ResearchGate

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: https://www.researchgate.net/publication/333701266

Empatía, el arte de entender a los demás

Preprint · June 2019

DOI: 10.13140/RG.2.2.30510.97605

CITATIONS
0

READS
17,234

1 author:



Marcelo Rivero
University of San Simón
19 PUBLICATIONS **0** CITATIONS

SEE PROFILE

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:

Resilencia,motivacion,autoestima e inteligencia emocional View project

Usos y abusos de la tecnologia View project

All content following this page was uploaded by Marcelo Rivero on 11 June 2019.

The user has requested enhancement of the downloaded file.

Empatía, el arte de entender a los demás

Marcelo Álvaro Rivero-Guzmán

Universidad Mayor de San Simón - DICYT

Resumen

La Empatía es la percepción que tenemos sobre una persona con relación a lo que piensa, siente o hace considerando las emociones, necesidades y problemas para poder entender que es lo que sucede que origina sus reacciones, lo que piensa y lo que siente. La empatía ayuda a fortalecer vínculos con la familia primordialmente, los amigos y la sociedad en su conjunto. Este estudio nace con la necesidad de comprender a las personas, sus pensamientos y sus acciones poniéndonos “en los zapatos de otros” para entender mejor a los mismos. El objetivo del presente trabajo es demostrar que la Empatía es una habilidad necesaria para entender y crear nuevas relaciones de sincronía con el mundo que nos rodea entendiendo las motivaciones, limitaciones y realidades de las personas. Para la realización de este artículo se revisaron libros y publicaciones sobre empatía y se llegó a la conclusión de que la empatía es necesaria en cualquier ámbito de la vida para entendernos y comunicarnos mejor.

Palabras clave: Motivación, Impulso, Esfuerzo, Voluntad.

Summary

Empathy is the perception we have of a person in relation to what they think, feel or do considering the emotions, needs and problems in order to understand what is happening that originates their reactions, what they think and what they feel. Empathy helps strengthen ties with the family primarily, friends and society as a whole. This study was born with the need to understand people, their thoughts and actions putting "in the shoes of others" to better understand them. The aim of this paper is to show that Empathy is a necessary skill to understand and create new synchronic relationships with the world around us understanding the motivations, limitations and realities of people. For the realization of this article, books and publications on empathy were reviewed and it was concluded that empathy is necessary in any area of life to understand and communicate better.

Keywords: Motivation, Impulse, Effort, Will.

Introducción

Desde la antropología, la ciencia cognitiva, la filosofía, la neuropsicología, la psicología del desarrollo, la primatología y la sociología se ha mostrado interés por la empatía, acordando que es sumamente importante para el ser humano pero con cierta controversia sobre su origen, su formación y sus efectos.

Al hablar de empatía hablamos de un concepto relativamente nuevo, introducido por primera vez por el psicólogo Theodor Lips en 1903. Desde entonces el concepto se ha ido extendiendo y han surgido varias definiciones encargadas de explicar esta capacidad natural, compartida con otros mamíferos –como los chimpancés, los elefantes, las ballenas o los delfines– capaces de percibir y reaccionar al dolor dando respuestas solidarias.

Definimos la empatía como la capacidad de captar lo que otro piensa y necesita y la conexión sincera con su sentir como si fuera propio –a pesar de que no sea lo mismo que uno pensaría o sentiría en la misma situación– sintiendo a la vez el deseo de consolar y de ayudar. Significa ir más allá de la focalización con uno mismo, significa salir del propio yo para abrirse a los demás. Esta capacidad predispone no solo a sentir el sufrimiento sino a compartir también la dicha y a participar de la alegría de otra persona.

A nivel neuronal el ser humano está preparado para sentir a otro, experimentando lo que siente y hace, como si estuviéramos en su piel, vibrando con su sentir. No proviene de imperativos religiosos ni de obligaciones impuestas por las normas sino del sentido de humanidad que de una manera natural todos poseemos. La evolución nos ha asegurado la capacidad de preocuparnos por los demás haciéndonos animales gre-garios con impulsos instintivos para protegernos unos a otros para favorecer la supervivencia, tanto individual como grupal. Para sobrevivir estamos programados para la lucha pero también para el altruismo. La empatía puede ser cognitiva y emocional.

