

1) ¿Por qué es tan importante la empatía en las relaciones sociales?

La empatía es la capacidad de captar, entender y comprender las emociones de otra persona, lo que piensa y cómo se comporta, es decir, lo que se entiende por “ponerse en la piel de la otra persona”. **Esta habilidad, es una pieza clave en las relaciones sociales, gracias a ella nos relacionamos de forma eficaz y satisfactoria.** La empatía nos garantiza desarrollar relaciones sanas.

2) ¿Qué ventajas tiene ser empático?

Entre otras, nos encontramos con las siguiente ventaja de ser empático:

Se crean relaciones interpersonales cómodas y sencillas, gracias a la conexión emocional.

Nos ayuda a no juzgar a la persona y a comprenderla desde una perspectiva mucho más integral. Con ello logramos ser respetuosos con el otro.

Aquellas personas que demuestran empatía se orientan a la colaboración y gozan de mayor éxito en sus grupos de referencia. Esto aumenta la autoestima.

Sin duda, ser empático mejora la capacidad de liderazgo y motivación cuando se empieza a entender los deseos y necesidades de la gente.

3) ¿Por qué unas personas son más que otros?

Existen muchos factores que explican las diferencias, sabemos que una parte es genética, es decir nos viene determinado desde que nacemos, pero la gran parte está determinada por el ambiente. El grado de empatía varía mucho entre personas aunque habitualmente es mayor entre gente del mismo sexo, edad, raza o grupo social. También se ha postulado que las mujeres son más empáticas porque evolutivamente necesitaron entender mejor qué significaban los gestos y lloros del bebé. Por eso sus habilidades sociales están mucho más desarrolladas.

4) ¿Podemos entrenar y aprender a ser más empáticos? ¿Qué podemos hacer?

Para ser empático la persona ha de saber identificar e interpretar sus propias emociones y sólo en estos casos será capaz de hacerlo con los demás. Por eso no todos somos empáticos por igual, no todos tenemos esa capacidad, pero esta capacidad se entrena.

Algunas técnicas de entrenamiento:

- Atender a la conducta no verbal, tono, postura, expresión, mirada, silencios...
- Para entender a alguien hemos de intentar imaginarnos qué le motiva a hacer lo que hace.

- Tratar de no sermonear a la otra persona, ayudarlo a que se exprese sin precipitarnos en un “tú lo que tienes que hacer es.....”

- Preguntar ¿Cómo estás?, dejando que la persona exprese. En demasiadas ocasiones lo hacemos como mero trámite de cortesía.

#### 5) ¿Desde cuándo conviene ejercitar la empatía?

Desde la infancia, ahí se encuentran los inicios, ahí aprendemos a identificar emociones, en nosotros mismos y en los demás. Desde pequeños empieza el entrenamiento, debemos aprovechar cualquier momento, en el colegio, en el parque, como por ejemplo cuando nuestro hijo no quiere bajarse del columpio para dejárselo a otro niño, ahí tenemos la oportunidad de trabajar empatía, “¿cómo te sientes tu cuando ni puedes columpiarte?” “¿Cómo crees que se está sintiendo tu amigo?” “¿Crees que se sentiría mejor si lo dejamos un rato?” ....

#### 6) ¿Qué otros consejos daría?

La clave de la empatía es tratar a los demás como les gustaría que les trataran a ellos, no a ti, a ellos. De lo contrario quizás les sigas tratando como no les gusta. Es imposible odiar a alguien si realmente lo entiendes.

***M<sup>c</sup>Carmen Soliveres Tomás***

*Psicóloga. Co-directora Psicoactúa. Unidad de Psicología y Medicina de la Salud  
Vithas Hospital Internacional Medimar*