



CÓMO DESARROLLAR LA

# EMPATÍA

CONCIENCIA SOCIAL

## DEFINICIÓN

La empatía es la capacidad de entender los sentimientos, emociones y pensamientos de las otras personas. Es cuando adoptamos la perspectiva de los demás.

## ESTRATEGIAS

Para desarrollar la empatía, necesitas:



Estar atento a los demás



Mostrar comprensión y aceptación mediante comportamientos no verbales



Reflejar los pensamientos y sentimientos más importantes de la persona.



Escuchar atentamente y no interrumpir, ni ofrecer consejos ni hacer sugerencias



Mantenerse neutral



Hacer preguntas abiertas



RELACIONES POSITIVAS

# FAMILIA

CONSEJOS PARA CONSTRUIR UNA BUENA RELACIÓN

**Las relaciones familiares son muy importantes para el bienestar de las personas.** Cada miembro de mi familia puede proporcionar recursos que pueden ayudarnos a afrontar el estrés, y encontrar soluciones eficaces y saludables. Esto hace que mejore mi autoestima, que sienta más bienestar.



## 4 CONSEJOS PARA MEJORAR LA RELACIÓN CON TUS PADRES/FAMILIARES:



Tómate tu tiempo para comunicarte y no te cierres en banda.

Escucha con atención.



Puedes estar seguro de que, con el tiempo, tus padres y otros familiares aceptarán tu capacidad para tomar tus propias decisiones.

Mantente activo en las relaciones familiares

