



CEU
*Vniversitas
Senioribus*

Introducción

La clave del cambio de actitudes está en orientarnos y enfocarnos a metas positivas, siendo más conscientes de nuestros pensamientos, sentimientos, manera de comunicarlos y comportamientos en el día a día. Solo tenemos que ir cambiando, mientras avanzamos, aquellos puntos concretos que nos impiden ser mejores, serán pocos en comparación con los puntos positivos, eso significa mucho menos esfuerzo y desgaste personal.

Según Carl Rogers, hay tres actitudes básicas que nos ayudarían a mejorar nuestro entorno psicosocial: La empatía, La aceptación incondicional y la autenticidad. Por ser tan importantes he querido dedicar un tema exclusivo.

Carl Ransom Rogers (8 de enero de 1902, Oak Park, Illinois, Estados Unidos - 4 de febrero de 1987, San Diego, California, Estados Unidos).

Rogers fue un influyente psicólogo en la historia estadounidense, que junto a Abraham Maslow fundaron el enfoque humanista en psicología.

Teoría de la personalidad de Rogers

A medida que se exterioriza la conciencia del yo, se desarrolla una necesidad de consideración positiva. La satisfacción de esa necesidad se logra necesariamente a partir del campo experiencial de otra persona.

El proceso de satisfacción de la necesidad de consideración positiva es recíproco, ya que cuando una persona se da cuenta de que satisface esa necesidad en otro, satisface, al mismo tiempo, su propia necesidad de consideración positiva. Los efectos de esa satisfacción son intensos en el sentido de que la consideración positiva manifestada por cualquier persona se comunica.

Las 3 actitudes básicas o vitales que Carl Rogers indica que una persona puede desarrollar son: la empatía, la aceptación incondicional y la congruencia, con ellas como eje se podría promover el desarrollo psicosocial en el mundo.

Rogers descubrió que toda persona posee capacidades para encontrar su camino y mejorarlo. “El individuo posee en sí mismo potenciales recursos para su propia comprensión, cambiar su auto-concepto, sus actitudes y dirigir su conducta”, Estos recursos pueden ser liberados a condición de que un determinado clima de actitudes psicológicas facilitadoras pueda ser logrado. Según Carl Rogers, las tres actitudes básicas pueden crear un marco propicio para que la persona pueda comprenderse así misma de una mejor manera, recobrar la confianza y obtener una autoestima indispensable para su bienestar.



Las tres actitudes básicas:

LA EMPATÍA

La empatía es una de las mayores capacidades requeridas para entendernos unos a otros. Esta capacidad va más allá del entendimiento intelectual o cognitivo de la experiencia o punto de vista del otro.

La empatía incluye una comprensión a nivel emocional. Implica tratar de comprender exactamente y comunicar la realidad objetiva del otro, sin añadir, quitar o cambiar la información que proviene a nivel afectivo y a nivel cognitivo.

La empatía requiere que dejemos a un lado los propios sentimientos, reacciones y pensamientos, con el objetivo de detectar el mundo del otro. Esa comprensión positiva construye una relación de confianza al percibir una sensación de profunda recompensa mutua y ampliar la capacidad de conocerse mejor también por ambas partes.

La empatía es la capacidad que se tiene para comprender la experiencia única de la otra persona, ese “estar dentro de los zapatos de alguien”.

¿Cómo se desarrolla la empatía?

La empatía se da en todas las personas en mayor o menor grado. No se trata de un don especial con el que nacemos, sino de **una cualidad que podemos desarrollar y potenciar.**

La capacidad para la empatía empieza a desarrollarse en la infancia. Los padres son los que cubren las necesidades afectivas de los hijos y los que les enseñan, no solo a expresar los propios sentimientos, sino también, a descubrir y comprender los de los demás.

Si los padres no saben mostrar afecto y comprender lo que sienten y necesitan sus hijos, estos no aprenderán a expresar emociones propias y por consiguiente, no sabrán interpretar y sentir las ajenas.

De ahí, **la importancia de una buena comunicación emocional en la familia desde el principio.**

La capacidad para la empatía se desarrollará más fácilmente en aquellas personas que han vivido en un ambiente en el que **han sido aceptadas y comprendidas**, han recibido consuelo cuando lloraban o tenían miedo, han visto como se vivía la preocupación por los demás...En definitiva, cuando las necesidades afectivas y emocionales han estado cubiertas desde los primeros años de vida.



Obstáculos que dificultan la empatía

Muchas veces hemos podido preguntarnos por qué la gente no busca apoyo en nosotros o se retraen a la hora de hablarnos de sentimientos. Existen una serie de barreras que suelen impedir este acercamiento.

Entre los errores que solemos cometer con más frecuencia a la hora de relacionarnos con los demás están esa tendencia a quitarle importancia a lo que le preocupa al otro e intentar mimimizar sus sentimientos; escuchar con prejuicios y dejar que nuestras ideas y creencias influyan a la hora de interpretar lo que les ocurre; juzgar y acudir a frases del tipo "lo que has hecho está mal", "de esta forma no vas a conseguir nada", "nunca haces algo bien"... Sentir compasión o ponerse como ejemplo por haber pasado por las mismas experiencias. Intentar animar sin más, con frases como "ánimo en esta vida todo se supera". Dar la razón y seguir la corriente....Todo esto, lo único que hace es bloquear la comunicación e impedir que se produzca una buena relación empática.