La empatía que más nos humaniza comprende las dos capacidades a la vez, con una conexión y participación emocional profunda con otra persona, acompañada de una evaluación cognitiva, poniéndose en marcha una actitud activa dirigida a aliviar el sufrimiento cuando se producen sentimientos dolorosos. Las dos variantes de empatía se basan en circuitos cerebrales diferenciados.

La empatía cognitiva implica tener pensamiento en perspectiva para imaginar qué piensa y siente otro: Sé qué sientes. Sé qué piensas. Mientras que la empatía emocional conlleva: Siento lo que sien-tes, es decir, emocionalmente se sienten las emociones que siente la otra persona. Anteriormente a la empatía emocional y a la cognitiva tiene origen una empatía primigenia. Se contagia la risa, se contagia el llanto, se contagia el bostezar. Podríamos decir que esta es una muestra de sensibilidad compartida y se puede considerar la primera

empatía, la más básica y la que nos muestra la sincronización con los cuerpos de los demás, como las aves migratorias sincronizan necesidades comunes que las empujan a emprender el vuelo para un largo viaje. Esta sensibilidad es anterior a la actividad consciente.

Tener la perspectiva de otro –empatía cognitiva– comprender sus reacciones, comprender cómo se siente, pero sin compartir el sentir, es una forma parcial de empatía. Esta capacidad incluso puede ser utilizada con fines contrarios a la empatía y se puede convertir en una forma de utilitarismo, ya que permite la manipulación. Conocer lo que hiere puede ser usado con crueldad. La extorsión y la tortura justamente se basan en saber conocer lo que otro necesita, piensa y siente.

MATERIALES Y METODOS

Se realizó una revisión bibliográfica a diferentes artículos, libros y folletos relacionados con el término empatía.

DEFINICION DE EMPATIA

La empatía es la intención de comprender los sentimientos y emociones, intentando experimentar de forma objetiva y racional lo que siente otro individuo. La palabra empatía es de origen griego *"empátheia*" que significa "emocionado".

La empatía hace que las personas se ayuden entre sí. Está estrechamente relacionada con el altruismo - el amor y preocupación por los demás - y la capacidad de ayudar.

Cuando un individuo consigue sentir el dolor o el sufrimiento de los demás poniéndose en su lugar, despierta el deseo de ayudar y actuar siguiendo los principios morales.

La capacidad de ponerse en el lugar del otro, que se desarrolla a través de la empatía, ayuda a comprender mejor el comportamiento en determinadas circunstancias y la forma como el otro toma las decisiones.

La persona empática se caracteriza por tener afinidades e identificarse con otra persona. Es saber escuchar a los demás, entender sus problemas y emociones. Cuando alguien dice "hubo una empatía inmediata entre nosotros", quiere decir que hubo una gran conexión, una identificación inmediata.

La empatía es lo opuesto de antipatía ya que el contacto con la otra persona genera placer, alegría y satisfacción. La empatía es una actitud positiva que permite establecer relaciones saludables, generando una mejor convivencia entre los individuos.

La empatía no es un agregado superficial, adicional, liviano, de la vida moral. Es un factor esencial para la resolución de conflictos. Personas que han sufrido dolor, frecuentemente responden infligiendo dolor a otros. El resultado conduce a la violencia, a veces emocional, otras veces física, dirigida contra individuos e incluso contra grupos enteros. La única alternativa genuina, no violenta, es poder ingresar en el dolor de la otra persona, de tal manera de que sepa que ha sido comprendida, su humanidad reconocida y su dignidad afirmada. Pero la empatía activa cambia la vida, no solo para uno sino también para la gente con la que uno interactúa. En lugar de responder con enojo a la ira de otra persona, es necesario intentar conocer el motivo del enojo. En general, si la intención es la de tratar de cambiar el comportamiento de alguien, es necesario ubicarse en su mente, ver el mundo a través de sus ojos y tratar de sentir lo que siente esa persona, y luego decir la palabra o actuar de tal forma que apele a sus emociones, no de las de uno mismo. Muy poca gente lo logra. Los que sí pueden hacerlo, cambian el mundo.

