

EMPATÍA

La empatía es sentir o comprender lo que el otro siente

¿Cuándo demostramos empatía?

- Cuando sabemos escuchar y comprender los sentimientos del otro.
- Cuando no sólo utilizamos las palabras para consolar, sino también un abrazo, una palmada en el hombro, un beso o una caricia nos hace ser más empáticos.
- Cuando estamos con alguien que tiene un problema y le ayudamos.
- Cuando nos expresamos con delicadeza y cortesía.
- Cuando no mostramos gestos de aburrimiento hacia lo que nos cuentan los demás.
- Cuando no hacemos un comentario que sabemos que le va a molestar al otro.
- Cuando ayudamos a resolver problemas y somos capaces de calmar a los demás.



Demostremos nuestra empatía, pongamos en práctica este hermoso valor

¿CÓMO APRENDEMOS A SER EMPÁTICOS?

Practicar la empatía nos ayuda a ampliar nuestras perspectivas y con ello a enriquecer nuestro mundo con nuevas ideas, puntos de vista y oportunidades.

Es una habilidad social clave que, como ya hemos visto, nos permite escuchar mejor, comprender y formular mejores preguntas, tres aspectos fundamentales de una buena comunicación. Además, es una de las bases para construir relaciones sólidas y enriquecedoras.

Trata a los demás de la misma manera que te gustaría que te trataran a ti:

- Con respeto
- Con amabilidad
- Sé comprensivo
- Escucha
- Muestra interés
- No emitas juicios
- Valora y reconoce el esfuerzo de las personas
- Mantén siempre una buena actitud y aporta soluciones, no critiques.

De esta manera:

- Te sentirás mejor
- Disfrutarás el compartir con los otros.
- Te ayudará a resolver conflictos de manera saludable.
- Desarrollarás capacidades de liderazgo y colaboración.

