



# VALUES & LEADERSHIP

## Chapter 13

**1st**  
SECONDARY



**“Yo en tus zapatos”**

 **SACO OLIVEROS**

## ¡Sabías qué!

- Según el Centro Nacional Yerkes de Investigación de primates, de la Universidad de Emory (EE.UU), **los chimpancés tienen una capacidad similar al de los humanos para identificarse con los sentimientos y actitudes de otros individuos.**
- Asimismo, los chimpancés tienen empatía con humanos tanto conocidos como desconocidos y con miembros de su manada, pero no con chimpancés de otra comunidad ni con otros primates, según un estudio publicado este año por la Royal Society británica.
- Presumible la hostilidad que tendrían hacia chimpancés de otras manadas se debería a la percepción que les tienen como potenciales enemigos.



## Empatía:

- Es aquella capacidad de entender la posición y visión del otro. Es intentar sentir lo que el otro piensa y entender por qué lo hace de esa manera.



## Desarrollando el espejo (habilidad empática):

- Te dejaremos a continuación algunos tips para que puedas desarrollar esta habilidad tan importante.





# HELICO THEORY

## Desarrollando tu habilidad empática:

1

Observa a tu interlocutor. No solo lo escuches. Al darte cuenta de la riqueza de lo que dice y cómo lo dice puedes hacer una idea más general de lo que en realidad ocurre. Esto es, su postura, gestos, tono de voz, etc.

2

Siempre en las conversaciones puedes iniciar con un amable “¿cómo estás?”.



# HELICO THEORY

## Desarrollando tu habilidad empática:

3

Evita dar consejos directos. Esto es, decirle “DEBERÍAS DE...” ya que esto supone mando, y podría resultar incómodo. Por lo contrario puede enfocarte en escucharla y brindarle apertura.

4

Parafrasea y reformula añadiendo la emoción que creas que está experimentando la persona con quien conversas. Por ejemplo: “Así que nadie te ha llamado en dos semanas... Me parece que eso te puede hacer sentir solo, ¿es así?”

Observa y escucha  
antes de hablar  
(escucha activa):



Entender a las personas supone primero guardar silencio y observar (postura, gestos, volumen de voz). Si nuestro interlocutor ya terminó su participación ya podemos hablar nosotros.

Parafrasea y anima a la persona a seguir hablando con frases como: “que interesante”, “vaya, sígueme contando por favor”. Esto dirige a las personas a esclarecer sus ideas y a involucrarse en la conversación.



# Desarrollando tu escucha activa:

1

Inclina ligeramente tu cuerpo hacia el otro. Como indicando que estas atento y escuchándolo.

2

No interrumpas.

3

Evita comentarios prejuiciosos, menos las bromas inoportunas.

4

Observa y trata de establecer breves contactos visuales (no es una competencia de miradas)

5

Observa, la mirada y gestos del otro.

6

Los parafraseos sirven para dar a entender que se está atento al diálogo.

7

Siempre culmina los diálogos con un GRACIAS. Señal de respeto por el otro.





1

La persona empática:

- a. Escucha primero, habla después.
- b. Da consejos inmediatamente.
- c. Tiene la solución del otro.
- d. Es popular con otros.

2

La escucha activa refiere

- a. Interrumpir para hablar.
- b. Darse cuenta de las ideas y señalarlas como sabiendo todo de antemano.
- c. Requiere mejorar las actitudes y disposición para escuchar al otro.
- d. Es algo innecesario con las personas que son amigas.



1

Analiza las imágenes. Que idea te sugieren (recuerda que no hay buena ni mala perspectiva, solo describiremos y compartiremos).



¿Qué estará pensando ella?



“Establece un diálogo entre estos jóvenes”



“Amiga hay algo que no estoy entendiendo”



“mami, ¿puedo hablar contigo?”



2

Ensayá algunas frases que permitan saber que estás escuchando. Puedes ayudarte con tus compañeros.