LA EMPATIA COMIENZA DENTRO

Freud observaba: "Los mortales no pueden guardar ningún secreto. Si sus labios callan, chismean con la punta de los dedos; la traición se abre paso a través de todos los poros". El jugueteo ner-vioso del negociador desmiente su expresión impávida; el estudiado desinterés del cliente que discute el precio de un auto se contradice con las miradas entusiastas que hecha al convertible codiciado. Saber de-tectar esas pistas emocionales es sumamente importante en aquellas si-tuaciones en que alguien tiene motivos para disimular sus verdade-ros sentimientos, cosa habitual en el mundo de los negocios. Percibir lo que otros sienten sin decirlo es la esencia de la empatía. Rara vez el otro nos dirá con palabras lo que experimen-ta; en cambio, nos lo revela por su tono de voz, su expresión fa-cial y otras maneras no verbales. La capacidad de percibir esas comunicaciones sutiles nace de aptitudes más básicas, sobre todo del conocimiento de uno mismo y del autodominio. Si no pode-mos percibir nuestros propios sentimientos (o impedir que nos aho-guen) nos veremos irremediablemente fuera de contacto con los estados de ánimo ajenos.

ESCUCHA ACTIVA

La escucha activa es escuchar con atención lo que el otro dice con su comunicación verbal no verbal, con la mirada, tono de voz, postura, etc. Para que se pueda producir una verdadera escucha activa, es necesario estar en un estado de atención plena o consciente, lo que permite advertir de forma evidente los estímulos que nos llegan del exterior. La atención consciente se trata de que quien escucha se centre de manera exclusiva en la otra persona durante un tiempo determinado, es decir, lo que se llama “detener la mente”, no pensar en nada, solo estar concentrado en lo que el otro está diciendo, teniendo interés por todo lo que se escucha y se observa sin juzgarlo.
Nuestra mente a través del juicio clasifica, escoge, desecha, aprueba y desaprueba y lo hace con sus propios baremos o parámetros los cuales se han ido construyendo desde la infancia

producto de la educación, personalidad, experiencia, etc. Al juzgar, sin ser conscientes de ello, “desconectamos” de lo que el otro dice, dejamos de escucharle, pasamos de estar centrados en el diálogo exterior para conectar con “nuestro diálogo interior” (pensamientos, sentimientos, valores, expectativas, etc.) alejándonos de la posibilidad de ser empáticos.
Escuchar activamente es un acto intelectual, igual que pensar, juzgar, adivinar o cualquier otro acto realizado por la mente. Y aunque creamos lo contrario, no se pueden realizar bien con consciencia dos actos intelectuales simultáneos. Prestar atención plena requiere realizar un esfuerzo físico y mental considerable para evitar las distracciones que ejercen otros estímulos. Se puede entrenar y de esta manera estaremos emocionalmente más predispuestos a comprender al otro.

COMPRENSION

La comprensión es la actitud que surge de prestar atención plena e implica estar abiertos a explorar el mundo del otro para entender sus sentimientos y necesidades fundamentales.
Comprender es ver con “naturalidad” los actos y sentimientos de los demás, sin juicios, ni condenas, sino con la convicción de que cualquiera de nosotros podemos caer en lo mismo. Las personas que en la infancia han sido nutridas afectivamente, porque han sido aceptadas, cuidadas y queridas, tienen más capacidad para comprender a los demás, porque tienen menos miedo a que si lo hacen renuncien a sí mismas. La comprensión no implica tener simpatía ni antipatía al otro, sino simplemente entenderlo sin juzgarlo. Además tener comprensión es aplicar la compasión más la acción, lo que nos lleva a proponer, sugerir o establecer los medios que ayuden a los demás a superar el estado por el que actualmente pasan. Comprender no significa estar de acuerdo con el otro, ni implica dejar de lado las propias convicciones y asumir como propias la del otro.
Es más, se puede estar en completo desacuerdo con alguien sin por ello dejar de ser empáticos y respetar su posición, aceptando como legítimas sus propias motivaciones. Pero para poder realizar esto sin temor es importante desarrollar también la competencia de la asertividad.

