



EMPATIA Y HABILIDADES SOCIALES

Empatía

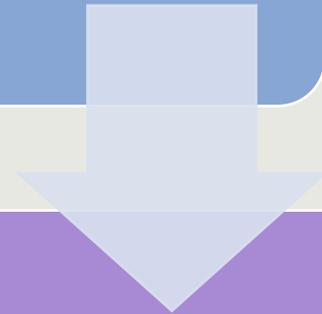


Se trata de un conjunto de habilidades que permiten a la persona que las posee, o que se interesa en desarrollarlas, experimentar lo que la otra persona está viviendo en un momento concreto.



La **empatía** es la **capacidad de comprender los sentimientos y emociones de otra persona**, e intentar experimentar de forma objetiva y racional lo que está sintiendo.

La empatía hace que las personas se ayuden entre sí. Está estrechamente relacionada con el altruismo - el amor y preocupación por los demás - y la capacidad de ayudar.



Cuando un individuo consigue sentir el dolor o el sufrimiento de los demás poniéndose en su lugar, despierta el deseo de ayudar y actuar siguiendo sus principios morales.

Importancia de la empatía



Permite ser capaces de comprender las emociones de la otra persona



Una a las personas y las fortalece



Previene posibles conflictos



Permite ser un modelo para los demás



Alimenta a los valores como la compasión, solidaridad, tolerancia, resiliencia, respeto y el altruismo

- La empatía se puede mezclar con otras habilidades como:

Empatía y asertividad

La empatía y la asertividad son habilidades que permiten una mejor comunicación y adaptación social, a pesar de que ambas habilidades presentan diferencias

Empatía y simpatía

La simpatía es un sentimiento de afinidad que atrae e identifica a las personas. Consiste en generar armonía y alianza con otra persona. Específicamente es cuando alguien cae bien, y esa persona nos hace estar bien con ella por su forma de ser o sentir.

La empatía, en cambio, es la comprensión que siente una persona por otra en una determinada situación.



Tipos de empatía

- **Empatía cognitiva:** Empatía limitada, adoptamos la perspectiva del otro de forma objetiva
- **Distrés personal:** es cuando se sienten los sentimientos del otro, como cuando se ve a alguien sufrir y sufrimos a su lado. Se cataloga como un contagio emocional
 - Muchos son tan propensos a manifestar este tipo de empatía que suelen verse muy abrumados por sus sentimientos, lo cual los puede llevar a sufrir un gran estrés. También se denomina como desgaste por empatía.
- **Preocupación empática:** esta es la más afín al concepto de empatía, se trata de conocer los estados emocionales de los demás y conectarse afectivamente. Aunque se pueda mostrar cierto nivel de distrés personal, se pueda manejar y gestionar ese malestar y así manifestar una preocupación auténtica, que se pueda sentir, y que los sentimientos se movilicen, pero que no hagan que la persona se paralice.





La empatía se aprende, muy pocas personas nacen siendo empáticos



Si bien el cerebro tiene la capacidad para experimentar empatía, hay que empezar a trabajarla en la niñez para que se desarrolle durante los primeros años de vida.

Características de las personas empáticas

- Capacidad de escucha activa
- Miran al otro
- Prestan atención a los detalles
- Son muy atentos
- Son tolerantes
- Son intuitivos

