



TALLER DE EMPATÍA

“Tomate el tiempo de ser amable”

“ Cuando la gente hable, escucha de verdad.
La mayoría de personas nunca escuchan”.

* Ernest Hemingway*



Vivimos tiempos adversos, de frustración, desmotivación y depresión. El COVID-19 nos ha afectado a todos a nivel global. Hoy somos menos tolerantes, generalmente estamos ofuscados y a la defensiva.

Cuidado que esta conducta puede terminar con nuestra familia, trabajo, amigos y personas importantes en nuestra vida.

Ante este escenario la empatía se convierte en una herramienta emocional valiosa para tratar a los demás.

El desafío está en tratar a los demás, como a ellos como les gustaría, no como a ti te gustaría. Este es el punto de partida para ingresar al fascinante mundo de la empatía.

Por favor, pónganse los cinturones, acomódense, respire hondo y ponga su mejor sonrisa... todos a bordo que empieza nuestro circuito de la empatía.

La empatía es una habilidad que nos permite entender y compartir los sentimientos de los otros. Es ponernos en el lugar de otras personas y mirar a través de sus ojos para comprender mejor cómo se sienten y ser más respetuosos, comprensivos e inclusivos.

A través de la empatía, podemos derribar el muro de los prejuicios, conectarnos con nuestro entorno y dejar de lado actitudes hostiles o violentas tanto en las escuelas como en el medio más cercano. De aquí, incluso, pueden surgir esos nuevos amigos para fortalecer nuestra red de apoyo y favorecer nuestro bienestar y el de quienes nos rodean.





La capacidad de ser empáticos es una de esas habilidades para la vida que toda persona necesita para impulsar su desarrollo pleno. También nos ayuda a generar lazos con la gente que nos rodea y vínculos tan fuertes que puedan desembocar en una amistad. Estamos convencidos que promoviendo la empatía los colaboradores tendrán más apertura para hacer amigos independientemente de la apariencia, la forma de pensar o el lugar de procedencia de sus compañeros. Este es un paso esencial para crear un clima laboral positivo, inclusivo y libre de prejuicios.

Para cumplir todos estos objetivos, el taller de empatía ofrece un conjunto de herramientas para ser utilizadas de forma permanente y en cualquier momento.

Hay que recordar que este tipo de habilidad para la vida no se aprende en una sola sesión o únicamente trabajándola en un taller, por eso, es necesaria replicarla de forma continua. Recuerda que lo más importante es que comprendas el valor de la empatía para poder trasmitírselo a tus compañeros de trabajo.

El cambio depende de uno mismo.

Los conocimientos que deben adquirir nuestros participantes en el taller de empatía deben servirle para enfrentar las situaciones y los retos propios del ámbito laboral y de su vida diaria.

HABILIDADES PARA LA VIDA

LA CAPACIDAD DE TOMAR DECISIONES Y MANTENER UN PENSAMIENTO CRÍTICO

- Capacidad para evaluar situaciones.
- Capacidad para determinar el problema y sus causas.
- Capacidad de reflexión y análisis.

LA CAPACIDAD DE AUTOGESTIÓN Y HACER FRENTE A LOS PROBLEMAS

- Capacidad de adquirir confianza, valorarse, fijarse metas, evaluarse y tomar conciencia de si mismo.
- Capacidad de hacerse cargo de los sentimientos propios.
- Capacidad de hacer frente a la tensión.

LA CAPACIDAD DE COMUNICACIÓN INTERPERSONAL

- Capacidad de comunicación interpersonal.
- Conocimientos de negociación y manejo del rechazo.
- Empatía.
- Cooperación y trabajo en equipo.
- Capacidad de persuadir, influir en otros y establecer y mantener redes de contacto.

La empatía desde un enfoque laboral

Hoy necesitamos hacerles frente a los retos del mundo laboral y en particular a las demandas de la cultura de la seguridad. Un ejemplo de ello es el trabajo en equipo, indispensable para alcanzar objetivos organizacionales, como el consolidar la Cultura de la Seguridad. Lo mismo ocurre con la empatía, otra habilidad que es importante enseñar y fomentar para mejorar las dinámicas laborales a nivel personal y grupal. La diversidad es tan común que sería difícil entender cualquier sociedad sin ella. Los pensamientos y formas de ser diferentes nos enriquecen y ayudan a la evolución del pensamiento. Enseñar sobre la diversidad parte de explicar que todas las personas somos diferentes y que no existe un estándar único. Preocuparse por conocer al otro y entender cómo piensa es un paso muy importante para reforzar los lazos entre los compañeros en el trabajo.



La empatía consiste en aprender a ponerse en el lugar del otro, conectar con sus sentimientos y con la forma en que vive las situaciones, entendiendo sus deseos y sus miedos. Consiste en estar centrado totalmente en el otro, escuchándolo a un nivel racional y emocional, percibiendo su lenguaje verbal y no verbal.

Esto implica olvidarme de mí, detener mi diálogo interior, estar totalmente atento a lo que me dice y no pensar en lo que le voy a decir yo o lo que le voy a preguntar a continuación.

La empatía es una capacidad excepcional, muy importante para nuestra convivencia social. Es el poder que tenemos las personas de poder sintonizar con las emociones e intenciones de los demás.

Pero no es únicamente saber qué sienten los demás. Es, además, entender por qué se sienten así, respetar su forma de sentir y pensar, ponernos en su mismo lugar y, en base a ello, averiguar la forma de hacer que se sientan mejor.

EMPATÍA



Las principales características de la empatía:

1. Escucha activa

La escucha activa es entendida como el acto más allá del simple hecho de escuchar. Es decir, como característica fundamental de la empatía, decimos que estamos escuchando activamente cuando prestamos atención a lo que otra persona nos está diciendo, manteniendo el hilo de la conversación.

