

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?

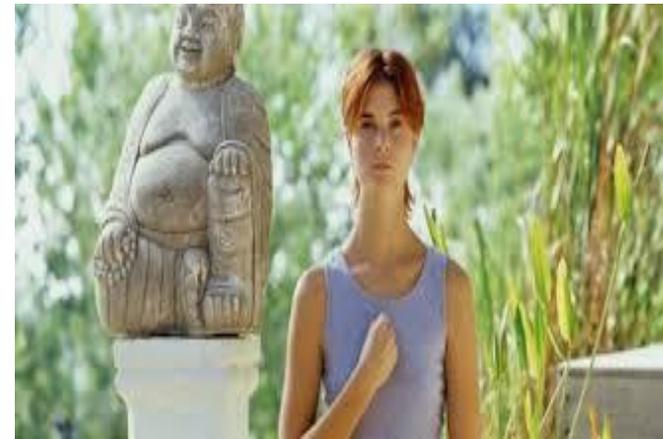


- **Escuchar con la mente abierta y sin prejuicios.**
- Descubrir, reconocer y recompensar las cualidades y logros de los demás.
- **Hacer preguntas abiertas.**
- Avanzar lentamente en el diálogo y hacer saber que les estamos entendiendo.
- Antes de dar nuestra opinión sobre el tema, debemos **esperar 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**

