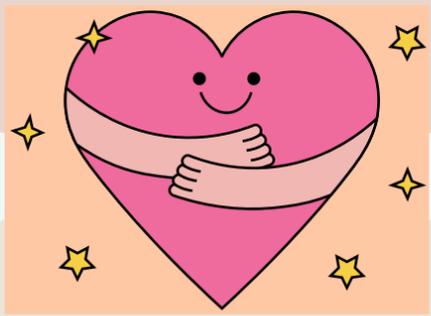




EMPATÍA Y ESCUCHA ACTIVA

¿QUÉ ES LA EMPATÍA?

La empatía es la capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos. Sin embargo, comúnmente se le define como “ponerse en el lugar del otro”, pero no es tan sencillo como suena.



La empatía es intentar comprender lo que significa para otra persona alguna situación que vivió, sin que tu la hayas o no experimentado.

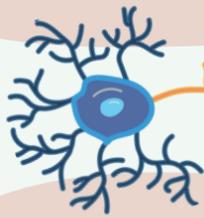
¿QUÉ NOS HACE EMPÁTICOS?

La empatía reside en la unión de dos aspectos, biológico y ambiental, pero esto no siempre es determinante, podemos transformarlo, todos podemos ser más empáticos.



BIOLÓGICO

Además de los factores genéticos, todos tenemos unas neuronas que están implicadas en la empatía, éstas son llamadas **neuronas espejo**, las cuales se activan cuando observamos lo que otras personas hacen, perciben o sienten.



AMBIENTAL

El contexto en el que crecemos y las experiencias que vivimos a lo largo de nuestra vida.



¿QUÉ ES LA ESCUCHA ACTIVA?

Es una habilidad de comunicación, una técnica y estrategia en la que nos concentramos en la persona que nos está hablando, sin pensamientos o distracciones que nos alejen de lo que nos trata de decir el otro.

LA EMPATÍA Y LA ESCUCHA ACTIVA

La escucha activa y la empatía están ligadas, pero no siempre se ejercen una con otra. Sin embargo, lo óptimo es llevarlo en conjunto.



¿QUÉ IMPLICA ESCUCHAR ACTIVAMENTE?

Para escuchar activamente debemos tener disposición y atención plena, entender todas las facetas del mensaje, esto incluye las ideas, pensamientos y sentimientos del interlocutor, para posteriormente poder responder.



Como complemento de esta infografía realizamos material extra donde encontrarás algunos consejos para realizar correctamente la escucha activa, puedes encontrarlo en la sección de Caja de herramientas, en la misma página de IPN Conexión Saludable.