

Empatía,

la capacidad de mirar con
los ojos del otro

Impartido por Laura Galán y Anna Badia,
Psicólogas Sanitarias. Grup Cercles

11 de marzo de 2022, Barcelona



¿Qué es la empatía?



¿Qué es la empatía?

- A. Pensar como el otro
- B. Entender cómo se siente el otro
- C. Sentirse igual que el otro

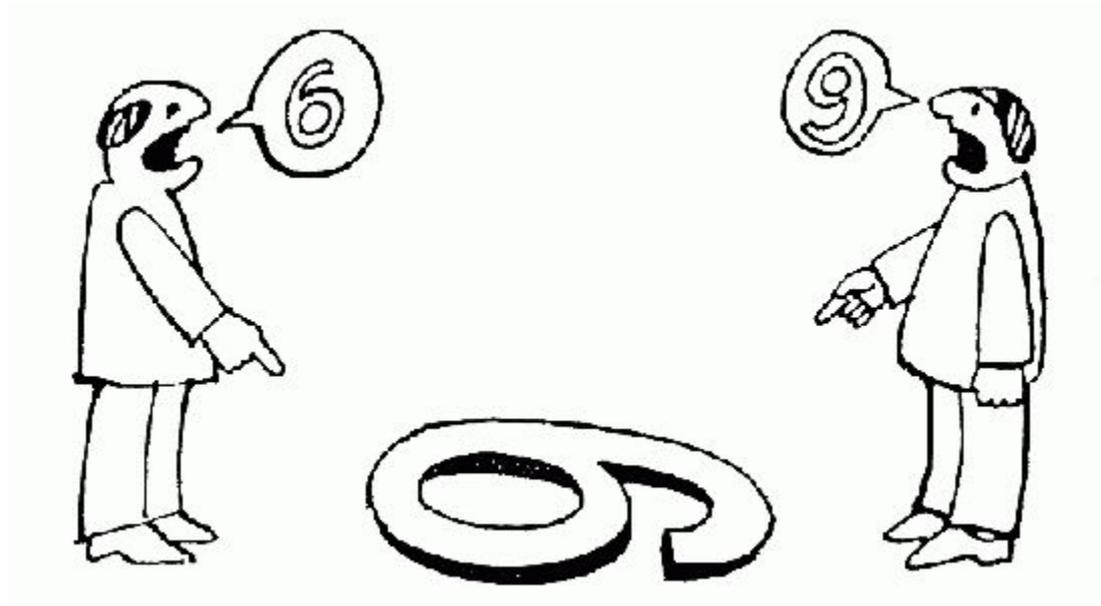
¿Qué es la empatía?

A. Pensar como el otro

B. Entender cómo se siente el otro

C. Sentirse igual que el otro

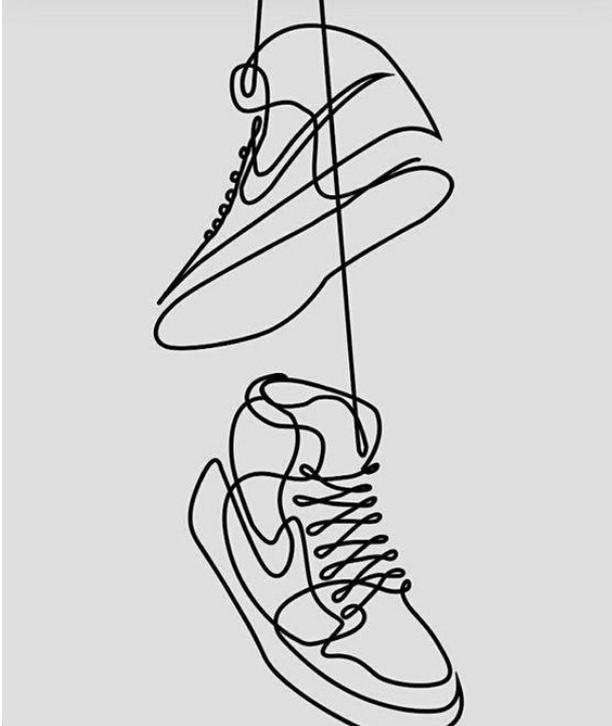
“La empatía reside en la habilidad de estar presente sin opinión” (Marshall Rosenberg)



La empatía pasa por entender que cada uno mira desde su **perspectiva**



y por **comprender** la perspectiva del otro
aunque no se comparta



La empatía no es solo “yo me pongo
en los zapatos del otro”, sino
“comprendo cómo se sienten SUS
zapatos en SUS pies”

Empatía y simpatía ¿son lo mismo?

