

EMPATÍA

PAUTAS PARA MEJORAR



USA PREGUNTAS QUE AYUDEN A LA COMUNICACIÓN.

PIENSA EN LAS EMOCIONES DE OTRAS PERSONAS. IMAGÍNALELAS EN DISTINTAS SITUACIONES.



ESCUCHA LO QUE DICE LA OTRA PERSONA PARA ENTENDERLO Y NO TE CENTRES EN RESPONDER.



INFORMA DE MODO BREVE Y CON RESPETO DE CÓMO VES LA SITUACIÓN. NO CULPES NI IGNORES. NEGOCIA.

¿QUÉ ES?

CAPACIDAD DE ENTENDER LOS PENSAMIENTOS, CONDUCTAS Y EMOCIONES DE LAS PERSONAS. PONER NOS EN EL LUGAR DE OTRA PERSONA.

ACEPTA QUE LAS PERSONAS SOMOS DISTINTAS Y QUE TENEMOS CIRCUNSTANCIAS DISTINTAS. MUÉSTRALES RESPETO.



PÁRATE A PENSAR SI TU COMPORTAMIENTO ESTÁ TENIENDO EN CUENTA A LAS DEMÁS PERSONAS.

HABLA SOBRE LO QUE ESPERAS, SIENTES Y VALORAS CON OTRAS PERSONAS.



ANTE UNA SITUACIÓN DIFÍCIL CON OTRA PERSONA, VALORA LA IMPORTANCIA DE LA RELACIÓN Y LO POSITIVO. MUÉSTRALE AFECTO.