



PROYECTO O-CITY
MÓDULO IV.1 HABILIDADES INTERPERSONALES



Erasmus+

Project funded by: **Erasmus+ / Key Action 2 - Cooperation for innovation and the exchange of good practices, Knowledge Alliances.**

1. Documento de la lección

Lección 1. Tema 3: Comprender a los demás: Inteligencia emocional

Empatía

Introducción

La empatía o inteligencia social es la capacidad de conectar con las personas: aprender a ponerse en el lugar del otro, escuchar a las personas intentando pensar cómo se sienten en un momento dado, comprender por qué se comportan de esa forma. Con el fin de, después de comprender las emociones de alguien, actuar en consecuencia teniendo en cuenta otros sentimientos y tratando de prevenir o superar una situación conflictiva.

Desde que nos levantamos hasta que nos vamos a dormir, debemos afrontar todo tipo de relaciones: familiares, amigos, compañeros de trabajo... Esto forma parte de nuestra rutina diaria pero, aunque sabemos que los humanos somos animales sociales, no todo el mundo sabe cómo hacerlo. manejar bien las situaciones relacionadas con el ámbito social.

La empatía es algo que es natural para ti y, en algunos casos, debes aprender a convertirte en ella por tu cuenta o por alguien que te guíe. Una cosa que está clara es que siempre hay espacio para mejorar y para superarnos a nosotros mismos.

Una vez que se complete y apruebe esta lección, los alumnos podrán:

1. Saber cuántas habilidades tienen relacionadas con la empatía.
2. Cómo mejorar el nivel de empatía.

En esta lección aprenderemos cómo aumentar nuestro nivel de empatía y comprensión de los demás, para mejorar la naturaleza de nuestras interrelaciones sociales.

1. Comprender la empatía: ¿eres una persona empática?

El primer paso para poder desarrollar tu empatía es saber qué características tiene una persona empática. Estos son algunos de ellos:

1. Sensibilidad y sentir lo que sienten los demás: las personas empáticas son sensibles y entienden los sentimientos de los demás.

1. Buenos oyentes: escuchan activamente, es decir, no solo escuchan lo que dice la gente. Se enfocan en lo que la otra persona les está diciendo, analizan por qué la persona se siente de la manera en que se siente y dan respuestas en consecuencia.
2. No son extremistas: no creen que todo sea blanco o negro, saben que hay una bonita gama de grises en el medio. Por ejemplo, cuando surge un conflicto, no se posicionan fácilmente, intentan encontrar respuestas intermedias.
3. Son respetuosos y tolerantes: las personas empáticas respetan las decisiones de los demás, aunque no tomen las mismas decisiones.
4. Entienden la comunicación no verbal: miran tanto el lenguaje verbal como el no verbal. Atienden a los gestos, miradas, inflexiones y tonos de la voz, etc. Con lo que consiguen no sólo comprender el mensaje verbal sino extraer el mensaje emocional que demuestra el lenguaje no verbal.
5. Creen en la bondad de las personas: cuando conocen a alguien, aunque esa persona tenga “mala reputación”, asumen que la persona es buena hasta que se demuestre lo contrario. Creen que las personas son buenas por naturaleza.



Unsplash-Aaron Blanco Tejedor

1. Habla con cuidado: trata de ser cuidadoso y de expresarse con tacto teniendo el menor impacto negativo en el otro.
 2. Entienden que cada persona es diferente: entienden que cada persona tiene necesidades y que todos somos diferentes. Saben tratar a cada persona según sus circunstancias.
- 2. Aprender a empatizar: cómo convertirse en una persona empática.**

Una vez que conocemos las principales características de una persona empática, podríamos pasar a estudiar cómo podemos ser más empáticos, es decir, cómo podemos construir sobre alguna de estas características que nos faltan.

1. Creer en el autoconocimiento:

Para crecer en empatía y comprender mejor los sentimientos de las personas que nos rodean, primero debemos empatizar con nosotros mismos.

