**¿Qué es la empatía?**

"<http://motivacion.about.com/od/psicologia_positiva/a/Que-Es-La-Empatia.>

La empatía es la capacidad para ponerse en el lugar del otro y saber lo que siente o incluso lo que puede estar pensando.

Las personas con una mayor capacidad de empatía son las que mejor saben "leer" a los demás. Son capaces de captar una gran cantidad de información sobre la otra persona a partir de su lenguaje no verbal, sus palabras, el tono de su voz, su postura, su expresión facial, etc. Y en base a esa información, pueden saber lo que está pasando dentro de ellas, lo que están sintiendo.

Además, dado que los sentimientos y emociones son a menudo un reflejo del pensamiento, son capaces de deducir también lo que esa persona puede estar pensando.

En una ocasión, contemplé una interesante muestra de empatía (y falta de ella) en un restaurante chino. Un hombre daba las gracias a la camarera por un pequeño obsequio que el restaurante había dejado un par de días antes en los buzones de las personas que vivían cerca. La camarera china no hablaba ni una palabra de español, de manera que preguntó varias veces al hombre, quien se esforzaba por hacerse entender. Cuando la camarera se marcha, la mujer que está sentada al lado del hombre le dice: "Creo que ha entendido que quieres que te traiga el regalo", a lo que el hombre respondió con cara de asombro: "¿En serio?" Al poco rato, llegaba la camarera con el obsequio.

La mujer supo leer el rostro de la camarera y saber lo que ella había entendido, lo que nos indica que, seguramente, se trataba de una persona con una elevada capacidad de empatía.

La empatía requiere, por tanto, prestar atención a la otra persona, aunque es un proceso que se realiza en su mayor parte de manera [inconsciente](http://motivacion.about.com/od/libros_autoayuda/a/Extranos-Para-Nosotros-Mismos.htm). Requiere también ser consciente de que los demás pueden sentir y pensar de modos similares a los nuestros, pero también diferentes. Tal vez a ti no te moleste un determinado comentario o broma, pero a otra persona sí puede molestarle. La persona empática es capaz de darse cuenta de que dicho comentario te ha molestado incluso aunque ella sienta de otra manera.

La empatía está relacionada con la [compasión](http://nuevaera.about.com/od/Superacion/a/15-Cosas-Que-Usted-Puede-Hacer-Por-Usted-Y-Los-Dem-As.htm), porque es necesario cierto grado de empatía para poder sentir compasión por los demás. La empatía te permite sentir su dolor y su sufrimiento y, por tanto, llegar a compadecerte de alguien que sufre y desear prestarle tu ayuda.

En general, es fácil para la mayoría de las personas tener una respuesta empática ante un daño físico ocurrido a otra persona. Por ejemplo, todos sabemos lo que se siente ante un golpe en la espinilla, porque todos sentimos lo mismo y es fácil sentir el dolor de la persona que vemos recibir el golpe. No obstante, para evitar el malestar que se siente, muchas personas reaccionan riéndose. De este modo, se libran del dolor, aunque también se alejan de una respuesta empática.

Cuando no se trata de dolor físico, sino emocional, puede ser más difícil saber lo que la otra persona está sintiendo y requiere un grado de atención y de conciencia de la otra persona más elevado.

**Cómo desarrollar la empatía**

Una persona puede aumentar su capacidad de empatía observando con más detalle a los demás mientras habla con ellos, prestándoles toda su [atención](http://motivacion.about.com/b/2012/01/15/que-es-el-mindfulness.htm) y observando todos los mensajes que esa persona transmite, esforzándose por ponerse en su lugar y "leer" lo que siente. Si mientras hablas alguien, estás más pendiente de tus propias palabras, de lo que dirás después, de lo que hay a tu alrededor o de ciertas preocupaciones que rondan tu mente, tu capacidad para "leer" a la otra persona no será muy alta.

Pero la empatía es mucho más que saber lo que el otro siente, sino que implica responder de una manera apropiada a la emoción que la otra persona está sintiendo. Es decir, si alguien te dice que acaba de [romper con su pareja](http://consejosamor.about.com/od/Relacionrota/a/C-Omo-Afrontar-La-Ruptura-De-Una-Relaci-On.htm) y tú sonríes y exclamas "¡Qué bien!", no estás dando una respuesta muy empática.

**La falta de empatía**

La falta de empatía puede verse a menudo al observar las reacciones de los demás. Cuando una persona está principalmente centrada en sí misma, en satisfacer sus deseos y en su propia comodidad, no se preocupa por lo que los demás puedan estar sintiendo y no tiene una respuesta empática ante ellos. Es la madre o padre que responde con un "mmm" indiferente, cuando su hija pequeña le enseña con entusiasmo su último dibujo, sin percibir la decepción de la niña al ser ignorada. Es el marido que llega a casa cansado del trabajo y se sienta a ver la tele mientras espera que su esposa, que también llega cansada del trabajo, se ocupe de hacer la cena y de bañar a los niños. O es la persona que dice no importarle si hay calentamiento global o si estamos contaminando el ambiente porque considera que ya habrá muerto cuando todo eso sea un verdadero problema.

Tal vez vivamos en una sociedad donde la gente es cada vez menos empática (según estudio de la Universidad de Michigan, los niveles de empatía de estudiantes universitarios cayeron un 40% entre el año 2000 y el 2010). No obstante, el único modo de hacer que el mundo sea cada vez más empático y no al revés, consiste en que cada persona se esfuerce por ser más empática, prestando más atención a los demás, a sus emociones, a lo que pueden estar sintiendo o pensando, o cómo les afecta lo que dices o haces.