

# COMPASION VALIDACION Y EMPATIA





# COMPASION

La compasión significa, literalmente, sufrir juntos. Se trata entonces de un sentimiento social que ha desarrollado el ser humano y que se puede equiparar a la **empatía**;

\* la capacidad de ponerse en la piel de otra persona y, sobre todo, en este caso en particular, de comprender su estado emocional y de tratar de hacer alguna cosa para tranquilizar a la persona afectada y minimizar en lo posible su sufrimiento.



\* La compasión, entonces, podría sintetizarse en sentir y compartir.



# Empatía



- \* Según Titchener 1920:
- \* Se refiere a una especie de imitación física del malestar de otro evocando el sufrimiento en uno mismo.



| AUTOR                       | CONCEPTO  |
|-----------------------------|---|
| HOGAN 1969                  | Comprender situación del otro   |
| MEHRABIAN & EPSTEIN<br>1972 | Sentir la situación del otro  |
| BARNETT 1992                | Experiencia vicaria de una emoción  |
| THOMPSON 1992               | Compartir el tono afectivo general del otro individuo, con respuestas empáticas                           |
| EISENBERG 2000              | Dimensión emocional con procesos cognitivos y simpatía la respuesta a la comprensión del estado emocional |

# Concepto General

- \* Comprensión del estado de otra persona y la preocupación por ella que motiva a ayudar



# Diferencia empatía y simpatía

- \* Simpatía: interés por el otro basada en la comprensión del estado del otro
- \* Empatía: Reacción emocional provocada o congruente con el estado del otro

\* “sufrimiento y dolor”



# Perspectiva Multidimensional



- \* Perspectiva: ponerse en el lugar del otro
- \* Fantasía: introducción imaginativa en los sentimientos y acciones
- \* Preocupación empática: motivación a actuar para ayudar
- \* Malestar Personal: reacción centrada a uno mismo

# Otras variables



\* Edad + empatía

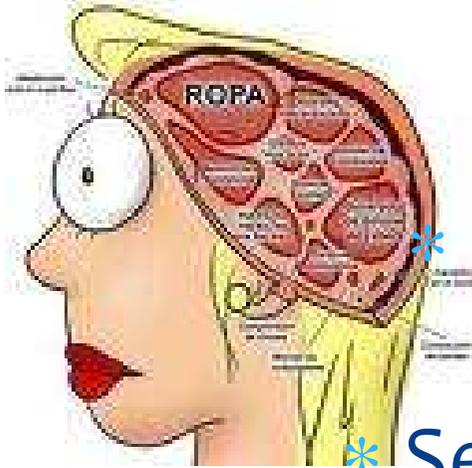
\* Malestar Personal – empatía

\* =

\* Cuestionario empatía Bryant

\* - Beneficio personal

# Genero y estereotipos



- \* Mujer: + sensibilidad emocional
  - \* Cuidado y apoyo
- \* Sentimientos y señales no verbales
  - \* Los varones –
    - \* Niveles bajos de agresividad
- \* Mayor posición en el lugar del otro
  - \* 4 AÑOS



- \* Influye interacción social
- \* Experiencias educativas

- \* Niños + empáticos (edad)
- \* Estimulo imitación.
- \* La familia contexto básico para su desarrollo



# Regulación emocional

- \* Para Bandura (1999) en las fases tempranas del desarrollo moral la conducta es regulada por normas externas y sanciones sociales.
- \* Portarse humanamente.
- \* Influye en el tipo de respuesta que de el sujeta
- \* Empatía = regulación emocional



# Empatía y su influencia en la conducta pro social

\***Altruismo:** Se refiere a la disposición de la persona , no a la conducta, sino a la orientación hacia el bien de los otros.



\*“Se define como una conducta social realizada para beneficiar a otra persona, mas que a uno mismo”

\* **Conducta Pro social:** Se define como la conducta que beneficia a otras personas y se realiza voluntariamente.



\* La conducta altruista pone el acento en la intención de quien ejecuta la acción , mientras que la conducta pro social se tiene únicamente los efectos.

\* **Conducta pro social altruista:** la conducta altruista puede obtener recompensas internas:

- Satisfacción personal por haber ayudado a alguien.
- Menor sentimiento de culpa.



\* **Empatía centrada en el otro:** Se genera cuando la persona comparte el mismo estado emocional de la otra persona de manera que si esta persona sufre el sufre. La atención se focaliza en la necesidad o estado emocional de la otra persona.