ASERTIVIDAD

Como lo importante no es tan tanto comprender al igual, sino hacerlo con el diferente y poder empatizar con él sin renunciar a uno mismo, es necesario desarrollar también la asertividad. Asertividad es una palabra que procede del latín “asertum” que significa poner en claro, afirmar e implica tener la capacidad para expresar o transmitir lo que se quiere, piensa, siente o necesita, sin incomodar, agredir o herir los sentimientos de la otra persona. Es valorar tanto la propia perspectiva como la del otro, sin sentirse amenazado por la diferencia, pero sí reforzado por la convicción de que, aunque se comprende al otro se defiende también la propia postura y se busca desde el respeto una alternativa que beneficie a ambos o perjudique lo mínimo posible. Por ello, en este modelo, a la asertividad le antecede la comprensión, la cual nos facilita que estemos más preparados para respetar

al diferente y poder leer de una forma más adecuada las necesidades del distinto y empatizar con él, y en base a ello, poder reajustar nuestro actuar para lograr desde la sinceridad y el respeto el mutuo beneficio.

NACEMOS EMPATICOS

Entonces, ¿hay algo en nuestra biología que nos hace empáticos por naturaleza o, como defienden otros, es un aprendizaje cultural?

"Tenemos que venir preparados de serie por fuerza, porque un plátano no podrá nunca llegar a ser empático y nosotros sí –sentencia Arcadi Navarro–. Ahora bien, de ahí a decir que los humanos somos empáticos por naturaleza hay un buen trecho". Sí es cierto, agrega, que hay algunas características en los seres humanos que les hacen capaces en distintos grados de ser empáticos.

Si hay que aprenderlas o las llevamos incorporadas de serie es poco relevante para este investigador. "Nos caracterizamos –recuerda– por una co-evolución clara entre naturaleza y aprendizaje, genes y ambiente. Hay muchas cosas para las que estamos programados para aprender [como el lenguaje]. Tal vez por eso los bebés son menos empáticos que un adulto".

Algunos animales también parecen demostrar cierta empatía. Jean Decety, investigador de la Universidad de Chicago y uno de los expertos más pro-minentes en el estudio de la moral, la empatía y la conducta pro social, realizó un experimento: colocó a una rata atrapada en un tubo de plástico transparente, de manera que otros roedores pudieran verla. Y estos se lanzaban a intentar rescatarla, a pesar de que podían optar por ir a engullir chocolate, que les chifla. ¿Eran empáticos? En cierta forma sí, dice Wassmann, que puntualiza que hay que distinguir diversos mecanismos dentro de la empatía.

El más básico se activa al ver a otro, como cuando un bebé se pone a llorar porque ve a otro en pleno berrinche.

Hay mecanismos más complejos, como el que permite identificarse con otra persona; o el que hace posible que se comprenda la situación de otra persona. Los primeros mecanismos los compartimos con los animales, el tercero es genuinamente humano. "Para desarrollar una conducta completamente empática, necesitas el córtex pre frontal, el cerebro social, propio de las personas", dice Wassmann.

Una de las teorías neuro-científicas con más peso señala que el cerebro social del que habla Wassmann se formó hace unos 3,5 millones de años, cuando los primeros humanos salieron de la selva y empezaron a necesitar una mente más compleja que les permitiera pensar en los demás, en sus congéneres.

Ser empáticos para sobrevivir. "Hay una hipótesis que usa una metáfora bíblica y afirma que debemos nuestro cerebro al hecho de que nos expulsaron del paraíso", señala Òscar Vilarroya, impulsor de la cátedra *El cerebro social*, de la UAB. En un momento determinado, nuestros ancestros se quedaron en la frontera entre la selva y la sabana y en esa situación era esencial la confianza en los demás integrantes del grupo para avanzar, porque había innumerables peligros.

"Era clave interpretar la conducta del otro y la empatía permitió desarrollar una herramienta de pensamiento social muy potente para entender qué pasa a tu alrededor y

actuar en tu beneficio o el de los tuyos", dice el neurocientífico.

