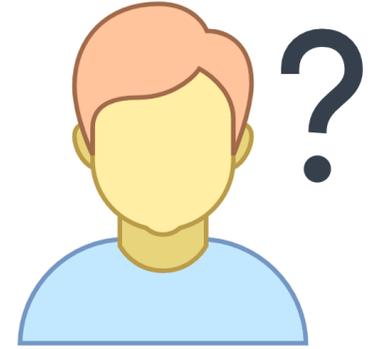


Fomento de la empatía y la inteligencia emocional en los líderes

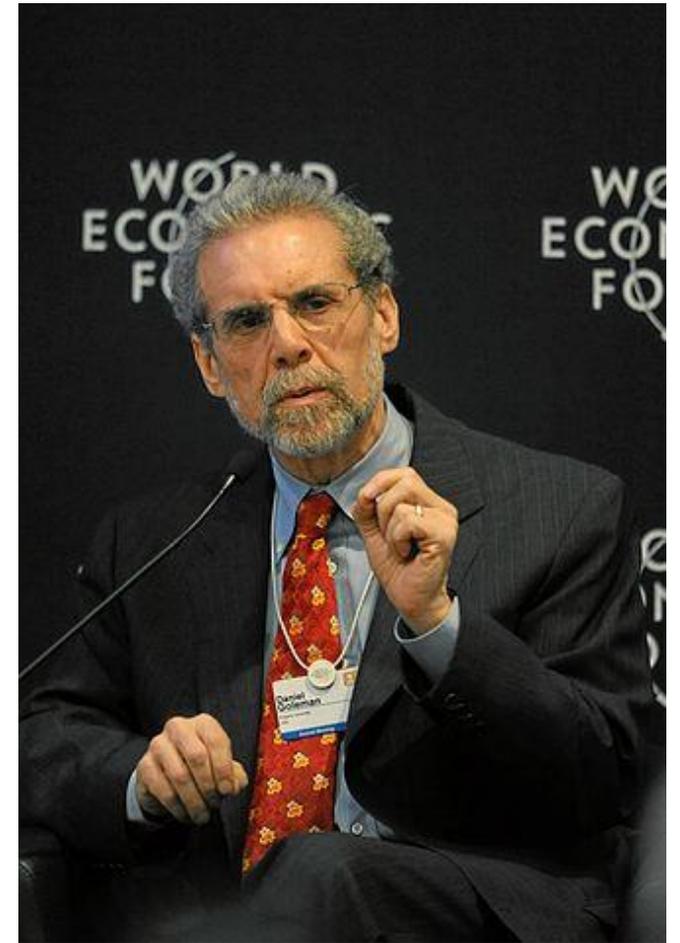
Liderar desde el corazón, a la manera de Jesús

¿Qué es la inteligencia emocional?



- Es la capacidad de reconocer, comprender y gestionar **nuestras propias emociones** y las de los demás.
- **Respuesta Sencilla:** Es saber manejar bien lo que sentimos y entender lo que sienten los demás.

- Sus componentes clave (según Daniel Goleman):
- **Autoconciencia:** saber lo que sentimos y por qué.
- **Autogestión:** regular nuestras emociones y reacciones.
- **Motivación interna:** actuar con propósito y sentido.
- **Empatía:** comprender lo que otros sienten. (escucha)
- **Habilidades sociales:** construir relaciones sanas, comunicar bien, resolver conflictos.
- Un líder emocionalmente inteligente **no actúa por impulso**. Evalúa, comprende, acompaña y decide con sabiduría.



Psicólogo, periodista y escritor. *Emotional Intelligence* (en español *Inteligencia emocional*) en 1995.

¿Qué es la empatía?



- La empatía es la **capacidad de ponerse en el lugar del otro**, no solo con la mente, sino también con el corazón. No es tener lástima, sino **comprender sin juzgar**, acompañar sin invadir.
- **Respuesta sencilla:** La empatía es entender cómo se siente otra persona y acompañarla sin juzgarla ni querer controlarla.

