

La empatía

El arte de sentir como siente el otro

ROSA MARÍA BOAL HERRANZ

Ilustrado por A. GUERRERO



SAN PABLO

- © SAN PABLO 2017 (Protasio Gómez 11-15. 28027 Madrid)
Tel. 917 425 113 - Fax 917 425 723
E-mail: secretaria.edit@sanpablo.es
www.sanpablo.es
- © del texto: Rosa María Boal Herranz, 2017
© de las ilustraciones: A. Guerrero, 2017

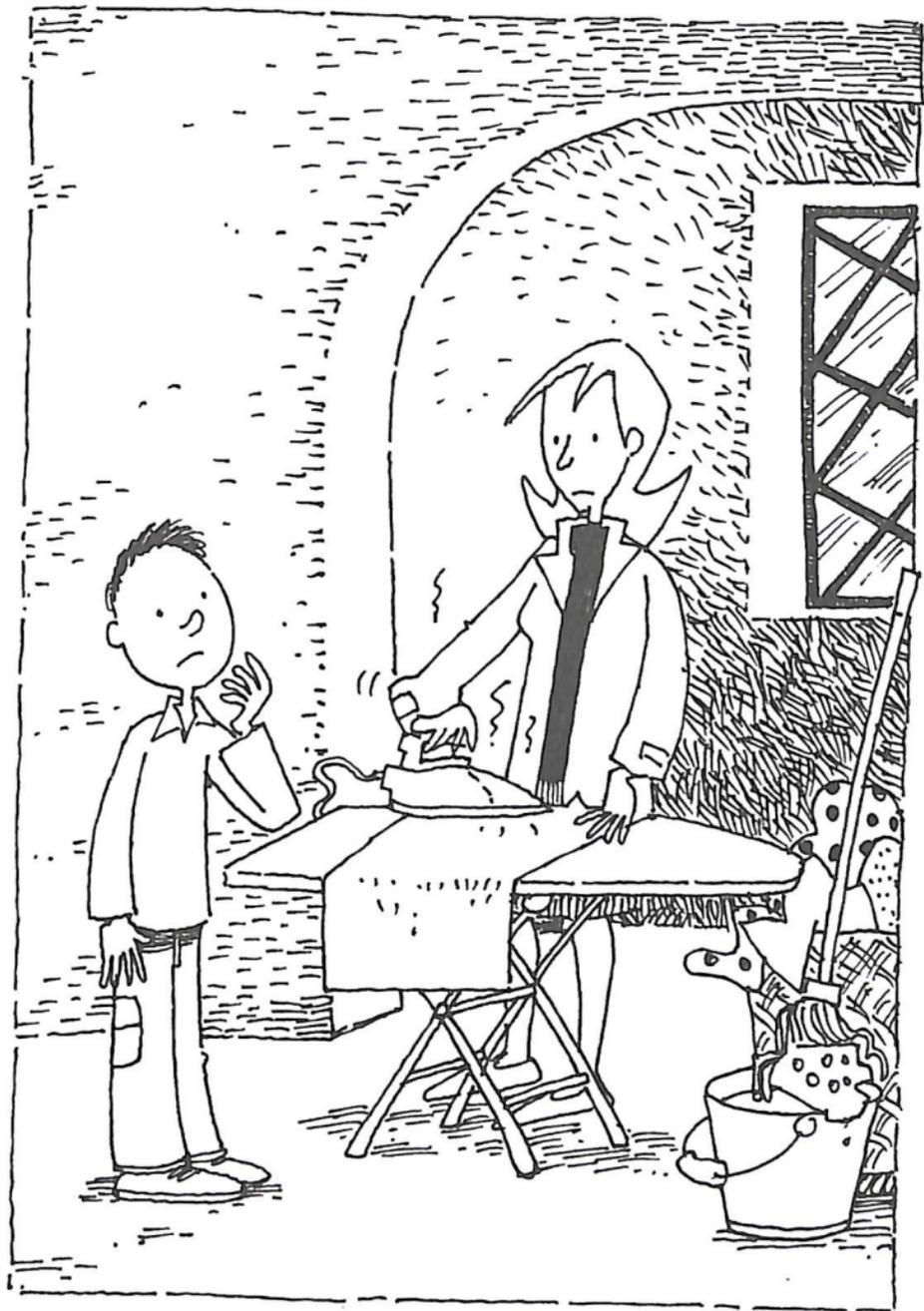
Distribución: SAN PABLO. División Comercial
Resina 1. 28021 Madrid * Tel. 917 987 375 – Fax 915 052 050
E-mail: ventas@sanpablo.es
ISBN: 978-84-285-5285-1
Depósito legal: M. 7.271-2017
Impreso en Artes Gráficas Gar.Vi. 28970 Humanes (Madrid)
Printed in Spain. Impreso en España

Aviso para caminantes

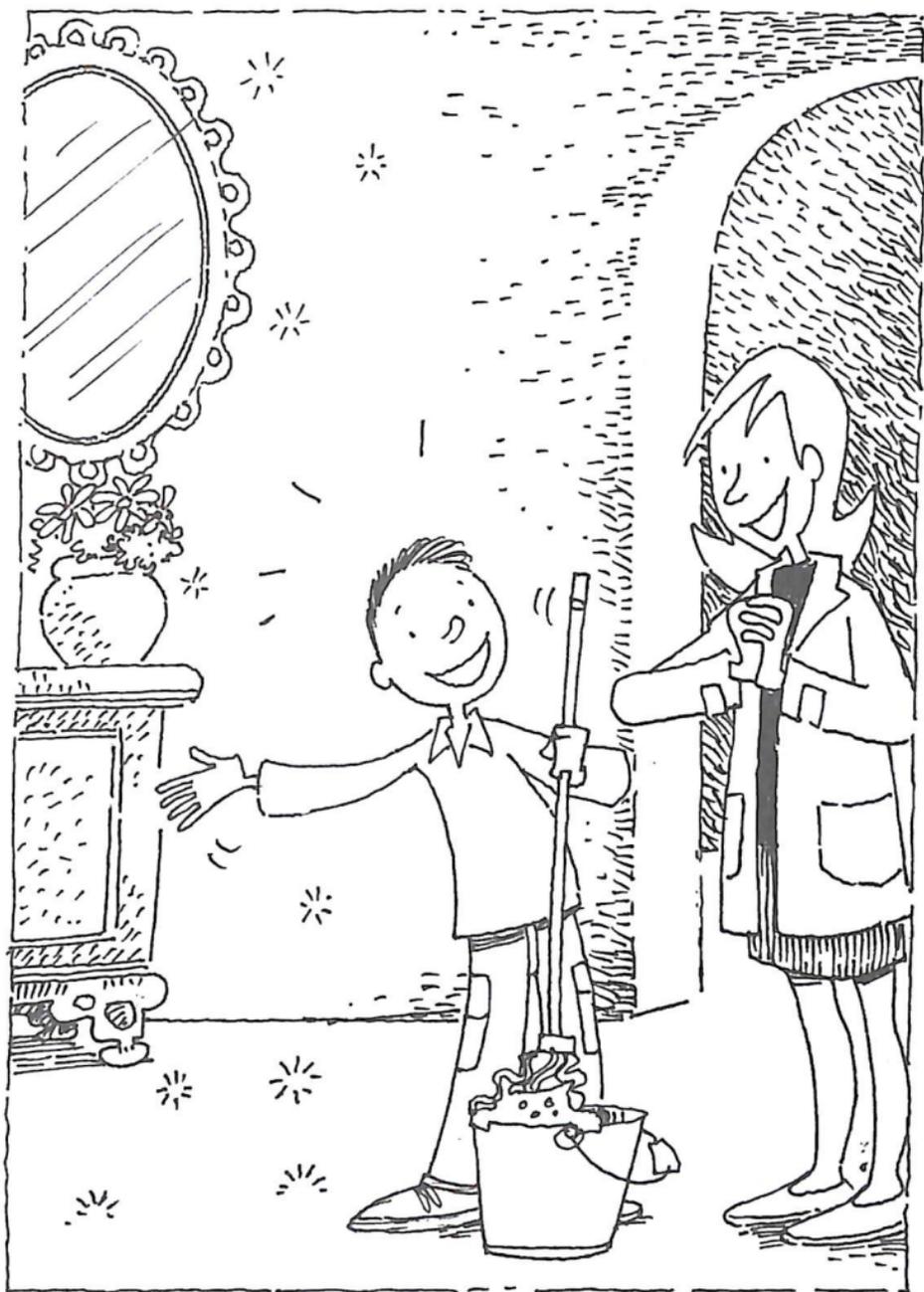
¿Qué es la empatía? La empatía es una actitud y una conducta maravillosa para mirar a los demás y entender su mundo interior y comprender sus necesidades, sus inquietudes, su desconsuelo o su felicidad, pero siempre con la finalidad de poder ayudarles: para calmar su malestar o celebrar sus alegrías. Su esencia es la comprensión, el altruismo, la generosidad, el dar lo mejor de uno mismo, el amor a los otros. El objetivo final de la empatía es ayudar al otro, pero es una ayuda que va a revertir en ti mismo llenándote de satisfacción, de crecimiento personal y de vida.

Esta es tu oportunidad para aprender a ser empático y despertar en ti esa persona que todos quieren tener a su lado.

