



¿Cómo podemos darnos cuenta de nuestras emociones y las de los demás?

Las emociones están presentes en todos los momentos de nuestra vida, aunque a veces no somos conscientes de ello. Nuestro estado emocional varía a lo largo del día porque somos sensibles a aquello que nos ocurre y a las relaciones con las y los demás. Ser conscientes de nuestras emociones requiere prestar atención a nuestras formas de pensar, a las respuestas fisiológicas de nuestro cuerpo y a nuestras reacciones.

¿Y las emociones de los demás?

En las relaciones interpersonales, es importante prestar atención a lo que piensan y sienten las otras personas, es decir, poner a trabajar nuestra capacidad para escucharlas, observarlas y tratar de comprenderlas emocionalmente, intentando ponernos en su lugar. Esta capacidad se llama empatía y facilita nuestra relación con las y los demás.

La empatía consiste en ponerse en el lugar de otra persona e intentar saber lo que siente, reconocer, comprender y apreciar sus sentimientos; para ello, nos hacemos capaces de “leer” las señales emocionales.

Del mismo modo, cuando alguien es empático, cuenta con una buena capacidad de escucha, puede interpretar “pistas” no verbales, sabe cuándo hablar y cuándo no, todo ello le facilita el camino para influir de manera positiva en las emociones de las y los demás, lo cual beneficia sus relaciones interpersonales.

La empatía requiere, por tanto, prestar atención a la otra persona y también ser consciente de que las y los demás pueden sentir y pensar de modos similares a los nuestros, pero también diferentes. Tal vez a ti no te moleste un determinado comentario o broma, pero a otra persona sí puede molestarle. La persona empática es capaz de darse cuenta cuando un comentario te ha molestado, incluso aunque ella sienta de otra manera.

Ser empática o empático nos exige aprender a leer señales emocionales, saber escuchar e interpretar “pistas” no verbales y, además, hablar cuando sea necesario.

La empatía requiere que podamos escuchar, observar e intentar comprender emocionalmente a las y los demás, tratando de ponernos en su lugar.

