

DGETAYCM

Dirección académica

ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Empatía

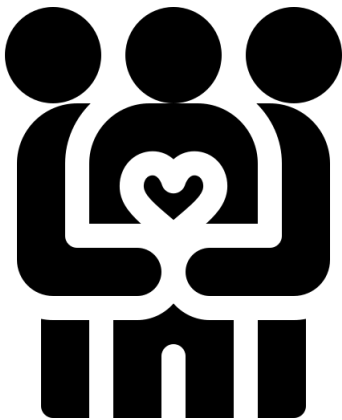
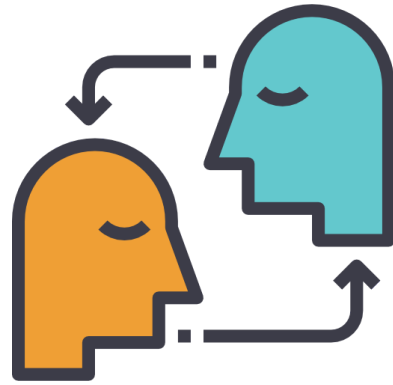
Arit Furiati Orta | Itandehui García Flores | Judith Doris Bautista Velasco | Nélyda Fosado Revilla



CUARTO SEMESTRE

¿Qué es la empatía?

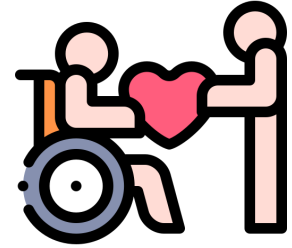
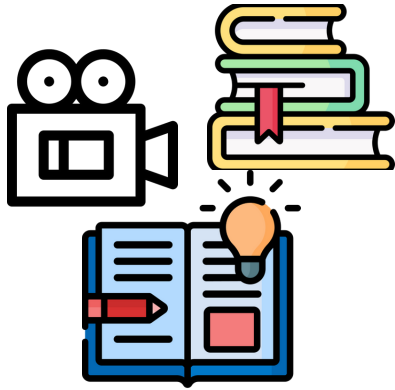
La empatía básicamente consiste en ponerse en el lugar del otro, o como comúnmente se dice, en los zapatos del otro, es decir, ser capaz de comprender y entender la situación desde el punto de vista de la otra persona, así como sus sentimientos y emociones sean éstas positivas o negativas. Es así como la empatía se relaciona con la comprensión, el apoyo, la escucha activa y, principalmente, con la asertividad.



Esto no supone necesariamente compartir las mismas opiniones y argumentos que justifiquen el estado o reacción que expresa la otra persona. Ni siquiera significa estar de acuerdo con el modo de interpretar las situaciones con carga afectiva del interlocutor.

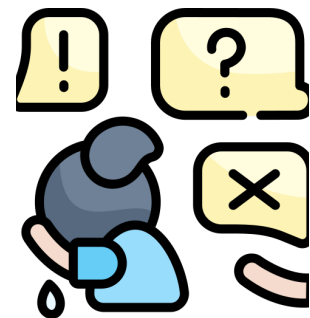
¿Cómo se desarrolla la empatía?

Ninguna persona nace siendo empática, es una cualidad que se va formando conforme avanza la vida a través de la interacción que se tiene con personas de nuestro alrededor: familia, amigos, escuela, sociedad. Es importante señalar que el hecho de relacionarse con distintas personas a nosotros (de otros lugares, idioma, cultura, religión, nivel socioeconómico, etc.) aumenta la comprensión y el entendimiento ante las diferencias que existen entre las personas, lo cual genera mayor empatía.



Ejemplos de empatía

- Al ver una película o leer un libro, uno se siente identificado con un personaje más que con los demás, y puede sufrir con él diversas situaciones, incluso llorar o sentir alegría con las situaciones que vive el personaje.
- El sentimiento de piedad o de dolor que se percibe ante situaciones de injusticia o de sufrimiento ajeno, ya sea en vivo, viendo documentales, etc.
- Ayudar a una persona discapacitada a cruzar la calle.
- Cuando desobedecemos reglas explícitas para ayudar a una persona necesitada, pues consideramos que su dolor es más importante que el respeto a la ley.
- Defender a las personas débiles de situaciones de acoso o "bullying".
- Entristecerse al ver a alguien llorar.