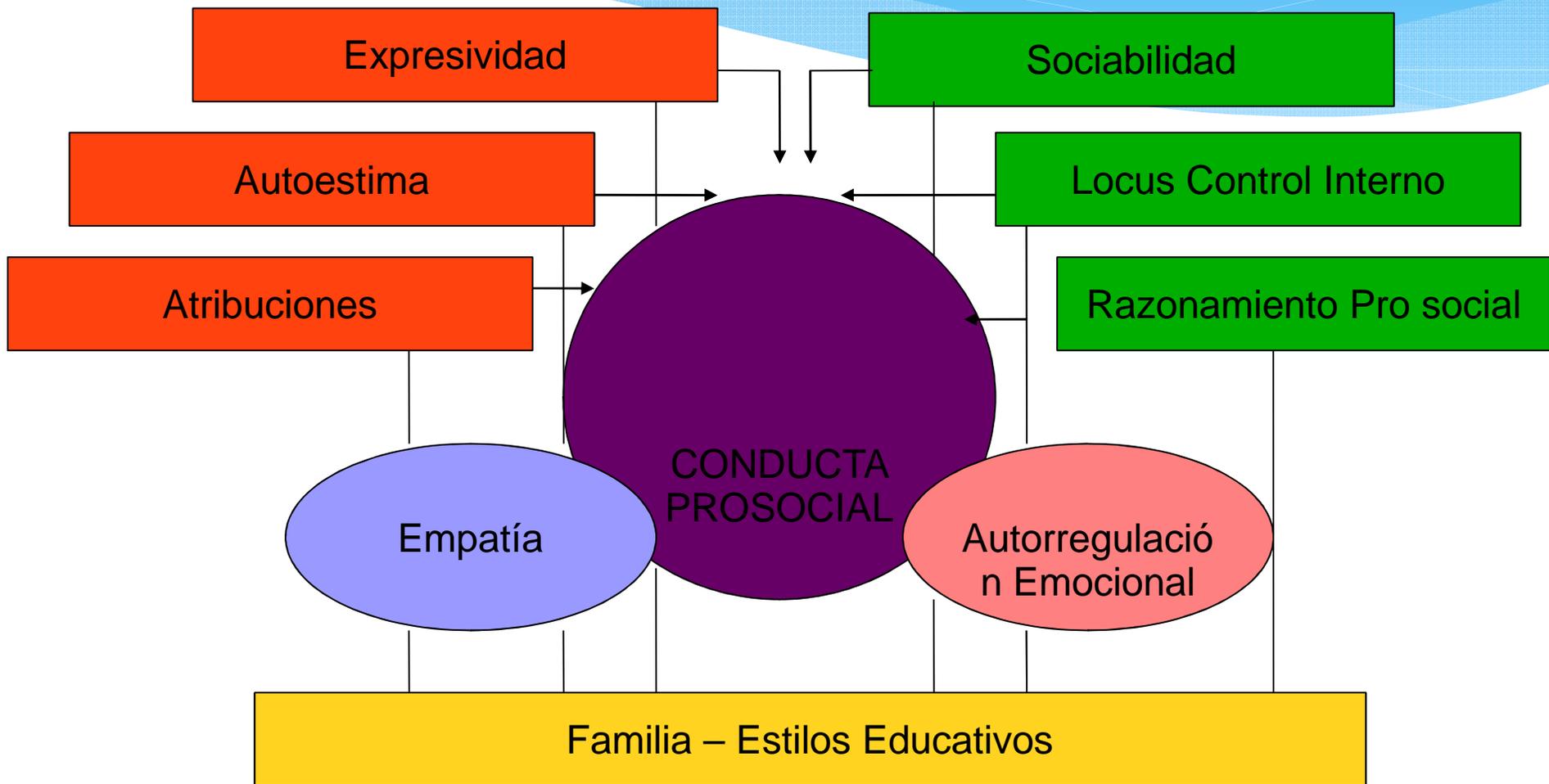
\* **Empatía centrada en uno mismo:** Consiste en una reacción ansiosa y de malestar ante la situación problema o necesidad del otro. A la persona le preocupa más reducir su malestar que ayudar a la víctima.



# Factores que disminuyen la respuesta empática

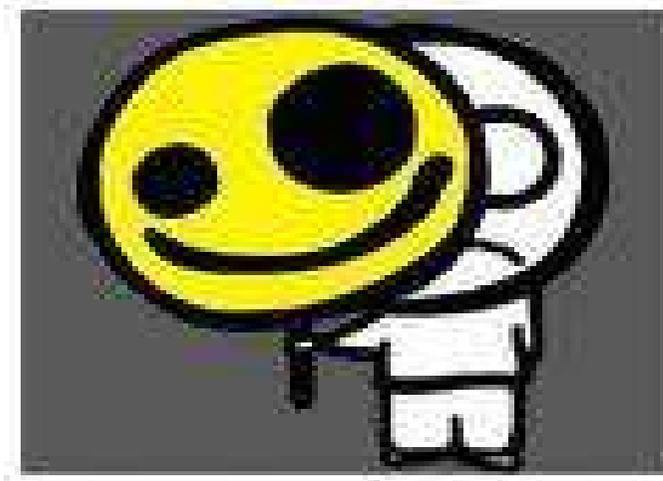
\* Existen variables que pueden intervenir como lo son:

| Personalidad | Cognitivas                                | Afectivas                     | Familiares        |
|--------------|---|-------------------------------|-------------------|
| Expresividad | Atribuciones                              | Capacidad de compartir afecto | Pautas de crianza |
| Sociabilidad | Capacidad de ponerse en el lugar del otro | Inteligencia Emocional        |                   |
| Autoestima   |   |                               |                   |



\* “La empatía es la capacidad de pensar y sentir la vida interior de otra persona como si fuera la propia”.

\* *Heinz Kohut*



GRACIAS...

