



4 consejos para tener más empatía

La empatía no sólo sirve para formar vínculos personales, sino que también nos ayuda a hacer las preguntas adecuadas, une a los equipos y nos permite ser mejores líderes. Afortunadamente, la empatía se aprende y podemos mejorarla convirtiendo estas estrategias en hábitos:

- 1. Póngase en el lugar de la otra persona.** Considerar una situación desde otro punto de vista nos ayuda a entender el razonamiento, las motivaciones y las acciones de una persona. Al imaginarnos en el lugar de la otra persona, podemos desenvolvernos mejor en las situaciones sociales y evitar que hagamos juicios precipitados.
- 2. Pregunte.** Si usted no está seguro de cómo se siente una persona, pregúntele. Esta es la manera más directa de comprender mejor a la persona. Las frases como "ayúdame a entender" y "¿cómo te sientes?" también sirven para mostrar compasión.
- 3. Sea un oyente activo.** Para realmente entender a los demás, debemos tener en cuenta las emociones, los sentimientos y los valores que hay detrás de lo que dice la gente. Esté atento al significado de las palabras a través del tono, el ritmo del habla, las expresiones faciales y otras señales no verbales.
- 4. Asuma lo mejor.** Adopte un punto de vista positivo—especialmente cuando no tenga toda la información. Asuma que la otra persona tiene las mejores intenciones. Empezar por ahí y lleguen juntos a una solución.



**¿Quiere
saber más?**

Visite
PacificSource.com.

Bajo **Employers**, acceda a
Wellness Toolkits.


PacificSource
HEALTH PLANS