

LA EMPATÍA, COMPRENDIENDO A LOS DEMÁS

“Conexión con lo que está vivo en las otras personas y lo que haría la vida maravillosa para ellas” Marshall Rosenberg.

La **empatía** es la capacidad de conectarnos emocionalmente con los demás, lo que nos permite percibir, reconocer, compartir y comprender el sufrimiento, la felicidad o las emociones del otro. Es comprender y conectar con la otra persona, más allá de lo que pueda estar diciendo.

Empatizar no significa estar siempre de acuerdo, ni sentir lo mismo que la otra persona. Empatizar es acompañarle en la emoción. No es juzgar ni hacer una descripción detallada de los sentimientos de la persona que tenemos delante. La empatía te ayudará a entender que siente la otra persona.

*En ocasiones las otras personas no necesitan nuestra opinión y consejo. Saber que **estamos comprendiendo y dando valor a como se sienten**, muchas veces es suficiente para hacerles sentir mejor.*



Ventajas de la empatía:

- Ayuda a ampliar tu punto de vista y ver una situación desde “otro lugar”.
- Ayuda a que las relaciones sean más honestas, significativas y satisfactorias.
- Fortalece las relaciones y permite tener una postura más constructiva.
- Empatizar con otras personas te ayudará a conocerte a ti mismo.

CONSEJOS PARA MEJORAR LA EMPATÍA

- ✓ **Sé honesto.** Es mejor no utilizar frases del tipo “a mi también me pasa”, “te entiendo” o “te comprendo”, si no las sientes. Puede sonar a falso y quitar protagonismo a la otra persona.
- ✓ Trata de mostrar con tu actitud, gestos o manera de actuar, que **te importa** lo que te están contando.
- ✓ Distingue lo que tu sientes de lo que siente la otra persona.
- ✓ Puedes **comprender** lo que el otro siente, aunque tú **no sientas** lo mismo, reconoce que somos diferentes y que sus emociones y sufrimientos son igualmente válidos.

