



¿Qué es la empatía?

¿Reconoces los sentimientos de las demás personas? ¿Comprendes **por qué** los demás se sienten así? Esta es la **habilidad** de '**sentir con los demás**', de experimentar las emociones de los otros como si fuesen propias.

Cuando desarrollamos la empatía (la **cuarta** de las **habilidades prácticas** de la **Inteligencia Emocional**) las emociones de los demás resuenan en nosotros. Sentimos cuáles son los sentimientos del otro, cuán fuertes son y qué cosas los provocan. Esto es difícil para algunas personas, pero en **cambio**, para otras, es tan sencillo que pueden leer los sentimientos tal como si se tratase de un libro.

Es importante aquí hacer una distinción entre la empatía y la simpatía. La simpatía es un proceso que nos permite sentir los mismos estados emocionales que sienten los demás, los comprendamos o no.

Sin embargo, la simpatía es un proceso puramente emocional, mientras que la empatía es algo diferente: involucra nuestras propias emociones, y por eso entendemos **cabalmente** los sentimientos de los demás, **porque** los sentimos en nuestros corazones además de comprenderlos con nuestras mentes. Pero además, y fundamentalmente, la empatía incluye la comprensión de las perspectivas, pensamientos, deseos y creencias ajenos.

La simpatía es un pobre sustituto de la empatía, si bien en algunos casos, en los **cuales** las personas no pueden sentir empatía respecto de algunas emociones, la simpatía es mejor que nada. Sin embargo, para avanzar al siguiente estadio de la conciencia emocional, se requiere verdadera empatía.

Ser una persona altamente empática puede tener sus desventajas. Una persona empática es muy **consciente** de todo un complejo universo de información emocional, a veces dolorosa e **intolerable**, que otros no perciben.

Las personas que tienen empatía están mucho más adaptadas a las sutiles señales sociales que indican lo que otros necesitan o quieren. Esto los hace mejores profesionales.

APRENDER A ESCUCHAR

Muchas veces prestamos más atención a las propias emociones que a lo que nos dicen las emociones de los demás; escuchamos pensando en lo que vamos a decir nosotros a continuación, o pensando en qué tipo de experiencias propias podemos aportar a la situación. Aprender a escuchar supone enfocar toda la atención hacia el otro cuando habla, dejar de pensar en lo que queremos decir o en lo que nosotros haríamos en su lugar. Cuando se escucha con atención se escucha, además, con todo el cuerpo. Las personas con gran capacidad de empatía son capaces de sincronizar su lenguaje no verbal al de su interlocutor.

Adaptación: http://www.inteligencia-emocional.org/habilidades_practicas/empatia.htm

<http://aprendecoaching.com/la-empatia-habilidad-coaching-fundamental/>