- Goleman distingue entre:
 - **Empatía cognitiva** – La capacidad de comprender cómo piensa otra persona, ponerse en su perspectiva mental.
 - **Empatía emocional** – La capacidad de sentir lo que otra persona siente, conectarse emocionalmente.
 - **Empatía compasiva** (o "empatía con preocupación empática") – No solo entender y sentir, sino tener el impulso de ayudar o actuar para aliviar el sufrimiento del otro.
-
- Forma sencilla:
 - **Empatía cognitiva:** entender y comprender qué piensa el otro.
 - **Empatía emocional:** sentir lo que el otro siente. (ponerse en el lugar del otro)
 - **Empatía compasiva:** sentir, entender y actuar. (El Buen Samaritano)

¿Cómo aplicamos estos conceptos a la vida con Cristo?

La **empatía** y la **inteligencia emocional** no solo son compatibles con el cristianismo, sino que están profundamente enraizadas en el corazón del Evangelio. Aunque estos términos son modernos y de origen psicológico, su **esencia** ya está presente en la vida, enseñanzas y actitud de Jesucristo.

La empatía es parte del mandamiento del amor

- Jesús nos mandó a:
- “Amarás a tu prójimo como a ti mismo” (Mateo 22:39)
- Amar al prójimo implica ponerse en su lugar, comprender su sufrimiento, alegrías, temores y esperanzas. Eso es empatía: no mirar desde lejos, sino caminar al lado del otro.



La inteligencia emocional es parte de la vida en el Espíritu

- En Gálatas 5:22-23, San Pablo enumera los frutos del Espíritu:
- “Amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre, dominio propio...”
- Estos frutos son lo que hoy llamamos habilidades emocionales cristianas:
 - **Mansedumbre** = manejar el enojo con serenidad
 - **Paciencia** = controlar impulsos y frustraciones
 - **Dominio propio** = no actuar por reacción, sino con sabiduría
 - **Bondad y benignidad** = sensibilidad hacia los demás
- Todo esto refleja una madurez emocional guiada por la fe. En otras palabras: inteligencia emocional en clave cristiana.



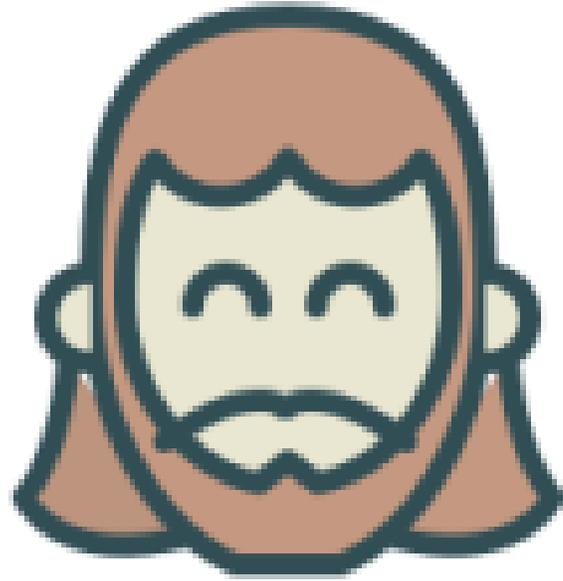


Jesús: el modelo perfecto de empatía y equilibrio emocional

- Jesús sabía cuándo consolar, cuándo corregir, cuándo guardar silencio y cuándo llorar. No era frío ni impulsivo: era humano y divino plenamente, y en su humanidad expresó una inteligencia emocional perfecta:
- Escuchaba con atención (Lucas 24:17–19)
- Comprendía los corazones (Marcos 10:21 – el joven rico)
- Se conmovía ante el sufrimiento (Mateo 9:36)
- Se enojaba con justicia, sin violencia descontrolada (Juan 2:13-17)

Conclusión

- La empatía y la inteligencia emocional no son solo herramientas humanas útiles, sino actitudes profundamente cristianas.
- Un cristiano maduro emocionalmente puede amar mejor, perdonar más, acompañar sin juzgar y liderar con el corazón de Cristo.
- No se trata de técnicas, sino de virtudes vividas en la gracia de Dios.
- Un líder católico no busca brillar por sí mismo, sino **reflejar el rostro de Cristo**.
- La empatía no es una moda, es **una forma de encarnar el Evangelio**.



- "Liderar no es mandar. Liderar es amar con misericordia, guiar con paciencia y servir con humildad, como lo hizo Jesús."