EMPATIA E INTELIGENCIA EMOCIONAL

Hoy todos hemos oído hablar de la inteligencia emocional, e incluso muchos habremos leído diferentes libros sobre inteligencia emocional y en especial el de Daniel Goleman.

En resumen la Inteligencia emocional es el sistema en el que se engloban todas las habilidades relacionadas con la comunicación entre el individuo y los sentimientos (ya sean propios o ajenos).

La Inteligencia emocional está compuesta por cinco destrezas: autoconciencia, autocontrol, auto motivación, habilidades sociales y la empatía.

CAPACIDAD EMPATICA Y DESARROLLO DE LA EMPATIA

Los seres humanos no nacemos siendo empáticos, sino que la empatía forma parte de nuestro correcto desarrollo emocional y social comenzando a desarrollarse desde la infancia y tomando especial importancia en la adolescencia.

Por ello, la actitud y la educación emocional de los padres es fundamental para que un niño desarrolle empatía.

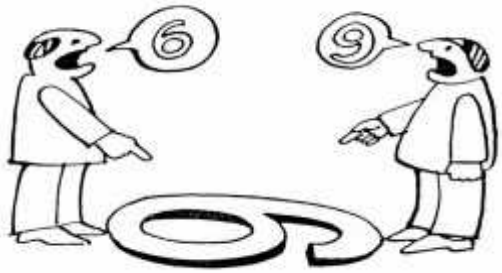


Figura1. Capacidad empática.

La empatía por tanto no es un don, ni un rasgo genético o de nacimiento, es una competencia o habilidad y como tal todos podemos desarrollarla si lo deseamos.

Una persona puede aumentar su capacidad de empatía observando con más detalle a los demás mientras habla con ellos, prestándoles toda su atención y observando todos los mensajes que esa persona transmite, esforzándose por ponerse en su lugar y "leer" lo que siente.

TIPOS DE EMPATIA

Existen tres tipos de empatía:

La Empatía Cognitiva: Es la que se percibe cuando uno ve cómo son las cosas que ocurren y adopta la perspectiva del otro. Las personas con éste tipo de empatía las podemos encontrar en el ámbito organizacional o de la empresa. Un ejemplo de empatía cognitiva es la del líder que logra que sus trabajadores obtengan buenos resultados porque consigue explicar las cosas de forma que le entiendan y eso hace que estén motivados. También ejecutivos con gran empatía cognitiva, tienen puestos en el extranjero porque captan las normas de otra cultura con mayor rapidez.

La Empatía Emocional: Es la base de la compenetración y de la química, es sentir a la otra persona, hacerle ver que nos hacemos cargo de su situación. Las personas que destacan en empatía emocional son buenos consejeros, maestros, profesores, tienen cargos de responsabilidad en la atención con el cliente y líderes de grupos que gracias a esa capacidad y tipo de empatía detectan las reacciones en los demás en el momento.

La preocupación empática: Las personas con ésta empatía, sienten la preocupación, notan que los demás necesitan ésa ayuda y se la ofrecen incondicional y espontáneamente. Son aquellas personas que pertenecen a un grupo, una empresa o una comunidad, los que ayudan a los demás sin más y porque les agrada hacerlo cuando lo necesitan.

5 CARACTERISTICAS DE LA EMPATIA QUE SON EJEMPLO DE SU IMPORTANCIA

La empatía es la capacidad de identificarnos con lo que el otro siente o piensa, de compartir sus sentimientos y emociones. Es una forma saludable de relacionarnos con las otras personas, y establecer relaciones constructivas y enriquecedoras.

De allí que sea una habilidad social sumamente relevante en nuestras relaciones familiares, escolares y profesionales. Por eso, a continuación te decimos cuáles son las cinco características de la empatía que son ejemplo de su importancia.

1. Saber escuchar

Saber escuchar es una característica fundamental de la empatía. A las personas empáticas les gusta establecer relaciones enriquecedoras y constructivas. Siempre están dispuestas a escuchar al otro y son muy buenas conversadoras. Por eso, cuando alguien está enojado o triste es importante darle la oportunidad para expresar el porqué.

