



**EMPATÍA Y
HABILIDADES
SOCIALES**

¿Cómo ser EMPÁTICO?

Comprende los sentimiento y emociones de otros.



ESCUCHA ACTIVA

- Presta atención plena a la persona que habla.
- Evita interrumpir y muestra interés genuino en lo que están diciendo.
- Haz preguntas abiertas para entender mejor su perspectiva.



OBSERVA EL LENGUAJE CORPORAL

- Nota las señales no verbales, como expresiones faciales, postura y tono de voz.
- Estas señales pueden darte pistas sobre cómo se siente realmente la otra persona.



EVITA JUZGAR

- Mantén una mente abierta y trata de entender la perspectiva de la otra persona sin juzgarla.
- Reconoce que cada persona tiene sus propias experiencias y puntos de vista.

¿Cómo ser EMPÁTICO?



PRACTICA LA COMPASIÓN

- Trata de ponerte en el lugar de la otra persona y considerar cómo te sentirías en su situación.
- Muestra compasión y apoyo cuando sea necesario.



SÉ PACIENTE Y COMPRENSIVO

- Reconoce que todos tenemos días difíciles y momentos de debilidad.
- Sé paciente con los demás y muestra comprensión ante sus desafíos.



PRACTICA LA GRATITUD

- Agradece a las personas por sus sentimientos y experiencias contigo.
- La gratitud puede fortalecer las relaciones y fomentar una mayor empatía.

CLAVES PARA RECONOCER EMOCIONES

- Expresiones faciales
- Tono de voz
- Lenguaje corporal
- Contexto situacional



ELEMENTOS CLAVE

- Escucha activa
- Asertividad
- Comunicación no verbal

01

Ejercicio de escucha activa

Mejorar la capacidad de escuchar activamente y comprender a los demás

02

Uno de los miembros de la pareja debe hablar durante 3 minutos sobre una situación que le haya causado alguna emoción intensa (alegría, tristeza, enojo), mientras el otro practica la escucha activa: mirar a los ojos, asentir con la cabeza, y evitar interrumpir.

03

Después de 3 minutos, el oyente debe resumir lo que escuchó, enfocándose en las emociones del hablante.

¿Cómo se sintieron al ser escuchados y al escuchar activamente? ¿Cómo influyó la atención plena en la comprensión de la emoción del otro?



INTELIGENCIA INTERPERSONAL

la capacidad de comprender a otras personas y trabajar eficazmente con ellas. Implica ser consciente de las emociones, intenciones, motivaciones y deseos de los demás.

HABILIDADES SOCIALES

Son las capacidades que utilizamos para interactuar de manera efectiva con los demás.

Técnicas clave:

- Asertividad
- Gestión de conflictos
- Empatía en la comunicación

HABILIDADES SOCIALES

Son el conjunto de estrategias y capacidades para interactuar de manera exitosa con los demás.

Son conductas que nos ayudan a resolver una situación social de manera efectiva, es decir, aceptable para el propio sujeto y para el contexto social en el que está.

Habilidades sociales básicas

- Saber escuchar
- Iniciar una conversación
- Adecuado lenguaje no verbal
- Presentarse ante los demás

HABILIDADES SOCIALES

Son el conjunto de estrategias y capacidades para interactuar de manera exitosa con los demás.

Son conductas que nos ayudan a resolver una situación social de manera efectiva, es decir, aceptable para el propio sujeto y para el contexto social en el que está.

Habilidades sociales complejas

- Persuasión
- Asertividad
- Empatía
- Negociación
- Trabajo en equipo
- Inteligencia emocional

ACTIVIDADES

La red de conexiones: promover las habilidades sociales al crear una red física que simbolice las conexiones interpersonales que se desarrollan en el aula.

- Hace un comentario positivo o expresa una cualidad que haya notado de uno de los compañeros (por ejemplo: "Juan es un buen oyente" o "María siempre ayuda a sus compañeros").

01

Preparación:

Dilema: ¿Es ético permitir que los pacientes terminales opten por la eutanasia o el suicidio asistido?

¿Hasta qué punto es ético regular o restringir el aborto?

¿Debería ser obligatoria la vacunación para prevenir enfermedades?

¿Es adecuado promover o permitir terapias alternativas que no tienen un respaldo científico amplio?

¿Debería respetarse el consentimiento previo de un paciente con demencia o los familiares deben tomar decisiones por ellos?

¿Es ético permitir la reproducción asistida a personas solteras o parejas del mismo sexo?

ACTIVIDAD

El debate colaborativo

Desarrollar habilidades sociales como la **escucha activa**, la **asertividad**, la **empatía**, y el **trabajo en equipo** a través de un debate en el que los participantes colaboran para encontrar soluciones en lugar de solo argumentar sus puntos.

02

Desarrollo de la actividad:

Los grupos tendrán 10-15 minutos para **discutir internamente** sobre el tema y llegar a un acuerdo. El objetivo no es solo defender una postura, sino tratar de llegar a una solución consensuada, escuchando y respetando los puntos de vista de todos los miembros.

03

Debate colaborativo:

Una vez que todos los grupos hayan discutido y llegado a un consenso interno, cada equipo elige a un representante para exponer su solución o postura final.

04

Reflexión grupal (10 minutos):

¿Cómo se sintieron al tener que llegar a un consenso en equipo?
¿Qué estrategias usaron para respetar las opiniones de los demás mientras defendían las propias? ¿Cómo lograron ser asertivos sin generar conflictos? ¿Qué importancia tiene la empatía en situaciones de debate o toma de decisiones?

05

Cierre:

Destaca la importancia de las habilidades sociales desarrolladas durante la actividad: **escuchar a los demás, expresar las opiniones de manera respetuosa y encontrar soluciones colaborativas.**

Tarea

Entrevista sobre Habilidades Sociales

Objetivo: Comprender el valor de las habilidades sociales en contextos profesionales y personales.

Los estudiantes deben entrevistar a un profesional (puede ser alguien de la salud o de otro campo) sobre la importancia de las habilidades sociales en su trabajo. Deben presentar un video e informe con las principales ideas sobre:

¿Qué habilidades sociales son fundamentales en su campo?

¿Cómo las desarrollaron?

¿Cómo aplican estas habilidades en su día a día?

Añadir otras preguntas

**¡MUCHAS
GRACIAS!**

