



ESCUCHA ACTIVA

- Muestra interés y atención plena a la persona que habla.
- Haz preguntas assertivas para entender mejor la perspectiva del otro.

OBSERVA EL LENGUAJE DE FORMA OBJETIVA

- En lo posible debemos ser permanentes en tener un porte y actitud de tranquilidad y enfoque en nuestra escucha.



SE CONGRUENTE

- La congruencia es primordial, refleja seguridad en la comunicación verbal y no verbal asumiendo retos y aceptando posibles fallas.



EVITA JUZGAR

- Prioriza que lo que se emite es proyección de otra persona, recuerda fortalecer la propia seguridad y autoestima con el fin de evitar sacar conclusiones o deducir conceptos adelantados.

¿Cómo ser EMPÁTICO?

EMPATÍA:

Comprende y conecta con la emoción del otro



SÉ PACIENTE Y COMPRENSIVO

- Reconoce que todos tenemos días difíciles y momentos de debilidad.
- Sé paciente con los demás y muestra comprensión ante sus desafíos.



PARTICIPA EN ACTIVIDADES SOCIALES

- Involúcrate en actividades que te permitan ayudar a los demás.

- Esto puede aumentar tu capacidad de empatizar con personas de diferentes contextos y situaciones.



PRACTICA LA GRATITUD

- Agradece a las personas por compartir sus sentimientos y experiencias contigo.
- La gratitud puede fortalecer las relaciones y fomentar una mayor empatía.