



CEU

*Vniversitas
Senioribus*

La empatía, la aceptación y la autenticidad

10 de abril de 2020

Actitudes y comportamientos positivos

La empatía

La aceptación incondicional positiva

La autenticidad / Coherencia





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.





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 o 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.**



¿Cómo desarrollar la empatía?



- **Escuchar con la mente abierta y sin prejuicios.**
- Descubrir, reconocer y recompensar las cualidades y logros de los demás.
- **Hacer preguntas abiertas.**
- Avanzar lentamente en el diálogo y hacer saber que les estamos entendiendo.
- Antes de dar nuestra opinión sobre el tema, debemos **esperar a tener información suficiente.**
- **Procurar no herir con nuestros comentarios** y ser tolerantes y respetuosos.



Para poder aceptar a los demás, primero debemos aceptarnos a nosotros mismos.

En la medida que aceptemos quienes somos , nuestra salud mental estará mas sana.





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.**



¿Qué dificulta la empatía?

- **Tendencia a quitarle importancia a lo que le preocupa al otro** e intentar minimizar 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", "te lo dije" ...





La aceptación incondicional positiva supone que se cultive un sentido continuo de “ponerse en la piel de la otra persona” sin imponer los propios criterios y valores.





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, y permite explorar el interior sin miedos.**





La necesidad de consideración positiva

Según C. Rogers a medida que se exterioriza la conciencia del yo, la persona desarrolla una necesidad de consideración positiva.

El proceso de satisfacción de la necesidad de consideración positiva es recíproco e intenso, ya que cuando una persona se da cuenta de que satisface esa necesidad en otro, satisface, a su vez, su propia necesidad de consideración positiva.





Autenticidad o Congruencia

Consiste en que cada persona debe de “ser, lo que es”, es decir, no usar máscaras.

La mayoría de las personas se ocultan detrás de personalidades que idealizan o pretenden ser.

Carl Rogers hace énfasis en que una persona congruente suele ser una persona sana, ya que se muestra como es.





SER AUTENTICO/GENUINO/CONGRUENTE

Reconocer, comprender y aceptar a las personas tal y como son.

Coherencia **PENSAR, SENTIR, DECIR, HACER...**



:

Con la congruencia, la aceptación incondicional y la empatía, como eje se podría promover el desarrollo psicosocial en el mundo. **(CARL ROGERS)**

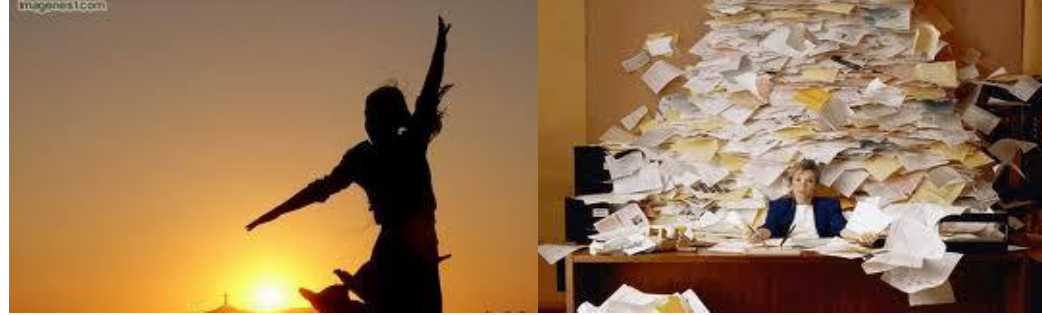




Según Carl Rogers, las tres actitudes básicas pueden crear un marco propicio para que la persona pueda comprenderse así misma de una mejor manera, recobrar confianza y obtener una autoestima indispensable para su bienestar.



EJERCICIO MAS Y MENOS



Que capacidad tuya quieres fortalecer y que cosas tendrás que hacer «menos» para ello...

QUE QUIERES HACER MAS

QUE COSAS TENDRAS QUE HACER MENOS





¿Qué comportamientos vas a practicar más y cuáles vas a disminuir?





**Enfócate siempre a metas positivas
Dudas o preguntas**

**Paloma Barreda Oliver
pbarreda@daretolead.es**

