

# No es exactamente empatía

Nadie puede ser empático con todo el mundo todo el tiempo en todas las situaciones. Pero podemos intentar ser conscientes de nuestras respuestas, incluso cuando nuestra energía de empatía está baja.

Aquí tenéis algunas respuestas "a las que se recurre" que no son empatía. ¿Cuál has usado algunas vez? ¿Cómo podrías haber sido algún poco más empático?

## El de corazón de oro



Queremos que todo el mundo sea feliz, pero la empatía consiste en **aceptar y comprender** los sentimientos de los demás... No en cambiarlos.

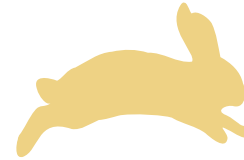
Los de corazón de oro dicen:

"Todo pasa por alguna razón. A menos que..."

Prueba a usar algo diferente:

"¡Vaya, eso parece... realmente duro! ¿Quieres que hablemos de ello?"

## El sentenciador



Los seres humanos tienden a asumir que las características inherentes de una persona impulsan su comportamiento, en lugar de considerar los **factores situacionales o externos** que pueden causar ciertos comportamientos.

Los sentenciadores dirían:

"¡Es tan irresponsable!"

Prueba con esto:

"Me pregunto por qué está teniendo tantos problemas últimamente."

## El simpático



La empatía consiste en **sentir con** otra persona. La simpatía genera sentimientos de **piedad** por la otra persona y crea desconexión y desequilibrio.

Los simpáticos dirían:

"¡Oh pobrecito!"

Intenta esto:

"Estoy aquí contigo, y superaremos esto juntos."

## El solucionador



A veces los consejos son muy útiles, pero no si la otra persona todavía está **procesando sus sentimientos**. La empatía significa que nos detenemos para saber lo que alguien necesita en ese momento.

Los solucionadores dirían:

"Esto es lo que deberías hacer..."

Pero podrías decir:

"¿Qué necesitas de mí ahora mismo?"