**El arte de comprender emociones, la empatía**

Podríamos definir la empatía como **la capacidad de ponerse en el lugar del otro,** de comprender su visión de la realidad, su postura y sus opiniones libre de [prejuicios](http://lamenteesmaravillosa.com/romper-prejuicio-al-dia-la-mejor-receta-sobrevivir/).

La empatía no sólo puede ayudar a los demás sino a nosotros mismos.

“La capacidad de clocarse en el lugar del otro es una de las funciones más importantes de la inteligencia. Demuestra el grado de madurez del ser humano.”

**¿Qué es la empatía y para qué sirve?**

La empatía **es la capacidad de** **ponerse en el lugar del otro**, **de entenderlo, de tratar de comprender qué pasa por su mente,** cómo y por qué se siente así, pero no desde nuestra perspectiva sino intentando pensar como piensa él, con sus creencias, sus [valores](http://lamenteesmaravillosa.com/el-hombre-en-busca-sentid/)…

La empatía parte de la validación, de comprender que los sentimientos de una persona son posibles en la situación en la que se encuentra, aunque nosotros en su misma situación tuviéramos otros.

Dicho en [palabras](http://lamenteesmaravillosa.com/poder-curativo-las-palabras-afectivas/) más sencillas y con un ejemplo, para nosotros puede no ser muy importante el hecho de no tener hermanos pero para otra persona sí puede serlo. En esta situación, **la persona empática apartaría su “escala de importancia” para entender el sufrimiento del otro** desde “su escala de importancia”.

**El grado de empatía**

Hay personas que tienen una facilidad natural para hacer lo que anteriormente hemos descrito pero hay otras que son incapaces de hacerlo. Sin embargo, ¡cuidado!

A veces confundimos la empatía con otro concepto que si bien no es lo mismo, es una parte fundamental para que se produzca la empatía. Hablamos del [reconocimiento de emociones](http://lamenteesmaravillosa.com/como-mejorar-las-habilidades-verbales-y-de-lectura-del-lenguaje-corporal/).