

#ViveSantotoEnCasa

EMPATÍA EN TIEMPOS DE CRISIS

Alejandra Monroy

Facultad de Comunicación Social

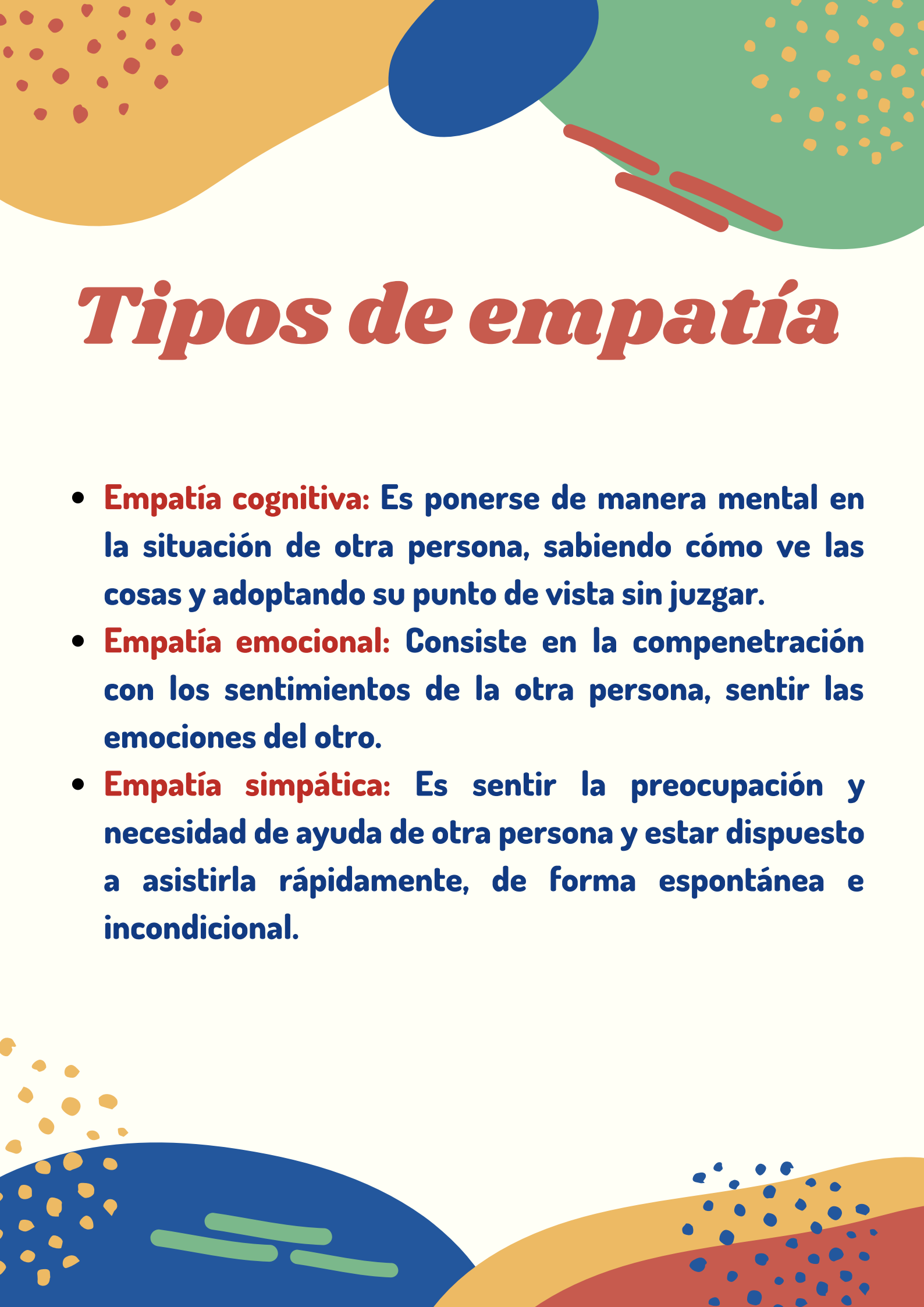
Unidad de Proyección Social

¿Qué es la empatía?

La empatía es la capacidad de situarse en la emoción que experimenta la otra persona, sentir lo que ella siente.

La empatía no significa pensar igual o estar de acuerdo con el otro. Lo que significa es que comprendemos su estado emocional y somos capaces de ponernos en su lugar.

Es comprensión, no justificación.

