

El valor de la Empatía



“El liderazgo sin la empatía es como el director que dirige la banda pero no tiene músicos” Ben Sánchez

DEFINICIÓN:

La Empatía es esa cualidad o capacidad social cognitiva indispensable que hemos de desarrollar los seres humanos, para establecer buenas relaciones interpersonales.

La empatía nos da la capacidad de entender, comprender, ayudar, apoyar y motivar a nuestros semejantes. Es también la intención de comprender los sentimientos y emociones, intentando experimentar de forma objetiva y racional lo que siente el otro individuo.

Por otro lado, la empatía permite a una persona comprender, ayudar y motivar a otra que atraviesa por un mal momento, logrando una mayor colaboración y entendimiento.

SINÓNIMOS DE EMPATÍA:

- Afinidad intencionada,
- Compasión consciente,
- Cercanía con propósito,
- Identificación elaborada,
- Sintonía armonizada
- Interés sincero.

LA PERSONA EMPÁTICA:

Se caracteriza por tener afinidades e identificarse (*conscientemente y con propósito*) con otra

persona. Ha aprendido a escuchar a los demás, entender sus problemas y emociones.

El contacto con una persona empática genera placer, gozo, comodidad y satisfacción.

LA PERSONA ANTIPÁTICA:

Son la principal razón por la que las familias, empresas u organizaciones dejan de crecer o incluso llegan a desaparecer, ya que carecen de la habilidad para hacer conexiones significativas y genuinas. Esto trae como resultado fricciones, incomodidad y falta de sentido de pertenencia.

Las personas antipáticas usualmente son Narcisistas¹, sintiéndose superiores a los demás y de alguna manera, pensando que no necesitan a nadie.

“Es de fuertes reconocer que somos débiles y que necesitamos de otros débiles para ser fuertes”

Ben Sánchez

EMPATÍA Y ASERTIVIDAD

La empatía y la asertividad son habilidades de la comunicación que permiten una mejor adaptación social, una comunicación saludable y constructiva, a pesar de que ambas habilidades presentan diferencias, de ninguna manera estas están contrapuestas.

¹ Narcisismo: No es sana autoestima, sino pensar que tenemos un valor mayor al que realmente tenemos.

El individuo asertivo defiende sus propias convicciones, en cambio el individuo empático entiende las convicciones de las demás personas.

El verdadero líder, ha desarrollado la capacidad de ser una persona Empática Asertiva.

EMPATÍA VS SIMPATÍA

Como tal, la simpatía es un **sentimiento** de afinidad que atrae (*función de la emoción*) e identifica a las personas. Conlleva a un individuo generar armonía y alianza natural con otro.

Por su parte, la empatía, es la comprensión (*función de la razón*) que siente una persona por otra, esto con toda conciencia e intención.

No obstante, una persona puede sentir simpatía y desarrollar empatía a la vez por otra. Mientras para un líder maduro, es posible la empatía aunque no haya la simpatía.

“La verdadera demostración de la madurez y del liderazgo es ser empático con alguien que no es simpático”

Ben Sánchez

Mis declaraciones de una sana comunicación

Hoy, viviré un día pleno y productivo.

Me alejaré de controversias innecesarias.

Conversaré, no debatiré.

Construiré puentes y no Muros.



Póster disponible en línea.
Escanear este código.

Entablaré relaciones constructivas, tratándolas con respeto y empatía.

No seré adversarial ni beligerante sino pacificador y conciliador.

Unificaré pensamientos y convertiré sueños en realidades.

Me enfocaré en las similitudes y minimizaré las diferencias.

No iré solo, llevaré con migo a aquellos soñadores, visionarios que estén dispuestos a cambiar la comodidad del estatus quo, por la incomodidad del crecimiento, el desarrollo y el éxito.

No heriré, sino que a mis hermanos con mi sonrisa sanaré.

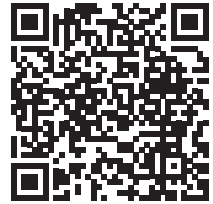
Por: Ben Sánchez

(EQ) ¿Soy una persona empática?

Acuerdo Total
Acuerdo Parcial
Desacuerdo Parcial
Desacuerdo Total



A continuación hay una lista de afirmaciones. Por favor, lea cada frase con mucho cuidado y seleccione su respuesta. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni preguntas capciosas. El cuestionario tiene 60 preguntas. Por favor, contéstelas todas.



Si deseas hacer este test en línea escanear el código QR

1. Puedo captar con facilidad si otra persona quiere tomar parte en una conversación.
2. Prefiero la compañía de los animales a la de las personas.
3. Intento seguir las tendencias y las modas actuales.
4. Encuentro difícil explicar a otras personas las cosas que yo entiendo con facilidad, cuando ellas no las entienden a la primera.
5. Sueño la mayoría de las noches.
6. Me gusta verdaderamente cuidar de otras personas.
7. Intento resolver mis problemas yo solo antes que discutirlos con los demás.
8. Encuentro difícil saber qué es lo que hay que hacer en una situación social.
9. A primera hora de la mañana es cuando estoy en mi mejor momento.
10. A menudo, al verme envuelto en una discusión, la gente me dice que voy demasiado lejos defendiendo mi punto de vista.
11. No me preocupa mucho llegar tarde a una cita con un amigo o amiga.
12. Las amistades y las relaciones son demasiado difíciles de mantener, así que procuro no pensar en ello.
13. Nunca quebrantaría una ley, por irrelevante que fuera.
14. Generalmente me cuesta juzgar si alguien ha sido amable o descortés.
15. En una conversación intento concentrarme en mis propios pensamientos antes que en lo que mi interlocutor pueda estar pensando.
16. Prefiero gastar bromas a contar chistes.
17. Prefiero vivir al día a pensar en el futuro.
18. De pequeño me gustaba cortar gusanos en pedazos para ver que pasaba.

