

EMPATÍA

Una habilidad que conecta

¿Qué es?

La capacidad de **comprender las emociones** y perspectivas de las otras personas, ella **nos conecta** desde un marco de respeto y asertividad.

Si estoy incorporándome a un espacio laboral nuevo **¿qué debo hacer para tener empatía?**

Estos son algunos **errores comunes cuando nos comunicamos** con otras personas

Esto son **consejos prácticos** para el desarrollo de la empatía

¿Por qué es importante en un espacio laboral?

- **Mejora** la comunicación
- **Fomenta** la colaboración
- **Reduce** los conflictos
- **Aumenta** la satisfacción laboral
- **Promueve** el liderazgo consciente y respetuoso

- **Escuchar activamente** a las personas con las que trabajo
- **Mostrar curiosidad genuina**, hacer preguntas que construyan una ruta al logro del objetivo común.
- **Evitar realizar juicios de valor.**

- **Confundir** empatía con simpatía.
- **Intentar "arreglar"** en lugar de acompañar y apoyar a la otra persona.
- **Dar algún consejo** cuando la necesidad es la escucha.

- Pregunta más: **"¿Cómo te sentiste con eso?"**.
- Observa el **lenguaje no verbal**.
- Practica la **autorreflexión**: **"¿Cómo reaccionaría yo en esa situación?"**.