



Empleado

HOJA INFORMATIVA

Programa de Asistencia a Empleados
Noviembre 2022

Cómo ser más empático

Por Karyl McBride, Ph.D

En un mundo en el que muchos de nosotros nos sentimos menos conectados entre nosotros, dar y recibir empatía es más importante que nunca. Todos anhelamos ser verdaderamente escuchados y comprendidos.

Afortunadamente, proporcionar empatía es una habilidad que se puede aprender y practicar. Cuando sabemos cómo ser empáticos con alguien, la otra persona está segura de que sus sentimientos importan y recibe los importantes regalos de conexión y validación.

¿Qué es la empatía?

Ser empático significa estar al mismo nivel que otra persona y concentrarse intensamente en los sentimientos que expresa. Significa ponerse en su lugar, contener sus emociones con ternura y validar quiénes son y cómo se sienten. Estás en el momento con esa persona, tratando de entender lo que te está diciendo y cómo se siente en una situación particular.

Hay una diferencia entre ofrecer simpatía y ofrecer empatía. Recibir simpatía puede parecer que alguien siente lástima por ti o te pone en una posición inferior, como si estuviera diciendo: "Pobre persona, me siento mal por ti". La empatía se trata de escuchar y comprender auténticamente a la otra persona, sin tratar de resolver un problema, decirle qué hacer o contarle una historia similar sobre ti. Cuando realmente estás sintonizado con la otra persona y la escuchas con empatía, el enfoque permanece en ella, no en ti. No tienes que estar de acuerdo con lo que te están diciendo; usted está ahí para escucharlos y preocuparse por ellos.

Cómo ofrecer empatía

- Escuche atentamente no solo lo que se le dice, sino especialmente los sentimientos que se expresan.
- Repita a la persona lo que le ha oído decir, para asegurarse de que la está comprendiendo. Puedes decir algo como: "Escuché que te sientes (triste, enojado o confundido) por (cualquiera que sea la situación)". Llamamos a esta repetición de lo que la otra persona ha expresado "escucha reflexiva". Y es importante hacer esto porque con demasiada frecuencia hacemos suposiciones erróneas sobre otras personas en función de nuestros propios problemas o experiencias, en lugar de escuchar profundamente lo que la otra persona nos dice.
- La persona que está hablando contigo puede hacerte saber si la has escuchado correctamente. Si no, pídeles que amablemente le digan de nuevo lo que quieren que sepa y asegúreles que quiere entenderlos.
- Cuando pueda repetir con precisión lo que está escuchando, reconozca los sentimientos de la persona y empatice con los sentimientos. Puedes decir algo como "Veo que te duele y te sientes triste, y sé que eso no te hace sentir bien". O, "Entiendo que esta situación te hace sentir enojado y frustrado. Solo sé que estoy aquí contigo".
- Cuando la persona se sienta escuchada, puedes pensar en soluciones si te lo piden, pero la mayoría de las personas no quieren que les digas qué hacer. Solo quieren que escuches y entiendas.

A veces, la empatía se puede expresar de manera muy simple con solo unas pocas palabras, como: "Diablos, eso es terrible". O, "Vaya, eso debe doler". O, "Debes sentirte realmente traicionado".

Aunque ofrecer empatía puede parecer fácil y directo, hay una sorprendente falta de empatía en la cultura actual. Aprender a ser más empático le ayudará a

Continúa en la siguiente página.

profundizar sus conexiones con sus hijos, parejas, familiares, amigos y otras personas. Es un regalo verdaderamente invaluable.

Referencias:

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-legacy-distorted-love/202209/how-become-more-empathetic>