COMUNICACION CONSTRUCTIVA

19. Puedo captar fácilmente si una persona dice una cosa pero en realidad quiere decir otra.
20. Tiendo a tener fuertes convicciones morales.
21. Me resulta difícil ver porqué algunas cosas molestan tanto a las otras personas.
22. Me resulta fácil ponerme en el lugar de otra persona.
23. Pienso que la buena educación es lo más importante que los padres pueden enseñar sus hijos.
24. Me gusta hacer las cosas sin reflexionar demasiado.
25. Tengo facilidad para predecir cómo se sentirá otra persona.
26. Enseguida me doy cuenta de si alguien se siente molesto en un grupo.
27. Si cuando yo hablo alguien se siente ofendido pienso que el problema es suyo, no mío.
28. Si alguien me pregunta si me gusta su corte de pelo le respondo la verdad, incluso en el caso de que no me guste.
29. A veces no entiendo porqué alguien se ha sentido ofendido por una determinada observación mía.
30. A menudo la gente me dice que soy totalmente imprevisible.
31. Me gusta ser el centro de atención en cualquier tipo de reunión social.
32. Ver llorar a la gente no me pone especialmente triste.
33. Me gusta discutir de política.
34. Soy muy sincero, lo que hace que algunos me consideren maleducado aunque esa no sea mi intención.
35. No suelo encontrar confusas las situaciones sociales.
36. Las otras personas me dicen que tengo facilidad para entender cómo se sienten y que es lo que están pensando.
37. Cuando hablo con otras personas tiendo más a hablar de sus experiencias que de las mías.
38. Me da pena ver sufrir a un animal.
39. Soy capaz de tomar decisiones sin que me influyeran los sentimientos de los demás.
40. No me puedo relajar hasta que no he hecho todo lo que había planeado hacer durante el día.
41. Puedo captar fácilmente si a alguien le aburre o le interesa lo que estoy diciendo.
42. Me afecta ver a personas sufriendo en los programas informativos.

COMUNICACION CONSTRUCTIVA

43. Mis amistades suelen hablarme de sus problemas porque dicen que realmente les comprendo.
44. Me doy cuenta de que molesto incluso si la otra persona no me lo dice.
45. Con frecuencia empiezo a interesarme por nuevas aficiones, pero en seguida me canso de ellas y busco otras aficiones.
46. A veces la gente me dice que he ido demasiado lejos con mis bromas.
47. Subirme a atracciones como las “montañas rusas” me pondría demasiado nervioso.
48. A menudo la gente dice que soy insensible, aunque yo no veo por qué.
49. Si hay alguien nuevo en un grupo pienso que es cosa suya hacer el esfuerzo para integrarse en el mismo.
50. Por lo general me mantengo emocionalmente indiferente cuando veo una película.
51. Me gusta tener muy organizadas las actividades de la vida cotidiana y a menudo hago listas de las tareas que tengo que hacer.
52. Puedo conectar y saber como se siente alguien de forma rápida e intuitiva.
53. No me gusta correr riesgos.
54. Me doy cuenta fácilmente de lo que otra persona puede estar deseando hablar.
55. Puedo darme cuenta de si otra persona está ocultando sus verdaderas emociones.
56. Antes de tomar una decisión siempre considero los pros y los contras.
57. No elaboro conscientemente las reglas de una situación social.
58. Tengo facilidad para predecir lo que otra persona hará.
59. Tengo tendencia a implicarme en los problemas de mis amigos o amigas.
60. Suelo apreciar el punto de vista de otras personas, incluso si no estoy de acuerdo con ellas.

INTERPRETACIÓN DEL RESULTADO

Simon Baron-Cohen sugiere las siguientes puntuaciones para interpretar los resultados obtenidos al completar el cuestionario:

- 0–32 Bajo (*vivirá una vida solitaria y aislada y se le dificultará demasiado el liderazgo*)
33–52 Media (*la media femenina es de 47 y la masculina de 42*)
53–63 Sobre la media (*Usted es una persona relacional y se le facilitará el liderazgo*)
64–80 Muy alto (*Definitivamente usted tiene seguidores y con ellos llegará muy lejos*)

PLENITUDTOTAL.ORG

Cursos de Desarrollo Personal

CAMBIA TU MENTE Y CAMBIARÁ TU VIDA >
no lo pienses más, has la mejor inversión de tu vida

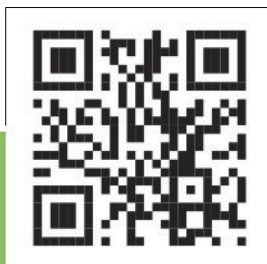


Recursos de desarrollo personal
GRATUITOS en **CoachBenSanchez.com**

Cambia tu mente y cambiará tu vida.

#CoachBenSanchez

*Versión digital de este libro en
CoachBenSanchez.com*



Síguenos en Facebook

CoachBenSanchez



(956)325-9261



CoachBenSanchez.com



BenjamínSanchez