A. Sí

B. No

Empatía y simpatía ¿son lo mismo?

A. Sí

B. No

Diferencias entre empatía y simpatía



Se centra en comprender,
validar las emociones,
no juzgar y no comparar



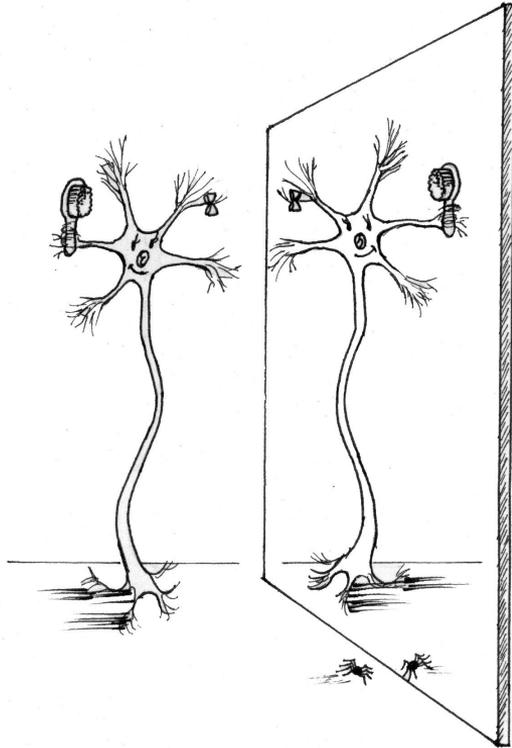
Se centra en ser amable y aliviar al
otro, no comprender ni validar las
emociones, juzgar y se compara

Ejemplo de simpatía

- **¿Cómo estás?**
- *Mal.*
- **¿Por qué?**
- *He suspendido matemáticas con un 4,5.*
- **Tampoco está tan mal. Al menos has sacado mejor nota que yo.**
- *Es que había estudiado tanto...*
- **Al menos tú pasas de curso.**
- *Mis padres se van a disgustar mucho conmigo.*
- **Seguro que no será para tanto. Ya verás como al final todo se arregla.**

Ejemplo de empatía

- **¿Cómo estás?**
- *Mal.*
- **¿Por qué?**
- *He suspendido matemáticas con un 4,5.*
- **¿Y cómo te sientes?**
- *Es que había estudiado tanto...*
- **Es normal que te sientas triste y frustrado**
- *Mis padres se van a disgustar mucho conmigo.*
- **Entiendo que te preocupe la opinión de tus padres**



Bases neurológicas de la empatía

Las emociones se contagian gracias a las **neuronas espejo**.

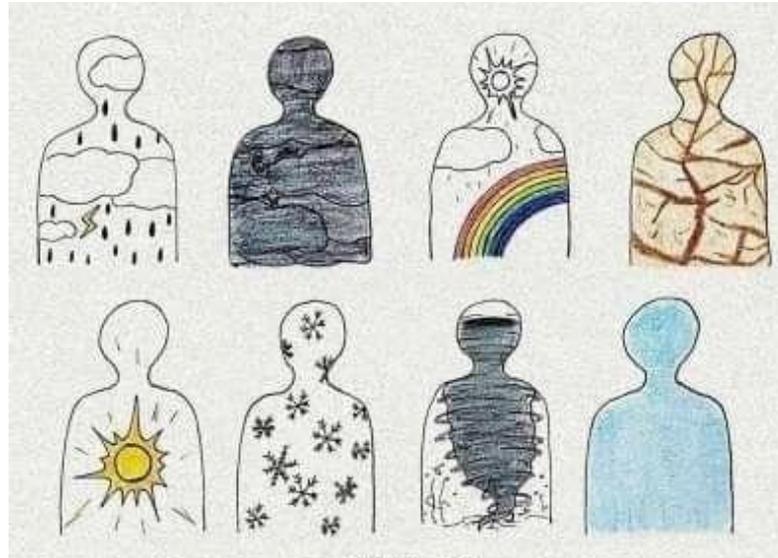
Cuando estas neuronas se activan, también lo hacen otras partes del cerebro, que nos permite:

- Reconocer gestos faciales
- Acceder a recuerdos
- Acceder a aprendizajes

Y unir toda esta información para darle un significado.