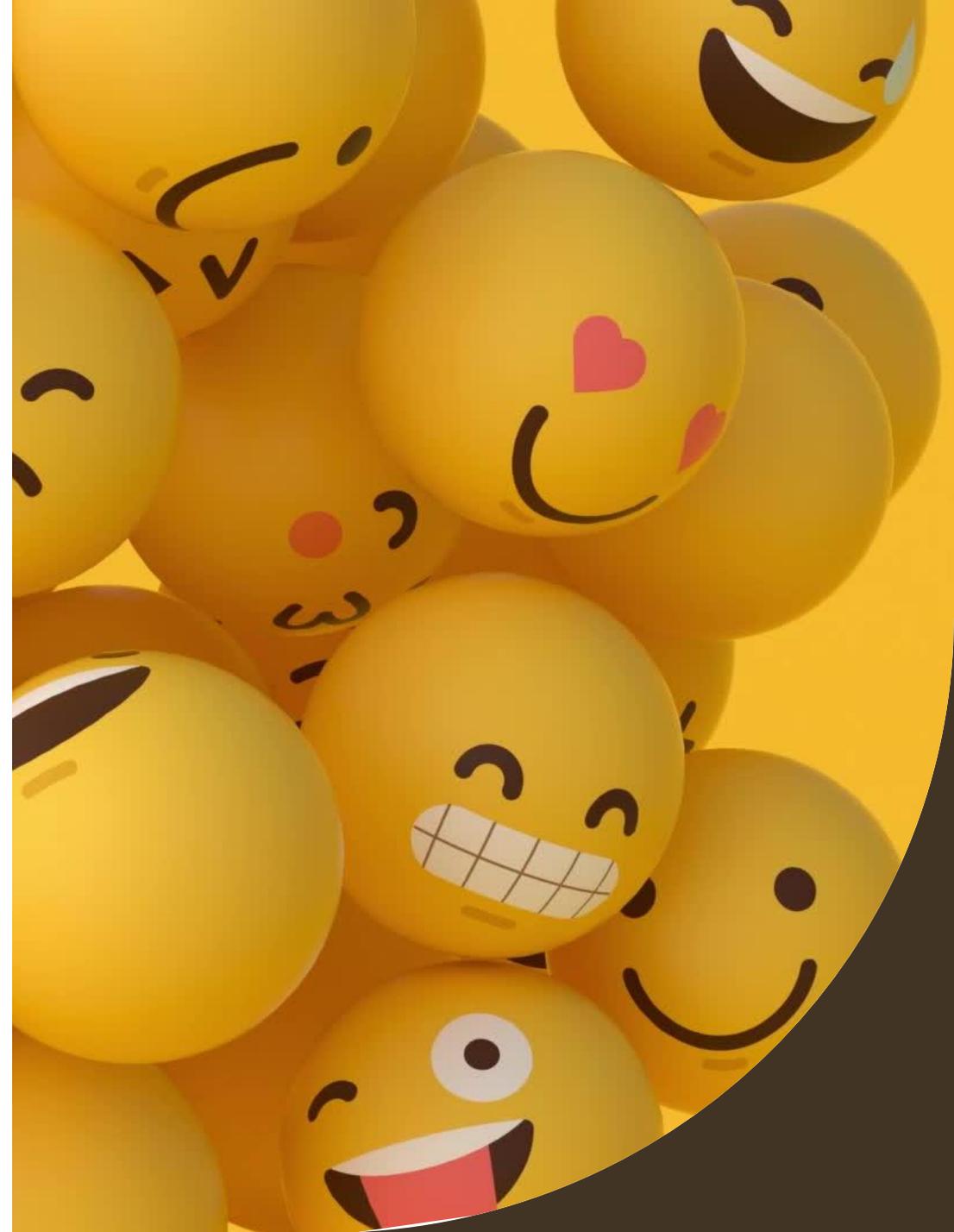
Las personas con falta de empatía suelen ser muy críticas con los demás

Acusan a los demás de ser demasiado sensibles

Les cuesta admitir que se equivocaron

HABILIDADES SOCIALES

- Son un **conjunto de conductas y hábitos** observables y de pensamientos y emociones que fomentan la comunicación eficaz, las relaciones satisfactorias entre las personas y el respeto hacia los demás, hecho que lleva a un mejor sentimiento de bienestar.
- Las HHSS son fundamentales en el día a día de las personas porque les proporcionan bienestar y calidad de vida, así como facilitan el desarrollo y mantenimiento de una sana autoestima.
Por el contrario, las personas con poca habilidades sociales, pueden sentir estrés, malestar y, con frecuencia emociones (frustración, ira, sensación de ser rechazado o infravalorado...), además, las personas con deficiencia en habilidades sociales son más predispuestas a padecer alteraciones psicológicas como ansiedad y depresión.



Dimensiones en las Habilidades Sociales



Dimensión conductual,
que hace referencia al
tipo de habilidad social.



Dimensión personal,
vinculada a las variables
cognitivas de la persona.



Dimensión situacional,
referida al contexto
ambiental.

Tipos de habilidades sociales

1. Básicas

Fundamentales para iniciar y mantener una comunicación

2. Avanzadas

Compartir una opinión, asertividad, saber pedir ayuda, saber disculparse, dar y seguir instrucciones

3. Emocionales

Manejo e identificación de los sentimientos y emociones

4. Negociadoras

Gestión de conflictos de manera adecuada

5. Organizadoras

Poder organizar el día a día, evitando provocar estrés, ansiedad

Habilidades sociales

- Empatía
- Asertividad
- Escucha activa
- Negociación
- Comunicación y habilidades expresivas
- Comprensión
- Autocontrol
- Resolución de conflictos
- Validación emocional
- Respeto
- Credibilidad
- Compasión
- Pensamiento positivo
- Regulación emocional
- Apertura de mente
- Paciencia
- Cortesía
- Saber expresarse