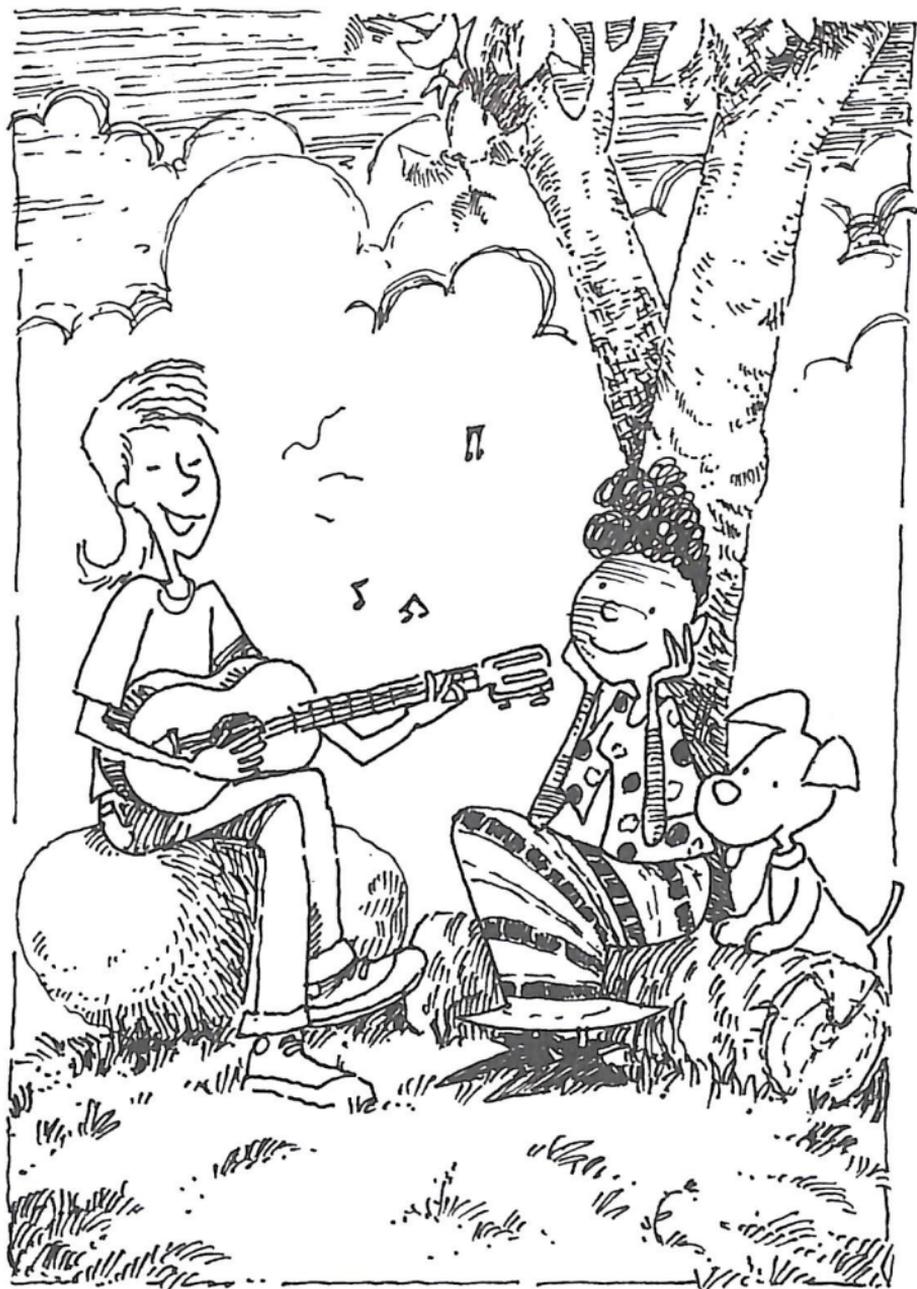
1. Tienes empatía cuando sabes entender y representar en tu mente lo que piensa y siente el otro y, al mismo tiempo, sientes a nivel corporal los sentimientos que está expresando cuando eres el espejo que refleja su mundo interior.



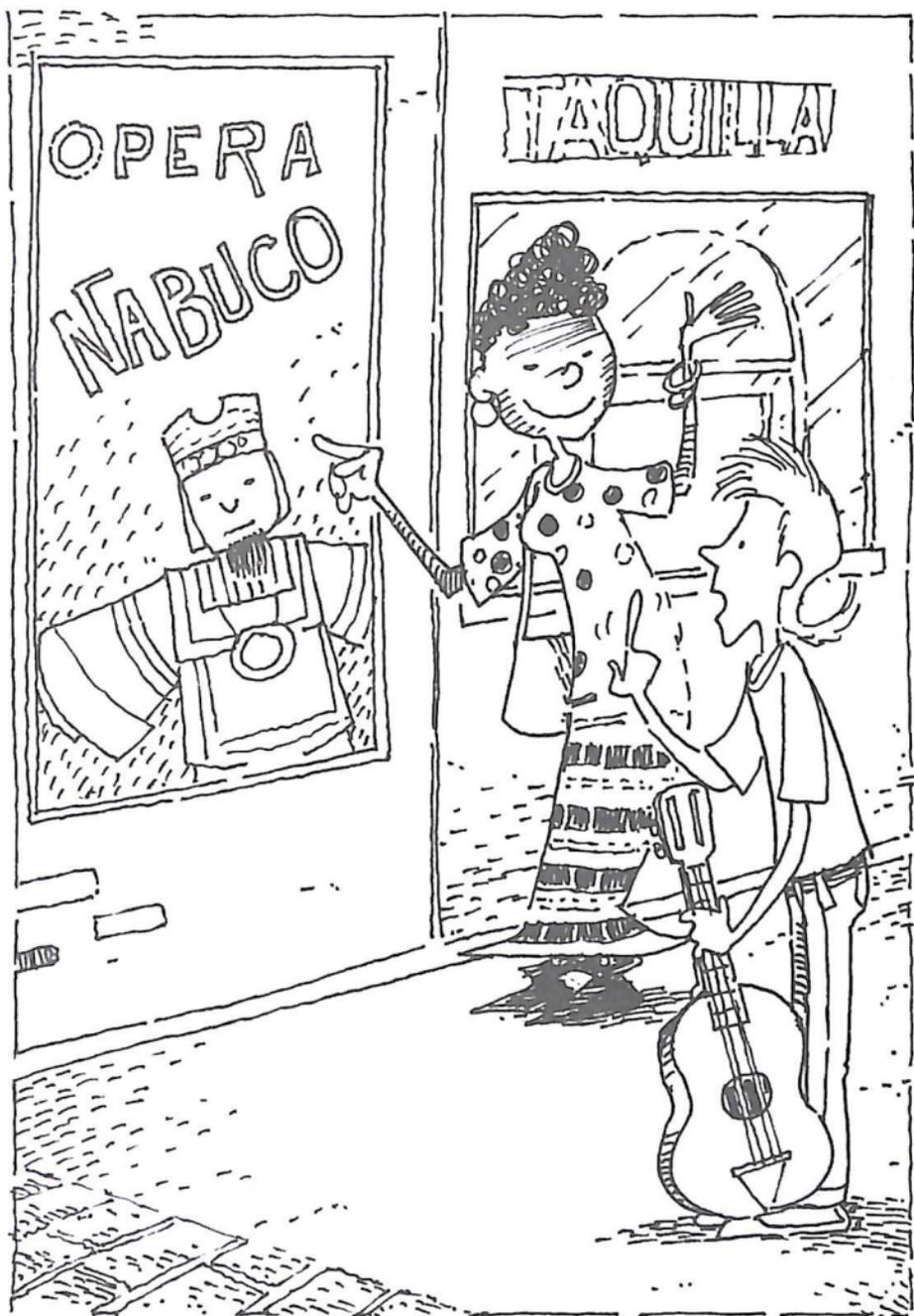
2. Cuando comprendes el sentimiento interno de una persona y le respondes con un mensaje o una acción que alivia su necesidad, estás emitiendo la máxima expresión de la empatía: la sintonía.



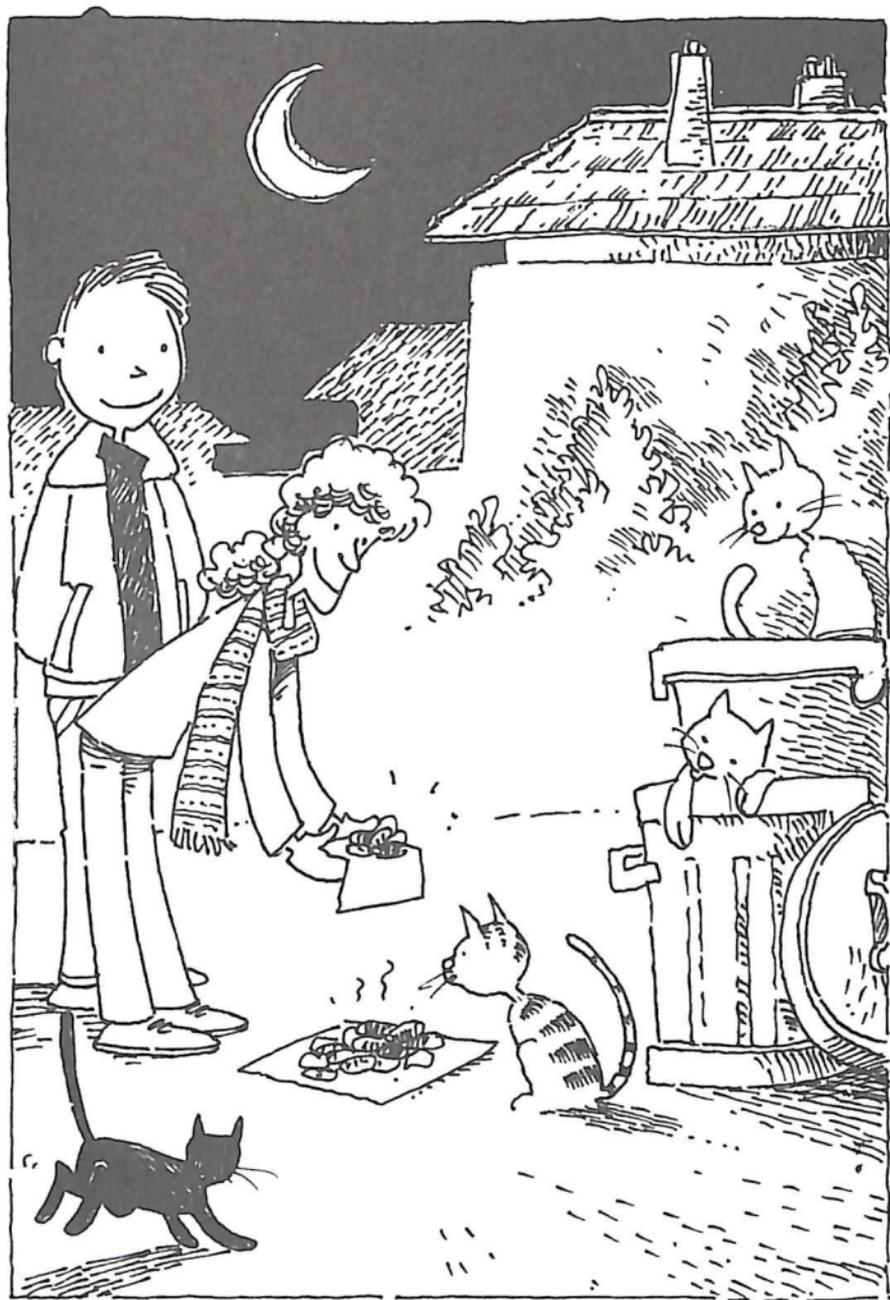
3. Cuando captas el estado emocional de alguien y le das una respuesta que le transmite que le estás comprendiendo, estás creando puentes de solidaridad y de amor entre las personas.



