

La importancia de la empatía

by Rynette R. Kjesbo, M.S., CCC-SLP

Jacob tiene una mascota que ama mucho. La semana pasada, su mascota huyó y ahora Jacob está muy triste. Una persona simpática se preocuparía por Jacob y querría que Jacob fuera feliz. A una persona empática no sólo le importaría que Jacob está triste, pero sería capaz de ponerse en los zapatos de Jacob, y podría sentirse triste con Jacob.

¿Qué es empatía?

La simpatía, la empatía y la compasión son conceptos similares, pero no son intercambiables. La simpatía es cariñosa sobre otras personas. La empatía va más allá de la simpatía. Es la capacidad de experimentar los sentimientos de los demás. Es usual ocurre cuando una persona ha pasado por una situación similar. La compasión es la respuesta de una persona a la dificultades. Es la acción que realiza una persona para ayudar a alguien por quien siente simpatía o empatía.



Los psicólogos han dividido la “empatía” en varios tipos diferentes. Los tres tipos principales de empatía son:



- **Empatía cognitiva:** la empatía cognitiva implica perspectiva. Es la capacidad de una persona para ponerse en los zapatos de otra persona y ver una situación desde la perspectiva de esa persona.



- **Empatía emocional:** la empatía emocional es cuando siente las emociones que otra persona está experimentando.



- **Empatía compasiva:** la empatía compasiva es cuando una persona comprende la dificultad que tiene otra persona se enfrenta y trata de ayudarlos a resolver el problema.



Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres
(cont.)

¿Por qué es importante la empatía?

Nuestra capacidad para ser comprensivos y / o empáticos es importante porque...



- **La empatía acerca a las personas.** Las personas son criaturas sociales. Interactuamos y nos comunicamos con otras personas todos los días. Cuando somos más capaces de entendernos, es más probable tratarse con amabilidad, y es más probable que disfruten uno con el otro.



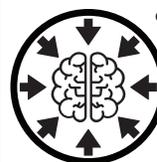
- **La empatía nos permite cooperar y negociar con los demás.** Si nosotros miramos situaciones desde el punto de vista de otras personas, esto hace que sea más fácil resolver conflictos y tomar decisiones que todos puedan aceptar.



- **La empatía nos ayuda a trabajar juntos de manera más eficaz como equipo.** El trabajo en equipo eficaz depende de nuestra capacidad para comunicarnos y entenderse unos a otros.



- **La empatía hace que seamos más útiles.** Cuando somos capaces de experimentar los sentimientos que tienen los demás, tienden a ser más compasivos y quieren ayudar a aliviar el sufrimiento de los demás.



- **La empatía puede brindarnos oportunidades de aprendizaje.** Cuando miramos situaciones de otras personas en nuestros puntos de vista, nos abrimos a otros pensamientos e ideas.

Las investigaciones han sugerido que las personas empáticas a menudo tienen mejores relaciones con otras personas. Esto puede llevar a una mayor satisfacción con la vida en general. Si bien puede que no siempre sea fácil sentir empatía por los demás, si practicamos a mirar las situaciones desde el punto de vista de otra persona, podemos aprender a ser más empáticos con los demás.



Recursos:

"Empathy Vs Sympathy," accessed April 8, 2019, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/hidden-and-seek/201505/empathy-vs-sympathy>

"What is Empathy?" accessed April 8, 2019, <https://www.skillsyouneed.com/ips/empathy.html>

"Why Is Empathy So Important?" accessed April 8, 2019, <https://www.lifehack.org/402899/why-is-empathy-so-important>

Más Handy Handouts® GRATIS, visite www.handyhandouts.com