



# Empatía y sus beneficios en la mejora en las relaciones sociales.

## ¿QUÉ ES LA EMPATÍA?

Es la capacidad de percibir el mundo interior emocional y vivencial de otras personas; considerada a su vez como la raíz de la comunicación emocional y de las relaciones positivas con los otros. También se entiende como la conciencia social de tipo emocional, es decir la conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones de las demás personas.

## ¿Qué elementos componen la empatía?



### LA COMPRENSIÓN DE LOS DEMÁS

Si el objetivo es fácil puede ser monótono y no representar un reto. Por otro lado, si es muy difícil de conseguir, puedes llegar a reforzar el sentimiento de baja auto-eficacia. Plantea objetivos que están un poco por encima de tus habilidades para que fomenten el crecimiento.



### LA ORIENTACIÓN HACIA EL SERVICIO

Es anticiparse, reconocer y satisfacer, en la medida de lo posible, las necesidades de los otros. Las personas dotadas de estas competencias comprenden las necesidades emocionales de las demás personas y tratan de satisfacerlas; brindando desinteresadamente la ayuda necesaria y poniéndose en su lugar.



### EL APROVECHAMIENTO DE LA DIVERSIDAD

Es saber aprovechar las oportunidades que nos brindan diferentes tipos de personas. Las personas dotadas de estas competencias respetan y se relacionan con individuos de diferentes estratos; comprenden diferentes visiones del mundo y son sensibles a las diferencias existentes entre los grupos; consideran la diversidad como una oportunidad y afrontan los prejuicios y la intolerancia.



### LA CONCIENCIA POLÍTICA

Es la capacidad de darse cuenta de las corrientes emocionales y de poder subyacentes en un grupo. Las personas dotadas de estas competencias advierten con facilidad las relaciones de poder, perciben las redes sociales más importantes, e interpretan adecuadamente tanto la realidad externa como interna de una organización o grupo.



# ¿CÓMO MEJORAR LA EMPATÍA CON LOS DEMÁS?

Para mejorar la empatía con los demás debemos tener en cuenta:



## ESCUCHAR A LOS DEMÁS

1

Es la base de la empatía, este proceso es poder colocarnos en el lugar del otro tanto en situación como emoción a través de la escucha atenta.

2

Darle importancia y significado a lo que las demás personas comunican. Esto a su vez genera vínculos de confianza.

## INTERÉS EN EL OTRO



## RESPETAR LOS TIEMPOS DE LAS PERSONAS

3

Implica ser consciente de las formas particulares en que las otras personas se comunican con nosotros.