4. La empatía no te pide que pienses igual que la persona con la que empatizas, puedes tener ideas diferentes a las suyas. La empatía te habla de comprensión de sentimientos, de compenetración emocional, de ofrecer lo mejor de ti para ayudar al otro.



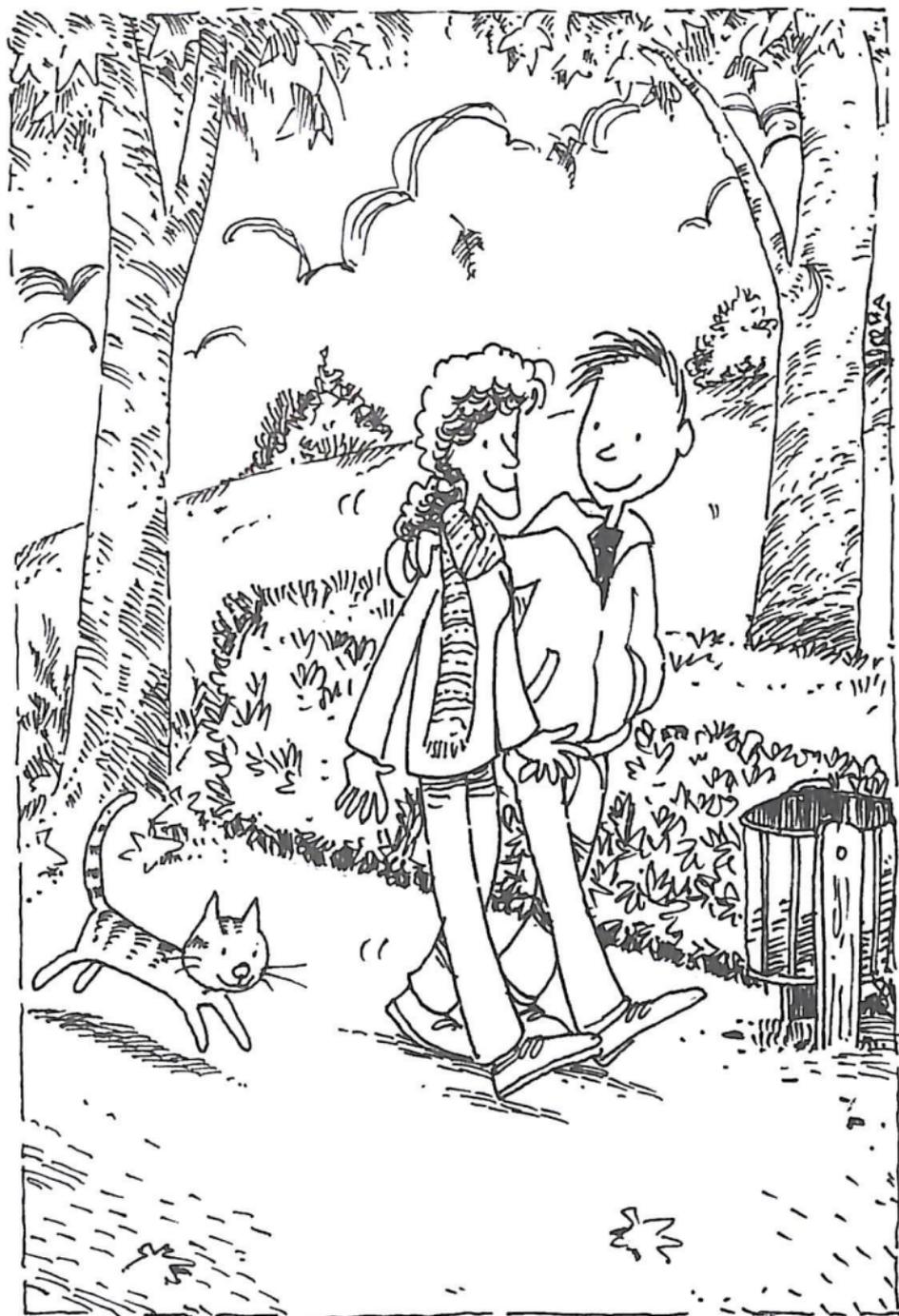
5. La empatía no te exige que estés de acuerdo con la conducta de una persona, solo ponerte en su piel; ser por un momento esa persona y, desde ella, comprender las razones y los sentimientos que le empujan a sentir y hacer aquello que hace.



6. Para ser empático no tienes que hacer lo mismo que la otra persona ni actuar como actúa ella, solo necesitas escuchar activamente, entenderle, compartir su sentimiento, ayudándole a sentirse bien y acompañándole en su vivencia.



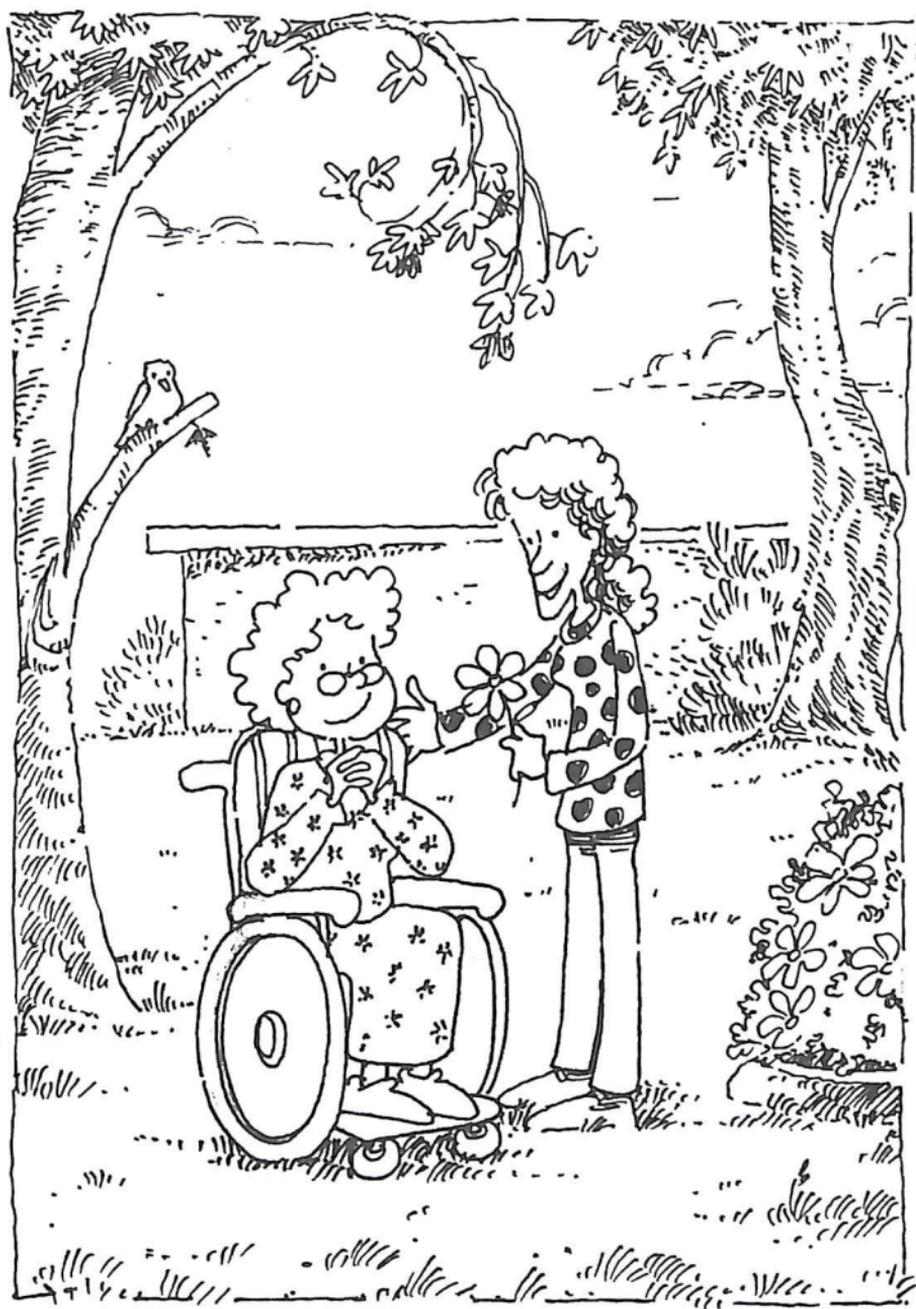
7. Cuando muestras empatía, estás siendo el alma de la buena relación, sin juzgar, reprochar o culpabilizar, sin dar consejos ni opiniones, solo respondiendo con comprensión y aceptación.