Es importante saber reconocer, comprender y aceptar nuestros sentimientos y reflexionar sobre uno mismo.

Para ello, tómate un tiempo para pensar en tus emociones: ¿qué situaciones te enfadan, te entristecen, te alegran...? ¿Por qué reaccionas como reaccionas?

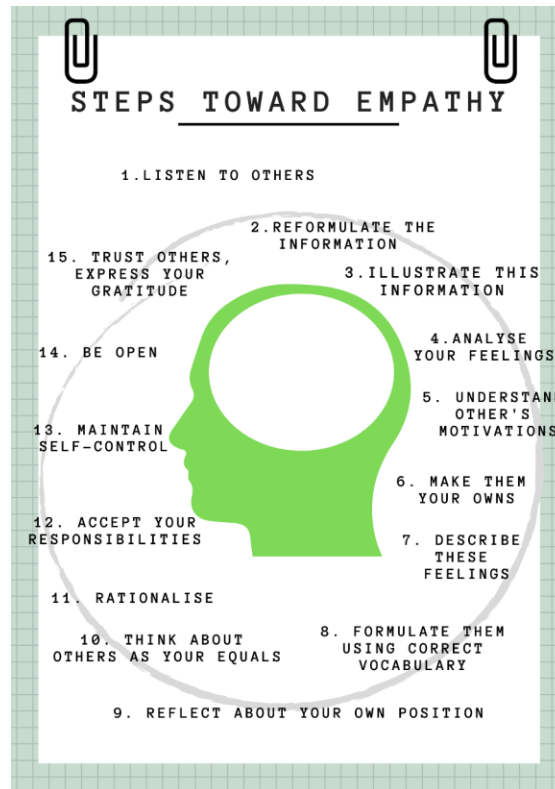
El autoconocimiento te ayudará a comprender mejor las emociones de quienes te rodean.

2. Comprender a los demás:

Mientras trabajamos en el autoconocimiento, debemos preguntarnos qué efectos tiene nuestro comportamiento en las personas que nos rodean:

- Evalúa los efectos de tu comportamiento o de tus palabras, atrevete a pensar:
 - ¿Qué sentiría si alguien se comportara como me estoy comportando?
 - ¿Qué sentiría si alguien me dijera lo que estoy diciendo?
 - ¿Qué consecuencias tendrá esta forma de decir o hacer las cosas: ¿será bueno o malo para mí en cuanto a mi proyecto de vida, será bueno o malo para los demás y para el bien de la sociedad?
- Inspirar confianza, comportarse con los demás con una actitud positiva y abierta.
- Evita los prejuicios, muéstrate dispuesto a conocer y comprender a quienes te rodean. Trata de dejar de lado tu perspectiva de las cosas y trata de entender cómo ven el mundo los demás.
- Asegúrese de que sus gestos sean de bienvenida. Evite las demostraciones verbales y no verbales de superioridad, aburrimiento y cansancio en sus interacciones con los demás.
- Facilita el trabajo en equipo, evita los conflictos, aprende a ceder con gracia.
- Muestra interés por las personas que te rodean.

- Está abierto a lo que les preocupa y cómo deberían sentirse emocionalmente en ese momento para entenderlos mejor.
- Cuida lo que dices, dónde lo dices, cómo lo dices ya quién.
- Adapta tu forma de comunicarte al nivel de autoridad de la persona que tienes delante de ti.



Fuente: MEUS

Conclusión

La empatía es fundamental para prosperar en el mundo que nos rodea y tener relaciones exitosas en todos los ámbitos: familiar, social y laboral. Respecto a esto último, queríamos señalar que, aunque la ciencia y la tecnología han florecido mucho, y muchos trabajos están siendo realizados por máquinas y robots, solo el hombre puede aportar la empatía y la inteligencia emocional necesarias para trabajar en equipo, resolver conflictos y establecer fuertes relaciones basadas en la confianza.

Bibliografía

www.psicoglobal.com

www.psicoadapta.es

www.nytimes.com/guides/year-of-living-better/how-to-be-more-empathetic