



Instituto Politécnico Nacional
“La Técnica al Servicio de la Patria”



IPN Conexión saludable
Un programa Politécnico para construir bienestar

Empatía

Caja de herramientas para el bienestar



SECRETARÍA DE
ADMINISTRACIÓN
DIRECCIÓN DE
CAPITAL HUMANO



Presentación



Instituto Politécnico Nacional
"La Técnica al Servicio de la Patria"

Caja de herramientas para el bienestar es un conjunto de actividades, grabaciones, materiales y recursos de distinto tipo pensadas en tu bienestar.

En esta ocasión presentamos la actividad **"Empatía"**. Su objetivo es ofrecerte algunos **consejos y herramientas que te ayuden a desarrollar la habilidad de empatía**. A su vez, tendrás más elementos para aprender a tomar decisiones más conscientes.



¿QUÉ ES LA EMPATÍA?

Es la habilidad para entender las emociones y pensamientos de los demás, “ponerse en el lugar del otro”, esta capacidad nos ayuda a convivir de manera favorable en nuestros contextos.

La empatía tiene influencia tanto biológica como ambiental, cada una juega un papel esencial en dicha capacidad, sin embargo podemos desarrollarla y fomentarla para tener mejores relaciones en las múltiples áreas de nuestra vida.





¿CÓMO PODEMOS DESARROLLARLA?

A continuación, se enlistarán algunos pasos fundamentales para desarrollar la habilidad de empatía:

PARA:

Presta completa atención a lo que sucede, enfócate en la situación presente.

OBSERVA:

Observa el comportamiento, lenguaje verbal y corporal de la otra persona.

COMPRENDE:

Escucha, realiza preguntas concisas e intenta comprender qué sucede desde su contexto.





CONECTA:

Intenta identificar la emoción de la otra persona y piensa si hubo alguna ocasión en la que tu viviste o sentiste lo mismo.



ACTUA:

Exprésate de forma honesta y respetuosa, si te es posible apoya y ayuda de la forma que más se adecue a la situación.

Seguir esta serie de pasos te ayudarán a identificar las emociones de la otra persona, comprendiendo la situación y el contexto de esta, conectando de manera genuina para actuar de forma respetuosa y solidaria.





A continuación, se enlistarán consejos para desarrollar la habilidad de empatía:

Toma perspectiva: intenta deducir las emociones, pensamientos, así como herramientas que podría tener el otro para enfrentar la situación, esto nos ayuda a comprender que le sucede, aunque nosotros no hayamos pasado por lo mismo.

Sé asertivo: comunícate de forma eficiente, expresando de manera precisa tus necesidades y deseos. Esta es una habilidad fundamental para desarrollar la empatía.



Te invitamos a revisar la [caja de herramientas de asertividad](#) para conocer más sobre esta habilidad.





Escucha activamente:

- 1 Escucha de manera atenta sin distraerte, observa todos los detalles que te brinden su lenguaje verbal y físico.
- 2 No intervengas, evita interrumpir mientras la persona te cuenta que está sucediendo, espera que termine de expresar todo lo que necesita.
- 3 Comprende lo que la persona te relató, no emitas prejuicios, verifica que comprendiste el mensaje realizando preguntas sobre lo que se mencionó.



Te invitamos a revisar la [caja de herramientas de escucha activa](#) para conocer más sobre esta habilidad.





Algunas ventajas de ser empático son:

- Mejora las relaciones familiares, facilita que los involucrados cooperen en la resolución de conflictos.
- Favorece el clima laboral, impulsa el trabajo en equipo, la motivación y el liderazgo positivo.
- Ayuda a ser más flexibles, comunicarnos asertivamente y eleva la capacidad de adaptación.
- Desarrolla el pensamiento creativo, lo que promueve a su vez la resolución de problemas favorablemente y aprender con mayor facilidad.





Instituto Politécnico Nacional
"La Técnica al Servicio de la Patria"

Recuerda practicar estos consejos y herramientas continuamente para obtener resultados.

Te invitamos a conocer todo el material disponible que tenemos para ti en la página de IPN Conexión Saludable.