

# La diferencia entre empatía y simpatía

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

Word Count 1,082

Level 1020L



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? Estas dos palabras a menudo se usan indistintamente, pero eso es incorrecto. Estos términos tienen diferencias importantes. La simpatía es una expresión de preocupación por la mala fortuna de otra persona. En cambio, la empatía va más allá de la simpatía.

La empatía es la capacidad de realmente sentir lo que otra persona siente, como dice la expresión, "caminar una milla en sus zapatos". Cuando se llevan a los extremos, los sentimientos profundos o extendidos de empatía pueden llegar a ser dañinos para la salud emocional de la persona.

## Simpatía

La simpatía es el sentimiento y la expresión de preocupación por alguien, frecuentemente acompañado de un deseo de que esa persona esté más feliz o mejor. Un ejemplo de simpatía es la preocupación que sentimos al saber que una persona lucha contra el cáncer y deseamos que su tratamiento tenga un efecto positivo.

En general, la simpatía implica un nivel más profundo y personal de preocupación que la lástima. La lástima es una simple expresión de pena ante la desgracia de otra persona.

Sin embargo, la simpatía no implica que los sentimientos de una persona hacia la otra estén basados en experiencias o emociones compartidas. Eso es lo que llamamos empatía.

## **Empatía**

La empatía es la capacidad de reconocer y compartir las emociones de otra persona. Requiere la capacidad de reconocer el sufrimiento de otra persona desde su propio punto de vista. También significa compartir abiertamente sus emociones, incluyendo la angustia dolorosa.

La empatía se confunde a menudo con simpatía, lástima y compasión, pero estos sentimientos son básicamente el reconocimiento de la angustia de otra persona.

Por lo general, la lástima implica que la persona angustiada no "merece" lo que le ha sucedido. De igual forma, la lástima reconoce que la persona afectada no tiene la capacidad de hacer algo al respecto.

La lástima muestra un nivel más bajo de comprensión y compromiso con la situación de la persona que sufre.

La compasión es un nivel más profundo de empatía, en el cual se demuestra un deseo verdadero de ayudar a la persona que sufre.

Para mostrar empatía, se requiere tener experiencias compartidas con la persona afectada. Por lo tanto, las personas solo pueden sentir empatía por otras personas, no por animales o cosas. Aunque las personas pueden sentir simpatía, por ejemplo, por un caballo, 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:** También conocida como "tomar perspectiva", la empatía cognitiva es la capacidad de comprender y predecir los sentimientos e ideas de otros imaginándose a uno mismo en su situación.
- **Empatía emocional:** Esta es la capacidad de sentir verdaderamente lo que otra persona siente o, al menos, sentir emociones similares a las suyas. En el caso de la empatía emocional, siempre hay algún nivel de sentimientos compartidos. La empatía emocional puede ser un rasgo particular entre las personas diagnosticadas con el síndrome de Asperger.
- **Empatía compasiva:** Impulsados por su profunda comprensión de los sentimientos de otra persona, basados en experiencias compartidas, las personas compasivamente empáticas hacen esfuerzos reales por ayudar.

Ser empáticos puede dar significado a nuestras vidas, pero el Dr. Ekman advierte que la empatía también puede resultar terriblemente mal.

## **La empatía puede conducir a ira mal dirigida**

La empatía puede enojar a las personas, quizás peligrosamente, si ellas perciben, equivocadamente, que otra persona representa una amenaza potencial para un ser querido.

Por ejemplo, un padre de familia puede advertir que un extraño está mirando fijamente a uno de sus hijos. La comprensión empática del padre sobre el daño que podría hacer el desconocido a sus hijos hace que el padre experimente un estado de ira.

Es posible que no haya nada en la expresión o el lenguaje corporal del extraño que hiciera pensar al padre que él intentaba hacerle daño a sus hijos. Sin embargo, la comprensión empática de lo que posiblemente estaba pasando por la cabeza del extraño hizo que el padre llegara a esa conclusión.

El terapeuta de familia danés Jesper Juul cree que la empatía y la agresión están estrechamente relacionadas.

### **La empatía puede drenar su billetera**

Los psicólogos han encontrado casos de pacientes excesivamente empáticos que ponen en peligro su propio bienestar. Un ejemplo es el de las personas excesivamente empáticas que regalan los ahorros de toda su vida a una persona necesitada cualquiera. Esas personas excesivamente empáticas, quienes se sienten de alguna manera responsables por la angustia de otros, han desarrollado una culpa basada en la empatía.

Existe una condición mejor conocida, llamada "síndrome de culpa del sobreviviente", que es una forma de culpa basada en la empatía en la que una persona empática siente incorrectamente que su propia felicidad ha sido obtenida a cambio de la infelicidad de otra persona.

La psicóloga Lynn O'Connor considera que las personas que experimentan regularmente culpa basada en la empatía pueden desarrollar una leve depresión en el futuro.

### **La empatía puede dañar las relaciones**

Los psicólogos advierten que la empatía nunca debe confundirse con el amor debido a que, mientras que el amor puede mejorar cualquier relación, buena o mala, la empatía carece de esta cualidad. En cambio, la empatía puede hasta hacer que una relación tensa termine más pronto. En pocas palabras, el amor puede curar, pero la empatía, no.

Una escena de la serie de televisión de dibujos animados "Los Simpson" muestra cómo la empatía puede hacer daño a una relación. En la escena, Bart se lamenta de las malas notas en su boleta de calificaciones y dice: "Este es el peor semestre de mi vida". Su padre, Homero, basándose en su propia experiencia escolar, trata de consolar a su hijo diciéndole: "Tu peor semestre hasta el momento".

### **La empatía puede conducir a la fatiga**

El consejero Mark Stebnicki acuñó el término "fatiga empática". Se trata de un estado de agotamiento físico que resulta de la participación personal repetida o prolongada en la enfermedad, discapacidad, trauma, duelo o pérdida de otros.

Cualquier persona excesivamente empática puede experimentar fatiga empática, una situación común entre los consejeros de salud mental, médicos, enfermeras, abogados y maestros, y puede

ser la causa de problemas de salud.

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