

La empatía: una habilidad esencial para la conexión humana

La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, comprender sus sentimientos y perspectivas..



WWW.PSICOLOGOTALCA.CL



Respuesta Empática

Procura Comprender y luego ser Comprendido



La importancia de la empatía en la sociedad

Relaciones Más Sanas

La empatía es clave para desarrollar relaciones más profundas y significativas, tanto personales como profesionales.

Inclusión y Aceptación

La empatía fomenta la aceptación de la diversidad y disminuye los prejuicios y la discriminación.

Resolución de Conflictos

Comprender las perspectivas de los demás facilita la negociación y la búsqueda de soluciones mutuamente beneficiosas.

Cuatro maneras de comunicarnos

Leer

Escribir

Hablar

Escuchar





La Escucha Empática



Niveles de escucha empática

1) Imitación.

2) Parafraseo

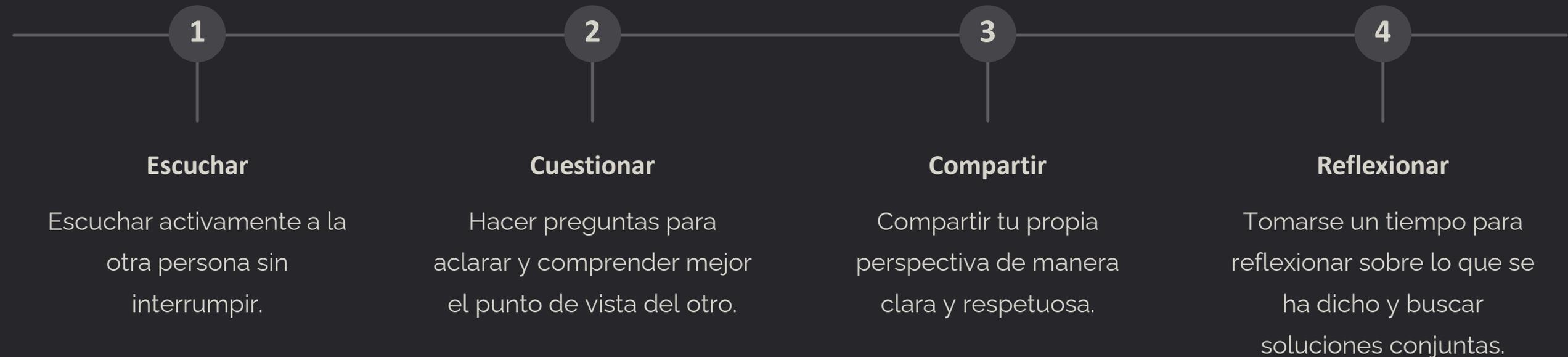
2) Reflejo

3) Reflejo

4) Comprensión y Percepción



1) Escuchar 2) Cuestionar 3) Compartir 4) Reflexionar



WWW.PSICOLOGOTALCA.CL

La importancia de la escucha activa

Escuchar de manera activa y atenta es una habilidad esencial para la comunicación efectiva y el entendimiento mutuo. Al practicar la escucha activa, podemos mejorar nuestras relaciones, resolver conflictos y transmitir empatía hacia los demás.



WWW.PSICOLOGOTALCA.CL





¿Qué es la escucha activa?

1

Concentración

Estar plenamente presente y enfocado en lo que el hablante está diciendo.

2

Interpretación

Comprender el significado y las emociones detrás de las palabras del hablante.

3

Respuesta

Proporcionar retroalimentación relevante y mostrar que hemos entendido el mensaje.

Beneficios de la escucha activa

Mejora la comunicación

Al escuchar activamente, podemos entender mejor a los demás y evitar malentendidos.

Fortalece las relaciones

Cuando las personas se sienten escuchadas y comprendidas, se crea una conexión más profunda.

Fomenta la empatía

La escucha activa nos permite ponernos en el lugar del otro y entender sus perspectivas.



Barreras para la escucha activa

Distracciones

Teléfonos, multitarea y ruidos externos pueden impedir una escucha plena.

Prejuicios

Nuestras propias creencias y opiniones previas pueden obstaculizar la comprensión.

Juicios

Juzgar o criticar al hablante antes de entender completamente su mensaje.

Conversación interior

Pensar en lo que vamos a decir en lugar de concentrarnos en el hablante.



Técnicas de escucha activa

1

Parafrasear

Repetir con nuestras propias palabras lo que hemos entendido para verificar la comprensión.

2

Hacer preguntas

Solicitar aclaraciones o información adicional para profundizar en el entendimiento.

3

Lenguaje corporal

Mantener contacto visual, asentir con la cabeza y adoptar una postura abierta.

Escucha activa en la vida cotidiana



Familia

Escuchar atentamente a los miembros de la familia fortalece los vínculos y la comprensión mutua.



Trabajo

La escucha activa mejora la colaboración y la resolución de problemas en el entorno laboral.



Comunidad

Escuchar a los miembros de la comunidad fomenta la empatía y la construcción de relaciones saludables.



Conclusión: poner en práctica la escucha activa

Concentración

Evitar distracciones y mantener la atención en el hablante.

Empatía

Intentar comprender las perspectivas y sentimientos del otro.

Retroalimentación

Ofrecer respuestas relevantes que demuestren que hemos entendido.

Al poner en práctica la escucha activa, podemos mejorar nuestras relaciones, resolver conflictos y crear un ambiente de mayor comprensión y conexión.

