

EMPATÍA





¡Recordemos!

Este webinar está diseñado para brindar conocimiento a las personas capacitadas de CIMA.

04

Conclusiones



01

Aproximaciones
a la empatía



03

Ejercicios
prácticos



Agenda

Características de
las personas
empáticas

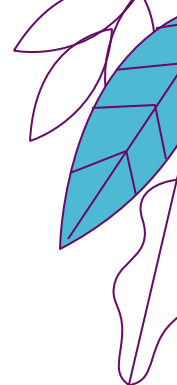
02



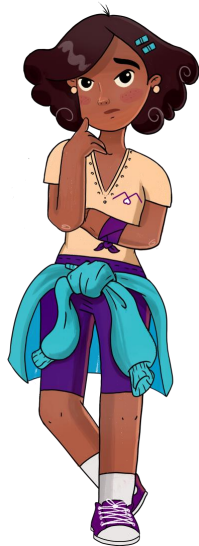
Puntos de cuidado al hablar de Empatía

 No la entendamos como **solo** un sentimiento

 Hablémosla desde la habilidad



Ahora supongamos...

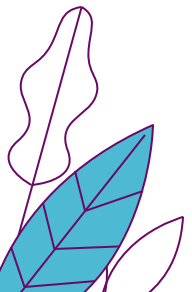


- ★ Cimara se encuentra con sus compañeras de la secundaria en un plan de amigas, al cabo de charlar y reír juntas, una de ellas se muestra un poco inquieta, le preguntan el por qué, para saber si pasaba algo.
- ★ La chica comienza a confiarles que creía que estaba padeciendo de ansiedad ya que no le era sano alejarse del dispositivo móvil, de sus seres queridos incluyendo a su pareja.
- ★ Cimara en compañía de sus amigas comenzaron a consolarla, a darle ánimos para que aprendiera a vivir en soledad un poco más... sin embargo, esta chica no sintió que el haber expresado su situación haya sido la mejor idea porque pensaba que no estaba siendo comprendida.

Si fuesen Cimara y sus amigas
¿Qué habrían hecho? ¿Hubo empatía?

01

Introducción



EMPATIA en el día a día...

- Implicaría no solamente “ponerse en el lugar del otro” a nivel sentimental, sino también comprenderlo, llegando en algunas ocasiones a saber lo que piensa y siente el otro.
- La empatía ha sido utilizado últimamente para responder dos tipos de preguntas distintas: ¿Cómo puede uno conocer lo que la otra persona está sintiendo y pensando? Y ¿qué lleva a una persona a responder sensiblemente y con preocupación frente al sufrimiento del otro?

La arquitectura funcional de la empatía humana

Aproximación
al sentir y pensar
entre personas.

Autorregular
emociones y
posibles juicios
de valor

Saber que los
sentimientos y/o
pensamientos
son del otro, y no
son míos.

La empatía es una conducta adaptativa importante que compartimos con todos los mamíferos que depende de circuitos neuronales que emergieron durante la transición evolutiva de reptiles a mamíferos.

Empatía como producto de la evolución

Fuente: Carter, Harris y Porges (2007), “Perspectivas Neurales y Evolutivas de la Empatía”

Empatía afectiva o emocional

Es la capacidad de un individuo de contagiarse de las emociones que otra persona siente y poder comprenderlas y sentirlas.

Empatía cognitiva

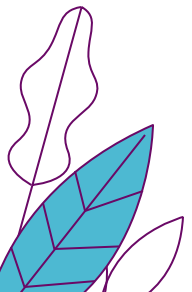
Es la capacidad del intelecto de una persona de comprender la postura de otra, es decir, de “ponerse en sus zapatos”, pero sin involucrar el aspecto emocional.

Empatía compasiva

Es la capacidad de un individuo de ser empático con otro y mostrar una predisposición para la ayuda. Este tipo de empatía es el que pasa a la acción.

02

Características



¿Qué características tienen las personas empáticas?

Aprendieron a escuchar.

