Socioemocional – Empatia

Mauricio Santana dos Santos RA: 01202091

Realizando algumas pesquisas confirmei que no dicionário a palavra **empatia** significa “a capacidade de se identificar com outra pessoa, de sentir o que ela sente e de querer o que ela quer”, mas como realmente é aplicado isso na prática?

Bom, eu acredito que empatia se trata muito de sentimento e conexão, e isso acontece independente do grau de familiaridade com o outro ou de a quanto tempo você conhece tal pessoa, ser empático é ouvir, entender e se colocar no lugar da pessoa, pois muito provavelmente nos já passamos por algo semelhante a tal situação, e mesmo que não tenhamos passado ter empatia é imaginar o que você faria se estivesse na pele daquela pessoa.

Dicas para exercitar a empatia:

**Ser ouvinte e observador**

Experimente as vezes ouvir e observar ao invés de falar/julgar, pois só assim conseguimos entender realmente qual o sentimento que a outra pessoa está sentindo.

**Entenda o seu sentimento**

Complementando a dica anterior, após ouvir chegou a sua hora de falar, e nesse momento pergunte a pessoa como ela está se sentindo, para assim conseguir propor alguma solução para aquela situação (Caso haja uma solução).

**Entenda sua necessidade**

Sempre se questione do que aquela pessoa necessita naquele momento, é apenas companhia? a algo que pode ser feito da sua parte para ajudar? sempre se faça perguntas desse tipo.

**Ajude**

Por fim, uma das ações mais importantes a serem feitas é realmente tentar ajudar aquela pessoa, demonstre vontade de mudar aquela situação e mostre que aquela pessoa não está sozinha(o) e que pode contar com sua ajuda quando necessário.