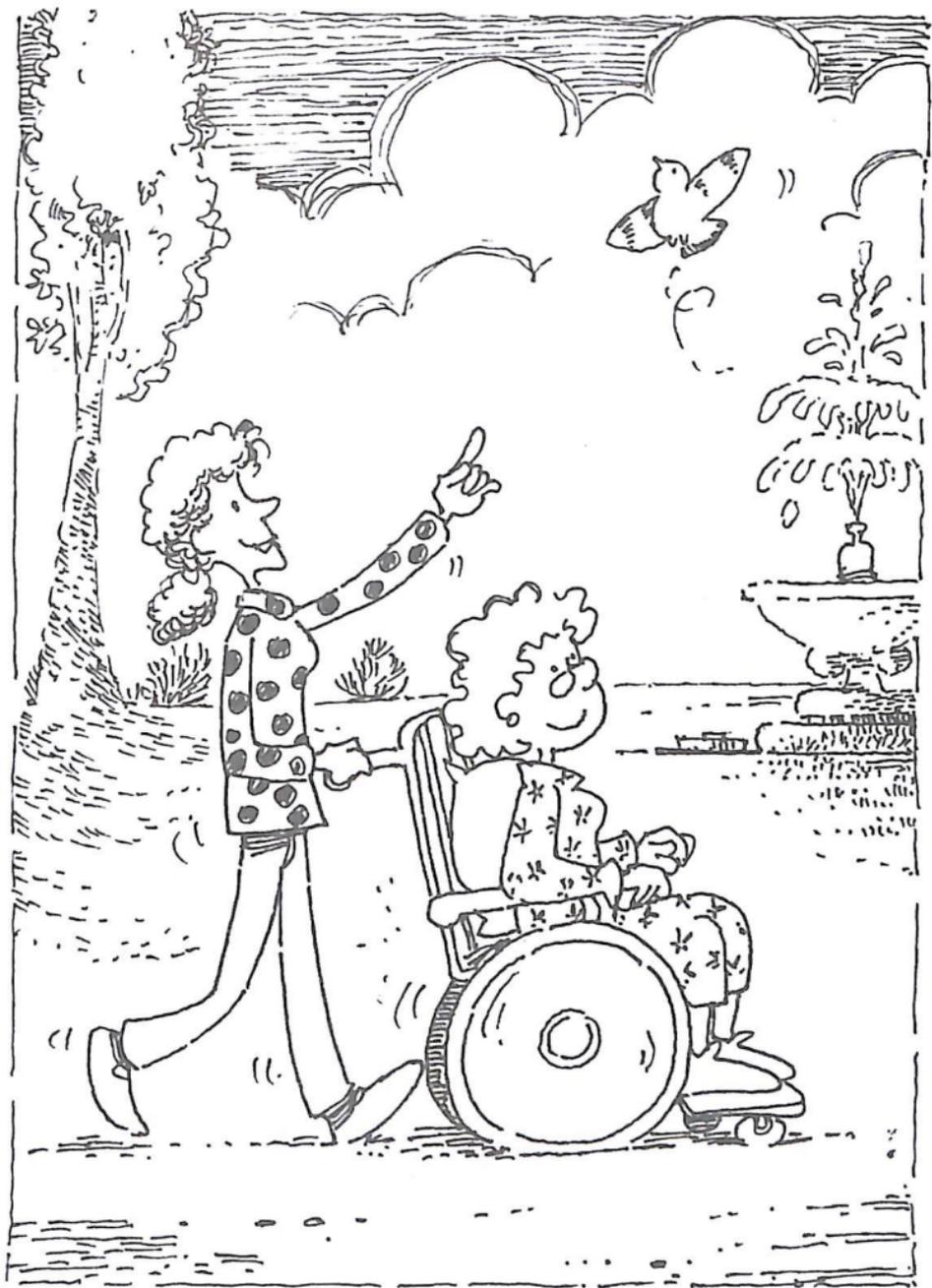
8. Cuando eres empático y estás en sintonía con las personas de tu entorno, estás en calma; no existe la amenaza, ni el desdén, ni el temor, solo existe la comunicación comprensiva y el compartir la misma onda emocional de los demás.



9. La empatía es comunicación verbal, pero sobre todo es comunicación no verbal; es decir, con gestos, con posturas, con el tono de voz, con la mirada... te entiendo, estoy contigo, cuenta conmigo.



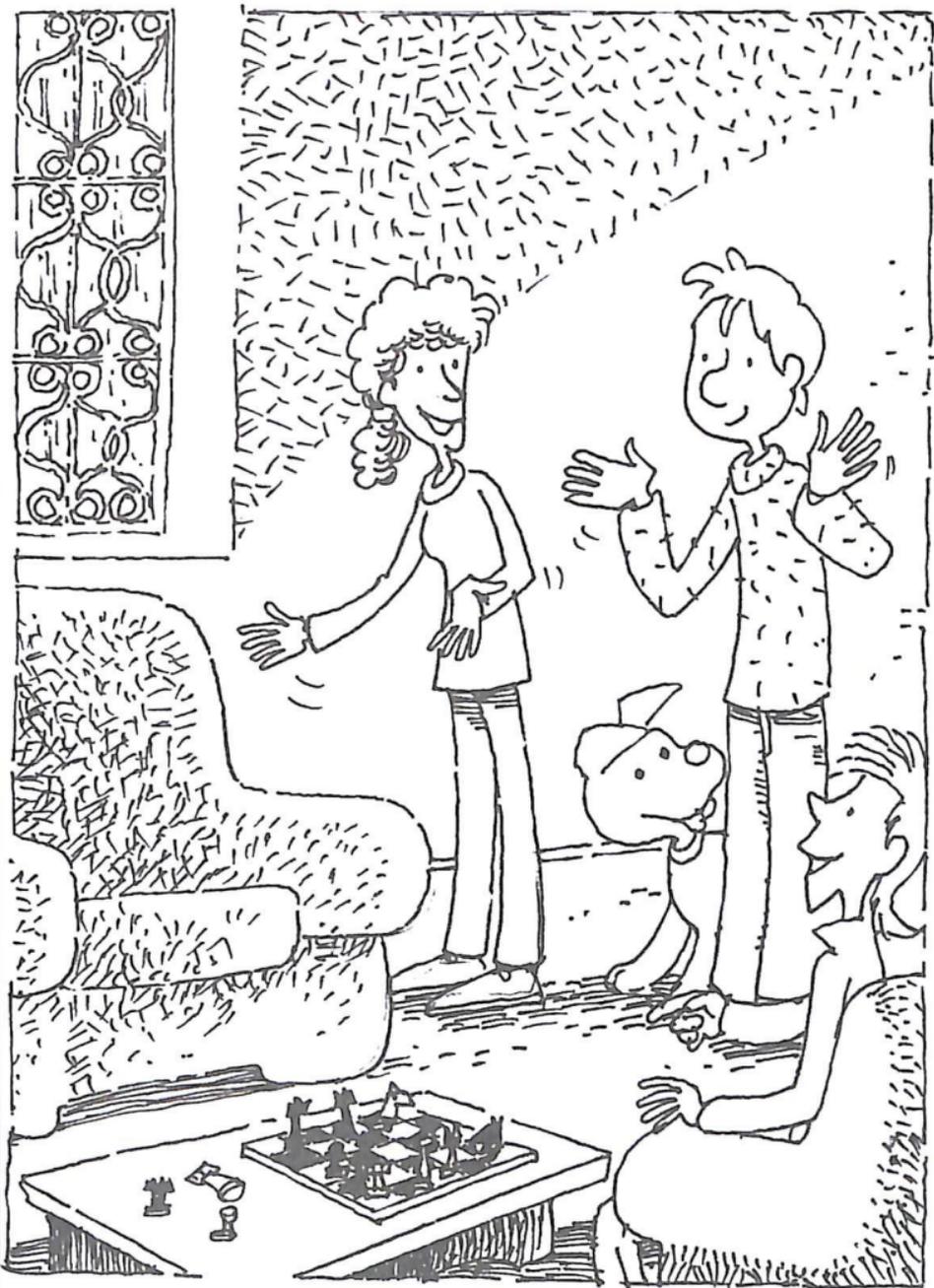
10. Eres altruista porque te conmueves y te contagias ante la necesidad, el sufrimiento y el dolor, y también con la alegría y la felicidad de los otros. Eres el compañero ideal, el que está ahí, el que escucha.



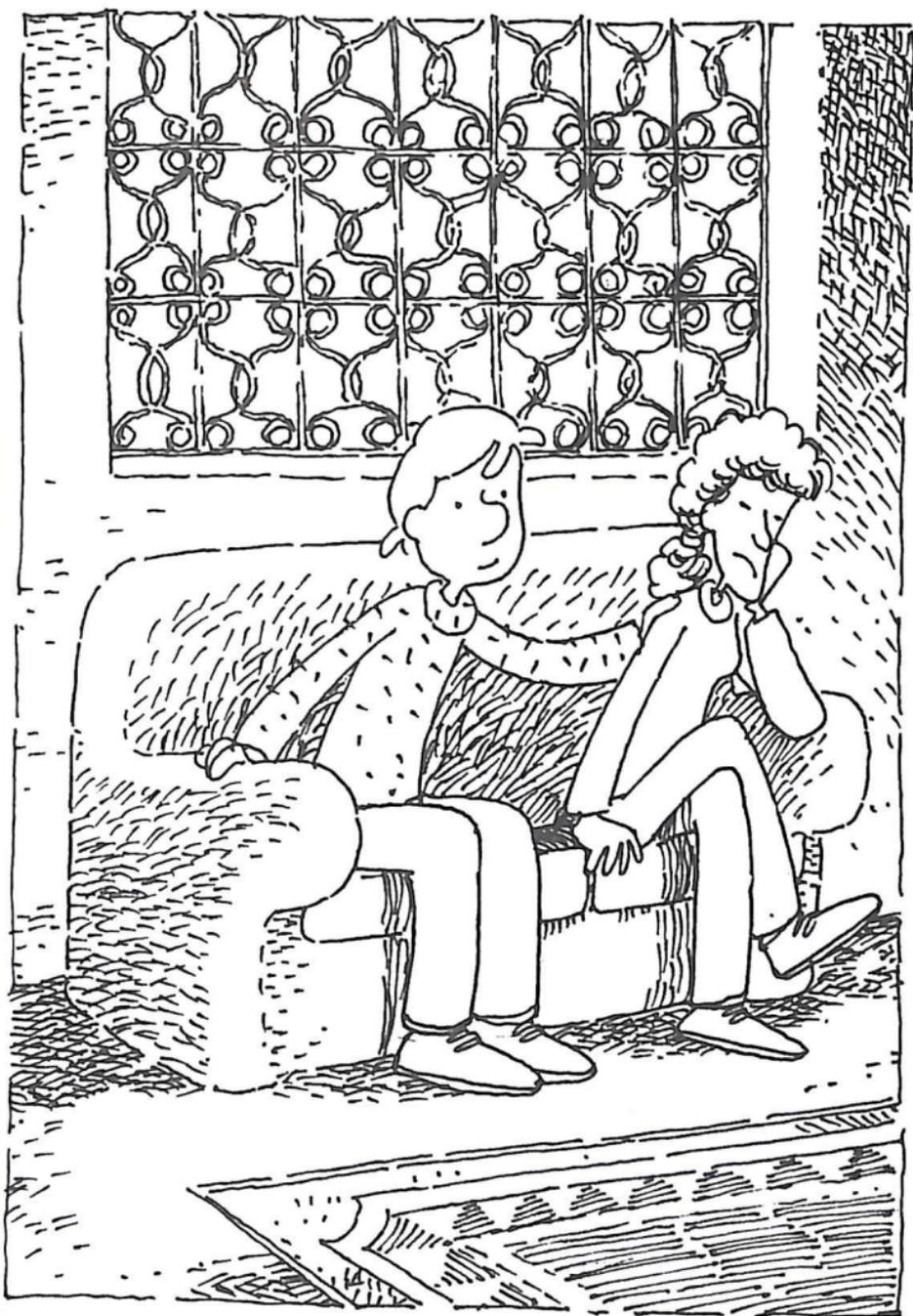
11. Ser empático te acerca a los que sufren, a los que necesitan ayuda. Ayudar es comprender y la comprensión es apoyo, reconocimiento, generosidad, amor a los otros; es ofrecer tu atención, dar afecto, valoración, interés, vida...



