

EMPATÍA



EQUIPO DE APOYO DSV -2020.

EMPATÍA COMO VALOR

- La empatía puede ser vista como un valor positivo que permite a un individuo relacionarse con las demás personas con facilidad y agrado.
- La empatía es una actitud positiva que permite establecer relaciones saludables, generando una mejor convivencia entre los individuos.
- Por otro lado, la empatía permite a una persona comprender, ayudar y motivar a otra que atraviesa por un mal momento, logrando una mayor colaboración y entendimiento entre los individuos que constituyen una sociedad.
- <https://www.significados.com/empatia/>



CONSIDERACIONES



- La empatía es una habilidad muy importante de ser desarrollada desde edad temprana.
- Es la capacidad que tenemos para ponernos en el lugar emocional de otro, o dicho de otra forma "ponernos en la piel del otro"



SOY EMPATICO CUANDO LOGRO...

- **E**ntender a un otro/a y **conectar** con él o ella.
- **M**ostrarle al otro/a que me importa y que quiero **escucharlo** con todos mis sentidos.
- **P**oner atención para **conocer e identificar** sus emociones, sensaciones, sin juzgar.
- **A**compañar con escucha activa su sentir, respetando su relato, sin interrumpirlo/a.
- **T**engo la sensibilidad de entender lo que le pasa desde su punto de vista, sin que necesariamente sea el mío.
- **I**ntento estar atento en todo momento a qué me quiere comunicar desde su lenguaje corporal, no verbal.
- **A**yudo y apoyo en caso que me lo soliciten, centrando mi atención siempre en el otro y no en mí.

APRENDAMOS QUE

- La empatía es tener capacidad de comprender su estado emocional y anímico, comprender sus circunstancias personales y su historia de vida, estar ahí y acompañar, ayudar desde donde se pida, con respeto y amor.



CONVIVAMOS EN TIEMPOS DE CUARENTENA CON EMPATÍA



Para finalizar, los invitamos a ver este video sobre la empatía.



<https://www.youtube.com/watch?v=DyMA5CjBPp4>