

Creando Empatía en tu Comunidad

tómate
el tiempo.



OKLAHOMA
State Department
of Health

En Oklahoma...

Nos preocupamos por nuestros vecinos y extendemos la mano a personas de nuestra comunidad que están batallando. Nuestra comunidad prospera gracias a personas como tú que son amables, generosas y compasivas con los demás. Crear una comunidad saludable comienza contigo, y nosotros apreciamos todo lo que haces por preocuparte por los demás.

Cuando las personas a nuestro alrededor tienen dificultades, afecta a cada uno de nosotros. Puede que sea difícil saber qué decir cuando te percatas que alguien la está pasando mal.

Recuerda que todos tenemos nuestras batallas, y tú puedes usar tus experiencias vividas para responder con empatía.

¿Qué es empatía?

Empatía es la habilidad de entender los sentimientos de alguien más sin juzgar. Cuando eres empático, tú puedes conectar con otra persona en un nivel más profundo - un nivel que no es limitado por tus experiencias personales.

Cuando empatizas con otros, tú puedes sentir sus emociones, independientemente de lo que tú has experimentado.

Empatía es:



Sentir lo que alguien más siente.



Escuchar activamente lo que la otra persona está diciendo.



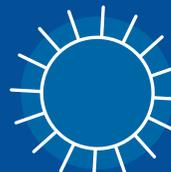
No juzgar.



Estar al tanto de señales no verbales durante la conversación.



Genuinamente intentar entender la perspectiva de los demás.



Validar los sentimientos de los demás.

¿Qué es escuchar activamente?

Una de las habilidades más importantes de dominar para crear una conexión con los demás es la de escuchar activamente. Cuando escuchas activamente das toda tu atención, les reflejas lo que estás escuchado, pones atención a señales no verbales, y te mantienes alejado de dar consejos o soluciones para arreglar el problema.

Como oyente activo, tu trabajo es escuchar.



Responder con empatía puede sonar así:

Yo sé que esto puede ser difícil de hablar, pero estoy aquí para escucharte.

Me alegra que me lo dijiste. Yo estoy aquí para ti.

Estás haciendo un excelente trabajo considerando lo difícil que es. Estoy muy orgulloso de ti.

Lo que estoy escuchando es...

Siguientes pasos:

Piensa en algún momento en el que estabas batallando con algo y alguien te brindo una mano amiga. Tú tienes más poder del que te imaginas para tener un impacto positivo en la vida de alguien más. Estos son algunos escenarios donde puedes poner a prueba tus habilidades de empatía:

- En el trabajo con un compañero que se siente abrumado.
- Cuando te enteras que alguien ha perdido a un ser querido, un familiar o una mascota.
- Cuando ves abrumada a una persona que cuida de alguien en el supermercado o en un espacio público.
- Escuchar que un amigo está pasando por una ruptura amorosa o un divorcio.
- Darte cuenta que alguien está enfermo o que tiene a varios miembros de su hogar con problemas de salud.

Si alguien está en una situación de emergencia llama al 911, para asistencia inmediata, o al 988, a la Línea de Apoyo de Salud Mental.



OKLAHOMA
State Department
of Health