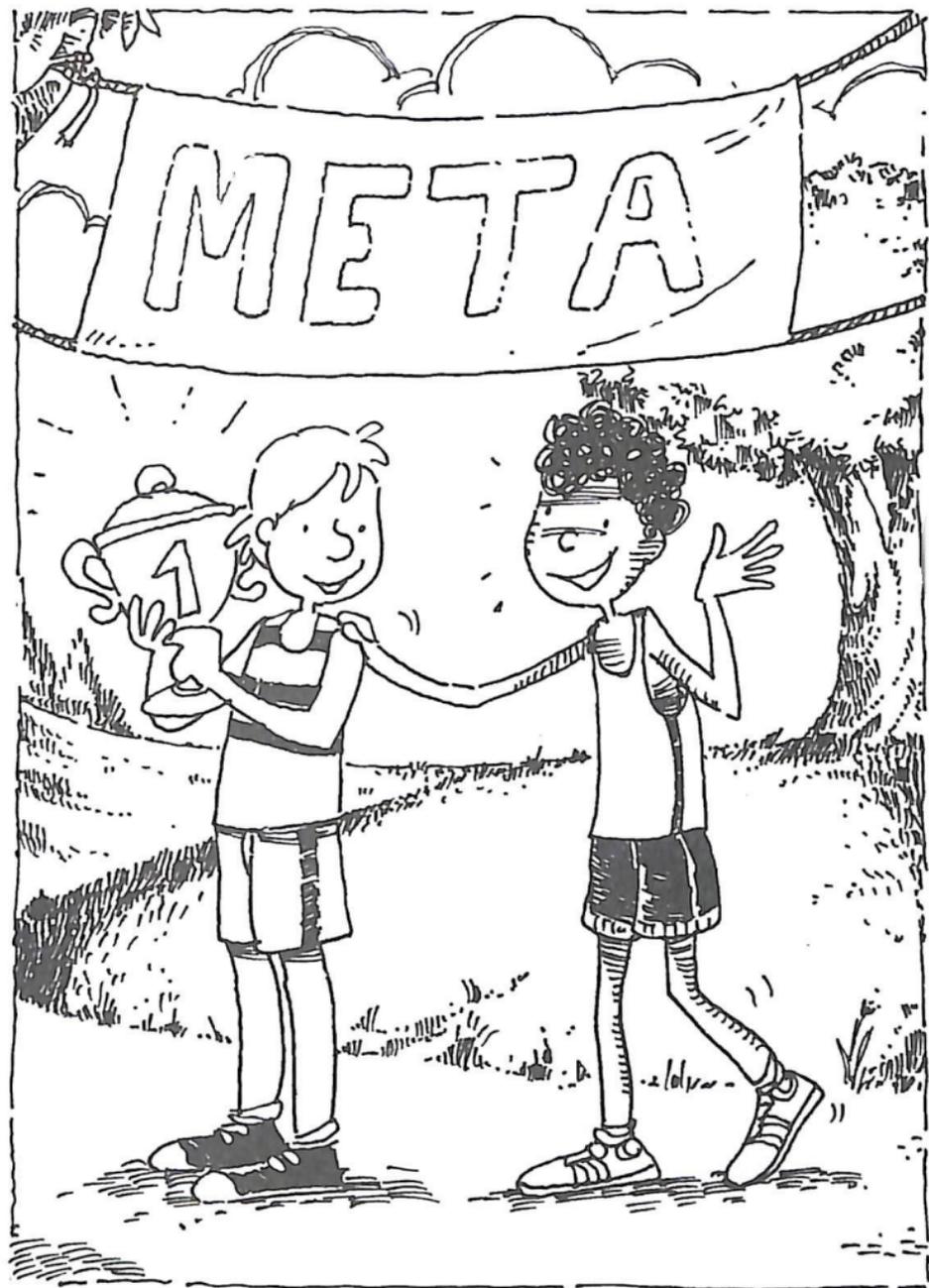
12. Cuando te muestras empático, te conviertes en la persona que todos desean tener a su lado, siempre apoyando; calmando y alentando, o bien riendo y disfrutando, pero siempre llevando conexión, compenetración afectiva y amor.



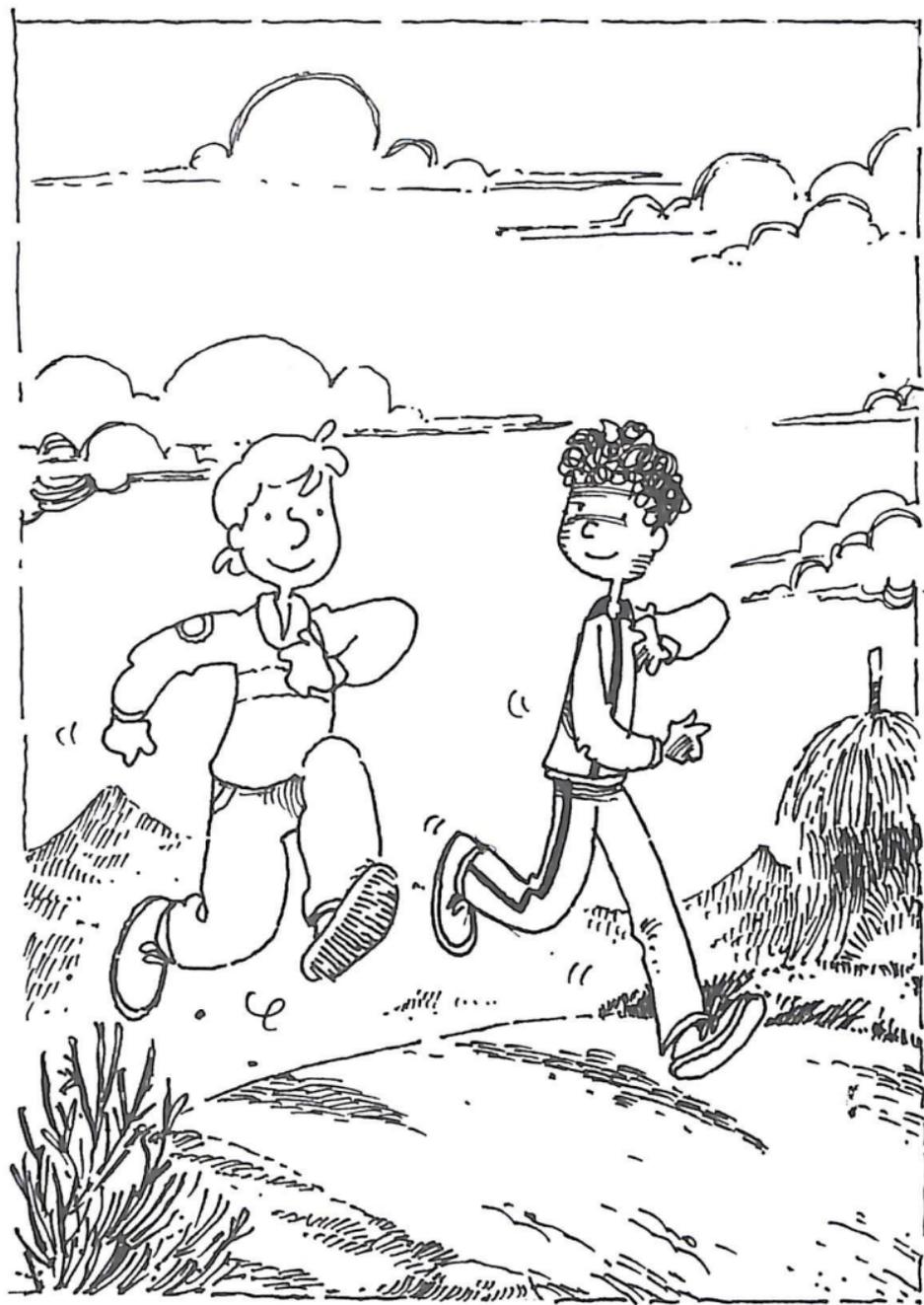
13. También puedes ser empático con las emociones negativas cuando sientes enfado al ver a una persona enfadada, o rabia al ver la ira de otro. Pero debes seguir siendo como un bálsamo, comprendiendo, entendiendo, poniendo paz.



14. Cuando muestras empatía con las emociones positivas de otro, siendo capaz de sentir alegría al verle alegre, entusiasmo ante su satisfacción, dicha ante su bienestar, contribuyes a acrecentar ese momento positivo, con mayor gozo y felicidad.



15. La similitud entre las personas es garantía de mayor conexión empática. La afinidad favorece la empatía. Únete a personas con vivencias similares a las tuyas, son fuente potencial de vínculos y sostén afectivo recíproco.



16. Las personas alegres,
felices y positivas tienen
más empatía que aquellas
con estados emocionales
negativos, depresivas,
irritables, asociales...
porque están más
volcadas en sí mismas y
menos en los demás. Ser
alegre y feliz es dar vida
y te contagias de ella.



17. Cuando el mensaje verbal y la respuesta emocional de una persona tienen el mismo signo emocional, mayor es la empatía. Déjate contagiar de sus vivencias, sé el alma que le acoge cuando sufre, pero, también, puedes ser el ruiseñor que le canta en las alegrías.



18. La respuesta empática está mediada por el impacto de la situación que la provoca. Una persona sola, desvalida o desolada te despierta mayor empatía. Abre tu sensibilidad a la soledad del otro, que tu corazón sea un mundo de ternura para él.



19. Tener empatía no es igual a tener simpatía. Una persona simpática entiende lo que piensa y hace el otro, pero no tiene implicación emocional. Cuando muestras empatía, estás comprendiendo al otro pero, además, estás fundiéndote con sus sentimientos.



