



San Marcos

MIEMBRO DE LA RED  
ILUMINO

# LA EMPATÍA Y SU RELACIÓN CON LAS HABILIDADES SOCIALES



San Marcos

MIEMBRO DE LA RED  
**ILUMNO**

## ¿Es el autoconocimiento una práctica habitual en su vida? **LA EMPATÍA Y SU RELACIÓN CON LAS HABILIDADES SOCIALES**

# EMPATÍA



Beatriz Anguís Sánchez es Trabajadora Social y Coach Personal, además de experta en Psicoterapia del Bienestar Emocional. Esta profesional catalana se ha dedicado por mucho tiempo a realizar estudios y propuestas sobre el funcionamiento de la conducta humana en su relación con el entorno. Por consiguiente, sus observaciones sobre el tema de la empatía y las habilidades sociales resultan ser no solamente interesantes, sino muy vinculantes a las realidades que viven las sociedades en la actualidad.

**La empatía es una de las competencias más importantes de las que están incluidas en la inteligencia emocional.** La palabra procede de los vocablos griegos en que significan “dentro de él” y “lo que se siente”. Sin embargo, el significado real de este fenómeno psicológico es aún más importante que la capacidad de ponerse en el lugar de otro.



### **¿QUÉ ES LA EMPATÍA?**

La empatía es la **capacidad de comprender la vida emocional de otra persona**, casi en toda su complejidad. Esto no supone necesariamente compartir las mismas opiniones y argumentos que justifiquen el estado o reacción que expresa la otra persona. Ni siquiera significa estar de acuerdo con el modo de interpretar las situaciones con carga afectiva del interlocutor.

La empatía está referida entre otras cosas a la escucha activa, la comprensión y el apoyo emocional. Además, la empatía implica tener la capacidad suficiente para diferenciar entre los estados afectivos de los demás y la habilidad para tomar perspectiva, tanto cognitiva como afectiva, respecto a la persona que nos expresa su estado emocional.

## COMPONENTES DE LA EMPATÍA



Quizá en algunas ocasiones no se ha sentido escuchado por falta de retroalimentación, apoyo o comprensión. En otras muchas ocasiones, quizá sienta que no ha sabido atender adecuada y empáticamente al estado emocional de la otra persona y se pregunte: ¿Qué necesito o debo hacer para ser más empático? Fundamentalmente, los componentes de la empatía son los siguientes:

### - Saber escuchar

Prestar atención a lo que explica o argumenta la otra persona, atiende a las manifestaciones no verbales, como sería en el caso de los gestos que se corresponden con el estado de ánimo que se verbaliza y no interrumpir el discurso verbal.

Además, reflexionar sobre lo que la otra persona está comunicando, expresa señales de seguimiento activo a modo de retroalimentación: mirar a la cara, asentir con la cabeza o reflejar expresiones faciales congruentes con aquello que está explicando la otra persona.

Por otro lado, es necesario mostrar interés **preguntando detalles sobre el contenido de la conversación.**

### - Interpretar las señales no verbales

Comprende los mensajes transmitidos de **carácter paralingüístico**, tales como la entonación, el tiempo de respuesta el volumen

### - Mostrar comprensión

Podemos mostrar comprensión congruente a aquello que nos explican a través de frases como: "Comprendo que actúe así". "Entiendo cómo se siente". "La verdad es que debió pasarlo genial".

No se deben invalidar, rechazar o juzgar las emociones de la persona que las expresa ya que esta es una premisa fundamental para mostrar **sensibilidad empática.**

### - Prestar ayuda emocional si es necesario

Es importante preguntar siempre al interlocutor si necesita algún tipo de ayuda. Sin embargo, en muchas ocasiones con el simple hecho de escuchar activamente al otro le permitimos "ventilar" y gestionar su estado emocional. De esta forma siente alivio por tener un oyente confiable a quien transmitir sus emociones.

Cuando la persona que escucha empáticamente ha vivido una situación emocional semejante a la que se está expresando, el proceso comunicativo es más fluido, ya que se produce una mayor sintonía emocional.

## ¿PARA QUÉ PRACTICARLA?

La empatía, como habilidad de la inteligencia emocional, es importante porque posibilita experimentar diferentes beneficios.

