



EMPATÍA

DEPARTAMENTO DE CONSEJERÍA
ESTUDIANTIL (DECE)

UNIDAD Y FIRMEZA

1 Es la manera en la que conectamos con otra persona, entendemos cómo se siente.

Al ser empáticos apoyamos a otra persona, le estamos diciendo "estoy aquí contigo".



PRACTICO EMPATÍA CUANDO...

2

- Aceptamos que las personas pueden verse diferentes a nosotros y no nos burlamos o los separamos de nosotros.
- Aceptamos los gustos de los demás.
- Reconocemos nuestras emociones y las de los demás.
- Pensamos en lo que sentiría otra persona si decimos o actuamos de una manera grosera.



CÓMO PUEDO APRENDER A SER MÁS EMPÁTICO?

- Observo más a las personas.
- Escucho sin interrumpir.
- Identifico si esto triste, molesto, sorprendido, decepcionado.
- Expreso como me siento SIN herir a los demás.



4 RECORDEMOS...

- Ser amable con nosotros mismos.
- Dar y recibir afecto
- Practicar la escucha activa y ser asertivo al comunicarnos.
- Realizar actividades que nos distraigan, disfrutar el silencio.
- Agradecer, orar, ayudar.

