

A pair of hands is shown from the palms up, holding a large white circle. Inside the circle, at the top, is a red outline of a heart. Below the heart is the word "EMPATÍA" in a bold, red, sans-serif font. At the bottom of the circle, in a smaller, black, sans-serif font, is the phrase "APRENDE A ESCUCHAR CON EL CORAZÓN". The background behind the hands is a blurred green, suggesting grass.

EMPATÍA

APRENDE A ESCUCHAR CON EL CORAZÓN

Hola Mis Chicas Irresistibles:

La empatía es un gran regalo que le puedes hacer a una persona, sobre toda aquellas que amas, aprender a escuchar sus sentimientos te conecta con ellos de corazón a corazón. Antes que nada GRACIAS por descargar esta información y como les explique en el vídeo, la empatía consiste en una comprensión respetuosa de lo que los demás están experimentando. El filósofo Chino Chuang-Tzu afirmó que la verdadera empatía consiste en escuchar con todo tu ser, escuchar con tus oídos es una cosa y escuchar con el entendimiento es otra cosa distinta. ¿Y qué es lo que debemos estar atentas a escuchar y entender? Debemos aprender a ver lo que estamos observando, aprender a escuchar lo que las personas están sintiendo, lo que las personas están pidiendo o están necesitando y aprender a preguntar para confirmar que estamos en lo cierto en nuestro entendimiento. Todas las personas son diferentes y debemos comprender que no siempre nuestras interpretaciones son correctas, y la mejor forma de averiguarlo es preguntarlo.

La empatía es una respetuosa comprensión de la vivencia de los demás.

Cuando alguien llegue y nos cuenta algo muchas veces no somos empáticos por ejemplo, no somos empáticos cuando:

Aconsejamos y decimos: “Creo que deberías”, “¿Cómo es que no?”

Competimos “Eso no es nada, voy a contarte algo que me ocurrió a mí”

Educamos “Esto puede convertirse en una experiencia positiva para ti si”

Consolamos “No es culpa tuya, hiciste lo que pudiste”

Contarle a alguien una historia parecida “Esto me recuerda una vez que”

Minimizar “Vamos ánimo, no es para tanto”

Compadecer “Oh pobre”

Interrogar “¿Cuándo empezó eso?”

Explicar “Yo habría venido pero...”

Corregir “No eso no ocurrió así”

Aprender a escuchar con empatía te conecta con la otra persona de una forma muy genuina. La verdadera empatía nos conecta como seres humanos, con sus sentimientos y considerando sus verdaderas razones. Verás que si logras establecer una conexión empática con las personas, se tornarán más abiertas a contarte más sobre su vida pues conectarás con sus razones profundas, con lo que sienten ellos. Interesarte por el otro, te abre las puertas a

su más profundo ser, y te llevará a entablar relaciones más reales con las personas, pues podrás explorar más a fondo sus sentimientos.

Realiza los siguientes ejercicios y evalúa tu nivel de empatía. Toma papel y lápiz y señala aquellos ejemplos que sí consideras muestran empatía con las personas. (Al finalizar el ejercicio, compara tus preguntas con mis respuestas de abajo).

1. Persona A: ¿Cómo pude hacer algo tan tonto?
Persona B: Nadie es perfecto, eres demasiado duro contigo mismo
2. Persona A: Si quieres saber mi opinión, deberíamos cancelar todos los servicios de ese proveedor.
Persona B: ¿Realmente crees que resolvería algo?
3. Persona A: ¡No eres un Dios!
Persona B: ¿Te sientes frustrado porque querrías que yo admitiera que existen otras maneras de interpretar este asunto?
4. Persona A: Creo que ni te das cuenta de que estoy aquí. Me pregunto cómo te las arreglarías sin mí.
Persona B: ¡No es verdad! Me doy cuenta
5. Persona A: ¿Cómo pudiste decirme semejante cosa?
Persona B: ¿Te sientes herido porque dije eso?
6. Persona A: Estoy furiosa con mi marido, nunca está cuando lo necesito.
Persona B: ¿Sientes que él debería estar más tiempo contigo?
7. Persona A: Me disgusta todo lo que estoy engordando
Persona B: Quizás te ayudaría si salieras a correr
8. Persona A: Me estoy volviendo loca planeando el casamiento de mi hija. La familia de su novio no ayuda para nada. Cambian de idea todos los días y no dicen qué tipo de casamiento quieren.
Persona B: ¿Te sientes nerviosa por la organización y agradecerías que tus futuros consuegros se dieran cuenta de las complicaciones que trae su indecisión?
9. Persona A: Cuando algún familiar vienen sin avisarme me siento invadido. Me recuerda que mis padres no tomaban en cuenta mis necesidades y me organizaban la vida.
Persona B: Te entiendo, yo también solía sentirme así.
10. Persona A: Me decepciona el rendimiento que tuvieron. Me habría gustado que el mes pasado este departamento hubiera duplicado su producción.
Persona B: Entiendo que esté decepcionado, pero tuvimos muchas ausencias por enfermedad.

