

Nombre:..... Fecha:.....

## EMPATIA

¿Qué es la empatía o qué es ser empático/a?

*Es la capacidad para ponerse en el lugar del otro y saber lo que siente o incluso lo que puede estar pensando.*

¿Tu eres empático/a? ¿Cuándo?

*La empatía requiere, por tanto, prestar atención a la otra persona. Requiere también ser consciente de que los demás pueden sentir y pensar de modos similares a los nuestros, pero también diferentes. Tal vez a ti no te moleste un determinado comentario o broma, pero a otra persona sí puede molestarle.*



Y si a ti no te gusta algo, puede que a otra persona tampoco.

**LO QUE NO TE GUSTA QUE TE HAGAN A TI, NO LO HAGAS TU.**

¿Y como podemos ser más empáticos/as?

- ✓ *Escuchando al resto de personas.*
- ✓ *Pidiendo perdón si algo que hemos hecho ha molestado a alguien.*
- ✓ *Hablando con las personas para aclarar los problemas.*
- ✓ *Ayudando a que los demás se sientan mejor.*
- ✓ *...*

¿Y a ti, se te ocurren otras actitudes empáticas?