



¿CÓMO PRACTICAR LA EMPATÍA?

01



Interés y atención

Habla con las otras personas con interés, toma tu tiempo para escuchar con atención

Comprensión

Si conoces alguna situación de otra persona, intenta ponerte a su lugar. No pienses al dar soluciones, solo piensa al comprender.

02



Escucha desde el otro

Deja de lado tus prejuicios. Reconoce los valores del otro.

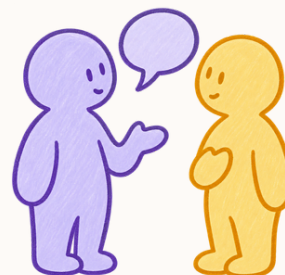
03



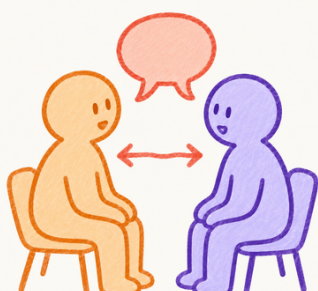
Preguntas

Usa preguntas abiertas para obtener más información o poder reflexionar: "¿cómo te sentiste?", "¿cómo te encuentras respecto a lo que pasó?". También, puedes preguntar "¿te puedo ayudar en algo?"

04



05



Postura

Mantén el contacto visual con el otro y orienta el cuerpo en su dirección