

**Manual de bienestar emocional:**



**5. Desarrollo  
de la empatía**





# Índice

## 5

## Desarrollo de la **empatía**

|     |                                                          |    |
|-----|----------------------------------------------------------|----|
| 5.1 | <b>AUTOEMPATÍA COMO BASE<br/>PARA LA EMPATÍA</b>         | 4  |
| 5.2 | <b>ALGUNAS PRÁCTICAS<br/>DE AUTOEMPATÍA</b>              | 5  |
| 5.3 | <b>INTEGRANDO LA AUTOEMPATÍA<br/>EN LA VIDA DIARIA</b>   | 6  |
| 5.4 | <b>LA ESCUCHA COMO ACTITUD<br/>CENTRAL EN LA EMPATÍA</b> | 7  |
| 5.5 | <b>¿CÓMO DEMOSTRAR EMPATÍA?</b>                          | 10 |

# 5

## Desarrollo de la **empatía**

**El término “empatía” proviene** del griego “*empathēia*”, que significa “*pasión*” o “*estado emocional*” fue introducido al ámbito psicológico en el siglo XX. por el psicólogo Edward Titchener tradujo el término alemán “*Einfühlung*” como “*empatía*,” expandiendo su uso en el estudio de las emociones y comportamientos humanos.

**Históricamente, la empatía ha sido un concepto relevante en diversas disciplinas.** En la filosofía antigua, pensadores como Aristóteles discutieron sobre la importancia de entender las emociones ajenas para vivir una vida ética y armoniosa. Aristóteles hablaba de la “*catarsis*,” una purificación emocional que las personas experimentan al comprender y sentir las emociones de los personajes en una tragedia.

En tiempos modernos, la psicología y la neurociencia han avanzado significativamente en la comprensión de la empatía. Investigaciones han identificado áreas del cerebro, como **el sistema de neuronas espejo**, que son esenciales para esta capacidad. Estas neuronas se activan tanto cuando una persona realiza una acción como cuando observa a otra persona realizar la misma acción, lo que subraya la base biológica de la empatía.

En las últimas décadas, la preocupación por la empatía ha aumentado significativamente, impulsada por la necesidad de resolver conflictos y promover la paz en un mundo cada vez más interconectado. **Los conflictos globales y locales** han resaltado la importancia de la empatía en la diplomacia y la resolución pacífica de diferencias. En situaciones de conflicto, la capacidad de comprender y compartir las emociones de los demás puede ser crucial para encontrar soluciones justas y duraderas.

Además, **en el campo de la salud mental**, la empatía se reconoce como una herramienta crucial para el tratamiento de trastornos psicológicos y para el desarrollo personal. Los/as profesionales de la salud mental enfatizan la empatía como un componente vital en la terapia y en la promoción del bienestar emocional. La empatía permite a los terapeutas entender mejor las experiencias de sus pacientes y proporcionar un apoyo más efectivo.

**La educación** también ha jugado un papel crucial en el desarrollo de la empatía. Las instituciones educativas han integrado programas de desarrollo emocional y social que buscan fomentar habilidades empáticas en los estudiantes desde una edad temprana. Estos pro-

Podemos decir que **la empatía es la capacidad de comprender y compartir los sentimientos y emociones** de otra persona.



En una primera definición podemos decir que la empatía es la capacidad de comprender y compartir los sentimientos y emociones de otra persona que implica dos componentes principales:

- **Empatía Cognitiva:** es la capacidad de comprender los pensamientos y emociones de otra persona. Se trata de reconocer y entender las perspectivas y sentimientos ajenos, aunque no necesariamente los compartamos emocionalmente. Esta forma de empatía es crucial para la comunicación efectiva y la resolución de conflictos.
- **Empatía emocional:** esta dimensión va más allá del entendimiento intelectual, ya que implica sentir lo que la otra persona siente. Es una respuesta emocional que refleja los sentimientos de los demás, permitiéndonos experimentar sus emociones como si fueran nuestras.

gramas no solo mejoran las relaciones interpersonales, sino que también preparan a los/as jóvenes para enfrentar los desafíos emocionales de la vida. Al aprender a ser empáticos/as, los/las estudiantes desarrollan habilidades sociales importantes y una mayor capacidad para resolver conflictos de manera pacífica.

**En el ámbito personal,** la empatía mejora significativamente las relaciones interpersonales. Al comprender y compartir los sentimientos de familiares y amigos/as, las personas pueden comunicarse de manera más efectiva y resolver conflictos de manera pacífica. Las relaciones basadas en la empatía tienden a ser más fuertes y satisfactorias, ya que las personas se sienten comprendidas y valoradas.

