



Inteligencia emocional

LA EMPATIA y ASERTIVIDAD

1. Se comienza la sesión con el video explicativo de empatía y asertividad.

1º video explicativo empatía y asertividad

https://www.youtube.com/watch?v=dGVEDTM_fwg&t=9s

2. Se presenta el vídeo “ empatía”

Video empatía

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

3. Se analiza lo visto y se realiza el test de empatía a nivel individual.



CRECE LA VIDA... ¡GRACIAS!

2016-2017



¿Tienes empatía?

Califica cada una de las situaciones que aparecen a continuación según el grado de similitud que te producen o producirían en tu vida, con estas numeraciones:

NO, NADA= 1
UN POCO= 2
BASTANTE= 3
SÍ ,MUCHA= 4

1	Me siento triste cuando veo un extraño que está solo en un grupo.	
2	Cuando tengo un desacuerdo o pelea trato siempre de ponerme en el lugar del otro y saber qué siente.	
3	Incluso cuando estoy muy seguro de que tengo razón, soy lo bastante paciente para escuchar la opinión de los demás.	
4	Mis amigos y familiares suelen acudir a mí para contarme y pedirme ayuda con sus problemas personales.	
5	Cuando veo una película no puedo evitar sentirme identificado con la historia de los personajes.	
6	Si un amigo o ser querido se siente mal trato de animarlo, porque me genera tristeza verlo así.	
7	¿Te es muy fácil leer o interpretar los sentimientos de un amigo, aunque este trate de ocultar sus problemas?	
8	En ocasiones no haz podido evitar sentirte abrumado con las emociones que tienen otras personas.	
9	¿Puedes ayudar a una mascota (perro o gato) aún así lo acabas de conocer?	
10	¿Recibes con buen ánimo las críticas constructivas?	
Suma total:		



CRECE LA VIDA... ¡GRACIAS!



RESULTADOS

DE 0 A 10 PUNTOS:

Cuidado, eres una persona muy poco empática, es decir, no sueles ponerte en el lugar de los demás. Por lo que puedes parecer para otros egoísta. Trabaja en fortalecer tu comunicación y comprensión con los de tu alrededor.

DE 11 A 30 PUNTOS:

Te encuentras en un término medio. Puedes ser una persona empática con tus seres queridos y amigos, sin embargo, a veces te puedes apresurar a decretar las emociones de otros. Es mejor que preguntes, antes de que te adelantes a un consejo o decisión.

DE 31 A 40 PUNTOS:

Eres una persona empática, a menudo te encuentras rodeado de personas que recurren a ti para solicitar consejos, escucharlas y sentir tranquilidad. Es sin duda una cualidad que te ayuda en tu relación de pareja y en el trabajo. Sin embargo, ten cuidado al canalizar las emociones de otros sin que te afecten.

SI NO ERES EMPÁTICO, CÓMO RESOLVERLO:

La empatía es la capacidad para experimentar las emociones de las personas que están a nuestro alrededor para poder ayudarlas, pero, ¿cómo ser más empáticos?

Serás más empático cuando sientas preocupación por el sufrimiento ajeno, así como el deseo de mejorar el bienestar de los demás.

Para lograrlo debes fortalecer tus habilidades de compasión, fomentar cooperación con tus compañeros.

Practicar el escuchar y atender a las personas cuando hablan.

Trabajar para no culpar a los demás ni actuar en desigualdad.

Sé más receptivo a los sentimientos de los demás. Pregúntate: ¿Cómo me hubiera sentido yo si estuviera en su lugar?, esto te ayudará a colocarte en los zapatos del otro.

Mantén una actitud positiva y agradecida ante la vida. Además, no olvides analizar el comportamiento de las personas de tu entorno.

Es decir, capta toda la información necesaria de la otra persona con ayuda del lenguaje corporal, verbal, tono de voz y expresiones.

De esta manera, tendrás la capacidad para darle el consejo que necesita o entender realmente lo que está viviendo, pensando y sintiendo.

Asimismo, podrás anticiparte a ciertas conductas y negociar para la solución de problemas.



CRECE LA VIDA... ¡GRACIAS!

2016-2017