



# VALUES & LEADERSHIP

## Chapter 14

**2nd**  
SECONDARY

**Empatía**



 **SACO OLIVEROS**





# EMPATIA

Es la habilidad de una persona para comprender el universo emocional de otra. Dar desde el corazón, para dominar la empatía no se trata La empatía no se trata de entender al otro para nuestro beneficio, sino de entenderlo para el suyo. La atención es casi que imprescindible para poder ser empático. Si mientras conversamos con otra persona estamos pensando en otra cosa, en nuestros propios problemas, o en qué diremos cuando la otra persona

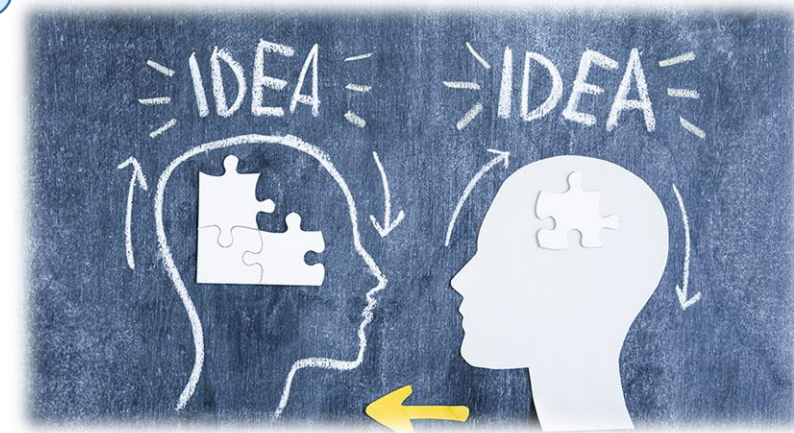


# 6 ejercicios para mejorar tu empatía

**Deja de escuchar durante 5 minutos y fíjate en otras cosas.**

**Para entender a alguien intenta imaginarte qué le motiva a hacer lo que hace.**

**Haz que la otra persona también ponga de su parte.**



# HELICO THEORY

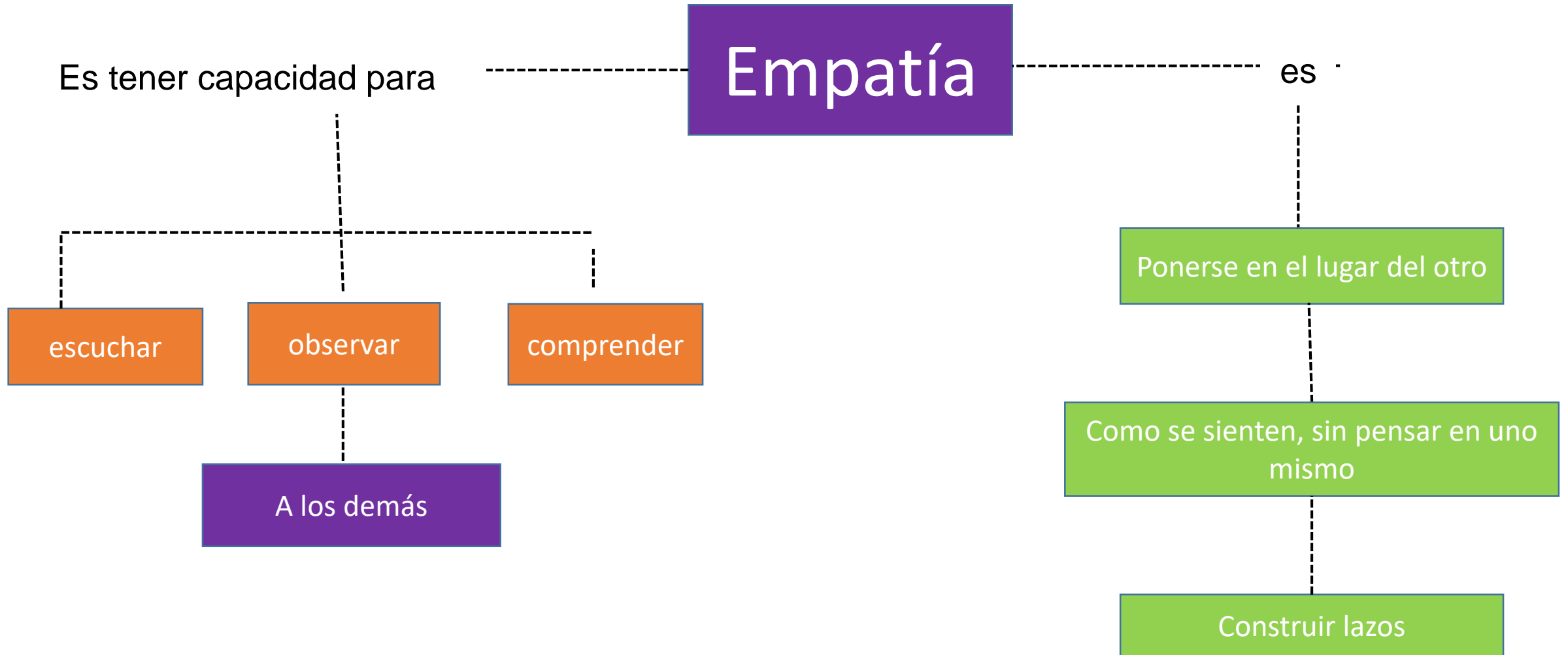
## 6 ejercicios para mejorar tu empatía

Con lo que te diga, ni se te ocurra exponer tus conclusiones.

Parafrasea y reformula su mensaje añadiendo la emoción que creas que está experimentando

Sal varias veces al día de tus zapatos para ponerte en los de los demás.







1

Escribe el nombre de una persona que no te agrada o te ha hecho pasar momentos difíciles, da detalles que no soportas que no te gusta

---

---



2

Ponte en su lugar sin juzgarla y trata de descifrar su intención positiva y que razones tiene para actuar y para ser como es

---

---





3

Interpreta lo que dice y cámbialo

A) Todo el tiempo me acusas que no hago nada! ¿ya no te soporto eres inaguantable

---

---

B) Si,,me siento mal, porqué no me crees cuando te digo que no fui yo

---



## TEST DE EMPATÍA

4

**A Tengo mucha empatía.**

**B No tengo empatía en general.**

**C Soy una persona empática, pero mucho menos de lo que creo.**

Imagina que tu papa se enfada, está molesto porque algo no le ha salido como esperaba, ante esta situación, ¿cuál es la respuesta más probable que des?

Pienso que tampoco es para tanto

Pienso e incluso le reprocho que siempre está igual

Le digo que le entiendo, que es lógico que pueda sentir rabia cuando las cosas no salen

Alguien está pasando por un momento de tristeza/depresión o ansiedad

Piensas que está así porque quiere y que no hace lo suficiente

No he pensado mucho en como está y debe sentirse realmente

Tu amigo esta feliz pero tu te sientes triste o con angustia y lo mal que estas y te haces a la idea de cómo tiene que estar bien y expresa su felicidad

Tu amigo/a está feliz porque ha conseguido un trabajo

Sientes alegría y se lo expresas: “estoy muy contento/a por ti”

Le dices que te alegras y pasas a hablar de otro tema

Alguien que conoces está enfermo/a

Te paras a pensar en sus circunstancias. Le llamas y le preguntas cómo está y le deseas que todo vaya bien

Piensas que no es para tanto, le dices eso no es nada, y le hablas de situaciones de enfermedad por las que tú has pasado

Imaginas cómo tiene que ser y como se tiene que sentir con la enfermedad y con los cambios que ha tenido que hacer en su vida