- *Permite disfrutar de relaciones sociales participando más con el grupo de amigos, compañeros o familiares.*
- *Ayuda a sentirse personalmente mejor.*
- *Facilita la resolución de conflictos.*
- *Predispone a ayudar a los demás y compartir.*
- *Aumenta el carisma y el atractivo.*
- *Permite ser más respetuoso.*
- *Desarrolla capacidades de liderazgo, negociación y colaboración, así como ser mejor considerado por los demás.*

### ¿CÓMO CULTIVAR LA EMPATÍA?

Practicar la empatía ayuda a ampliar las perspectivas y con ello a enriquecer el mundo de cada quien con nuevas ideas, puntos de vista y oportunidades.

Es una habilidad social clave que, como ya hemos visto, nos permite **escuchar mejor, comprender y formular mejores preguntas**, tres aspectos fundamentales de una buena comunicación. Además, es una de las bases para construir relaciones sólidas y enriquecedoras.

Se puede incorporar tres sencillos ejercicios prácticos para mejorar la empatía.

**PRACTICAR LA EMPATÍA AYUDA A AMPLIAR LAS PERSPECTIVAS Y CON ELLO A ENRIQUECER EL MUNDO DE CADA QUIEN CON NUEVAS IDEAS, PUNTOS DE VISTA Y OPORTUNIDADES.**

#### 1. Pregunta y muestra interés

Empezar cualquier encuentro o conversación con preguntas abiertas y personalizadas: ¿Cómo estás? ¿Qué tal en el trabajo? ¿Qué tal te va el proyecto que empezaste? ¿Cómo han ido las vacaciones?

Mostrando cercanía e interés por la otra persona, deja espacio para que se abra y simplemente recibe.

#### 2. Leer guiones de teatro

Leer guiones de teatro y centrarse en un personaje. Buscar en el texto lo que hay más allá de las palabras; La historia personal, experiencias previas, los miedos que esconden los personajes, sus deseos e ilusiones, las emociones que están a flor de piel.

#### 3. Elige a una persona

Elegir a una persona al azar e intentar averiguar a través de su comunicación no verbal lo que la mueve (emoción y pensamiento) a hacer lo que hace y cómo lo hace. Un buen momento para llevar a

cabo este ejercicio es en el transporte público, en una cafetería. Estos lugares son ricos en escenas ya que pueden servir para poner en práctica la empatía.

“Hay que ponerse en el lugar del otro”. ¡Cuántas veces habremos escuchado esta frase! Y es que en cualquier aspecto de nuestra vida, la empatía es un hecho que lo tendríamos que tener muy en cuenta. Somos seres sociales y el poder ser empático nos facilitaría el relacionarnos y convivir de una forma más sana.

## EL ROL DE LA EMPATÍA EN EL AULA

La **inteligencia interpersonal**, conocida por todos como **empatía**, es fundamental en las aulas, ya que favorece el aprendizaje en los niños y la labor del profesor debería ser dotar a los alumnos de las herramientas necesarias para ser empáticos.

Al igual, el maestro puede enseñar a su alumno historia, inglés, matemáticas, etc, el profesorado, a través de su ejemplo y de ciertas pautas en las aulas, tiene los instrumentos necesarios para inculcar, desde la edad más temprana, la empatía en sus alumnos.

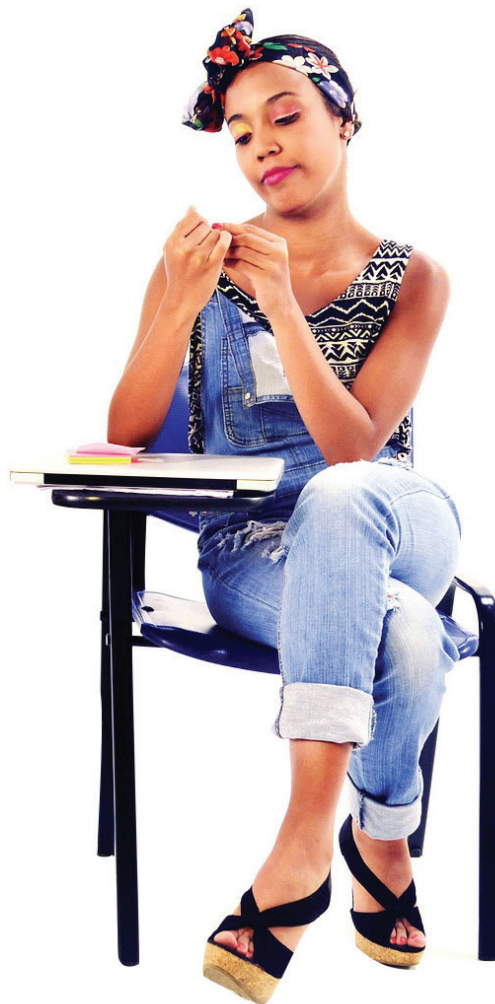
El hecho de aprender desde jóvenes a ponerse en el lugar del otro permitirá a esos niños, tal y como coinciden diversos estudios y las exigencias sociales actuales, a **convivir** con diferentes personas, saber **solucionar conflictos** y **desarrollarse** mejor y más sanamente. Primero en las aulas y posteriormente, a lo largo de su vida personal y profesional. Esta inteligencia interpersonal adquirida desde jóvenes será de gran valor para desarrollarse y seguir evolucionando como alumno y, especialmente, como persona.

