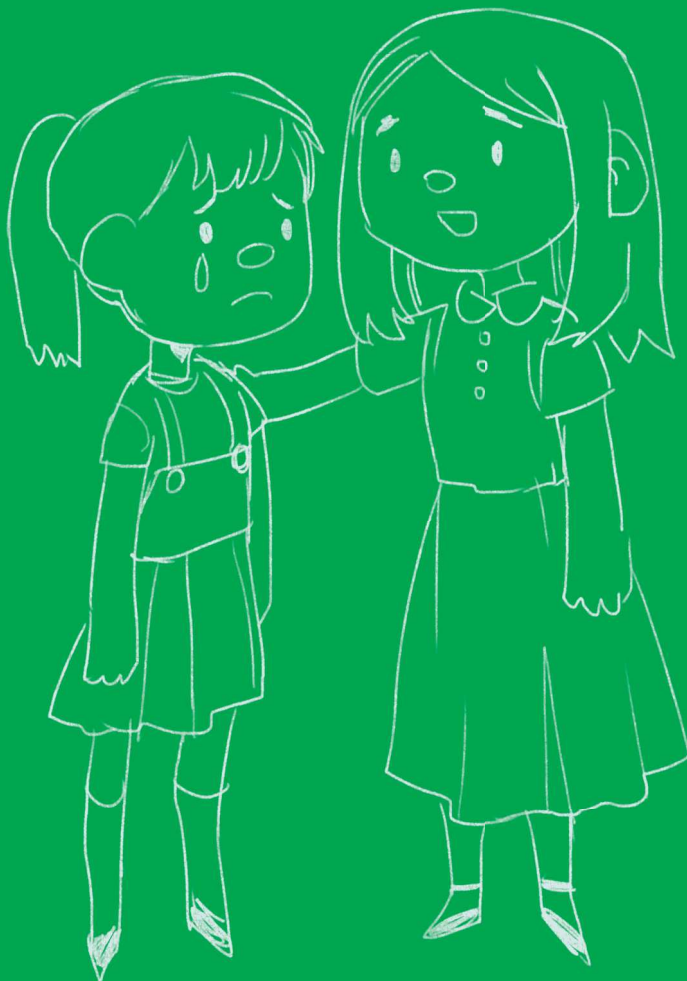


# PRÁCTICA SOFT SKILLS



10 MINUTOS DE EJERCICIOS



## Soft Skills

MANEJO DE EMOCIONES

LA EMPATÍA



deseñela



## ¿Qué es la EMPATÍA?

De acuerdo con el sitio PSICOGLOBAL, "La empatía, a grandes rasgos, es la **CAPACIDAD** que tiene una persona para **PONERSE EN EL LUGAR DE OTRA PERSONA**. Es decir, ser capaz de **ENTENDER** la **SITUACIÓN** y los **SENTIMIENTOS** que está viviendo otra persona. Ser una persona empática no es una tarea fácil". Pero puede cultivarse, te dejamos un ejercicio que puedes repetir a la semana para que puedas volverte más empático. Mejorando tu habilidad social.

## Ejercicio

*Cultivar la empatía, con escucha activa*

Para realizar este ejercicio, que puede repetirse semana a semana, deberemos buscar una situación que requiera de nuestra atención en un grupo, como una plática con un amigo, un familiar, alguien cercano o lejano. Lo importante es recordar 3 pasos:

### OYENTE ACTIVO

1. Recuerda estar en el presente, centrado en lo que la otra persona te está diciendo.
2. No interrumpir a la otra persona hasta que haya expresado su opinión.

#### **META:**

**ENTENDER AL OTRO DESDE SUS SENTIMIENTOS.**

### EN LOS ZAPATOS DEL OTRO

1. Imagínate que mueve a la otra persona a reaccionar así o actuar de esa manera. Debemos tomar en cuenta que hay detrás de esa conducta, piensa en las dificultades que puede tener en su día a día, en cuales pueden ser sus miedos

#### **META:**

**NO JUZGAR, SINO TRATAR DE COMPRENDER LO QUE ESTA DETRÁS DE ESA ACCIÓN.**

### NO ES ACERCA DE TI

De acuerdo con María Luisa, coaching, No se trata de lo que tú piensas, se trata de lo que la otra persona creen o sienten. Evita expresiones del tipo "Tu problema es que...", "Ya te dije que", "Yo sabía que iba a pasar esto" "Creo que lo que te pasa es que"

#### **META:**

**LOGRAR CONEXIÓN CON LA OTRA PERSONA, SUS SENTIMIENTOS. PARA APOYARLA EN SU SITUACIÓN. SIEMPRE LOGRANDO QUE EL OTRO PUEDA VERSE DESDE AFUERA.**

## ¿Cómo cultivar la empatía?

Para cultivar la empatía debemos estimular nuestra **COMPASIÓN**. En la medida que podamos ser más compasivos con los demás, es que podremos reaccionar de otra manera cuando otras personas están expresando sus sentimientos. Hay que fortalecer la **CONEXIÓN** con los demás.



# Para seguir practicando

Cortometraje  
(youtube)

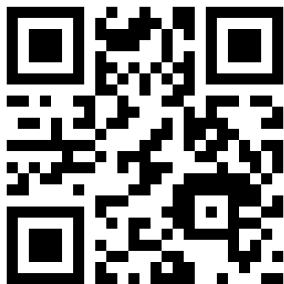
**2:47**  
MINUTOS



## EL PODER DE LA EMPATÍA

BRENÉ BROWN

<http://y2u.be/gyH3IJfxC9U>



Folleto  
(pdf)

**3**  
PÁGINAS



## El poder de la empatía

Voto de Cristina Sáez

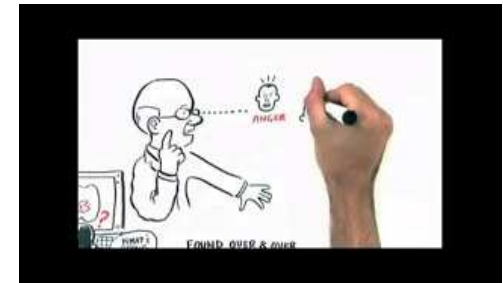
## EL PODER DE LA EMPATIA

DE CRISTINA SÁEZ

<https://cristinasaez.files.wordpress.com/2014/07/empatia.pdf>

Podcast  
(youtube)

**10:40**  
MINUTOS



## LA CIVILIZACIÓN EMPÁTICA

EN ESPAÑOL. JEREMY RIFKIN.

[http://y2u.be/N\\_cMtZjxwHA](http://y2u.be/N_cMtZjxwHA)



Recuerda

“Necesitamos ser más empáticos si pretendemos que la especie sobreviva” Jeremy Rifkin.

Una producción educativa de



Desezuela™