

La diferencia entre empatía y simpatía

By ThoughtCo., adaptado por la redacción de Newsela on 12.20.17

Word Count 779

Level 800L



Una mujer le da comida a un hombre sin techo en la Ciudad de Nueva York. Foto: Ed Yourdon/Wikimedia.

¿Es "empatía" o "simpatía" lo que usted está mostrando? Con frecuencia, estas dos palabras se confunden y se usan incorrectamente, pero existen diferencias importantes entre ellas.

La simpatía es una simple expresión de preocupación por las dificultades de otra persona.

La empatía va más allá de la simpatía. La empatía es cuando una persona puede sentir lo que otra persona siente.

Sin embargo, cuando la empatía se lleva al extremo, puede ser dañina. Tener demasiada empatía le puede hacer daño a la salud emocional de las personas.

Simpatía

La simpatía es un sentimiento de preocupación por alguien. Con frecuencia, se trata de un deseo de que esa persona esté más feliz o mejor. Un ejemplo de simpatía es cuando una persona conocida tiene una enfermedad grave y expresamos preocupación y deseamos que mejore pronto.

En general, la simpatía tiene un nivel más profundo de preocupación que la lástima, que es una simple expresión de pena.

Sin embargo, la simpatía no significa que los sentimientos de una persona hacia otra se deban a que comparten experiencias o emociones. A eso se le llama empatía.

Empatía

Empatía es tener la capacidad de reconocer y compartir las emociones de otra persona.

La empatía se confunde a menudo con simpatía, lástima y compasión. Sin embargo, estos sentimientos solo reconocen el sufrimiento de otra persona.

Por lo general, la lástima significa que una persona no "merece" algo malo que le ha sucedido. También significa que la persona no puede hacer algo al respecto.

La compasión es un nivel más profundo de empatía. La compasión demuestra el deseo de ayudar a la persona afectada.

Para que exista empatía, es necesario tener experiencias compartidas. Por lo tanto, las personas solo pueden sentir empatía por otras personas, no por los animales. Mientras que las personas pueden sentir simpatía por un caballo, por ejemplo, en realidad no pueden empatizar con él.

Los tres tipos de empatía

Paul Ekman, psicólogo especialista en el estudio de las emociones, identificó tres tipos de empatía.

- **Empatía cognitiva:** Se trata de comprender y predecir los sentimientos e ideas de otros, imaginándose a uno mismo en su situación.
- **Empatía emocional:** Se trata de sentir lo que otras personas sienten o, por lo menos, sentir emociones similares a las suyas. En la empatía emocional, siempre hay algún nivel de sentimientos compartidos.
- **Empatía compasiva:** Es cuando las personas hacen cosas para ayudar. Son impulsados a hacerlo porque sienten interés por el sufrimiento de otra persona.

La empatía puede ayudar a las personas afligidas. Pero también puede hacer mucho daño.

La empatía puede conducir a ira mal dirigida

La empatía puede enojar a las personas. Esto puede suceder si alguien piensa, equivocadamente, que otra persona amenaza a un ser querido.

Por ejemplo, un padre de familia puede advertir que un extraño está mirando fijamente a uno de sus hijos. Aunque el extraño no haga ni diga nada dañino o peligroso a los niños, el padre puede pensar que el desconocido es peligroso. Este pensamiento lleva al padre a un estado de ira. Esto demuestra que la empatía y el comportamiento violento pueden estar relacionados.

La empatía puede drenar su billetera

Los médicos han encontrado casos de pacientes que son demasiado empáticos y se hacen daño a sí mismos.

Un ejemplo de eso es cuando una persona regala todos los ahorros de su vida a cualquier persona necesitada que no conoce. Esto sucede cuando una persona se siente responsable por la mala fortuna de los demás. Puede sentir culpa y realizar actos extremos para sentir menos culpa.

La empatía puede dañar las relaciones

Los psicólogos advierten que la empatía nunca debe confundirse con el amor. El amor puede mejorar una relación, pero la empatía puede hacer que termine más pronto.

Una escena de la serie de televisión de dibujos animados "Los Simpson" es un ejemplo de empatía dañina.

En la escena, Bart está molesto por las malas notas en su boleta de calificaciones. Dice: "Este es el peor semestre de mi vida". Su padre, Homero, trata de consolar a Bart, diciéndole: se trata de "tu peor semestre hasta el momento".

La empatía puede conducir a la fatiga

El consejero Mark Stebnicki acuñó el término "fatiga empática", que significa llegar a un estado de agotamiento por participar constantemente en la enfermedad, discapacidad, trauma, duelo o pérdida de otros.

La fatiga empática es común en ciertas profesiones, como los consejeros, médicos, enfermeras, abogados y maestros. La fatiga empática puede llevar a otros problemas de salud.

Paul Bloom es profesor de psicología y ciencia cognitiva en Yale University. Él se atreve a sugerir que, debido a sus riesgos, en algunos casos las personas necesitan tener menos, en lugar de más, empatía.

Quiz

- 1 Lea la sección "Los tres tipos de empatía".
¿Qué tipo de empatía implica "sentimientos compartidos" entre las personas?
 (A) empatía cognitiva
 (B) empatía emocional
 (C) empatía compasiva
 (D) empatía de angustia

- 2 ¿Qué oración de la sección "Empatía" muestra CÓMO la empatía se diferencia de la compasión?
 (A) La empatía se confunde a menudo con simpatía, lástima y compasión.
 (B) La compasión demuestra el deseo de ayudar a la persona afectada.
 (C) Por lo tanto, las personas solo pueden sentir empatía por otras personas, no por los animales.
 (D) Mientras que las personas pueden sentir simpatía por un caballo, por ejemplo, en realidad no pueden empatizar con él.

- 3 ¿Cuál de las siguientes opciones describe DOS ideas principales en el artículo?
 (A) Hay tres tipos de empatía. Un tipo de empatía puede enojar a la gente.
 (B) A Mark Stebnicki se le ocurrió el término "fatiga de empatía". A veces la compasión puede ser dañina.
 (C) Empatía significa que compartes los sentimientos de alguien. La fatiga de empatía es común en ciertos trabajos.
 (D) La empatía y la simpatía son dos sentimientos muy diferentes. Los sentimientos de empatía pueden ser dañinos.

- 4 ¿Qué oración del artículo sería la MÁS importante como para incluirla en un resumen del artículo?
 (A) ¿Es "empatía" o "simpatía" lo que usted está mostrando?
 (B) La empatía se confunde a menudo con simpatía, lástima y compasión.
 (C) Paul Ekman, psicólogo especialista en el estudio de las emociones, identificó tres tipos de empatía.
 (D) Los médicos han encontrado casos de pacientes que son demasiado empáticos y se hacen daño a sí mismos.