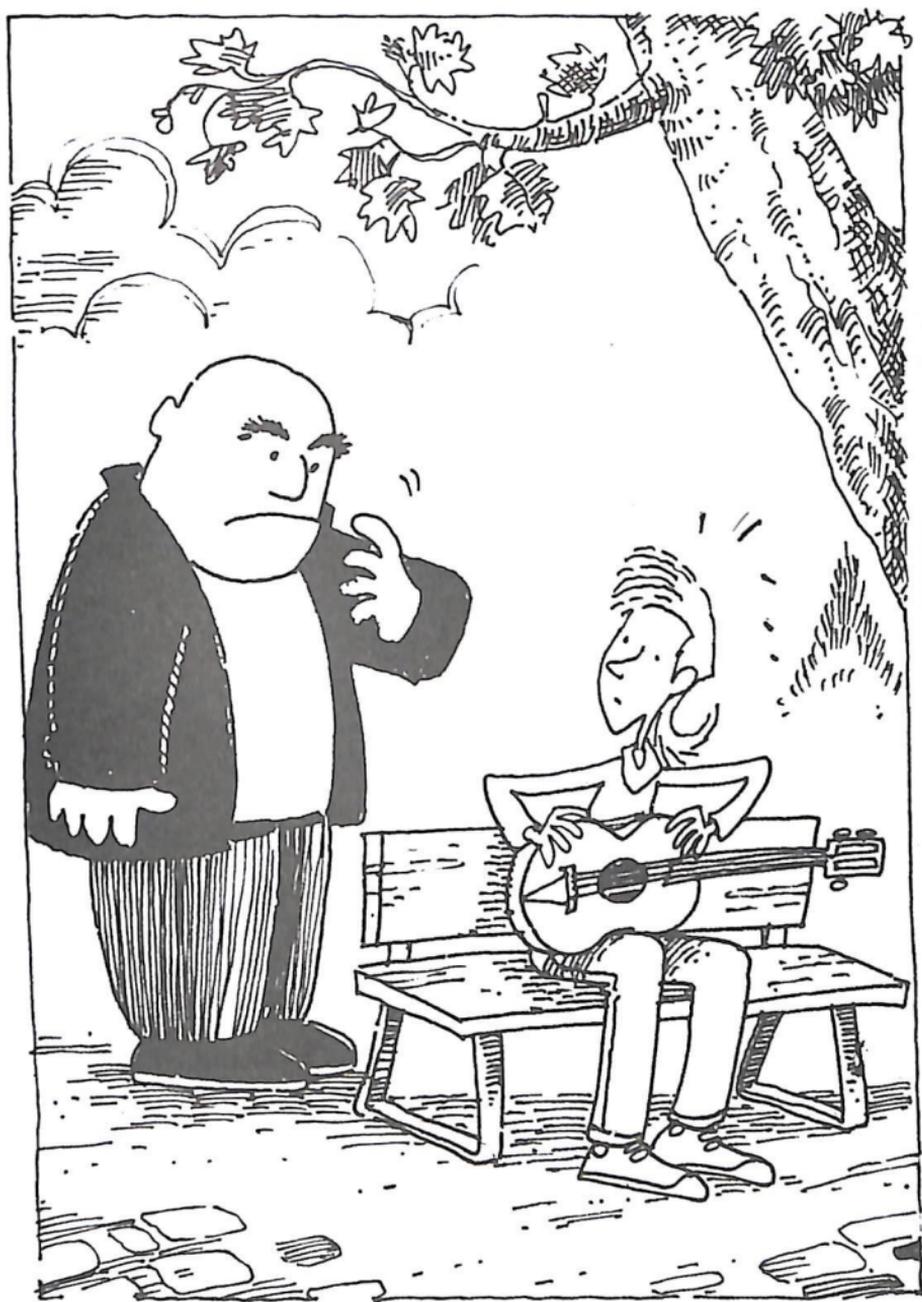
20. La persona simpática que ve a otra llorando diría: "No llores, que todo se pasa"; la persona empática diría: "Debes de estar sintiendo mucho dolor para llorar así".



21. La empatía tampoco es imitación. Cuando imitas reproduces lo que hace el otro pero no conectas con su sentir. Muestras empatía cuando sales de ti para entrar en el otro, cuando dejas a un lado tus intereses para conocer los suyos.



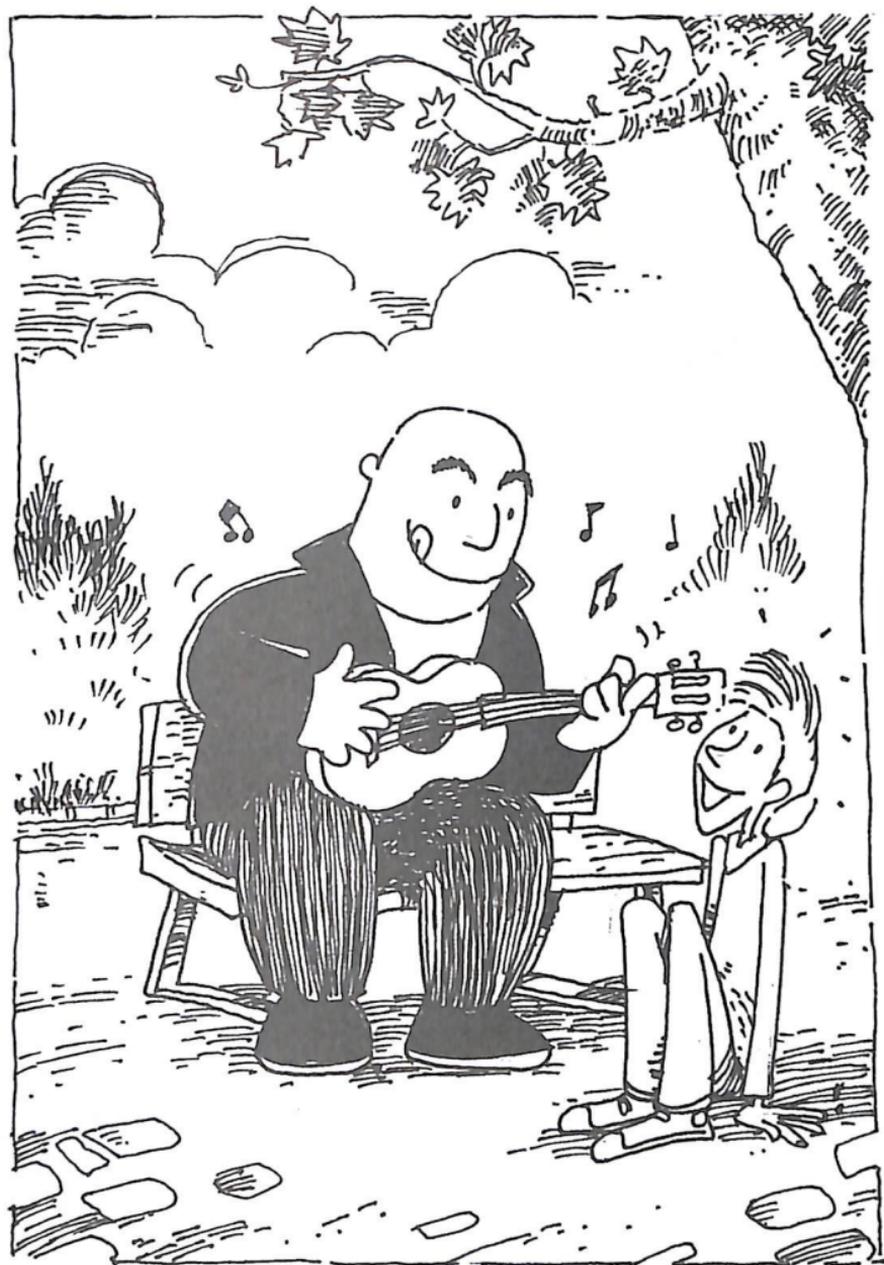
22. Las personas no tienen la misma habilidad para la empatía. Unas tienen más dificultad para sentir al otro y conocer sus sentimientos. Pero tú puedes aprender y practicarla, es como cultivar una planta: cuídala y verás crecer sus frutos.



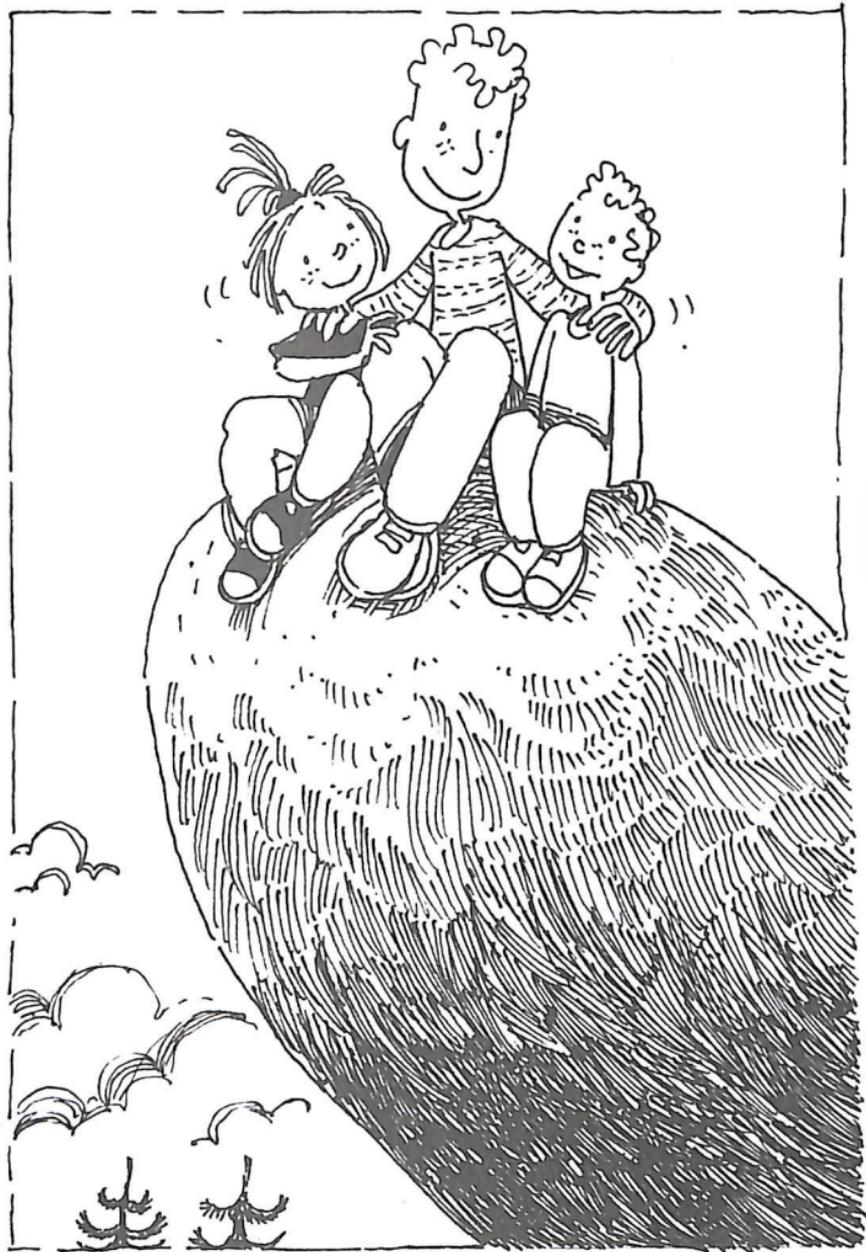
23. Mostrar empatía hacia otra persona es una medicina que cura. Tú puedes ayudar a que una persona se sienta bien solo porque tú le entiendes y le acompañas en su dolor; le transmites que sientes su tristeza.



