

EMPATIA

La empatía es la capacidad de entender los pensamientos y emociones ajenas, de ponerse en el lugar de los demás y compartir sus sentimientos ,y obrar en consecuencia.





OBSTÁCULOS QUE DIFICULTAN LA EMPATÍA

¿?



LA TENDENCIA ES QUITARLE IMPORTANCIA A LO QUE LE PREOCUPA AL OTRO E INTENTAR RIDICULIZAR SUS SENTIMIENTOS

- "lo que has hecho está mal.
- "de esta forma no vas a conseguir nada«
- "nunca haces algo bien".

Las personas que están excesivamente pendientes de sí mismas, tienen más dificultades para pensar en los demás y ponerse en su lugar.

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA MEJORAR ?

- **Escuchar** con la mente abierta y **sin prejuicios**
- **Prestar atención** y **mostrar interés** por lo que nos están contando
- **No todos somos iguales** y, **por tanto, no todos reaccionamos** de la misma manera a las mismas cosas.
- **No interrumpir** mientras nos están hablando.
- **Evitar convertirnos en un experto** que se dedica a dar consejos en lugar de intentar sentir lo que el otro siente.
- **Habilidad de descubrir, reconocer y recompensar** las cualidades y logros de los demás.



¿PARA QUÉ SIRVE SER EMPÁTICO?

- **Serás mucho más persuasivo.** La capacidad de entender y ponerte en el lugar del otro te permitirá saber qué puedes ofrecer a esa persona para que confíe en ti.
- **Te comunicarás mejor y te harás escuchar.** Los empáticos se comunican de forma eficaz y suelen tener unas relaciones sociales más satisfactorias porque habitualmente hablan de cosas que importan a los demás.
- **Mejorarás tu capacidad de liderazgo y motivación** cuando empieces a entender los deseos y necesidades de la gente.
- **Comprenderás rápidamente** qué les pasa a los demás a través del lenguaje no verbal, y podrás reaccionar en consecuencia.

DE TODOS NOSOTROS DEPENDE ...



Hacer un esfuerzo por ser empático, motiva la mejora en las relaciones personales, y si en algún momento, es uno mismo quien necesita ser escuchado, ayudado... Aquella persona que se sintió cobijada cuando se le escuchó, actuará de la misma manera con sus similares.

**La EMPATÍA ...
propagarla es labor de
todos y cada uno, para
una sociedad más
armoniosa, inclusiva y
equitativa.**