Las personas que están excesivamente pendientes de sí mismas tienen más dificultades para pensar en los demás y ponerse en su lugar. Por lo tanto, para el desarrollo de la empatía tendríamos que ser capaces de salir de nosotros mismos e intentar entrar en el mundo del otro.

Estrategias para desarrollar la empatía

Es evidente que hay personas que por diversas razones tienen mucha capacidad empática y sin embargo otras, ven enormes dificultades en entenderse con la gente y ponerse en su lugar.

En cualquier caso, conviene saber que las habilidades empáticas se pueden potenciar y desarrollar:

En cuanto a las actitudes que se deben tener para desarrollar la empatía destacan:

Escuchar con la mente abierta y sin prejuicios, prestar atención y mostrar interés por lo que nos están contando, ya que no es suficiente con saber lo que el otro siente, sino que tenemos que demostrárselo, no interrumpir mientras nos están hablando y evitar convertirnos en un experto que se dedica a dar consejos en lugar de intentar sentir lo que el otro siente.

Habilidad de descubrir, reconocer y recompensar las cualidades y logros de los demás. Esto va a contribuir, no solamente a fomentar sus capacidades, sino que descubrirán también, nuestra preocupación e interés por ellos.



Hay varias formas de expresar empatía. Una de ellas es hacer preguntas abiertas. Preguntas que ayudan a continuar la conversación y le hacen ver a la otra persona que estamos interesados por lo que nos está contando.

Es importante, también, intentar avanzar lentamente en el diálogo, de esta forma estamos ayudando a la otra persona a que tome perspectiva de lo que le ocurre, dejamos que los pensamientos y sentimientos vayan al unísono y nos da tiempo de asimilar y reflexionar sobre el tema.

Antes de dar nuestra opinión sobre el tema, debemos esperar a tener información suficiente, cerciorarnos de que la otra persona nos ha contado todo lo que quería y de que nosotros hemos escuchado e interpretado correctamente lo esencial de su mensaje.

En ocasiones los otros no necesitan nuestra opinión y consejo, sino saber que los estamos entendiendo y sintiendo lo que ellos nos quieren transmitir.

Cuando tengamos que dar nuestra opinión sobre lo que nos están contando es muy importante hacerlo de forma constructiva, ser sinceros y procurar no herir con nuestros comentarios.

Para esto es muy importante ser respetuoso con los sentimientos y pensamientos de la otra persona y aceptar abiertamente lo que nos está contando.

Es aconsejable tener una buena predisposición para aceptar las diferencias que tenemos con los demás, ser tolerantes y tener paciencia con los que nos rodean y con nosotros mismos.



Autenticidad o congruencia: Consiste en que cada persona debe de “ser, lo que es”, es decir, no usar máscaras (el concepto de máscara en psicología, hace alusión a que una persona no muestra quien es, sino que se oculta detrás de otra personalidad). La actitud de la Congruencia se refiere a la autenticidad, sinceridad y transparencia.

La mayoría de las personas se ocultan detrás de personalidades que idealizan o pretenden ser, sin embargo no son ni la mitad de lo que dicen. Esta actitud de aparentar algo que en realidad no son puede llegar a convertirse en algo patológico. Por este motivo Carl Rogers hace énfasis en que una persona congruente suele ser una persona sana, ya que se muestra como es.



CEU

*Vniversitas
Senioribus*

ACEPTACIÓN INCONDICIONAL

Esta actitud implica aceptar a la persona como es, con sus sentimientos y experiencias. Es una aceptación total de la persona y sus conductas, que genera un clima de seguridad.

Para poder aceptar a los demás, primero debemos aceptarnos a nosotros mismos. En la medida que aceptemos quienes somos, nuestra salud mental será más sana.

ACEPTACIÓN INCONDICIONAL POSITIVA

Con el fin de comprometernos en el proceso de empatía es necesario mantener una posición de aceptación incondicional positiva. La persona es aceptada y valorada tal y como es. Esta aceptación no significa que se deba estar de acuerdo o que se apruebe todo lo que hace o dice el otro.

La aceptación incondicional positiva supone un sentido continuo de “ponerse en la piel de la otra persona” sin imponer nuestros criterios y valores a los demás.

AUTENTICO/GENUINO/CONGRUENTE

Cuando la autenticidad es combinada con la empatía y con la aceptación incondicional positiva, las personas tienen la oportunidad de tener claridad sobre sus propios procesos por medio de la escucha de sus experiencias genuinas en un ambiente de comprensión y atención.

VIDEO RECOMENDADO

Entre tu y yo la empatía. Documental de TV2

https://www.youtube.com/watch?v=yWzT5Ghgj_I