Las personas empáticas suelen estar dispuestas a escuchar y darle buena conversación con su interlocutor. Además de oír todo lo que tenga que decirnos, nos mostramos activos en la conversación, cuidando el lenguaje verbal y el no verbal, sobre todo gestos y tono de voz.

Hacemos gala de una desarrollada empatía cuando dejamos que alguien, tanto si se siente disgustado como si está de muy buen humor, se exprese, hable de cómo se siente. Revelar el mundo interior a veces cuesta mucho, y lo último que necesita alguien de mal humor es que sienta como que habla con una pared.



2. Comprensión activa

Pero, además de la escucha activa, una característica fundamental de la empatía es la comprensión activa. Se trata de hacer el esfuerzo por entender a los demás, más allá de lo que nos esté diciendo explícitamente. Es entender, de forma profunda, lo que piensa, lo que cree, lo que siente y lo que le preocupa.

Además de identificar las emociones del interlocutor, se debe comprender su posición, el por qué se siente así, qué es lo que ha hecho que se sienta así. Comprender qué significado emocional le atribuye a cada cosa que le pasa y, así, ver en qué medida podemos ayudarle es un acto propiamente empático.



3. Identificarse con el otro

Identificarse con el otro viene de la mano de la comprensión activa, aunque no son exactamente lo mismo. Identificarse con alguien, además de saber qué emoción está sintiendo, implica ponerse en su mismo lugar y hacer el esfuerzo de pensar cómo actuaríamos nosotros mismos en su misma situación.



4. Solidaridad

La solidaridad es la empatía materializada. Es decir, es el convertir nuestra capacidad tan humana de sentir cómo y por qué se sienten los demás así en algo productivo, para mejorar su estado emocional.

Escuchar y comprender a los demás son actos que, ya en sí son beneficiosos, dado que demostramos que no están solos, que hay alguien que saben por lo que están pasando, que alguien ha sintonizado su mismo dolor.

5. Respeto

Por último, una característica que define a la empatía, tan importante como la comprensión y la solidaridad, es el respeto. Respetar la forma de ver el mundo que tienen los demás, siempre y cuando está no implique intolerancia o daño, es fundamental para poder decir que somos personas verdaderamente empáticas.

Además de ello, está el respeto por lo que pueda sentir esa persona. Es posible que nosotros, estando en su misma situación, no nos sintamos tan mal como ella lo está. Es por ello que no debemos caer en prejuicios y frases que no ayudan como “no es para tanto”, “eres un exagerado/a” “ay, por favor, que dramática eres...” Cada uno es como es, y hay que respetarlo. Si no vamos a ayudarlo de verdad, ¿para qué hablar?



Metodología:

Nuestra propuesta es lúdica, vivencial, participativa, integradora y emocional.



MODALIDAD



PROGRAMADA

O FECHA PETICIÓN
ABIERTA A
INSCRIPCIÓN



IN COMPANY

EXCLUSIVA Y
PERSONALIZADA EN
TU EMPRESA



ONLINE LIVE

100% EN VIVO
PROGRAMADA O IN
COMPANY



Dirigido a:

* Emprendedores, empresarios, gerentes y funcionarios de organizaciones; así como público en general que desea potenciar sus habilidades para liderar equipos de trabajo, mejorar la productividad de su empresa, y afrontar retos y conflictos en el ámbito donde se desarrolla.

Gracias

Docente

Carlos Rubín Villarreal

Director General en www.tmotiva.pe

crubin@tmotiva.pe

922 527 171

Lima – Perú



Tu estrategia para crecer

Nuestros Clientes

HIRAOKA

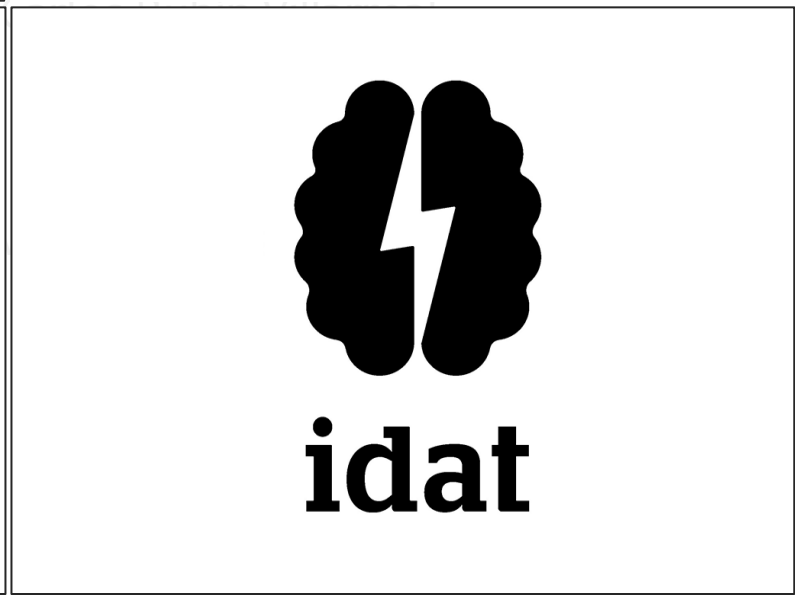






SAINPESA







R I P L E Y



Municipalidad Metropolitana de Lima



Sentirse Bien
Metodología Glenn Doman



Maria Reina del Cielo School
"Líderes en Educación de Calidad al más alto nivel"



Gas Energy Perú
SOLUCIONES ENERGÉTICAS LIMPIAS



MINISTERIO DE SALUD





Ministerio de Justicia
y Derechos Humanos