Saben que hay una bonita gama de grises en medio.

Son respetuosas y tolerantes.



“Cuando la gente hable,
escucha completamente. La
mayoría de la gente **nunca
escucha**”.
- *Ernest Hemingway.*



¿Qué características tienen las personas empáticas?

Entienden la comunicación no verbal. **Atienden a gestos, miradas, inflexiones y tonos de la voz, etc.**



Pueden tener un estilo de comunicación pasivo. En ocasiones, el intentar entender a los demás **puede hacer que dejen de lado sus propios intereses y derechos.**

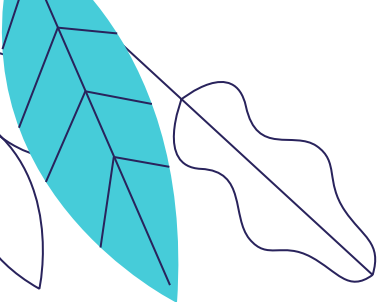
Todo en exceso es malo... hasta la empatía....

Somatizar el dolor ajeno

Perdida de individualidad

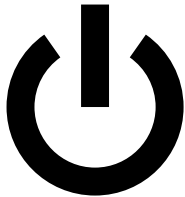
Depender de la valoración de otros

Conductas de sobreprotección



Video

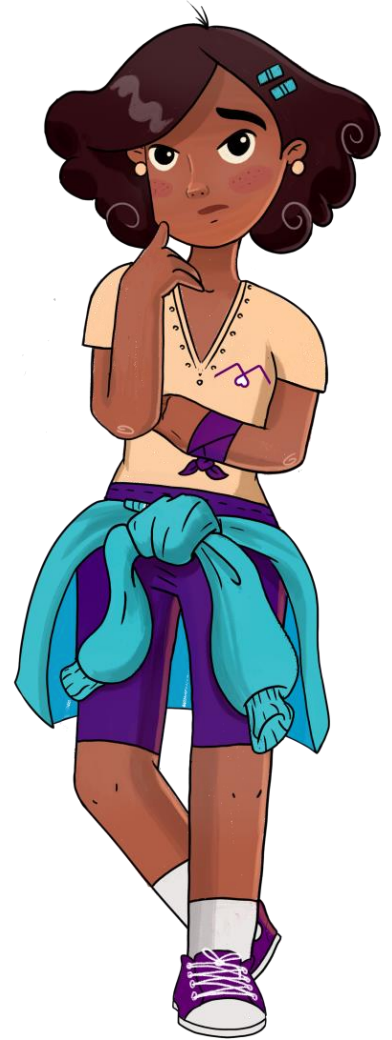
El prejuicio y las etiquetas son barreras para desarrollar la empatía...
¿Hemos sido prejuiciosas?



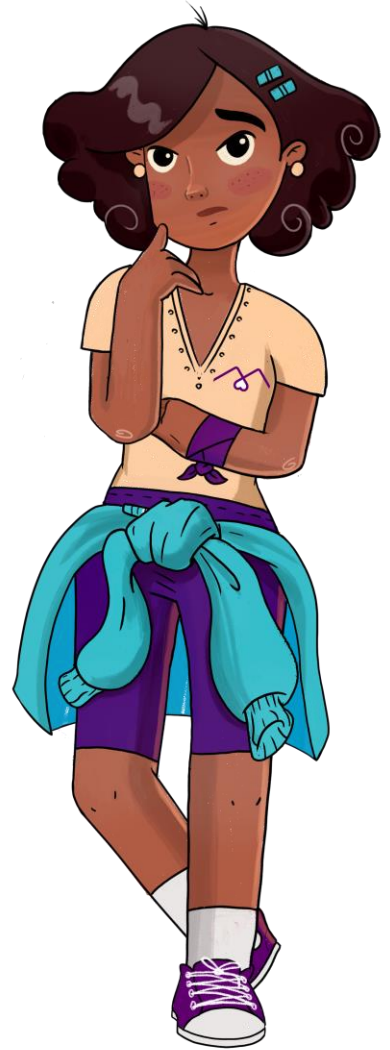
En un día normal se preguntan....