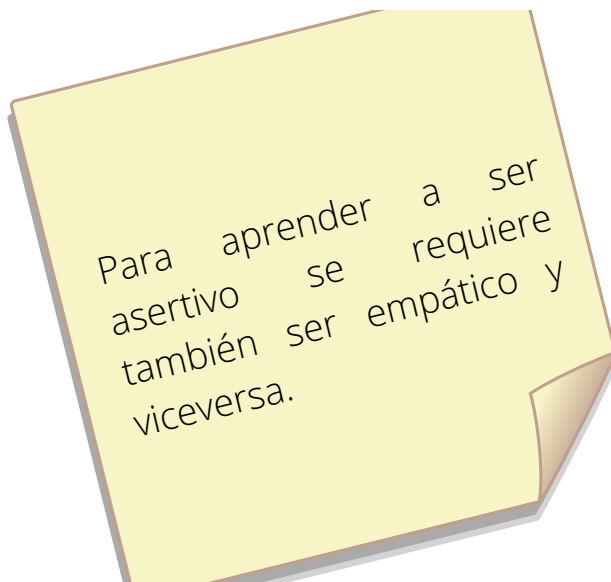


¿Por qué es importante la asertividad para la empatía?

Porque la asertividad es la capacidad para decirle al otro lo que piensa y siente de manera franca, honesta, sin herir sus sentimientos, en un proceso de comunicación equitativa y respetuosa, y sobre todo, identificar cuál es la mejor manera, el momento y lugar preciso para hacerlo, es decir, saber cómo, cuándo y dónde.

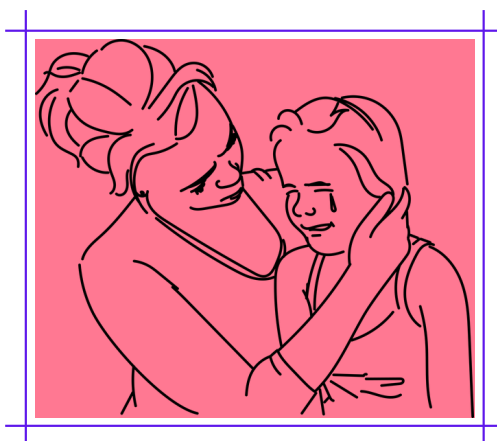


La asertividad es un valor de la comunicación, pues las personas asertivas logran en su interlocutor una mejor comprensión y disposición a la aceptación, para ello se requiere que la persona controle sus emociones para lograr una comunicación eficiente y beneficiosa. Controlar las emociones en el momento quiere decir que no se dejan llevar por éstas en el proceso de comunicación, lo cual no implica negarlas o subvalorarlas, simplemente saber manejarlas asertivamente.



¿Cómo ser una persona empática?

Poner en práctica la sensibilidad: las personas empáticas son sensibles y entienden los sentimientos de las demás personas sin sentirse obligadas a involucrarse en la situación. Por ejemplo, cuando un niño se cae y llora por el dolor del golpe, una persona sensible entenderá y tratará de consolarlo y ayudarlo.

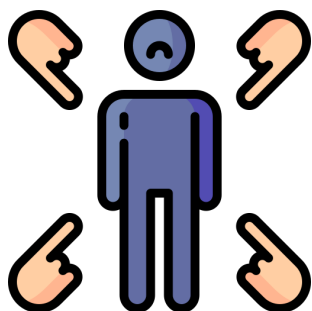


Aprender a escuchar: les gusta escuchar de manera activa, es decir, no sólo a oír lo que dice la gente, pues escuchar implica poner atención analizando porqué las personas se sienten de una u otra manera y a partir de ello emitir una respuesta adecuada.

No ser extremista: los empáticos no creen que todo sea solamente blanco o negro, sino que existen matices entre ambos extremos, es decir, ante un conflicto no tomar una posición de inmediato, sino reflexionar y buscar respuestas intermedias.

