

La Empatía

La empatía es la capacidad para entender los pensamientos y emociones que esta sintiendo nuestro interlocutor y compartir sus sentimientos.

Desarrollar la empatía nos permitirá entre otras ideas:

- Anticiparnos a las necesidades del otro y prevenir problemas.
- Mejorar nuestras relaciones humanas y la colaboración para trabajos en equipo

Obstáculos para desarrollar la empatía

- Minimizar la importancia de lo que le preocupa al otro
- Ridiculizar sus sentimientos
- Prejuizar las ideas, sentimientos y conductas del otro cómo si fueran suyas.

¿Cómo desarrollo la empatía?

1. Entre mayor sea conocimiento tengas de ti mismo y del otro, mayor será la capacidad empática.
2. Busca y reconoce emociones y sentimientos comunes
3. Reconozca la necesidad común de ser queridos, apoyados y ayudados en un momento u otro de nuestra vida.
4. Salga de usted mismo e intente entrar en el mundo del otro.

Actividades para desarrollar la empatía

Juego de Roles

Adaptar roles distintos a los habituales con el objetivo de experimentar sensaciones desde otro punto de vista puede ayudarle a tomar conciencia de sentimientos habituales de la otra persona.

Adivinar los Sentimientos

A partir de una situación, experiencia o anécdota vivida en común las personas pueden escribir por separado las emociones y sentimientos que han pasado por la cabeza durante la situación. Después se pueden intercambiar y buscar los puntos en común entre ambos y los más distantes.

Este ejercicio se puede realizar al principio de un período de trabajo de la empatía y al final, para comparar nuestra propia evolución en este caso

Usted cuenta con un servicio profesional, confidencial, voluntario y gratuito para el desarrollo de habilidades de inteligencia emocional en el trabajo

**¡RECUERDA LA AYUDA ESTÁ A SÓLO UNA LLAMADA DE DISTANCIA!
LAS 24 HORAS LOS 365 DÍAS DEL AÑO**

www.mipae.com