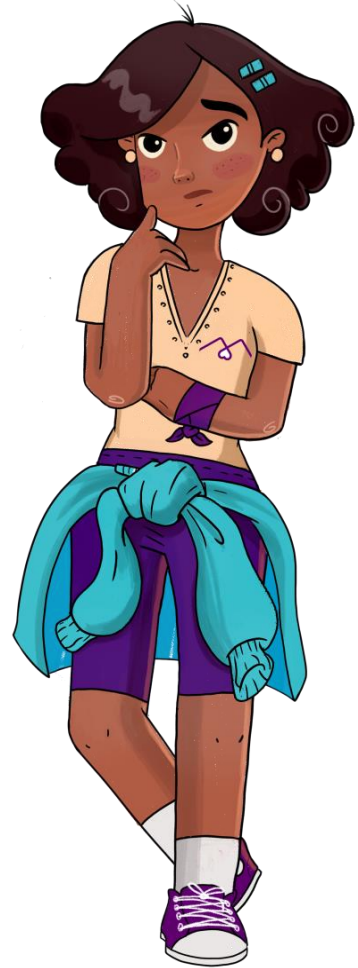
¿Qué clase de día tuvo
esa persona hoy?



¿Como se comportan
las personas donde
estoy?

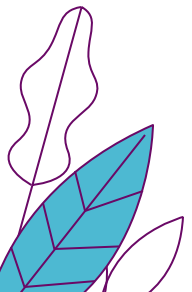


¿Cómo piensa la gente fuera de mis círculos habituales?



03

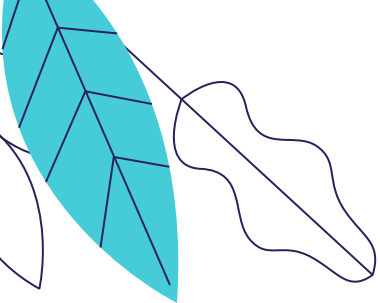
Ejercicio práctico



Te proponemos un ejercicio para que intentes aumentar tu empatía

En muchas ocasiones nos cuesta tener empatía. Por ello, te recomendamos que pienses en esa persona y que cojas un papel para que puedas escribir la respuesta a las preguntas que te planteamos.





Apunta el nombre de esta persona y la relación que tiene contigo



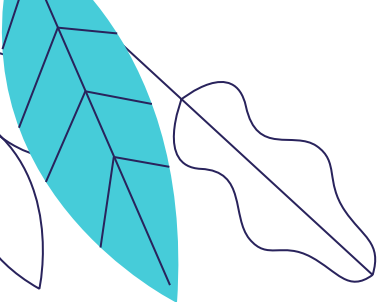
📖 Ejemplo: Alicia es mi mejor amiga. Nos conocimos en el instituto cuando éramos jóvenes y ha sido un gran apoyo durante muchos años de mi vida.

Describe las situaciones en las que te resulta difícil ser empático con esta persona



Ejemplo: Me cuesta entender cuando mi amiga pretende controlar cada cosa que hago y me pregunta constantemente qué voy a hacer.





Describe qué hace la otra persona para que te resulte difícil ser empático con ella (por ejemplo, actitudes, expresiones, etc.)

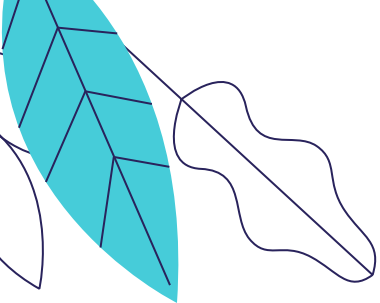


Ejemplo: Me llama muchas veces al día y me pregunta incluso lo que voy a poner para comer. Además, cuando nos sentamos al lado mira la pantalla de mi móvil para intentar ver las conversaciones que tengo con otras personas. También me crítica cuando salgo con otros amigos.