**En el ámbito profesional,** la empatía es una habilidad transversal. Los/as líderes empáticos/as son generalmente más efectivos/as, ya que

pueden crear entornos de trabajo positivos y motivadores. Un/a líder empático/a puede reconocer las necesidades y preocupaciones de su equipo, lo que conduce a una mayor satisfacción laboral y productividad. Además, en sectores como el servicio al/a la cliente y la atención sanitaria, la empatía mejora la satisfacción del/de la cliente y facilita la resolución de problemas. Los/as profesionales que muestran empatía pueden manejar mejor las quejas y ofrecer soluciones que realmente satisfacen las necesidades de los/as clientes.

Con estos antecedentes podemos decir que la empatía es esencial para la comunicación efectiva, la resolución de conflictos y el fortalecimiento de las relaciones personales y profesionales. **Es un pilar fundamental del bienestar emocional y social,** permitiendo que las personas se sientan comprendidas y apoyadas.

## 5.1 AUTOEMPATÍA COMO BASE PARA LA EMPATÍA

La autoempatía es una habilidad esencial que nos permite conectar con nosotros/as mismos/as de una manera profunda y significativa. **Antes de poder ser verdaderamente empáticos/as con los demás, es crucial que desarrollemos una comprensión y aceptación de nuestras propias emociones y experiencias.** Así pues, la autoempatía es un primer paso para cultivar una empatía genuina hacia el resto de personas..

**La autoempatía es la capacidad de reconocerse, comprenderse y aceptarse a uno/a mismo/a.** Se trata de ser consciente de nuestras propias emociones, necesidades y pensamientos sin juzgarlos. La autoempatía implica una autoexploración sincera y compasiva que nos permite ser amables con nosotros/as mismos/as.

Entender la autoempatía es entender la base de la empatía hacia los demás. Imagina intentar

consolar a un/a amigo/a sin haberte permitido nunca sentir y procesar tus propias emociones. Sería como tratar de hablar en un idioma que nunca has aprendido. La autoempatía nos proporciona el vocabulario emocional necesario para conectar genuinamente con otros/as.

La importancia de la autoempatía radica en varios aspectos clave. Primero, nos permite una conexión interna profunda, esencial para el bienestar emocional. Al estar en sintonía con nuestras propias emociones, podemos gestionar mejor el estrés y la ansiedad. Además, la autoempatía fomenta la autocompasión, permitiéndonos tratarnos con la misma amabilidad y comprensión que ofreceríamos a un ser querido. Finalmente, es el cimiento sobre el cual se construye la verdadera empatía hacia los demás. Solo al comprendernos y aceptarnos a nosotros/as mismos/as, podemos abrirnos de manera auténtica a las experiencias emocionales de los demás.

La autoempatía implica una **autoexploración sincera y compasiva** que nos permite ser amables con nosotros/as mismos/as.



## 5.2 ALGUNAS PRÁCTICAS DE AUTOEMPATÍA

---

Desarrollar la autoempatía requiere práctica y dedicación. **Una de las herramientas más efectivas para esto es la atención plena o mindfulness.** La atención plena nos invita a estar presentes en el momento actual, observando nuestros pensamientos y emociones sin juzgarnos. Este proceso nos permite tomar conciencia de nuestra experiencia interna de una manera clara y compasiva.

Practicar la atención plena puede comenzar con algo tan simple como concentrarse en la respiración. Dedicar unos minutos cada día a notar cómo el aire entra y sale de tu cuerpo. Esta simple práctica puede ayudarte a conectar con tu cuerpo y tus emociones de una manera más profunda. **Otro ejercicio de atención plena es el escaneo corporal,** que implica prestar atención a las sensaciones físicas en diferentes partes de tu cuerpo, notando cualquier tensión o incomodidad sin intentar cambiar nada.

Además de la atención plena, **llevar un diario emocional** puede ser una herramienta poderosa para desarrollar la autoempatía. Escribir sobre nuestras emociones y experiencias nos permite procesar y comprender lo que sentimos. Dedicar unos minutos al día para reflejar sobre nuestras emociones puede ayudarnos a identificar patrones y necesidades subyacentes.

La **atención plena** nos invita a estar presentes en el momento actual, observando nuestros pensamientos y emociones sin juzgarnos.



