

ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Empatía



Arit Furiati Orta | Itandehui García Flores | Judith Doris Bautista Velasco



Educación
Secretaría de Educación Pública

**Bachillerato
Nacional**

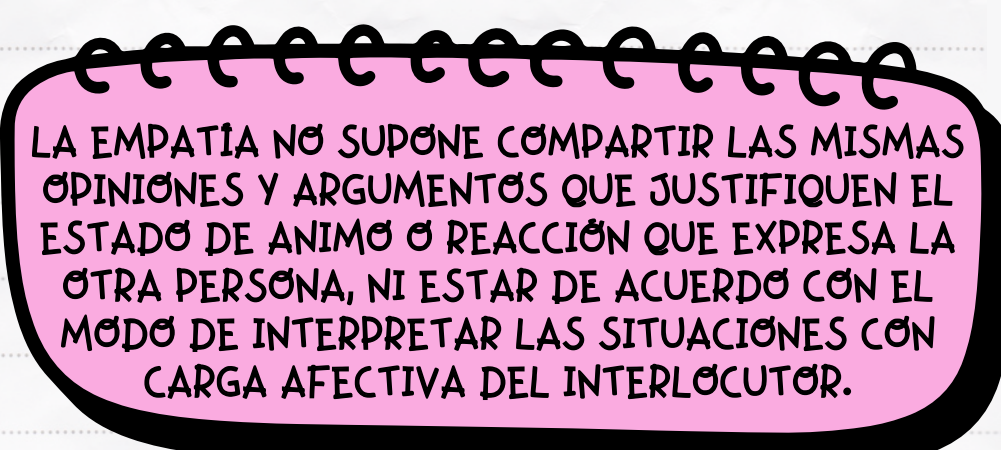
DGETAyCM
Dirección General de Educación
Tecnológica Agropecuaria y Ciencias del Mar



¿Qué es la empatía?

Es ponerse en el lugar del otro, o como comúnmente se dice, en los zapatos del otro, es decir, ser capaz de comprender y entender la situación desde el punto de vista de la otra persona, así como sus sentimientos y emociones (sean éstas positivas o negativas).

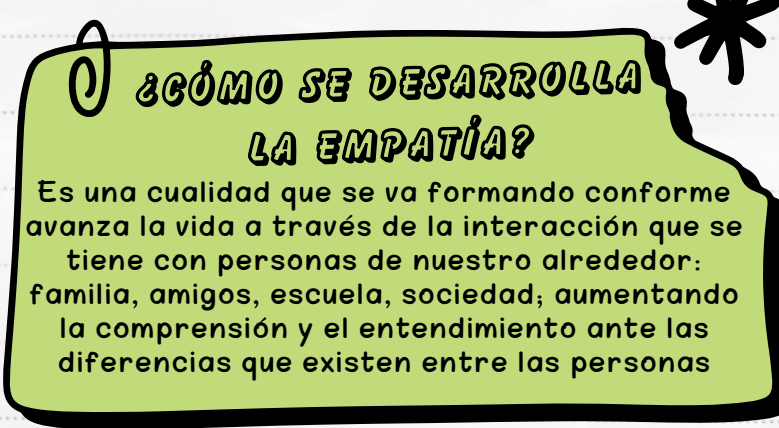




LA EMPATÍA NO SUPONE COMPARTIR LAS MISMAS OPINIONES Y ARGUMENTOS QUE JUSTIFIQUEN EL ESTADO DE ANIMO O REACCIÓN QUE EXPRESA LA OTRA PERSONA, NI ESTAR DE ACUERDO CON EL MODO DE INTERPRETAR LAS SITUACIONES CON CARGA AFECTIVA DEL INTERLOCUTOR.



la empatía se relaciona con la comprensión, el apoyo, la escucha activa y, principalmente, con la asertividad.



¿CÓMO SE DESARROLLA LA EMPATÍA?

Es una cualidad que se va formando conforme avanza la vida a través de la interacción que se tiene con personas de nuestro alrededor: familia, amigos, escuela, sociedad; aumentando la comprensión y el entendimiento ante las diferencias que existen entre las personas



Importancia de la empatía



ES CRUCIAL PARA EL BIENESTAR MENTAL Y FÍSICO; ES LA RAÍZ DEL CUIDADO Y PERMITE LA COMUNICACIÓN Y LAS RELACIONES SOCIALES SALUDABLES.

Contribuye a la conciencia social y reduce el acoso, los prejuicios y el racismo. Sienta las bases de sociedades justas, pacíficas y compasivas.

ACCIONES DE EMPATÍA

Hay muchas acciones que realizas en tu día a día y que demuestran empatía por los demás.



Al ver una película o leer un libro, uno se siente identificado con un personaje más que con los demás, y puede sufrir con él diversas situaciones, incluso llorar o sentir alegría con las situaciones que vive el personaje.



El sentimiento de piedad o de dolor que se percibe ante situaciones de injusticia o de sufrimiento ajeno, ya sea en vivo, viendo documentales, etc.



Ayudar a personas con capacidades diferentes o con movilidad reducida a cruzar la calle, ceder el asiento, dejarlas pasar antes en la fila, etc.



Defender a las personas débiles de situaciones de acoso o "bullying" ante una situación de injusticia o vulnerabilidad.