Describe lo que la actitud de la otra persona te hace sentir



EJ: Me hace sentir mal porque me agobia y me siento cohibida para hacer según qué cosas. Muchas de las cosas que me pregunta no tienen sentido para ella ni tendría porqué saberlas.

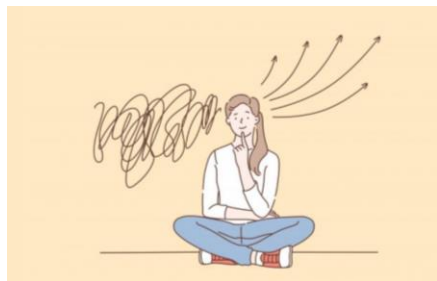


Reflexiona acerca de por qué la otra persona podría estar actuando de la manera que lo está haciendo

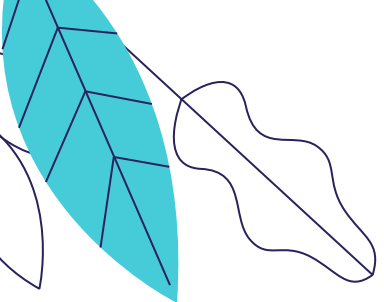


🎨 Ejemplo: Puede ser que Alicia tenga miedo a quedarse sola o a que le dé de lado si salgo con otras personas.

Piensa en qué situaciones tú actúas de la misma manera que esa persona



🎨 Ejemplo: Puede ser que yo actúe de la misma manera con mi hermana porque en ocasiones me pongo celosa cuando sale con otras personas.



Adopta la forma de construir la realidad de la otra persona

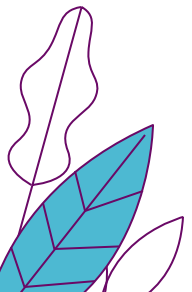


❖ Ej: Creo que ella piensa que la voy a dejar sola y que ya no voy a querer saber nada más de ella.



04

Ejercicio práctico #2



Técnica de silueta



1

Dibujar siempre será divertido, puedes hacer un dibujo muy estético o puede ser uno simple, lo importante es retratar a alguna de sus compañeras.

Técnica de silueta





2

En el dibujo se va a destacar y en cada uno van a escribir de 1 a 3 aspectos que resalten:

- La cabeza:** expresiones, pensamientos
- El corazón:** sentimientos
- Las manos:** lo que entrega: amor, conocimiento, ayuda...
- Los pies:** sobrepasar obstáculos



Tips para aplicar



-  **Desarrolla la escucha activa.** Fue descrita por Carl Rogers, se trata de una técnica de comunicación que hace que sepamos escuchar y entender lo que la otra persona nos dice y que a la vez sepamos transmitirle que lo hemos entendido.
-  **Vive sin prejuicios.** Como hemos visto, las personas empáticas son respetuosas, tolerantes y no juzgan a los demás. Quizás no estés de acuerdo con las decisiones de otras personas, pero tienes que tratar de tomar distancia y entenderlas, aunque tú no hubieses actuado de la misma manera.

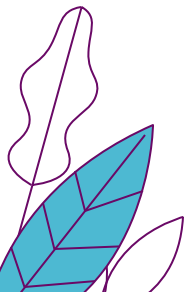
Tips para aplicar



-  **Sigue pautas saludables.** Concéntrate en las expresiones verbales y no verbales de la otra persona, contesta de una manera adecuada, responde en un tono afectivo o similar al de la otra persona, muestra interés por lo que te está contando, concéntrate en lo que no expresa con palabras, etc.
-  **Entiéndete a ti mismo.** Para entender al resto de personas y ser empático con ellas primero lo tenemos que serlo con nosotros mismos.

05

Conclusiones



Conclusiones

La empatía es una habilidad que trasciende a solo humano

Existen diferentes tipos de empatía



Conclusiones

Desarrollarla en exceso puede causar conflictos personales

Por ser una habilidad se entiende que aumenta otros potenciales



**¡Es hora de nuestro
print!**



¡Gracias!

