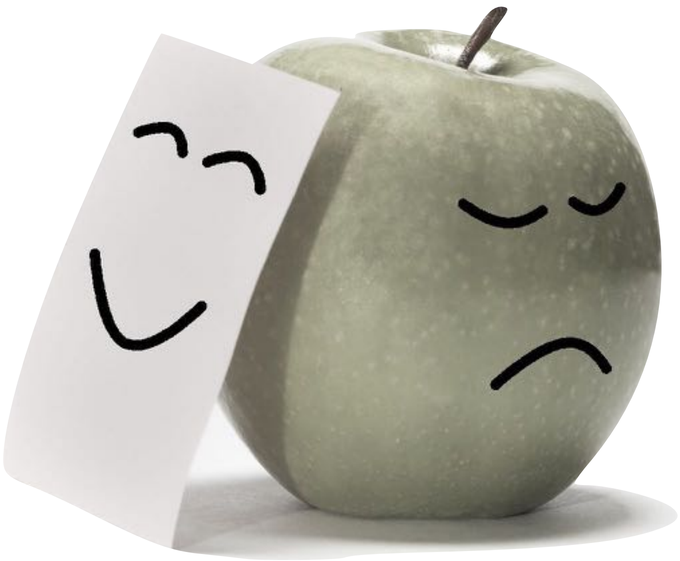
La investigación neurocientífica sugiere que cuando competimos contra otros, nuestros cerebros están haciendo un ” modelo mental “de los pensamientos y las intenciones de la otra persona



EXPRESIONES FACIALES

Investigación pionera por Paul Ekman ha encontrado que podemos mejorar nuestra capacidad para identificar las emociones de otras personas mediante el estudio sistemático expresiones faciales.





EMPATIZAR CON LA PAREJA

El investigador John Medina ‘s dos pasos para el desarrollo de un “Empatía Reflex” hacia su pareja romántica: Describir las emociones que usted piensa que se está viendo en su pareja y tratar de imaginar lo que podría motivar a esas emociones (teniendo cuidado de responder a su pareja con declaraciones “I”).



PRACTICA LA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

Algunas investigaciones, incluyendo un estudio entre los presos en libertad condicional varones inscritos en un programa de tratamiento de abuso de sustancias, se ha sugerido que la práctica de la Comunicación No Violenta (CNV) puede aumentar la empatía.



TOME CLASES CON SU BEBÉ

Una buena forma de desarrollar la empatía es llevar a tu bebé a clases (gimnasia, talleres, etc), de esta forma se estimula los instintos básicos de los niños a resonar con las emociones de los demás.





LA CAPACIDAD DE COLOCARSE EN EL LUGAR DEL OTRO ES UNA DE LAS FUNCIONES MÁS IMPORTANTES DE LA INTELIGENCIA. DEMUESTRA EL GRADO DE MADUREZ DEL SER HUMANO

Augusto Cury