Anna Badia

¿Por qué tenemos empatía?



¿Por qué tenemos empatía?

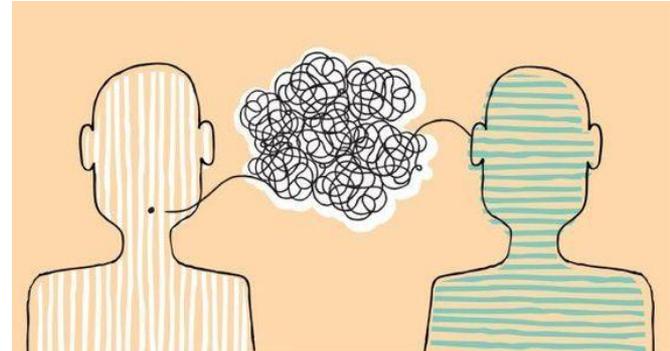
Para poder adecuar nuestro comportamiento al estado de ánimo de los demás.

Porque comprender las emociones y las intenciones de los demás es fundamental para poder **vivir en sociedad**.



Gracias a la empatía

- Nos relacionamos con confianza, comunicación y respeto.
- Somos más respetuosos.
- Nos comunicamos mejor.
- Ayudamos a los demás.





La empatía es esencial
para el **trabajo en equipo**



Claves para el trabajo en equipo

Comunicación

Confianza

Coordinación

**Claves para el
trabajo en equipo**

Objetivos y
procesos claros

Compromiso

¿Cómo actúa una persona sin empatía?



¿Cómo actúa una persona sin empatía?

- Su punto de vista es el único válido.
- No se pone en el lugar de los otros.
- Acusa a las otras personas de ser demasiado sensibles o exageradas.
- No piensa como se pueden sentir los otros.
- No establece relaciones de igualdad, lo hace desde la superioridad o desde la inferioridad.

¿Cuáles son los motivos de la falta de empatía?

- Haber crecido en un ambiente en el que no se ha podido desarrollar la empatía.
- Trastornos psicológicos y trastornos de la personalidad.

¿Se puede aprender a ser empático?

A. Sí

B. No

¿Se puede aprender a ser empático?

A. Sí

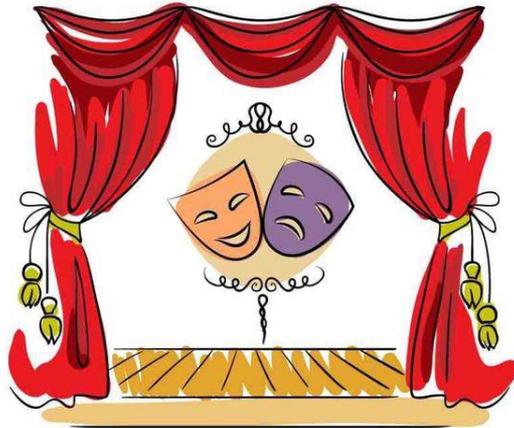
B. No

¡Es una habilidad que se puede practicar y desarrollar!

¿Cómo se puede aprender a ser empático?

1. Reconocer nuestras propias emociones
2. Entender que todos somos diferentes y nos sentimos diferente
3. Escuchar y comprender sin juzgar
4. Ver la situación desde el punto de vista de la otra persona

Ejercicios para trabajar la empatía



Cuando veas una película u obra de teatro, observa un personaje y detecta sus emociones.

Elige a una persona e intenta averiguar sus emociones y pensamientos.

Cómo intervenir desde la empatía

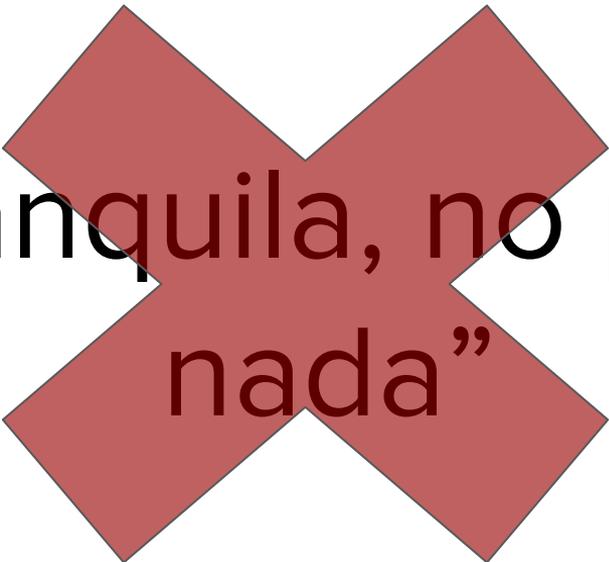
1. Escucha activa
2. Comprensión
3. Validación emocional
4. Sinceridad