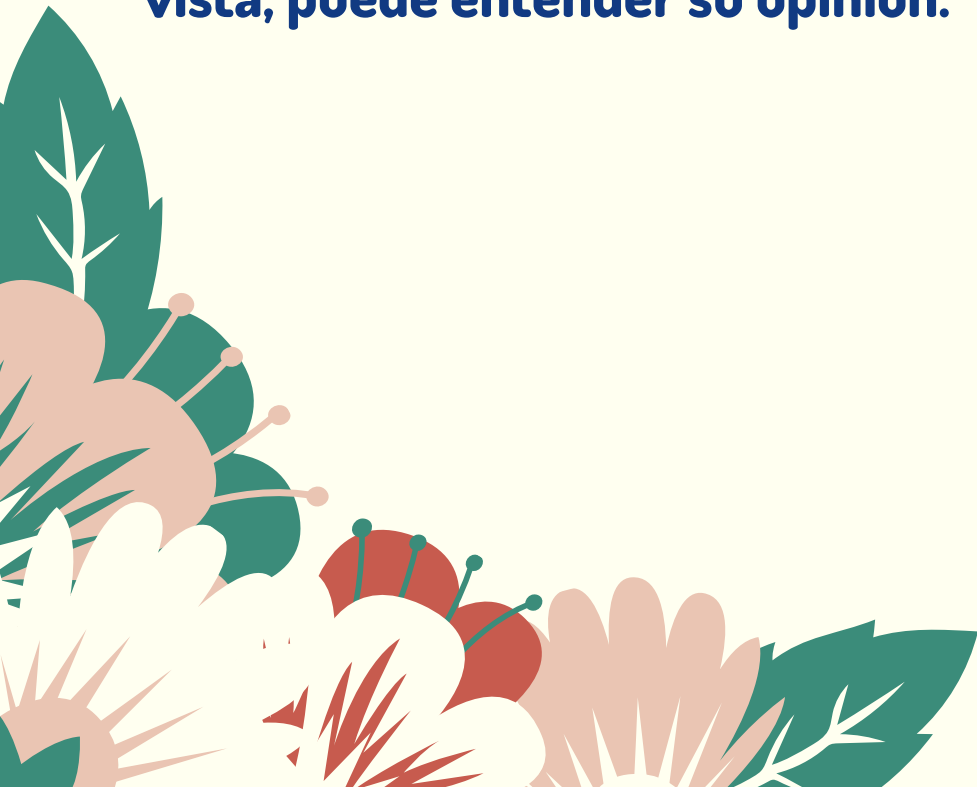


Tipos de empatía

- **Empatía cognitiva:** Es ponerse de manera mental en la situación de otra persona, sabiendo cómo ve las cosas y adoptando su punto de vista sin juzgar.
- **Empatía emocional:** Consiste en la compenetración con los sentimientos de la otra persona, sentir las emociones del otro.
- **Empatía simpática:** Es sentir la preocupación y necesidad de ayuda de otra persona y estar dispuesto a asistirle rápidamente, de forma espontánea e incondicional.



La empatía es vital para poder construir relaciones interpersonales excelentes y, en especial, para fortalecer y nutrir los lazos familiares. Cuando surgen problemas en el hogar, ponerse en el lugar de la otra persona no solucionará el conflicto, pero sí permitirá entenderla mejor y hará más fácil explicar que, aunque uno no comparta el mismo punto de vista, puede entender su opinión.



Tips para desarrollar la empatía en el hogar

1. **Ayudar a los niños a desarrollar autoestima saludable**, así se podrán poner en el lugar de otros sin verse dañados.
2. **Enseñarlos a ser buenos oyentes**, lo que les permitirá saber qué sienten y qué piensan los demás.
3. **Hablar de sus propios sentimientos y emociones**, de esa manera irán entendiendo que todas las personas tienen sentimientos diferentes.
4. **Estimular e invitarlos a reflexionar** sobre cómo podrían estar sintiéndose los demás en ciertas situaciones.
5. **Corregir** cuando un niño haga comentarios despectivos sobre otras personas.
6. **Hacerles sentir que están en lo correcto** cuando muestren empatía.
7. **Mostrar con su ejemplo** la satisfacción que se obtiene al escuchar o ayudar a alguien

¿Cómo enseñarle empatía a tu hijo?

- **Pintar dibujos y utilizar máscaras** con los niños que tengan expresiones emotivas de alegría, tristeza, rabia y miedo.
- **Leer cuentos y mostrarles dibujos animados y películas**, explicándoles las diferentes emociones de los personajes y cómo ellos las expresan.
- **Hacer juegos con distintas situaciones** para que adivinen cómo piensan y se sienten los demás.
- **Ayudarlos a reflexionar ante diferentes situaciones**, haciéndoles preguntas sobre cómo se sentirían ellos en determinada situación, qué harían o cómo se sentiría la otra persona.



El que practica la empatía:

- **Conoce los sentimientos del otro, sin necesidad de que se los comunique.**
- **Entiende los problemas de la otra persona y confía en su capacidad para resolverlos.**
- **Es comprensivo, no juzga.**
- **Ve la situación como si fuera la otra persona, “Se pone en sus zapatos”.**
- **Dialoga positivamente.**
- **No manipula.**





**“La empatía es simplemente escuchar,
retener el juicio, conectar emocionalmente
y comunicar ese mensaje increíblemente
sanador de que no estás solo.”**

Brene Brown



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS

PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA

DEPARTAMENTO DE GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

VIGILADA MINEDUCACIÓN - SNIES 1704