2. Comprender al otro

La empatía también supone la capacidad de comprender los sentimientos, emociones e ideas de la otra persona; no solo aquello que el otro es capaz de expresar verbalmente, sino también todo aquello que manifiesta con sus gestos, comportamientos y decisiones.

Una persona empática es capaz de comprender al otro al punto de poder sentir lo que la otra persona siente y de entender sus estados mentales de manera sincera.

En la empatía hacemos que el otro se sienta comprendido. Así, cuando reconfortamos a alguien en momentos difíciles, estamos teniendo una actitud empática.

3. Identificarse con el otro

Ser empáticos es también ser capaces de ponernos en el lugar del otro, entender de manera honda y sincera lo que piensa o cree, lo que siente o le preocupa, lo que lo hace sufrir o alegrarse.

Así, una persona empática puede ponerse en la situación emocional del otro y entender de manera profunda sus sentimientos, miedos o creencias.

Esto se pone de manifiesto, por ejemplo, cuando alguien nos intenta mostrar las soluciones a un problema recordando que también ha pasado situaciones similares en el pasado.

4. Ser solidarios

Una persona empática tiene una elevada sensibilidad hacia lo que sienten o padecen las otras personas. Por eso, la empatía tiene mucho que ver con la solidaridad, con las ganas de ayudar al otro, especialmente cuando pasa por una situación de necesidad. Un ejemplo de esto es ayudar a un amigo que está pasando por un momento difícil.

5. Ser respetuosos

En definitiva, ser empáticos también implica respetar al otro en sus sentimientos, ideas, conductas, decisiones y, en suma, en su forma de ser y afrontar la vida, aunque no estemos de acuerdo ni sea de nuestro agrado.

Por eso, la empatía es un valor fundamental para vivir en sociedad, porque nos permite comprender a las otras personas y respetar la forma en que manifiestan sus ideas, sentimientos e inquietudes frente al mundo.

Somos empáticos cuando, por ejemplo, apoyamos a nuestros familiares, amigos o colegas cuando emprenden aventuras o proyectos que, a veces, no podemos entender del todo.

¿COMO POTENCIAR LA EMPATIA?

1. **Hablar con extraños:** la gente sumamente empática alberga la curiosidad de un niño y encuentra al resto más interesante. Su interés por la naturaleza humana les invita a conversar con extraños, expandirse y conocer personas con visiones muy diferentes aprovechando cualquier situación cotidiana.
2. **Desafiar prejuicios y descubrir puntos comunes:** las personas empáticas se alejan de una concepción del mundo plagada de clichés e ideas preconcebidas. Adquieren un espíritu independiente al tiempo que tolerante a la búsqueda de compartir con la gente en lugar de destacar los aspectos que los dividen.
3. **Probar la vida de los otros:** nos educamos en conocimiento y este deviene de la experiencia: probar y equivocarse. Siempre es positivo asistir a ritos religiosos diferentes al nuestro, pasar unas vacaciones como voluntario en un país en vías de desarrollo…toda acción enriquece al humanista.
4. **Escuchar y abrirse:** una persona con alta empatía no duda en escuchar sinceramente a los demás y hace todo lo posible por comprender su estado emocional. También vive desprovista de máscaras y revela sus sentimientos, así crea un vínculo empático con los demás.
5. **Inspirar la acción de masas y cambio social:** una actitud empática puede movilizar conciencias para una revolución social. Ejemplos como la preocupación global por las víctimas de algún desastre natural de gran magnitud. Las redes sociales pueden ser el futuro de la conexión empática.
6. **Desarrollar una ambiciosa perspicacia:** aplicar la empatía con los enemigos a modo de "empatía instrumental" al igual que Gandhi en su resistencia no violenta. También afecta al área empresarial para dominar los constantes cambios con el respaldo de un buen liderazgo.

UNA ACTITUD QUE TIENE QUE VER CON UN INSTINTO

Como el ser humano es un ser gregario, es decir, que está acostumbrado por naturaleza a convivir con otras personas, la vida en conjunto es parte de la esencia que nos define y por lo tanto es muy difícil o casi imposible vivir absolutamente aislados y alejados de toda civilización.