24. Ser empático alimenta al que muestra la empatía. Te conviertes en el mensajero de paz, en el vehículo que lleva cariño, calor, aliento, comprensión... Eres sanador espontáneo, voluntario generoso, portador de salud y bienestar.



25. Cuando muestras comprensión, estás dando cariño y amor, estás llenando de amor tus relaciones interpersonales, familiares, de pareja, con tus hijos, tus amigos... A través de tu comprensión estás uniendo a las personas.



26. Si pensamos en lo que se pierde al no ser empáticos... se deja de conectar con los demás, de comunicarse, se cierran las puertas al afecto, se acoje el aislamiento, la soledad... Sé empático, conéctate con los demás. ¡Aumentará tu felicidad y tu alegría!



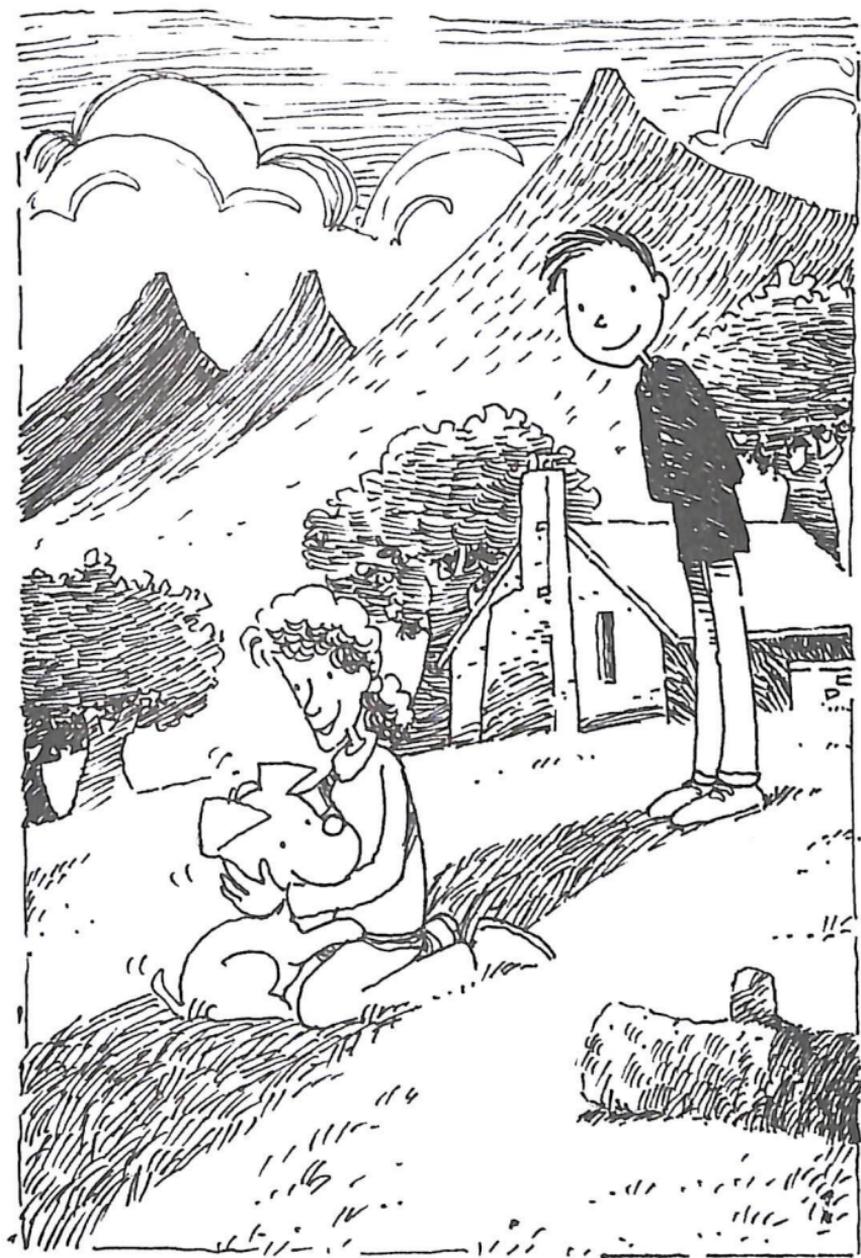
27. Practica la empatía sana.
Como cualquier conducta,
debe expresarse dentro de
unos niveles saludables.
Tu empatía es sana
cuando no excede más
allá del entendimiento,
la comprensión, la
aceptación, la compasión,
y la humanidad.



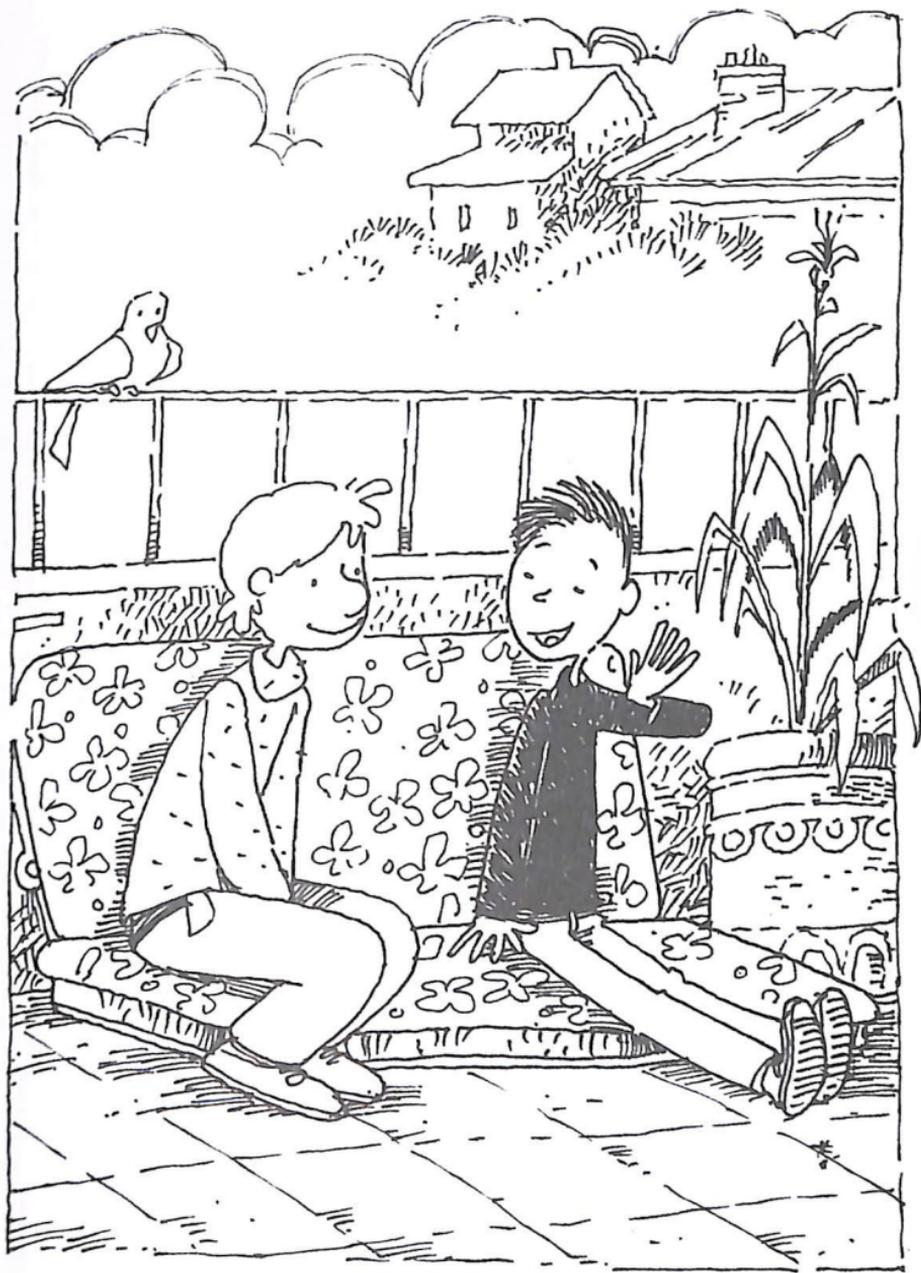
28. Muy importante para tener empatía es el autoconocimiento de las emociones y sentimientos propios. Conecta con tus sentimientos más positivos porque ellos te conectarán con iguales del mismo signo. Quiérete porque quererte te hará querer a los demás.



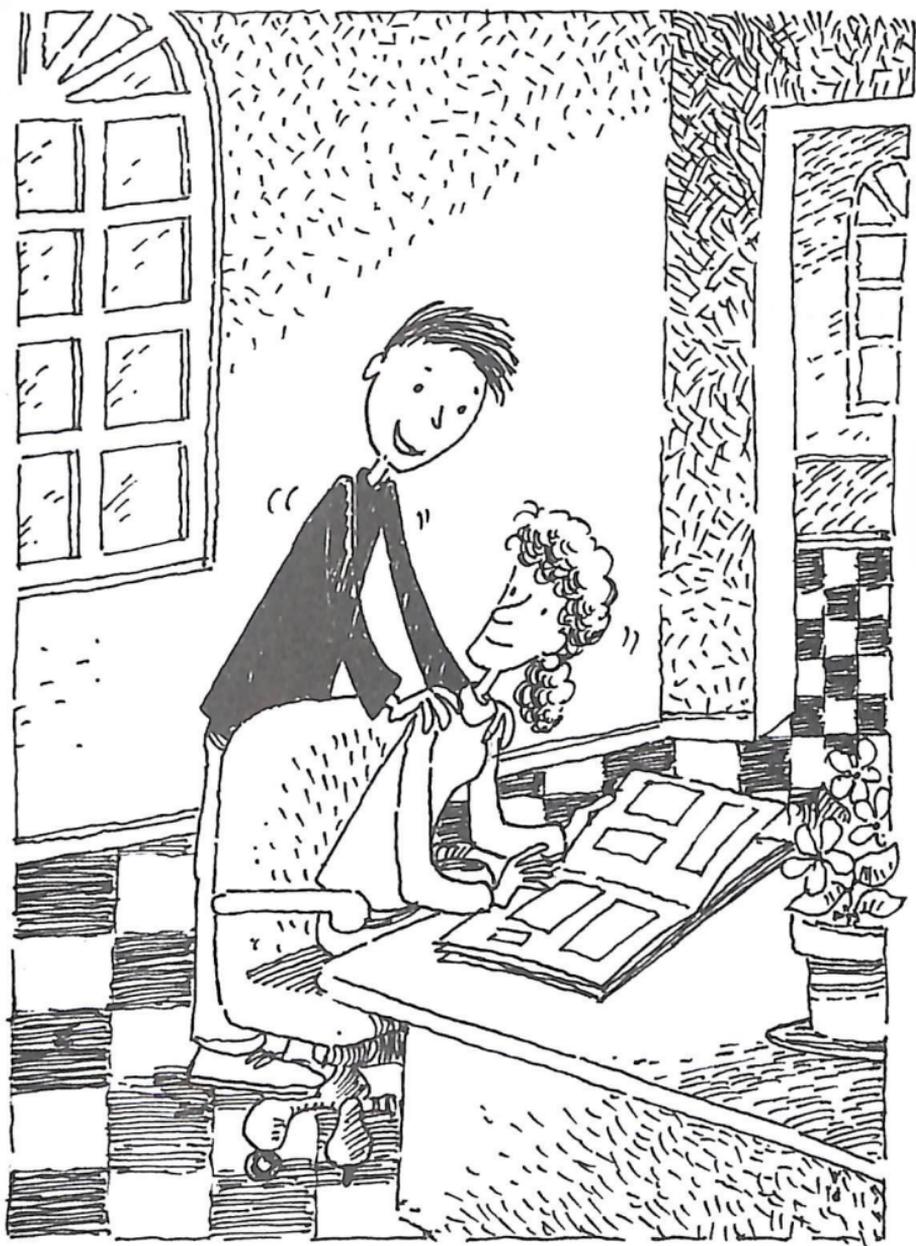
29. Hazte experto en identificar tus propios sentimientos y emociones y serás experto en reconocer los de los otros. Escucha tus necesidades, siente tus emociones, así sabrás identificar y percibir las emociones y las necesidades de los demás.