### EMPATÍA EN PROFESORES Y NIÑOS

Pero no solo es importante dotar a los niños de las herramientas necesarias para ser empáticos, sino que el profesor deberá ser la primera persona que ponga en práctica esa inteligencia interpersonal o empatía. Esto permitirá al profesor conocer mejor a sus alumnos, entender sus necesidades y adaptar sus clases con base en ello, logrando así métodos eficaces de enseñanza y una relación muy fluida profesor-alumno-profesor. Y es que si los educadores no son capaces de adaptarse al grupo, será entonces cuando surjan verdaderos conflictos.

El profesor debe tener claro **el objetivo que está formando a personas**, además de impartir materias. Saber motivar a sus alumnos debería ser un objetivo, que si se cumple, se puede dar por satisfecho. En este sentido, Amidon y Hunter (1996) definieron la enseñanza "como un proceso de interacción que implica ante todo la conversación en clase entre el profesor y el alumno".

El maestro, como persona referente e hilo conductor en las clases, será el encargado de generar en el alumno diferentes sentimientos positivos, como superación, motivación, ilusión o negativos como la frustración o apatía. Por ello es fundamental que, tras los primeros contactos con sus alumnos, sepa y se adapte a la clase para así poder motivarlos.



Según McClelland describe en El Logro (1965), el tutor debería seguir ciertas pautas para educar y formar a los estudiantes como son:

- **Enseñar a los participantes el concepto de motivación al logro y su importancia de salir airoso si no se logra.**
- **Crear expectativas fuertes sobre lo que el alumno puede hacer y así una mejor orientación hacia el rendimiento.**
- **Ha de hacer que el alumno se proponga metas realistas, prácticas y así poder tener un motivo para ese logro.**
- **Proporcionar una atmósfera en el aula donde se sienta honestamente aceptado y respetado.**



Esta relación que se forma entre el profesor y el alumno es muy importante para conocer qué potencial puede tener, sacar sus virtudes, motivarle y si no logra el objetivo que se marca el alumno, que éste sea capaz de superar sus frustraciones. A lo largo de la vida, el objetivo que nos marcamos no siempre se cumple, pero el hecho de superar esta frustración es lo que nos puede hacer mejorar y evolucionar. Estas pautas las podemos adquirir desde bien jóvenes, sin darnos cuenta y es por ello que resulta esencial que el profesor sepa **transmitir** y **motivar** a los estudiantes.

## ELIMINAR LA FRUSTRACIÓN

Hoy en día se dan muchos casos de niños y niñas que no saben superar sus frustraciones y se desmotivan enseguida. Este hecho puede generar verdaderos problemas a lo largo de todo el proceso educativo (conflictos con sus compañeros, bajo rendimiento escolar, sentimiento continuo de frustración, inseguridades y miedos, apatía...).

*El maestro, como persona referente e hilo conductor en las clases, será el encargado de generar en el alumno diferentes sentimientos positivos,*

Para no llegar a estas situaciones sería fundamental saber motivarles, impulsar y desarrollar sus **puntos fuertes** y hacerles ver que a veces no se logra lo que se espera, pero el hecho de **superar esa pequeña frustración le puede hacer ser mejor y más fuerte en el futuro.**

A este respecto, la pregunta que se hacen muchos educadores es la siguiente: ¿Cómo puedo hacer que se motiven mis alumnos? Según David Pink, escritor estadounidense, en su libro La sorprendente verdad que nos motiva, hay tres claves que funcionan para conseguir la motivación y el camino hacia un mejor rendimiento que son:

- ***Dar autonomía: el profesor debe otorgar mayor libertad a sus alumnos, de manera que estos sean capaces de buscar su propio camino formativo personal y profesional. De esta forma aprenden de sus errores y desarrollan su creatividad.***
- ***Conseguir maestría: hace referencia al concepto de mejorar nuestras habilidades, progresar y ser cada vez más capaces.***
- ***Entender el propósito: los alumnos trabajan mejor cuando comprenden cual es el propósito detrás de su proyecto de aula. Intentar hacerles relacionar cosas cotidianas con el aprendizaje que están realizando.***

Algunas pautas para motivar al alumnado son estas, pero lo fundamental y en primer lugar es que el profesor conozca a quién tiene delante, sea el primero que esté motivado y saque el potencial que cada uno de sus alumnos lleva dentro. Una labor ardua y complicada pero que si se cumple es muy satisfactoria para ambos.

