



CITIZENS ACCELERATOR

Empatía social

Sesión de microaprendizaje



Co-funded by
the European Union

Definición



La **empatía social** es la capacidad de **comprender y compartir los sentimientos y perspectivas de los demás.**

No es lo mismo que la compasión, que puede implicar lástima o pena por la desgracia de alguien, en cambio la empatía implica una **comprensión profunda de las emociones de otra persona.**

Ventajas



Mejor comunicación:

La empatía social mejora la comunicación al mostrar un interés genuino por los pensamientos y sentimientos de los demás. También ayuda a resolver conflictos, abordar preocupaciones y crear un entorno positivo.



Relaciones más sólidas:

La empatía social fortalece las relaciones al fomentar la confianza, el respeto mutuo y la conexión emocional.



Comprensión cultural:

La empatía es vital para comprender y apreciar las diversas perspectivas culturales, promover la tolerancia y reducir los prejuicios.





Componentes de la empatía social





- **Escucha activa:** Escuchar activamente a los demás sin juzgarlos ni interrumpirlos es un componente esencial de la empatía social.
- **Toma de perspectiva:** Ser capaz de ver una situación desde la perspectiva de otra persona ayuda a comprender sus emociones y reacciones.
- **Regulación emocional:** Las personas empáticas pueden gestionar sus emociones, lo que les permite responder adecuadamente a las emociones de los demás.
- **Señales no verbales:** Comprender el lenguaje corporal, las expresiones faciales y el tono de voz mejora la comprensión empática.

Desarrollo de la empatía social





- **Practica el mindfulness o conciencia plena:** Estar presente en el momento ayuda a comprender las emociones de los demás sin distracciones.
- **Cultiva la curiosidad:** Haz preguntas abiertas para animar a los demás a compartir sus pensamientos y sentimientos.
- **Lee mucho:** La exposición a diversas experiencias y perspectivas a través de la literatura y los medios de comunicación puede aumentar la empatía.
- **Valida las emociones:** Reconoce y valida continuamente los sentimientos de los demás.

Retos de la empatía social





- **Prejuicios y estereotipos:** Los prejuicios pueden obstaculizar la comprensión empática. Reconocer y cuestionar estos prejuicios es crucial.
- **Agotamiento emocional:** Sentir constantemente las emociones de los demás puede ser agotador. Es esencial aprender los límites emocionales.

Consejos para abordar estos retos

- **Reconocer los prejuicios personales:** Reconoce y enfréntate a tus sesgos y prejuicios. Comprender tus propios prejuicios es el primer paso para superarlos.
- **Cultivar la autoconciencia:** Desarrolla una comprensión de tus propias emociones y de cómo influyen en tus percepciones de los demás.
- **Promover la conciencia cultural:** Edúcate sobre diferentes culturas, tradiciones y perspectivas. Este conocimiento ayuda a comprender diversos puntos de vista.
- **Reconocer las emociones:** Aprende a identificar y comprender las distintas emociones, tanto en ti como en los demás. Esta conciencia es la base de la empatía.
- **Regular las emociones:** Practica técnicas de regulación emocional para gestionar eficazmente tus propias emociones, lo que te permitirá responder con empatía a los demás.

Socios



act:onaid
για έναν κόσμο πιο δίκαιο

vhs
Volkshochschule
im Landkreis Cham e.V.

AONTAS
The Voice of
Adult Learning

dante USTANOVA ZA
OBRAZOVANJE
ODRASLIH ADULT
EDUCATION
INSTITUTION

 **acefir**
associació catalana per l'educació, la formació i la recerca

Asociatia
EUR ADULT
EDUCATION



 **mentortec**

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project number:
101087526



Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

You are free to:

Share — copy and redistribute the material in any medium or format
Adapt — remix, transform, and build upon the material

The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.

Notices:

You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation.
No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material.

Under the following terms:

- Attribution — You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.
- NonCommercial — You may not use the material for commercial purposes.
- ShareAlike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original.

No additional restrictions — You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits.

CITIZENS XCELERATOR



Co-funded by
the European Union

iGracias!