



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