**A lo largo de la vida, el objetivo que nos marcamos no siempre se cumple, pero el hecho de superar esta frustración es lo que nos puede hacer mejorar y evolucionar.**



## EL PAPEL DE LAS HABILIDADES SOCIALES

De lo que se ha hablado hasta este momento es de algunas habilidades sociales que hoy día se perfilan como requisitos importantes para el desarrollo laboral y profesional. Recientemente, en Costa Rica se arrojó el resultado de una encuesta en la que se clasificaba los dos tipos de habilidades que los empleadores buscan: **habilidades técnicas y habilidades blandas**. Éstas últimas, también conocidas como habilidades sociales. **El liderazgo, la empatía, inteligencia emocional, trabajo en equipo**, entre otras, son las herramientas que el profesional de hoy requiere.

Hasta hace poco, un candidato laboral con más estudios o más años de experiencia corría con ventaja contra alguien con un nivel académico inferior o con menos años haciendo tareas similares.

Sin embargo, hoy en día los empleadores han comenzado a fijarse en otras características, algunas especialmente relacionadas a la personalidad. De acuerdo a un estudio del Banco Mundial, la perseverancia para lograr objetivos a largo plazo es la habilidad más buscada por las organizaciones. **Proactividad, adaptabilidad, honestidad y capacidad de trabajar en equipo** son otras habilidades muy valoradas.

## ¿QUÉ SON LAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES Y POR QUÉ SON IMPORTANTES?

Son un conjunto de características que permiten a un ser humano desenvolverse exitosamente en la vida. Todo empieza por una buena nutrición, una buena salud y un entorno estimulante durante los primeros 1000 días. Posteriormente, estas habilidades se desarrollan en la casa y en la escuela.

Características como la **empatía y la tolerancia, la confianza en sí mismo, la creatividad, la autorregulación y la perseverancia son germinadas durante la niñez**. Se ha visto que las personas que desarrollaron este tipo de habilidades antes de los 5 años tuvieron menos conductas de riesgo como el uso de drogas, el embarazo adolescente y otras. Pero la educación está centrada en la parte cognitiva y hay muy poco tiempo en clase dedicado a la formación de habilidades sociales en los estudiantes. En la mayoría de los casos, los docentes no están capacitados para desarrollar y hablar del control de las emociones y esta tarea se dificulta aún más en zonas de mayor pobreza y/o violencia.

## EL COSTO DE NO TENER HABILIDADES SOCIALES

No haber desarrollado estas habilidades cuando niños resulta en ciudadanos con poca capacidad de controlar sentimientos como la frustración o la ira. Estas personas no pueden mantener horarios, crear buenas relaciones con otros colegas, negociar en momentos de conflictos o adaptarse a los cambios.

“Desarrollar habilidades socioemocionales es fundamental para tener éxito en la vida. En muchos casos, mejoran las posibilidades de salir de la pobreza ya que permiten obtener un mejor trabajo, mantenerlo y rendir mejor en él. **Las habilidades socioemocionales sirven para tener relaciones más saludables** con la familia, con la sociedad y con la comunidad” indicó Inés Kudo, especialista en educación del Banco Mundial.

## BIBLIOGRAFIA

Anguís Sánchez, B. A. S. (s.f.). Empatía, mucho más que ponerse en el lugar del otro. Recuperado 18 marzo, 2019, de: <https://psicologiaymente.com/psicologia/empatia>

Beneficios de la empatía y motivación en el aula. (2016, 21 noviembre). Recuperado 18 marzo, 2019, de <https://www.innovandoeducacion.es/beneficios-de-la-empatia-y-motivacion-en-el-aula/>

El País, E. P. (2015, 14 junio). Las habilidades sociales facilitan el éxito laboral y contribuyen a reducir la pobreza. Recuperado 18 marzo, 2019, de <http://www.adnradio.cl/noticias/sociedad/las-habilidades-sociales-facilitan-el-exito-laboral-y-contribuyen-a-reducir-la-pobreza/20150614/nota/2806439.aspx>