Ejercicio 1.

¿Qué frases están formuladas desde una perspectiva empática?

“Tranquila, no pasa
nada”



“Tranquila, no pasa
nada”

“Lo comprendo, es normal que estés nervioso”

“Lo que siento, es
normal. Así es
nuestro ser humano”



“Ahora mismo se
soluciona todo”

“Ahora mismo se
soluciona todo”



“Mi equipo está
haciendo todo lo
posible. Mientras
tanto yo estoy
contigo.”

“Mi equipo está
haciendo todo lo
posible mientras
tanto, estoy
contigo.”



“Cálmate, ya verás
que no es para
tanto”

“Cálmate, ya verás
que no es para
tanto”



“Si quieres,
podemos respirar
juntas para intentar
relajarnos”

“Si quienes,
pode pirar
juntas, intentar
relajarnos”



“Venga, guapa,
anímate”



“Venga, guapa,
anímate”

“Puedes estar triste
y llorar. Te entiendo
y te escucho”

“Puedo estar triste
y llorar sintiendo
y te escuchando”



Ejercicio 2.

Compartir cómo nos sentimos hoy

Ejercicio 2.Compartir cómo nos sentimos hoy



feliz



triste



gracioso



enamorado



pensativo



enfadado



enfermo



avergonzado



serio



cansado



preocupado



nervioso



sorprendido



asustado



orgullosa



emocionado

Ejercicio 3.

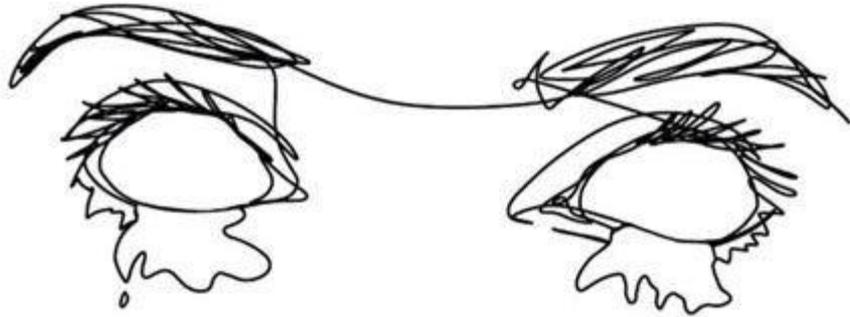
Cómo se sienten los personajes de los vídeos

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

<https://www.youtube.com/watch?v=8EHKg33HNN0>

Ejercicio 4.

Dibujar o describir cómo os imagináis una persona que llama a vuestro servicio



Reflexión:

- Cómo es
- Qué le pasa
- Qué piensa
- Qué siente
- Qué necesita

Lista de emociones y sentimientos:

- Aburrimiento
- Admiración,
- Agobio,
- Alegría,
- Amor,
- Angustia,
- Ansiedad,
- Arrepentimiento,
- Asco,
- Calma,
- Vergüenza,
- Cansancio,
- Cariño,
- Celos,
- Confianza,
- Culpa,
- Decepción,
- Desconfianza,
- Desilusión,
- Desmotivación,
- Enfado,
- Tristeza,
- Envidia,
- Felicidad,
- Frustración,
- Furia.
- Ilusión,
- Incomprensión,
- Indignación,
- Inseguridad,
- Ira,
- Lástima,
- Melancolía,
- Miedo,
- Odio,
- Pánico,
- Pena,
- Pereza,
- Rabia,
- Rencor,
- Soledad,
- Sorpresa,
- Tranquilidad,

*Todos sabemos lo que es
sufrir, aunque suframos por
cosas diferentes*

[El poder de la empatía](#)

Gracias por compartir
este rato con nosotras