## 5.3 INTEGRANDO LA AUTOEMPATÍA EN LA VIDA DIARIA

Integrar la autoempatía en nuestra vida diaria requiere compromiso y práctica continua. Una de las estrategias más importantes **es cultivar la autocompasión activa**. Esto implica recordarnos que todos cometemos errores y que es normal sentirse vulnerable. Al practicar la autocompasión, podemos reducir la autocrítica y desarrollar una relación más amable con nosotros/as mismos/as.

**El diálogo interno positivo es otra herramienta clave.** Muchas veces, nuestro peor crítico somos nosotros/as mismos/as. Aprender a reemplazar el diálogo interno negativo con afirmaciones positivas puede tener un impacto significativo en nuestra autoempatía. En lugar de castigarnos por nuestros errores, podemos aprender a verlos como oportunidades de crecimiento y aprendizaje.

Establecer límites saludables es esencial para proteger nuestro bienestar emocional y físico.

**Aprender a decir “no”** cuando es necesario y priorizar nuestras propias necesidades nos permite cuidar de nosotros/as mismos/as de manera más efectiva. Estos límites también nos ayudan a mantener relaciones más saludables y equilibradas con los demás.

La autoempatía no solo mejora nuestra relación con nosotros/as mismos/as, sino que también enriquece nuestras interacciones con los demás. Practicar la escucha activa con nosotros mismos mejora nuestra capacidad de escuchar a los demás. Cuando nos tomamos el tiempo para comprender y validar nuestras propias emociones, podemos hacer lo mismo por los otros/as. Esto fortalece nuestras relaciones y nos permite manejar conflictos de manera más empática y efectiva.

**Establecer límites saludables es esencial** para proteger nuestro bienestar emocional y físico.





## 5.4 LA ESCUCHA COMO ACTITUD CENTRAL EN LA EMPATÍA

No siempre fue la escucha, la habilidad conversacional que medía la calidad de una relación. Durante mucho tiempo, y más en el mundo del trabajo, la centralidad de la comunicación versaba sobre el impacto del/de la hablante: ser un buen/a orador/a, tener facilidad de palabra, transmitir bien... Y siendo ésta una competencia crítica para la efectividad y la coordinación de acciones, **hoy en día en nuestras relaciones, consideramos que la escucha valida el habla**. Como dijo Charlotte Bronte: "El interés del que escucha estimula la lengua del que habla."

Desde Carl Rogers y su enfoque centrado en el/la cliente, muchos/as profesionales asumen una actitud de máxima escucha, atención y respeto, procurando con esa actitud crear una atmósfera en la que el/la interlocutor/a pueda profundizar en sus problemas o retos.

Sin embargo, no siempre escuchamos desde la misma actitud: aparentemente podemos escuchar, **pero el lugar desde el cual escuchamos influye poderosamente en el devenir de una conversación**.

### Tipos de escucha

Desde esa perspectiva podemos distinguir, como si de un continuo se tratara, cuatro tipos de escucha:

- **Escucha antipática:** no nos referimos aquí a la antipatía, como la actitud maleducada o descortés en una conversación. Partimos de la etimología del término griego *pathos*, cuya acepción más común es "*sufrimiento existencial o físico*" (de esta raíz derivan en español palabras como *patología* o *patógeno*). Sin embargo, otra acepción de *pathos* es "*todo lo que se siente o experimenta: estado del alma*". Así pues, antipatía sería *contratu estado del alma*, y es esa escucha con la cual, extrena o internamente, **confronto, niego, no valido, no legitimo la emoción del otro/a**. Una pista: la emoción que te cuesta escuchar del/de la otro/a, la que no legitimas, es con alta probabilidad la emoción que no escuchas o legitimas en ti.
- **Escucha apática:** siguiendo con la acepción de *pathos* como "*estado del alma*", **es la escucha en la cual prima la indiferencia, la abulia**. No todo lo que nos cuente el/la otro/a tiene que ser motivo de mi interés en las conversaciones cotidianas, sin embargo, nuestro compromiso en las relaciones debería estar en estar para quien comparte conmigo problemas, miedos o preocupaciones.
- **Escucha empática:** la archirepetida definición de empatía, como "ponerse en el lugar del/de la otro/a", enlaza con la citada etimología griega del término *empátheia*, también acuñada con el nombre de inteligencia interpersonal por Howard Gardner, **y referida a esa actitud emocional para comprender (que no compartir) el universo emocional o cognitivo de mi interlocutor/a**.

