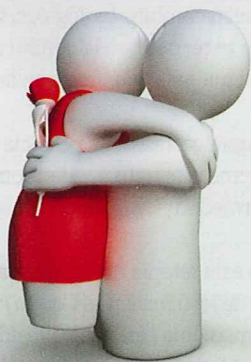


5 EMPATIA

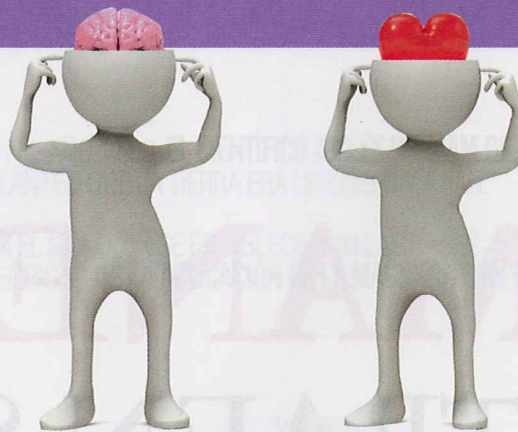
Se define como esa capacidad de ponerse en el lugar del otro, de entenderlo y aceptarlo como un ser diferente. Es la habilidad de comprender lo que el otro siente, de percibir su sufrimiento y de captar sus mensajes no verbales, como el tono de la voz y los gestos. Está comprobado que la empatía es una cualidad que influye de forma determinante en el rendimiento académico y en las relaciones duraderas y fructíferas con los demás.



ACTITUDES INTELIGENTES

Los seres emocionalmente inteligentes piensan y actúan así:

- * Saben de lo que son capaces y confían en sí mismos.
- * Son enérgicos, espontáneos y sociables.
- * No son agresivos, irritables ni hipersensibles.
- * Expresan sus sentimientos abiertamente.
- * Rara vez se sienten ansiosos o culpables.
- * No se ahogan en sus preocupaciones.
- * Tienen gran capacidad para planificar, tomar decisiones y resolver problemas.
- * Aprovechan las dificultades para aprender y salir adelante.
- * Ante una situación negativa, minimizan la situación, no se enganchan con ella ni se la pasan 'masticándola', sino que la dejan ir o le buscan solución.
- * Tienen gran capacidad de liderazgo. No se frustran fácilmente.
- * Atacan a las situaciones y no a las personas.
- * Tienen relaciones interpersonales duraderas.
- * No solo piensan en sí mismos, sino en los demás.
- * Saben escuchar sin recriminar y cuándo assimilar o desechar una crítica.
- * Son prudentes con sus palabras y comportamientos.
- * No están pendientes de los errores y debilidades de los demás.
- * No se enfadan con las personas por cosas sin importancia.
- * No viven pensando que todo el mundo quiere atacarles ni toman todo a título personal, porque son capaces de reconocer sus errores.
- * No se quedan atrapados en el rencor y por eso nunca buscan venganza.
- * En las relaciones de pareja están abiertos a las nuevas experiencias.



FACTORES QUE INFLUYEN

La genética. Hay una predisposición innata en las personas a manejar sus emociones de una u otra forma.

La crianza. Cuando los padres son demasiado permisivos y dejan que sus hijos hagan lo que quieran, sin imponerles normas y límites claros o cuando hay una crítica destructiva en casa en la que no hay espacio para dialogar, discutir, comunicarse, expresar los sentimientos y puntos de vista y ser escuchados, esto va en detrimento del control de las emociones.

En estos casos los niños pueden actuar de manera desbordada para llamar la atención, comportamiento que tiende a permanecer hasta la adultez.

Además, crecerán como personas demandantes, que no entienden los sentimientos propios ni de los demás.