En esta convivencia surgen diferentes comportamientos que son también inherentes a la cualidad humana y que pueden ser desde los más sensatos y solidarios o egoístas y malvados. Entre ellos encontramos a la empatía, aquella cualidad que hace que una persona sienta o se emocione ante el sufrimiento del otro. Entendida como una forma tal vez abstracta de solidaridad, la empatía es lo que nos permite sentir que otra persona no está bien y por lo tanto, al sentir ese sufrimiento en nuestro cuerpo y alma, actuar para ayudar a esa persona a que salga adelante o al menos consolarla.

EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Para poder comprender mejor por qué se da la empatía en una persona es interesante señalar que la misma tiene que ver con la habilidad de desarrollar a su vez ciertos niveles de inteligencia emocional, aquello que nos hace ser sensibles y permeables al sufrimiento tanto propio como ajeno.

Mientras hay personas que son educadas y criadas sin el más mínimo interés por desarrollar inteligencias emocionales pero sí tal vez cognitivas, también hay personas que debido al modo en el que han sido criadas o incluso por experiencias vividas, poseen una alta sensibilidad hacia lo que les pasa a los demás y por lo tanto dan muestras de una mayor empatía ante situaciones de dolor o sufrimiento.

IMPORTANCIA DE LA EMPATIA

Para cualquier área de la vida, es necesaria una dosis de empatía bien regulada por los sentimientos, y controlada adecuadamente, con el fin de establecer relaciones de convivencia agradables y satisfactorias.

En cualquier ámbito del día a día, familia, trabajo, amigos, tiempo libre… se emplea esta maravillosa cualidad. Esto hace pensar que las personas con cierta falta de empatía, que no conocen los beneficios de su práctica ni tienen el ánimo de saber de ella, se pierden un tesoro emocional tan grande, como para destruir familias, parejas, amistades… y ni siquiera reparar los daños, ni asumir la responsabilidad de esos dramas personales.

La importancia de la empatía reside en la familia, y es ella quien debe potenciarla de la forma más adecuada, y fomentarla desde la infancia en sus hijos. Así, la empatía se convertirá en algo deseable por todos, y alcanzable en aquellas personas que sepan valorarla y sentirla.

RESULTADOS

El resultado de una adecuada motivación, es que siempre podrás sortear cualquier objetivo que te propongas en la medida en que te encuentras motivado realizaras tus tareas cotidianas con más facilidad sabiendo que las mismas te ayudaran a la consecución satisfactoria de tus metas.

DISCUSION Y CONCLUSIONES

La motivación es indispensable para el desarrollo personal, haciendo que mejores tus habilidades para el desarrollo de tus objetivos de superación con la firme convicción de que todo será mucho mejor de lo que es hoy.

RECONOCIMIENTOS

En primera instancia quiero agradecer a mi San Simón que me brindó la oportunidad de estudiar, trabajar, producir y compartir el presente trabajo, asimismo agradezco a mi Esposa Claudia Fuentes y mis Hijos Fernando y Mateo pilares en mi vida, así como a mi madre Amparo, mis hermanas Andrea y Giannyra y todas las personas que se tomaron el tiempo de leer el presente Artículo y dar su opinión o crítica constructiva hacia el mismo, esto ayudo de sobremanera a la publicación del mismo.

BIBLIOGRAFÍA

Goleman, Daniel (2018), La Inteligencia Emocional en la Empresa, Editorial Conecta Pag. 171.

"5 características de la empatía que son ejemplo de su importancia". En: *Significados.com*. Disponible en: https://www.significados.com/5-caracteristicas-de-la-empatia-que-son-ejemplo-de-su-importancia/ Consultado: 10 de junio de 2019, 02:16 pm.

CRISTINA, SAEZ (2014). Ponerse en los zapatos del otro. El poder de la empatía. Revista LA VANGUARDIA, MAGAZINE. Pag. 38 - 42

JONATHAN SACKS (2018). El poder de la empatía, Editorial Ben-Tzion Spitz Pag 2 -3

View publication stats