



**MARAMBIO, RIVILLO,
PÉREZ, PINEDA**
CONSULTORES Y CONTADORES PÚBLICOS

Empatía 1 de las 5 habilidades de la Inteligencia Emocional

Actualidad y Conocimientos | Noviembre 2023

Empatía 1 de las 5 habilidades de la Inteligencia Emocional.

La inteligencia emocional se refiere a la capacidad de reconocer y regular nuestras propias emociones, así como las emociones de los demás. Esta habilidad es fundamental para el éxito en la vida, tanto personal como profesional, y puede ser desarrollada a lo largo del tiempo mediante la práctica y la educación emocional. La inteligencia emocional se compone de cinco habilidades: la autoconciencia, la autorregulación, la motivación, la empatía y las habilidades sociales.

Dedicaremos esta entrega a la empatía:

La famosa frase “El hombre más feliz del mundo es aquel que sabe reconocer los méritos de los demás y puede alegrarse del bien ajeno como si fuera propio” resume el concepto de la empatía, ser empático entonces consiste en entrar en el mundo de los demás para ayudarles a salir del mismo si es que ese mundo les causa sufrimiento.

La empatía juega un papel fundamental en la inteligencia emocional, ya que nos permite comprender y responder adecuadamente a las emociones de los demás. Algunas formas en las que la empatía impacta en la inteligencia emocional se detallan a continuación:

Mejora las habilidades sociales: La empatía nos ayuda a entender las perspectivas y sentimientos de los demás, lo que facilita la comunicación efectiva, la resolución de conflictos y el establecimiento de relaciones positivas.

Fomenta la conexión emocional: Al mostrar empatía hacia los demás, creamos un sentido de conexión y apoyo emocional. Esto fortalece nuestras relaciones interpersonales y promueve un ambiente de confianza y comprensión mutua.

Promueve la colaboración: La empatía nos ayuda a entender las necesidades y preocupaciones de los demás, lo que facilita el trabajo en equipo y la colaboración efectiva. Al comprender las emociones de los demás, podemos adaptar nuestra comunicación y acciones para lograr resultados positivos.

La empatía enriquece nuestras habilidades emocionales al permitirnos comprender y responder de manera adecuada a las emociones de los demás, lo que a su vez fortalece nuestras relaciones interpersonales y mejora nuestra capacidad para comunicarnos y colaborar de manera efectiva.

¿Como aprendemos a ser empáticos?

Estudios demuestran que aprendemos a ser empáticos en la relación íntima con nuestra madre, la madre implanta el programa de la empatía en nuestro inconsciente al pasarse muchas horas de nuestra vida inicial en contacto con nosotros. Personas privadas de estas experiencias maternas muestran problemas de sociabilidad y empatía cuando son adultos, lo bueno es que a pesar de todo se puede aprender a ser empáticos a cualquier edad.

Beneficios de ser empáticos

Quando somos empáticos obtenemos grandes beneficios, aun en el trabajo más rutinario entender como el jefe interpreta el rendimiento de sus colaboradores y que puedas cumplirlo te daría múltiples beneficios y recompensas.

Enumeraremos algunos de los beneficios de la empatía en el ámbito laboral:

Mejora la comunicación: La empatía facilita una comunicación más efectiva en el lugar de trabajo. Al comprender y tener en cuenta las emociones y perspectivas de los demás,

podemos comunicarnos de manera más clara y evitar malentendidos. Esto promueve un ambiente de trabajo más colaborativo y armonioso.

Fomenta la resolución de conflictos: La empatía nos permite comprender las preocupaciones y puntos de vista de los demás durante situaciones conflictivas. Al mostrar empatía hacia las emociones y necesidades de los demás, podemos encontrar soluciones mutuamente satisfactorias y evitar escaladas innecesarias de conflictos.

Construye relaciones sólidas: La empatía contribuye a la construcción de relaciones laborales sólidas y positivas. Al mostrar interés genuino por los demás y comprender sus emociones, creamos un sentido de confianza y conexión. Esto promueve la colaboración, el trabajo en equipo y un ambiente laboral más motivador.

Aumenta la productividad: La empatía en el lugar de trabajo puede aumentar la productividad. Cuando los empleados se sienten comprendidos y valorados, tienden a estar más comprometidos y motivados en su trabajo. Además, la empatía fomenta un ambiente de apoyo donde se promueve la ayuda mutua y se minimiza el estrés laboral.

Fortalece el liderazgo: Los líderes empáticos son capaces de comprender y responder a las emociones de sus empleados o seguidores. Esto les permite motivar, inspirar y guiar de manera efectiva, creando un entorno de trabajo positivo y productivo. Los líderes empáticos también tienden a inspirar la lealtad y el compromiso de sus empleados.

Fomentar la empatía en el lugar de trabajo puede tener un impacto positivo en el bienestar general de los empleados y en el éxito de la organización.

Otras consideraciones

- La empatía real solo funciona cuando no pensamos en nosotros, solo se ejerce empatía cuando colocamos al otro como centro del universo.
- El mayor beneficio de la empatía es la experiencia de ser empáticos, la unión con los demás, una vez que experimentes esta conexión tu vida no volverá a ser la misma.
- Existe una clara evidencia de que las personas emocionalmente desarrolladas disfrutan de una situación ventajosa en todos los dominios de la vida.

Finalmente

Si quieres que tu servicio tenga valor para los demás ser empático no es una opción sino una obligación, para lo cual es necesario plantearse los siguientes pasos:

- 1) Pregúntate sinceramente ¿Se cómo se siente el otro? ¿haría yo lo mismo si estuviera en su lugar?
- 2) Entra en el mundo de la otra persona
- 3) Si el mundo de la otra persona es de dolor y sufrimiento no tengas miedo por compartirlo, solamente no te quedes allí y al salir verifica que el otro salga contigo
- 4) Estudiar la inteligencia emocional te puede ayudar a comprender y practicar la empatía.

La empatía es la habilidad más importante ha desarrollar en el mundo, No son tiempos para ser crueles...

Autores revisados: Francisco Senn, Daniel Goleman, Johann Goethe