



“LA EMPATÍA, NUESTRO SUPERPODER”

La empatía es signo de grandeza, según la RAE la empatía es la identificación mental y afectiva de un sujeto con el estado de ánimo de otro, pero también la conocemos como: “caminar con los zapatos del otro”, “entender profundamente” o como “conexión emocional”.

Se trata de comprender las emociones, los sentimientos los pensamientos que nos expresa la otra persona, saliendo de nuestra burbuja y entrando a su realidad, todo ello a partir de sus palabras, tono de voz, postura, etc. Todos tenemos la capacidad de ser empáticos.

Esta capacidad es básica para poder comunicarnos con los demás, ya que sentirán que no son juzgados, y así, nuestras relaciones se vuelven más honestas.

TENEMOS AQUÍ ALGUNAS CLAVES PARA DESARROLLAR NUESTRA EMPATÍA:

- Evita juzgar a la otra persona, no llevar su historia a nuestras propias vivencias, todos tenemos experiencias diferentes y puntos de vistas distintos.
- Pretender no darle soluciones como un “tú lo que tienes que hacer es...”, pues la otra persona busca sentirse escuchada y comprendida, los consejos en ese momento poco pueden ayudar, a menos que te lo pida expresamente, y si no podemos resistir decirle, primero preguntémosle si quiere saber nuestra opinión (desde nuestra mirada).
- Dejemos de lado nuestros prejuicios y estereotipos, mente abierta para comprender y escuchar con respeto.
- Demos el mismo valor que le pone la persona a su problema o a la situación, así nosotros pensemos que es algo pequeño o de fácil solución. A veces podemos escuchar el “no es para tanto”, respetemos como lo ve la otra persona.
- Valida las emociones que percibes y que expresa la otra persona, sin decirle “no estés triste”, “no tengas miedo”, “no sientas vergüenza”, etc.

La empatía es un superpoder, es escuchar con todos nuestros sentidos y acompañar, este simple acto puede cambiar el día, el mes o la vida de la otra persona, por muy sorprendente que nos parezca, sucede así.

La empatía también nos ayuda a ser más creativos, las personas creativas llegan a límite de sus innovaciones, sin embargo, algo que les hace “volar más allá” es el grado de empatía con el contexto con el que trabajan, ponerse en el lugar de lo que necesita nuestro usuario para buscar soluciones, es lo que hace encontrar geniales ideas.

Podemos llegar a los otros con amor, con real interés, para encontrar soluciones valiosas, podemos cambiar el mundo no solo pensando en el propio beneficio si no, el de los demás.

Si tenemos la oportunidad de ser empáticos, hagámoslo desde la posición en la que estemos, podemos cambiar una vida



923 362 378

Elaborado por:  **Selektó**
Consultores en Recursos Humanos