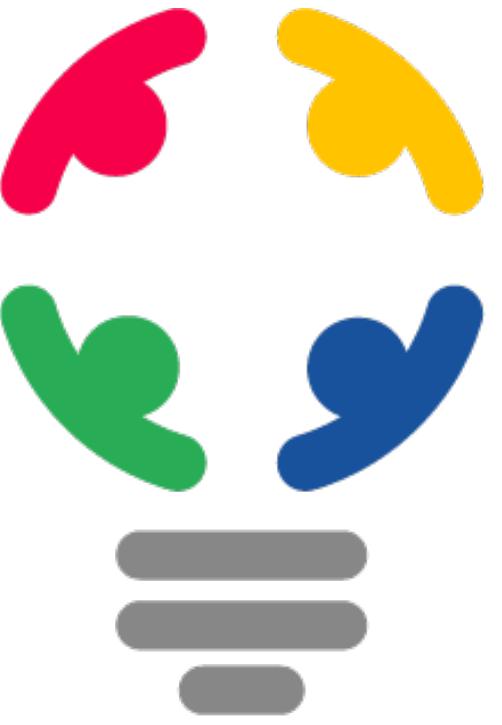




Universidad Veracruzana



ProAcciónUV

Programa de Actualización, Capacitación e Innovación
de la Universidad Veracruzana

Empatía y habilidades sociales

Inteligencia emocional

Escritores de la libertad | El juego de la línea



Yanina Torres. (14 de septiembre de 2014). fragmento 2 escritores de la libertad. [Video].
Youtube. <https://n9.cl/lo8n9>

Empatía y habilidades sociales

Definiciones

Empatía:

- Capacidad de comprender y compartir los sentimientos de los demás. Componente esencial de la inteligencia emocional (Goleman, 1995).

Habilidades Sociales:

- Conjunto de conductas que permiten interactuar de manera efectiva, incluyen comunicación asertiva, resolución de conflictos y trabajo en equipo (Caballo, 2007).



Componentes

Empatía

Cognitiva:

- Entender la perspectiva del otro.

Emocional:

- Sentir lo que el otro está experimentando.

Empática:

- Deseo de ayudar o actuar para aliviar el sufrimiento ajeno (Decety & Cowell, 2014).



Componentes

Habilidades sociales

Comunicación Efectiva:

- Escucha activa y expresión clara de ideas.

Asertividad:

- Defender derechos y opiniones sin agredir ni someterse.

Manejo de Conflictos:

- Negociación y búsqueda de soluciones win-win.

Cooperación y Trabajo en Equipo:

- Colaboración para alcanzar objetivos comunes.



Importancia

Desarrollo social

A Nivel Individual:

- Mejora el autoconocimiento y la autorregulación emocional. Asimismo, fomenta la resiliencia y reduce el estrés (Frontiers in Psychology, 2020).

A Nivel Relacional:

- Fortalece vínculos afectivos y familiares, y promueve relaciones laborales positivas (Journal of Applied Psychology, 2018).

A Nivel Colectivo:

- Contribuye a la construcción de comunidades más solidarias y Facilita la resolución pacífica de conflictos (Decety & Cowell, 2014).



Aplicaciones Prácticas

En el Ámbito Educativo:

- Enseñanza de habilidades socioemocionales en el aula.

En el Ámbito Laboral:

- Liderazgo empático y gestión de equipos.

En la Vida Cotidiana:

- Mejora de la comunicación en relaciones personales y el manejo de situaciones conflictivas con empatía y asertividad.



Estrategias

Desarrollo

Autoconocimiento:

- Reflexionar sobre las propias emociones y reacciones.

Práctica de la Escucha Activa:

- Prestar atención plena al interlocutor.

Ejercicios de Role-Playing:

- Simular situaciones para practicar respuestas empáticas y asertivas.

Feedback Constructivo:

- Aprender de las interacciones y ajustar comportamientos.



Beneficios

Personales y sociales

Bienestar Psicológico:

- Mayor satisfacción con la vida y relaciones más profundas.

Éxito Profesional:

- Mejor adaptabilidad y liderazgo en entornos laborales.

Impacto Social:

- Contribución a una sociedad más justa y colaborativa.



La sonrisa de mona lisa - (Primera escena)



Eugení Rodríguez Adrover. (16 de octubre de 2020). *La sonrisa de mona lisa - (Primera escena)*. [Video]. YouTube. <https://n9.cl/9m5bip>

Corto animado sobre empatía y solidaridad



Raul Edmundo Paucas Beramendi. (7 de julio de 2021). *Corto animado sobre empatía y solidaridad*. [Video]. YouTube. <https://n9.cl/12ivu>

«Lo primero es no hacer
daño»

- Hipócrates



Gracias

Herson Castellanos Celis