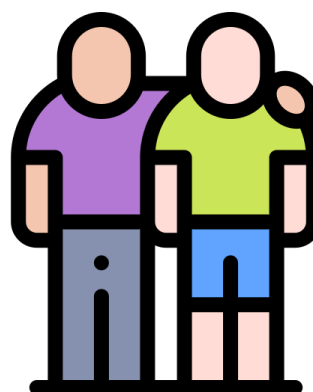


Ser respetuoso y tolerante: respetan las decisiones de los demás, sin importar si están de acuerdo con ello o no, son tolerantes ante situaciones y comportamientos que ellos no harían ante una misma situación, es decir, no actúan a partir de prejuicios.



Ser cuidadoso al expresarse: son personas que expresan las palabras adecuadas y la forma en cómo las dicen, pues comprenden que el tener tacto al decir las cosas puede generar el menor impacto negativo en las personas.

Entender la comunicación no verbal: las personas empáticas consideran tanto el lenguaje verbal como el no verbal, es decir, ponen atención en los ademanes, tono de voz, miradas, gestos, etc., con lo cual logran identificar el mensaje emocional que se comunica a través de la comunicación no verbal.



Respetan las diferencias:
comprenden que cada
persona es diferente y tiene
necesidades específicas, por
lo que tratan a las personas
de acuerdo a sus
circunstancias.



Ser asertivo al comunicarse: las
personas empáticas sabe cómo,
dónde y cuándo comunicar sus
pensamientos, sentimientos y
emociones sin hacer sentir mal u
ofender a su interlocutor.

¿Por qué es importante ser empático?

- Te ayuda a sentirte mejor contigo mismo
- Tiendes a ayudar a los demás y compartir
- Desarrollas habilidades sociales y capacidades de liderazgo, negociación y colaboración
- Mejoras tu autoestima de manera positiva
- Fomentas tu inteligencia emocional
- Aprendes a respetar las diferencias y a ser tolerante
- Te ayuda a conectar mejor con las personas



Reflexiona y consulta

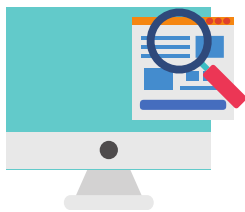
Después de haber revisado la información, realiza un análisis para identificar qué tan empático eres.



- | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Distingo e interpreto mis emociones y sentimientos |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Para mí es importante ayudar sin ningún interés a otras personas |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Expreso mis pensamientos, emociones y sentimientos de manera asertiva |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Percibo y comprendo lo que sienten otras personas |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Entiendo y tolero las críticas que me hacen otras personas |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Me preocupo por los demás |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Me comunico asertivamente |



Si necesitas más información acerca del tema puedes consultar las siguientes recomendaciones o investigar en la web.:



- Centro de psicología PsicoAdapta (s.f.). ¿Qué es la empatía? [en línea]. Disponible en: <https://www.psicoadapta.es/blog/empatia-que-es/>
- Raffino, María Estela (2020). Asertividad [en línea]. Disponible en: <https://concepto.de/asertividad-2/#ixzz6jNSsliib>

Referencias

Psicología global (s.f.). ¿Qué es la empatía y cómo desarrollarla? [en línea]. Disponible en: <https://www.psicoglobal.com/blog/empatia-desarrollo>. (Consultado el 13 de enero de 2021)

Anguís Sánchez, Beatriz (s.f.). Empatía, mucho más que ponerse en el lugar del otro [en línea]. Disponible en: <https://psicologiaymente.com/psicologia/empatia>. (Consultado el 13 de enero de 2021).

Raffino, María Estela (2020). Empatía [en línea]. Disponible en: <https://concepto.de/empatia-2/> (Consultado el 13 de enero de 2021)

Enciclopedia de ejemplos (2019) Empatía [en línea]. Disponible en: <https://www.ejemplos.co/10-ejemplos-de-empatia/>. (Consultado el 13 de enero de 2021)

Diseño elaborado en canva.com
Imágenes y fotografías tomadas de:
pixabay.com, canva.com, flaticom.com