30. Solo con que escuches a una persona con atención y repitas literalmente sus palabras con cariño y comprensión, como si tú fueras un espejo donde se mira, le estás ayudando a verse reflejado y a conocerse mejor, facilitando su crecimiento personal.



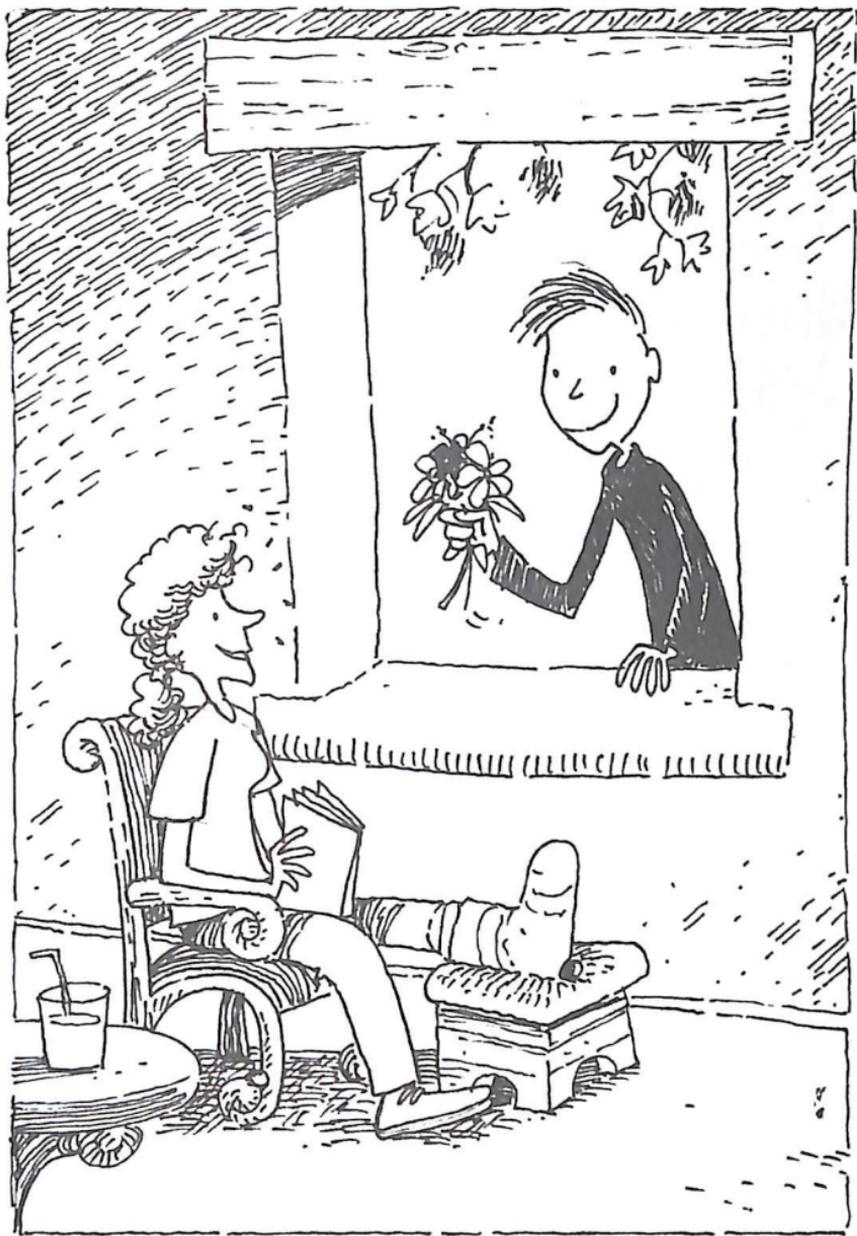
31. Comprender al otro no es estar de acuerdo con él; es saber olvidarte de ti por un momento y ponerte en su lugar, entender lo que piensa y siente. Así le estás transmitiendo: me tienes aquí, estoy contigo, quiero ayudarte, cuenta conmigo.



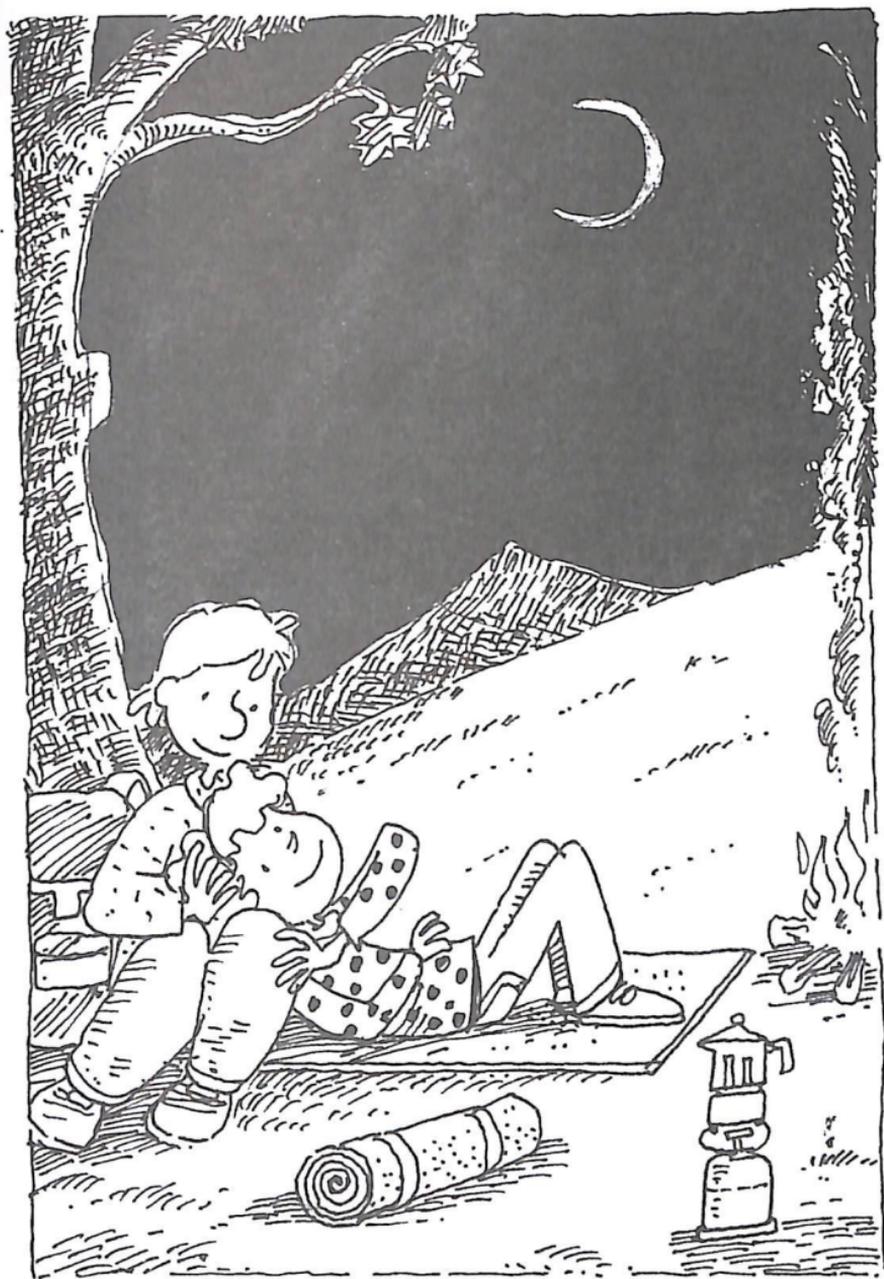
32. Tu respuesta es empática cuando está en sintonía con la situación y la emoción de la persona que ayudas. Funde tu tono de voz, tus gestos, tu mirada y tu actitud con su estado emocional. Tu sintonía será su fuente de serenidad, relajación y confianza.



33. El sentimiento que caracteriza la empatía es la compasión. Cuando estás entendiendo el sentimiento humano y ofreciendo tu mano para aliviar el sufrimiento, cuando percibes el dolor... estás curando las heridas de los otros.



34. Cuando comprendes a una persona, estás siendo el soporte y el sostén que le ayuda a sentirse bien. Eres el hombro donde apoya la cabeza y recibe consuelo, cobijo, ánimo, ternura, fuerza...



35. Cuando practicas la empatía, estás sembrando la semilla de la unión, la ayuda, la solidaridad, la amistad, el afecto. Recibirás por tu granito de amor una cosecha abundante de cariño.



36. Tener empatía es poner lo mejor que contiene tu corazón a disposición del otro. Mostrar empatía es dar amor, a cambio tú recibirás el ciento por uno.

