

EMPATÍA

Camina un rato con mis zapatos

La empatía es ponerse en el lugar de otra persona para comprender lo que siente, piensa y necesita.

La **empatía** no cambia al otro pero sí cambia la **relación**.

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE?



MEJORA
nuestras relaciones



REDUCE
conflictos y malentendidos



FOMENTA
la cooperación y el respeto



HACE DEL MUNDO
un lugar más humano y conectado

¿CÓMO PRACTICARLA?

01

ESCUCHA DE VERDAD

Presta atención sin interrumpir.



02

DEJA TUS JUICIOS FUERA

Cada persona tiene su historia. Intenta comprender.



03

OBSERVA SU LENGUAJE

El cuerpo también habla. Fíjate en lo que no dice.



04

PONTE ES SU LUGAR

Imagina cómo es vivir lo que esa persona vive.



05

RESPONDE CON AMABILIDAD

Pequeños gestos de comprensión marcan la diferencia.



NO ES...

- ⊗ Tener lástima
- ⊗ Dar consejos sin escuchar
- ⊗ Pensar como el otro
- ⊗ Justificar todo lo que hace

SIN EMPATIA

Solo veo mi perspectiva
↓
Juzgo antes de comprender
↓
Reacciono impulsivamente
↓
La relación se debilita

CON EMPATIA

Escucho con atención
↓
Comprendo emociones y necesidades
↓
Respondo con respeto
↓
La relación se fortalece