He aquí las respuestas del ejercicio.

1. Aquí no se está mostrando empatía porque veo que la persona B está intentando dar ánimo a la persona A y no está recibiendo con empatía lo que ella expresa.
2. Aquí no se está mostrando empatía porque veo que la persona B trata de educar y no de recibir empáticamente lo que expresa la persona A.
3. Aquí sí se está mostrando empatía. Considero que la persona B recibe con empatía lo que expresa a la persona A.
4. Aquí no se está mostrando empatía porque considero que la persona B expresa su desacuerdo y se defiende en lugar de recibir con empatía lo que siente la persona A.
5. Aquí no se está mostrando empatía porque considero que la persona B está asumiendo responsabilidad por los sentimientos de la persona A en lugar de recibir con empatía lo que ésta siente. La persona B podría haber dicho para sí mostrar empatía: "Te sientes herido porque te habría gustado que yo lo hubiera hecho como tú lo pediste?"
6. Aquí sí se está mostrando parcialmente empatía. Considero que la persona B está recibiendo lo que piensa la persona A, sin embargo, creo que nos conectamos más profundamente cuando recibimos la expresión de los sentimientos y las necesidades y no los pensamientos. Por lo tanto, yo habría preferido que la persona B dijera: ¿Quieres decir que te sientes furiosa porque desearías que él esté más tiempo contigo?
7. Aquí no se está mostrando empatía porque considero que la persona B está dando un consejo y no recibiendo con empatía lo que le ocurre a la persona A.
8. Aquí sí se está mostrando empatía. Considero que la persona B recibe con empatía lo que ocurre con la persona A.
9. Aquí no se está mostrando empatía porque considero que la persona B piensa que comprendió y habla sobre sus propios sentimientos en lugar de recibir con empatía lo que ocurre con la persona A.
10. Aquí no se está mostrando empatía porque considero que la persona B comienza centrándose en los sentimientos de la persona A, pero luego pasa a dar una explicación.

Ejercicio 2.

Conectarnos mejor con los sentimientos de las personas, requiere que reconozcamos e identifiquemos incluso nuestros propios sentimientos. No podemos hablar de lo que no conocemos y a veces solo decimos "Me siento bien" o "Me siento mal", ¿Qué es sentirse bien o mal? Si logras darle a ese sentimiento más significado, lograrás encontrar más rápido la forma de cómo cubrir tus necesidades.

Me siento bien. Si te sientes bien, quizás es porque sientas:

Aceptación	Compromiso	Felicidad
Afecto	Concentración	Firmeza
Agradecimiento	Dignidad	Fortaleza
Alegría	Diversión	Generosidad
Amor	Empatía	Gozo
Apreciación	Encanto	Humildad
Armonía	Entusiasmo	Ilusión
Benevolencia	Esperanza	Interés
Cariño	Estima	Motivación
Compasión	Euforia	Pasión

Si te sientes mal es porque quizás sientas:

Agobio	Desaliento	Duelo	Miedo
Amargura	Desconcierto	Estrés	Preocupación
Angustia	Desconfianza	Envidia	Pudor
Ansiedad	Desdicha	Frustración	Rencor
Asco	Desencanto	Humillación	Rabia
Celos	Desesperación	Impaciencia	Remordimiento
			Sentirse
Culpa	Desmotivación	Indignación	ofendido
Decepción	Desprecio	Infelicidad	Soledad
Depresión	Disgusto	Lástima	Tristeza
Derrota	Dolor	Melancolía	Vergüenza

Como podrás ver hay muchos sentimientos que experimentamos a diario y que ni siquiera sabemos identificar. Cuando eres más específica (o) describiendo tus sentimientos o preguntando acerca de los sentimientos que sienten los demás, más cerca estarás de crear empatía. Practica la empatía y verás que las personas se sentirán más identificados contigo porque “tú si los entiendes” incluso más de lo que ellos mismos se pueden conocer.

Es muy frecuente encontrar hombres desconectados de sus emociones, nadie puede expresar lo que no conoce. La buena noticia es que cuando compartimos al lado de alguien, esa persona puede aprender de nosotras.

Brindar tu empatía es darle un regalo a la otra persona, hacerlo consiente de sí y que se sienta escuchado. Los sentimientos son un regalo y una brújula para identificar nuestras necesidades o ver las necesidades de los demás y respetarlas, porque vienen de nuestro interior y solo las personas que las experimentan sus emociones y saben identificarlas, tienen las herramientas para tomar el control de su propia vida.

Te dejo un abrazo muy grande mi chica Irresistible

Evelyn



LA MISIÓN DE MUJER IRRESISTIBLE es crear mujeres con confianza en ellas mismas y que eso se refleje en la Comunicación Irresistible que tienen con ellas mismas y con los demás.

Búscame en mis redes sociales como:

Página web: www.mujerirresistible.com

Facebook: <https://fb.me/MujerIrresistibleHoy>

Instagram: https://www.instagram.com/mujer_irresistible

YouTube: <https://www.youtube.com/mujerirresistible>

✉Correo: info@mujerirresistible.com