**** ****

**Ejercicios para desarrollar la Empatía**

****

**Ejercicio 1**

**Deja de escuchar durante 5 minutos y fíjate en otras cosas.** A menudo damos más valor al significado de las palabras que al resto de información que somos capaces de percibir. Tono, postura, expresión, mirada, silencios… Captas toda esa información de forma inconsciente, pero tu raciocinio la oculta al dar más importancia a las palabras textuales. Así pues, haz callar a tu razón y dale una oportunidad a tu intuición.

**Ejercicio 2**

**Para entender a alguien intenta imaginarte qué lo motiva a hacer lo que hace**. Piensa en alguna dificultad que pueda encontrarse día a día. Si es un comerciante, puede que el negocio le esté flojeando, los ingresos no sean los de antes y le cueste más pagar el alquiler. ¿Reflexionar sobre eso un momento antes de hablar con él puede incrementar tu empatía? Seguramente sí.

**Ejercicio 3**

**Haz que la otra persona también ponga de su parte.** Para que se abra más sencillamente pregunta ¿Cómo estás? y espera. Gira tu cuerpo hacia ella ofreciéndole toda tu atención. No lo hagas sólo por cortesía. Incluso tocarla ligeramente en la parte superior del brazo puede hacer que se sienta más comprendida y libre de expresarse, como demuestra este estudio.

**Ejercicio 4**

**Con lo que te diga, ni se te ocurra exponer tus conclusiones**. Evita decirle *“Tu problema es que…”.* Si percibe que le entiendes no se sentirá solo en su problema y se abrirá más. Si cree que le vas a sermonear, se cerrará.

**Ejercicio 5**

**Parafrasea y reformula su mensaje añadiendo la emoción que creas que está experimentando.** “Así que nadie te ha llamado en dos semanas… Creo que eso te puede hacer sentir solo, ¿es así?”. Se sentirá más comprendido y lograrás que pase de hablar de hechos a hablar de emociones. Y esa es la clave de la empatía.

**Ejercicio 6**

**Sal varias veces al día de tus zapatos para ponerte en los de los demás.** Esfuérzate durante un tiempo en hacer todo esto y dentro de poco te sorprenderás a ti mismo haciéndolo de forma casi inconsciente. Habrás logrado mejorar tu empatía.