3

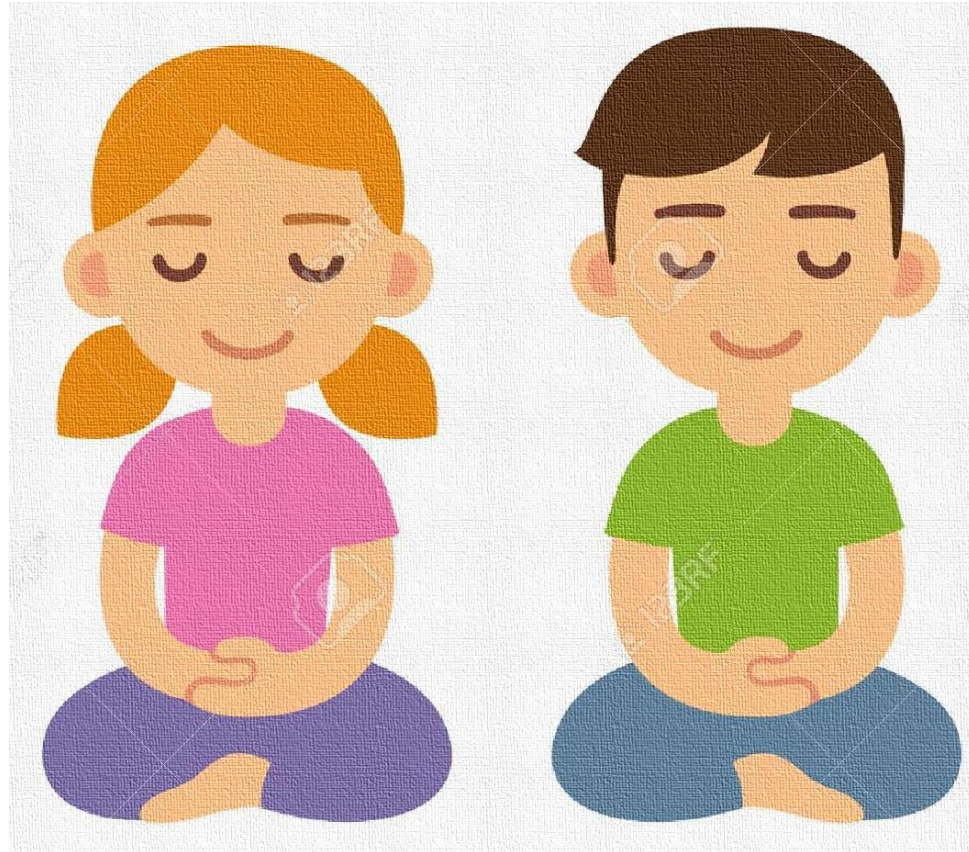
En sus asientos, cada uno debe pensar en por qué aprecia a alguno de sus compañeros. Sin decir nombre, solo el POR QUÉ LE AGRADA su compañero. Cuando se les pregunte, dirán el por qué les agrada esta compañero y automáticamente se pone de pie; en ese instante, los que comparten esa forma de aprecio también se ponen de pie.

Para reflexionar: Observen como se comparten emociones, y también se comparten experiencias entre compañeros.

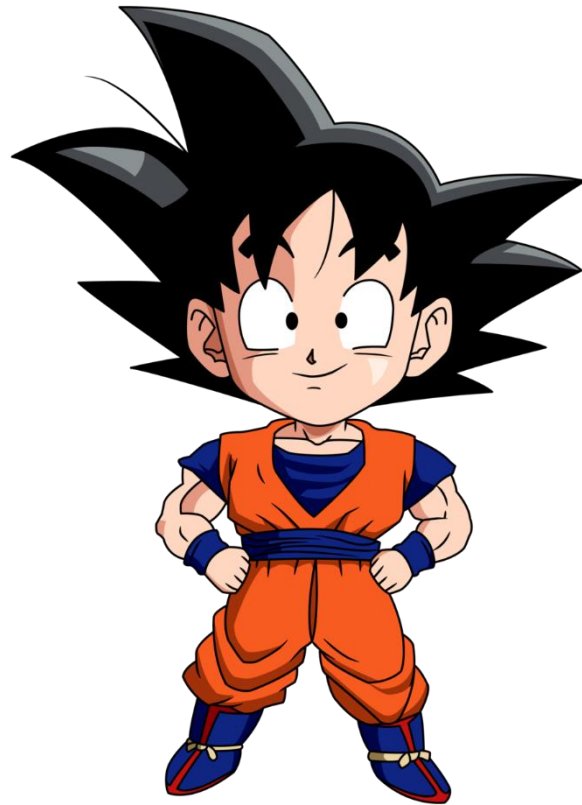
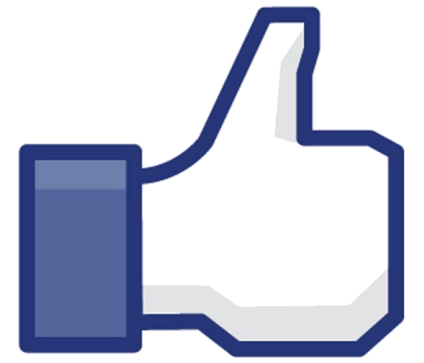
# Helico-curioseando



# Conectando con mis emociones



# Deja tu poderoso



# Sígueme para más consejos