

The image features two stylized human figures made of cracked clay. One figure is orange and the other is green. They are positioned in a desolate, rocky landscape with a hazy, yellowish sky. The orange figure is on the left, and the green figure is on the right. They are facing each other, and the orange figure's hand is resting on the green figure's chest. The word "EMPATIA" is written in large, white, bold letters across the bottom center of the image.

# EMPATIA

Coach Ramiro Covarrubias



# EMPATÍA NO ES...

- *NO ES ESTAR DE ACUERDO CON EL OTRO*
- *NO ES DAR CONSEJOS*
- *NO ES JUZGAR.*
- *NO ES QUITAR IMPORTANCIA  
“Dale, ánimo, eso no es nada”*
- *NO ES GENERARNOS UN MALESTAR PERSONAL, como respuesta afectiva ante los problemas de los demás.*





# EMPATÍA NO ES SIMPATIA

- ✓ SE PROYECTA EN EL DOMINIO EMOCIONAL
- ✓ ACOMPAÑA AL SER
- ✓ NO BUSCA APROBACION
- ✓ ESCUCHA PARA COMPRENDER
- ✓ ESCUCHA LOS SENTIMIENTOS
- ✓ RESPUESTA NO VERBAL

- ✓ SE PROYECTA EN EL DOMINIO INTELECTUAL
- ✓ ACOMPAÑA AL PARECER
- ✓ BUSCA APROBACION
- ✓ ESCUCHA PARA RESPONDER
- ✓ ESCUCHA LAS PALABRAS
- ✓ RESPUESTA VERBAL



**La palabra procede de dos vocablos griegos, “en” que significa dentro y “pathos” que hace referencia al mundo emocional, a los sentimientos.**



***La empatía es la capacidad de comprender la vida emocional de otra persona.***



*Mira con los ojos de otro, escucha con los  
oídos de otro y siente con el corazón de otro”.*

*- Alfred Adler -*



- **La empatía implica ser capaz de poder examinar el mundo interno del otro desde dentro, es decir, intentar captar sus sentires.**
- **Esto, sin duda, implica ser capaz de abstraerse de nuestro propio sentir.**
- **La empatía puede ser entendida como la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona para percibir sus sentimientos.**



EMPATIA



**COGNITIVA-** Capacidad para entender la situación que vive la persona, poder verlo en perspectiva desde nuestro intelecto.

**EMOCIONAL** «empatía emotiva», es la capacidad de responder con un sentimiento a los estados emocionales del otro.  
Se transmite mediante el contagio o conexión emotiva, lo que supone una preocupación por el otro.



## Qué beneficios tiene trabajar la empatía:

- Ayuda a sentirte mejor contigo mismo.
- Ayuda en la resolución de problemas.
- Desarrolla las habilidades sociales, mejor conexión con el otro.
- Ayuda a valorar y respetar a las personas.
- Sube la autoestima propia.
- Ayuda a no juzgar a otros.
- Fomenta el desarrollo emocional.



# CÓMO EXPRESAR LA EMPATIA

- Nos disponemos a prestar atención a los mensajes.
- Conexión en escucha.
- Conexión visual.
- Conectamos con lo central de su discurso. Con su interés.
- Nos mantenemos alerta a sus gestos corporales.
- Mantenemos la cordialidad.
- No evaluamos ni juzgamos.
- Se busca comprender poniéndonos en su lugar del otro, para ver la situación desde su perspectiva y entenderla.





## COMO DESARROLLAR LA EMPATÍA

- ✓ CON ESCUCHA ACTIVA
- ✓ CONECTARME CON  
LO QUE AL OTRO  
REALMENTE LE  
INTERESA.





## LA ESCUCHA ACTIVA

Es escuchar con conciencia plena, basada en la aceptación. Saber escuchar y percibir las razones y sentimientos de los demás, estableciendo un contacto auténtico que puede convertirse en la base para relaciones efectivas.





## CONECTARME CON LO QUE AL OTRO REALMENTE LE INTERESA.

- Sensibilidad para sentir lo que otros sienten.
- Ser respetuoso y tolerante.
- Estar atento a su comunicación no verbal.
- Hablar con cuidado.
- Validar al otro como otro auténtico.





***Muchas Gracias!!!***