Realmente estamos diseñados/as para ser empáticos/as tal y como demostró en los años veinte el ya citado psicólogo Edward B. Titchener que ilustró cómo los/as niños/as a través de la imitación física perciben y evocan los mismos sentimientos de otro en sí mismos/as. También todas las investigaciones alrededor de las neuronas espejo (Rizzolatti) apuntan en la dirección de un correlato orgánico que nos ayuda en entender y hacernos cargo de lo que el/la otro/a siente y experimenta. Referida a la escucha, **la empatía sería escuchar al/a la otro/a desde su marco de referencia**, desde sus zapatos, escucharle como si tuviera razón. Theresa Wiseman aporta un valioso esquema de los aspectos nucleares de la empatía: en primer lugar, tener perspectiva (es decir la perspectiva de la otra persona);

en segundo término, no emitir juicios; como tercer aspecto reconocer las emociones de mi interlocutor/a, y finalmente comunicárselo.

**Otro aspecto importante es saber escuchar desde la simpatía.** Aquí es donde queremos hacer más énfasis dado que la línea entre empatía y simpatía es un riesgo, un filo deslizante que en ocasiones por falta de información o por actitudes bienintencionadas traspasamos. Siguiendo con la acepción de pathos como estado del alma, **simpatía sería la simbiosis con la emoción del/de la otro/a.** Esta idea apunta a un **primer significado de simpatía como la excesiva identificación con lo que acontece al/a la otro/a**, y que dificulta (al menos en el ejercicio de muchas profesiones) adecuadamente a nuestros/as interlocutores. Desde esta perspectiva, un/a cirujano/a no debería operar a su hijo/a de una afección cardíaca, o un/a psicólogo/a no debería atender a un/a amigo/a o alguien con quien tiene implicación emocional, dado que esa identificación emocional le puede impedir tener la distancia necesaria para ayudar al buen desenlace de la operación o del proceso.

**Una segunda mirada sobre la simpatía tiene que ver con actitudes bienintencionadas**, muchas veces confundidas con la empatía y que podríamos englobar **bajo la intención de edulcorar.** La citada Theresa Wiseman afirma que desde esta perspectiva simpatía es buscar aliviar y solucionar el problema, pero esta actitud siendo honesta, nos aleja de la conexión que proporciona la empatía.

Abundando en esta dirección y siguiendo a Holly Humphrey hay ciertas actitudes y con-



ductas con las cuales creemos ser empáticos/as, cuando en realidad responden a la intención descrita en el anterior párrafo de decir algo

que mejore la situación. Esta autora proporciona ejemplos para discernir esta distinción entre empatía y simpatía.

|               |   |                                                                |
|---------------|---|----------------------------------------------------------------|
| COMPETIR:     | ➤ | "bueno, comparado con los que me pasó a mí..."                 |
| CONSOLAR:     | ➤ | "no te culpes, hiciste lo que pudiste hacer..."                |
| MINIMIZAR:    | ➤ | "venga, ánimo... no es nada..."                                |
| DIAGNOSTICAR: | ➤ | "lo que te pasa tiene que ver sin duda con..."                 |
| COMPADECER:   | ➤ | "ay qué pobre...!"                                             |
| EDUCAR:       | ➤ | "piensa en todo lo que puedes aprender de esta experiencia..." |
| ACONSEJAR:    | ➤ | "yo en tu lugar lo que haría sería..."                         |

La empatía sería **escuchar al/a la otro/a desde su marco de referencia**, desde sus zapatos, escucharle como si tuviera razón.

Desde nuestro punto de vista, aquí se sitúa el límite más fácilmente transgredible, cuando en nuestro afán por asistir al/a la otro/a, transitamos de la empatía a la simpatía edulcorante. Esta idea la perfila con claridad Marshall Rosenberg cuando afirma:

*"cuando creemos que tenemos que arreglar las cosas para que los demás se sientan mejor, dejamos de estar presentes (...) la comprensión intelectual bloquea la empatía"*

## 5.5 ¿CÓMO DEMOSTRAR EMPATÍA?

Ser empático/a con los demás implica comprender y acompañar sus sentimientos, creando una conexión emocional profunda y significativa. Aquí se presentan algunas pautas concretas para desarrollar y practicar la empatía hacia los demás.



### ESCUCHA EMPÁTICA

La escucha empática es una habilidad fundamental para la empatía. Implica prestar atención completa a la persona que habla, demostrando interés y comprensión.

Cuando alguien te esté hablando, dedica toda tu atención a la conversación. Evita distracciones como el teléfono móvil o la televisión. Mantener el contacto visual muestra que estás interesado y comprometido con la conversación. Además, usa señales no verbales como asentir con la cabeza o hacer expresiones faciales que reflejen comprensión.

