

Empatía

Una habilidad necesaria en estos
tiempos

Creado por

#FELICES
MOVIMIENTO POR LA FELICIDAD Y BIENESTAR

#Felices - movimientofelices.org



¿Qué es?



La empatía, a grandes rasgos, es la capacidad que tiene una persona para ponerse en el lugar de otra. Es decir, ser capaz de entender la situación y los sentimientos que está viviendo otra persona.

Es importante diferenciarla de la compasión, puesto que en este último caso la persona, a parte de ponerse en el lugar del otro, también intenta ponerle fin a su sufrimiento.

Características de las personas empáticas

#Felices -movimientofelices.org

01

Son sensibles y entienden los sentimientos de los demás

02

Les gusta escuchar, concentrándose en lo que el otro les está diciendo

03

Son respetuosas y tolerantes, especialmente en las diferencias

04

Saben tratar a cada persona sabiendo que es única

05

Intentan ser cuidadosos y expresarse con tacto teniendo el menor impacto negativo en el otro.

06

Demuestran apertura, reconociendo que hay una gama de grises en los hechos.

¿Qué beneficios tiene?

- Ayuda a sentirnos mejor con nosotros mismos
- Contribuye a la resolución de problemas
- Desarrolla las habilidades sociales, ayudando a conectar mejor con otras personas
- Nps ayuda a ser más justos
- Contribuye a la inteligencia emocional



Desarrollemos empatía

#FELICES
MOVIMIENTO POR LA FELICIDAD Y BIENESTAR



#Felices -movimientofelices.org

01

Escucha más activamente

Ejercita el escuchar sin interrupciones, permitiendo que el otro exprese completas sus ideas y favoreciendo el diálogo.

02

Sé menos prejuicios@

Quizás no estés de acuerdo con las decisiones de otras personas, pero intenta tomar distancia y entenderlas, aunque tú no hubieses actuado de la misma manera.

03

Comencemos por nosotros mismos

Para entender al resto y ser empático primero tenemos que serlo con nosotros mismos. Intenta entenderte, conocerte y ser empático con tus propios sentimientos y acciones.

Pequeñas
acciones
generan
grandes
diferencias



Ponte en acción en
tu vida cotidiana,
contigo mism@,
tus seres queridos
y colegas.
Notarás que hay
un cambio positivo
en tu forma de
comunicarte y
relacionarte,
movimientofelices.org