

Empatía en la comunicación

“El elogio más grande que me han concedido jamás es cuando me preguntaron qué pensaba y se atendió a mi respuesta”

Henry David Thoreau

La **empatía en la comunicación** es fundamental para lograr una conexión profunda y sincera con la realidad que viven los otros. La palabra “empatía” se usó formalmente por primera vez en el siglo XVIII, procedente de un vocablo alemán, cuyo significado es *“sentirse dentro de”*. Desde la ilustración se tiene en cuenta la importancia de la capacidad humana para ponerse en lugar de otra persona “aunque sea desde la imaginación”. Desde el enfoque cognitivo la manera de **ponerse en lugar de otra persona** para llegar a la comprensión fundamental de cómo se encuentra, es mediante la comprensión de sus sentimientos.

El cerebro empático

En los últimos treinta años hemos descubierto que el éxito en la vida no radica en el potencial racional que puedan tener los individuos, sino en la capacidad emocional de relacionamiento con los demás.

El cerebro humano ha evolucionado desde que se conformó en el principio de los tiempos. El cerebro empático es la parte del cerebro que organiza los recursos mentales disponibles para la **socialización y el entendimiento mutuo**. Permite vivir en armonía, resolver conflictos, compartir ideas e intereses con otros y lograr objetivos comunes.

La mayor aportación del cerebro empático está en la existencia de las “neuronas espejo”, que forman el conjunto de materia neuronal que permite una reacción en el cerebro, a modo de pequeños disparos eléctricos, en el acto de observar a los demás.

Permite imitar las reacciones de los demás en el momento que suceden, tomando la acción del otro como si fuera nuestra. Ejemplo: cuando alguien bosteza, bostezamos también, cuando vemos a caer a alguien y dañarse el brazo, nos ponemos a mano en el brazo como si fuéramos nosotros quienes recibiéramos el golpe. Son efectivas para el aprendizaje: observamos acciones de otros y las repetimos. Las neuronas espejo son fundamentales para el aprendizaje y la motivación. Los animales con mayor número de células espejo son los perros, caballos, delfines y los animales sociales como el mono y el gato.

La empatía en la comunicación

La empatía se desarrolla en el ser humano a partir de los 3 meses de edad, cuando el bebé hace conexión emocional con sus cuidadores. Gracias a su conexión con los adultos aprenderá a escuchar sus propias emociones y cómo se siente en su relación con los otros.

Empatía no es simpatía

Aunque muchos las confunden:

- **Simpatía:** Implica atracción hacia otra persona por el descubrimiento de una afinidad, provoca inclinación mutua y genera amabilidad. Conexión emocional externa, superficial.
- **Empatía:** Es la conexión respecto a lo que siente otra persona. Contactar con sus emociones, dándole el permiso para que las exprese sin ser interrumpido ni juzgado, respetando la manera como las expresa. Está relacionada con la compasión: sentimientos de calidez que mostramos ante el sufrimiento que padece la otra persona. Comunicación emocional interna, profunda

Cómo demostramos empatía

- **Escucha activa:**

Prestar atención física y mental en lo que dice la otra persona. Escuchar sin interrumpir dejando que se exprese completamente. Prestar atención plena en lo que dice el otro.

- **Actitud de apertura:**

Escucha con mente abierta lo que el otro dice. El objetivo es abrirse emocionalmente, demostrar estar dispuesto a escuchar sin fisuras.

- **Observa:**

Lo que dice y como lo expresa. Lee su expresión corporal. Lee entre líneas, aquello que no dice, las pausas, los silencios.

- **Pregunta:**

Formular preguntas para aclarar lo que dice, no para intervenir ni interrumpir. El objetivo es que pueda expresarse libremente y con claridad.

- **Rechaza prejuicios:**

Los juicios construyen barreras y afectan la confianza. Escuchar plenamente sin hacer juicios, sólo escuchar con atención lo que la otra persona está transmitiendo.

- **Ofrece ayuda:**

¿Qué puedo hacer por ti? Es una declaración de enorme valor para ayudar a otra persona. Es una gran oportunidad para contribuir al bien de otra persona sin pedir nada a cambio.

Cómo aplicar empatía en la comunicación

Aunque la empatía se entiende como una conexión emocional, en realidad para aplicarla correctamente hay que poner todo el cerebro en acción:

- **Emocionalidad:**

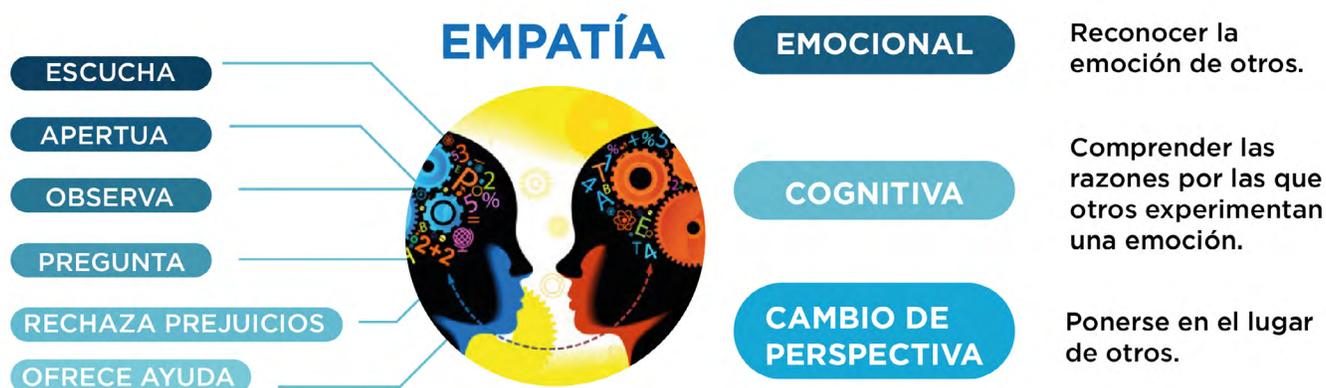
Es la capacidad para conectar con la emoción de otra persona, conectar emocionalmente con la realidad del otro.

- **Cognitiva:**

Es la capacidad de comprender las razones por las cuales la otra persona ha experimentado la emoción que expresa.

- **Cambio de perspectiva:**

La capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona para comprender cómo en realidad se siente. Es el espacio de la compasión.



La **empatía en la comunicación** es fundamental para una sana convivencia, nos permite reconocer y expresar nuestras emociones y las de otros, la comunicación empática se genera a través de la comprensión, la **escucha activa** y la **asertividad**. Si deseas saber más contáctanos a contacto@megaron.com.mx