Para asegurar que has entendido correctamente, repite lo que la otra persona ha dicho en tus propias palabras. Por ejemplo, podrías decir: "Entonces, lo que estás diciendo es que te sentiste frustrado/a cuando...". Este ejercicio no solo confirma tu comprensión, sino que también muestra a la otra persona que realmente la estás escuchando.



### VALIDA LAS EMOCIONES DEL OTRO

Validar las emociones de otra persona significa reconocer y aceptar sus sentimientos sin juzgarlos.

Hazle saber a la otra persona que entiendes cómo se siente. Podrías decir: "Puedo ver que estás realmente triste por lo que sucedió". Es crucial no minimizar ni juzgar sus emociones con frases como "No es para tanto" o "Estás exagerando". En su lugar, acepta sus emociones como válidas y legítimas. Además, ofrece apoyo emocional, expresando tu disposición a estar allí para la otra persona, ya sea escuchando o ayudando de alguna manera práctica.



### PRACTICA LA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

La Comunicación No violenta de Marshall Rosenberg es una forma de expresar tus sentimientos y necesidades de manera honesta y directa, sin atacar ni culpar al/a la otro/a.

Comienza observando sin juzgar. Describe lo que observas de manera objetiva, sin añadir juicios de valor. Por ejemplo: "He notado que has estado callado/a durante la reunión". Exprésate con claridad sobre tus propios sentimientos y necesidades. Usa frases como: "Me siento preocupado/a cuando...". En lugar de exigir algo, formula una petición amable. Por ejemplo: "¿Podrías ayudarme con este proyecto?" en lugar de "Tienes que ayudarme con esto".



### PONTE EN EL LUGAR DEL OTRO

Ponerme en el lugar del otro significa intentar ver la situación desde su perspectiva y considerar sus experiencias.

Imagina cómo te sentirías si estuvieras en su lugar. Pregúntate: “¿Cómo me afectaría esto a mí?”. Considera las experiencias y antecedentes de la otra persona que pueden influir en cómo se siente y reacciona. Haz preguntas empáticas como: “¿Cómo te afectó eso?” o “¿Qué fue lo más difícil para ti en esa situación?”. Estas preguntas muestran interés genuino y te ayudan a entender mejor su perspectiva.



### BRINDA APOYO Y SOLIDARIDAD

Mostrar apoyo y solidaridad a los demás es una forma tangible de empatía. Ofrece ayuda práctica si la otra persona está pasando por un momento difícil. Pregunta cómo puedes ayudar y ofrece asistencia concreta. Sé paciente y comprensivo/a, reconociendo que cada persona tiene su propio ritmo para procesar y superar las dificultades. Mantén el contacto con la persona, mostrando que te importa su bienestar a largo plazo, no solo en momentos de crisis.



### FOMENTA UN AMBIENTE DE CONFIANZA

La confianza es esencial para una comunicación abierta y honesta. Sé honesto/a y auténtico/a en tus interacciones. La sinceridad construye confianza y permite que la otra persona se sienta segura al compartir sus sentimientos. Respeta la confidencialidad, manteniendo la privacidad de las conversaciones personales y no compartiendo información sin el consentimiento de la otra persona. Sé constante y confiable, cumpliendo tus compromisos.

Ser empático/a con los demás implica  
**crear una conexión emocional profunda  
y significativa.**

## BIBLIOGRAFÍA | Desarrollo de la empatía

### **"Comunicación no violenta: Un lenguaje de vida"**

Autor: Marshall B. Rosenberg

Editorial: Gran Aldea Editores.

### **"La empatía en la vida cotidiana"**

Autor: Carl R. Rogers

Editorial: Editorial Paidós.

### **"El arte de la empatía: Un enfoque integral para la comprensión y la conexión emocional"**

Autor: Karla McLaren

Editorial: Ediciones Urano.

### **"La práctica de la empatía"**

Autor: Leslie Jamison

Editorial: Anagrama.

### **"Educar con empatía: Claves para una educación emocionalmente inteligente"**

Autor: Amanda Céspedes

Editorial: Ediciones B.

### **"Empatía: Por qué es importante y cómo conseguirla"**

Autor: Roman Krznaric

Editorial: Editorial Ariel.

## Manual de bienestar emocional:

- 1 Gestión del estrés
- 2 Gestión del tiempo
- 3 Automotivación
- 4 Gestión de conflictos
- 5 Desarrollo de la empatía
- 6 Conversaciones cruciales

Elaborado por:

**ASESORÍA DE PREVENCIÓN DE MUTUALIA**