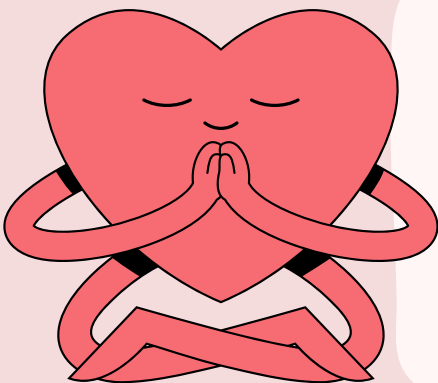
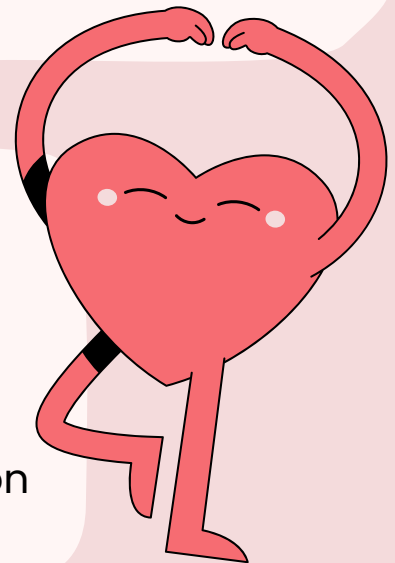


ASERTIVIDAD



ES LA CAPACIDAD PARA DECIRLE AL OTRO LO QUE PIENSA Y SIENTE DE MANERA FRANCA, HONESTA, SIN HERIR SUS SENTIMIENTOS, EN UN PROCESO DE COMUNICACIÓN EQUITATIVA Y RESPETUOSA, Y SOBRE TODO, IDENTIFICAR CUÁL ES LA MEJOR MANERA, EL MOMENTO Y LUGAR PRECISO PARA HACERLO, ES DECIR, SABER CÓMO, CUÁNDO Y DÓNDE.

Es un valor de la comunicación, pues las personas asertivas logran en su interlocutor una mejor comprensión y disposición a la aceptación, para ello se requiere que la persona controle sus emociones para lograr una comunicación eficiente y beneficiosa.



AL ENCONTRARTE EN UNA SITUACIÓN DE CONFLICTO, TAL VEZ SIENTAS ENOJO, GANAS DE LLORAR O FRUSTRACIÓN; EN ESOS CASOS LO MEJOR ES MANTENER LA CALMA, RESPIRAR LENTAMENTE Y EVITA ELEVAR EL TONO DE VOZ O UTILIZAR LENGUAJE AGRESIVO.

TIPS

Usa frases en primera persona (**yo**)
Por ejemplo, en lugar de decir "te equivocas" puedes "cambiarlo por la frase **"no estoy de acuerdo"**

No tienes que decir **SI** a todo pero si te cuesta trabajo decir **NO** a alguna petición o invitación, intenta decir respetuosamente: **"No, no puedo hacerlo ahora"**.

¿Cómo ser una persona empática?

PONER EN PRÁCTICA LA SENSIBILIDAD

Tratar de entender los sentimientos de las demás personas sin sentirse obligadas a involucrarse en la situación. Por ejemplo, cuando un niño se cae y llora por el dolor del golpe, una persona sensible entenderá y tratará de consolarlo y ayudarlo.

02

APRENDER A ESCUCHAR

Escuchar de manera activa, es decir, poner atención analizando por qué las personas se sienten de una u otra manera y a partir de ello emitir una respuesta adecuada.

04

SER CUIDADOSO AL EXPRESARSE

Expresa las palabras adecuadas y la forma en cómo las dices; el tener tacto al decir las cosas puede generar el menor impacto negativo en las personas.

06

01

NO SER EXTREMISTA

No todo es bueno o malo, existen matices entre ambos extremos, es decir, ante un conflicto es importante no tomar una posición de inmediato, sino reflexionar y buscar respuestas intermedias.

03

SER RESPETUOSO Y TOLERANTE

Respetar las decisiones de los demás, sin importar si estás de acuerdo con ello o no, es decir, no actuar a partir de prejuicios.

05

ENTENDER LA COMUNICACIÓN NO VERBAL

Considera tanto el lenguaje verbal como el no verbal, es decir, pon atención en los ademanes, tono de voz, miradas, gestos, etc., para identificar el mensaje emocional que se comunica.

RESPETAN LAS DIFERENCIAS

Comprende que cada persona es diferente y tiene necesidades específicas, por lo que debes tratar a las personas de acuerdo a sus circunstancias.



SER ASERTIVO AL COMUNICARSE

Comunica tus pensamientos, sentimientos y emociones sin hacer sentir mal u ofender a su interlocutor.

¿Por qué es importante ser empático?

- Te ayuda a sentirte mejor contigo mismo
- Tiendes a ayudar a los demás y compartir
- Desarrollas habilidades sociales y capacidades de liderazgo, negociación y colaboración
- Mejoras tu autoestima de manera positiva
- Fomentas tu inteligencia emocional
- Aprendes a respetar las diferencias y a ser tolerante
- Te ayuda a conectar mejor con las personas

Referencias

- Psicología global (s.f.). ¿Qué es la empatía y cómo desarrollarla? <https://www.psicoglobal.com/blog/empatia-desarrollo>
- Anguís, B. (s.f.). Empatía, mucho más que ponerse en el lugar del otro <https://psicologiymente.com/psicologia/empatia>
- Raffino, M. (2020). Empatía <https://concepto.de/empatia-2/>
- Enciclopedia de ejemplos (2019) Empatía <https://www.ejemplos.co/10-ejemplos-de-empatia/>

