



## 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.*

**¿Qué es 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 de 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 acompañar 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, aunque no siempre solucione todos los problemas.

*En ocasiones las otras personas no necesitan nuestra opinión y consejo.*

*Saber que **estamos comprendiendo y dando valor a como se sienten**, es, muchas veces, suficiente para hacerles sentir mejor.*



### Consejos para mejorar la empatía:

- **Sé honesto.** No utilices 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 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.

#### Ventajas de la empatía:

- Te ayudará 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 también.

