



# Mindfulness para Cultivar la Empatía

# ¿Qué es el Mindfulness?



Es prestar atención intencionalmente momento presente y sin juzgar.

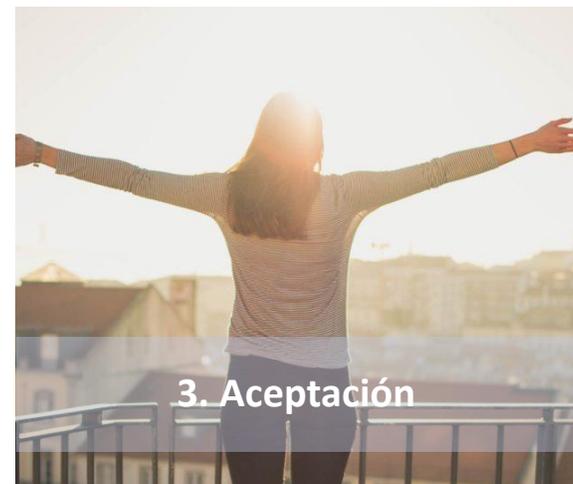
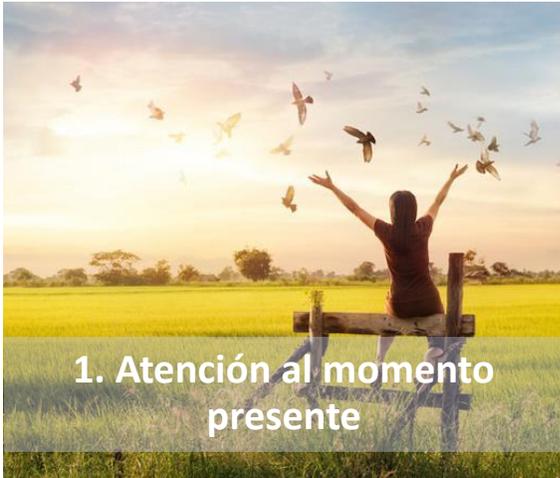


Consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento.

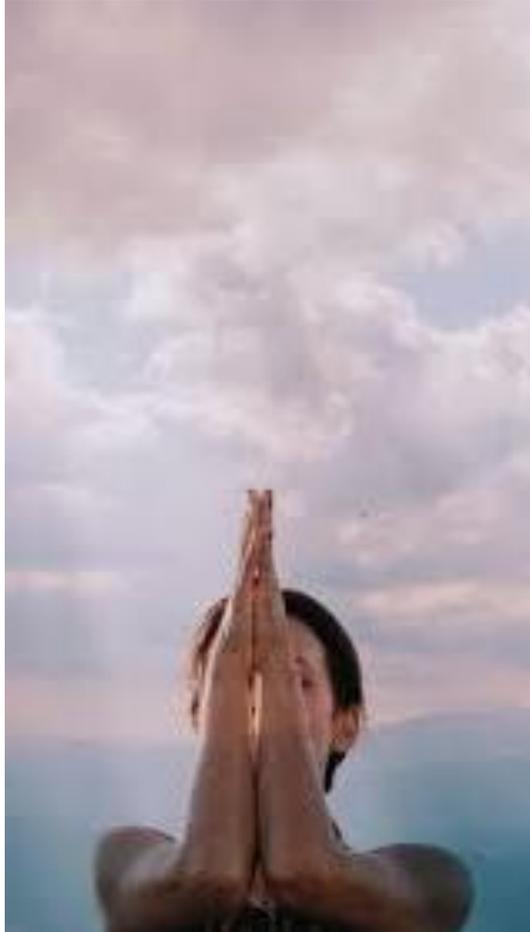


Supone focalizar nuestra atención en lo que estamos haciendo o sintiendo, para ser conscientes del devenir de nuestro organismo y conductas.

# Componentes del Mindfulness



# Bienestar y Mindfulness



Identifica emociones y las comprende, sin juzgar.

Ayuda al desarrollo la resiliencia y los recursos de afrontamiento.

Previene trastornos de tipo psicossomático como dolores de cabeza, musculares y malestar general.

Mejora el conocimiento de sí mismo. Aumenta la autoestima y confianza.

Reduce el estrés.

Disminuye los trastornos de ánimo y la ansiedad.

Elimina la tensión física y mental.

Aumenta la capacidad de concentración, atención y memoria.

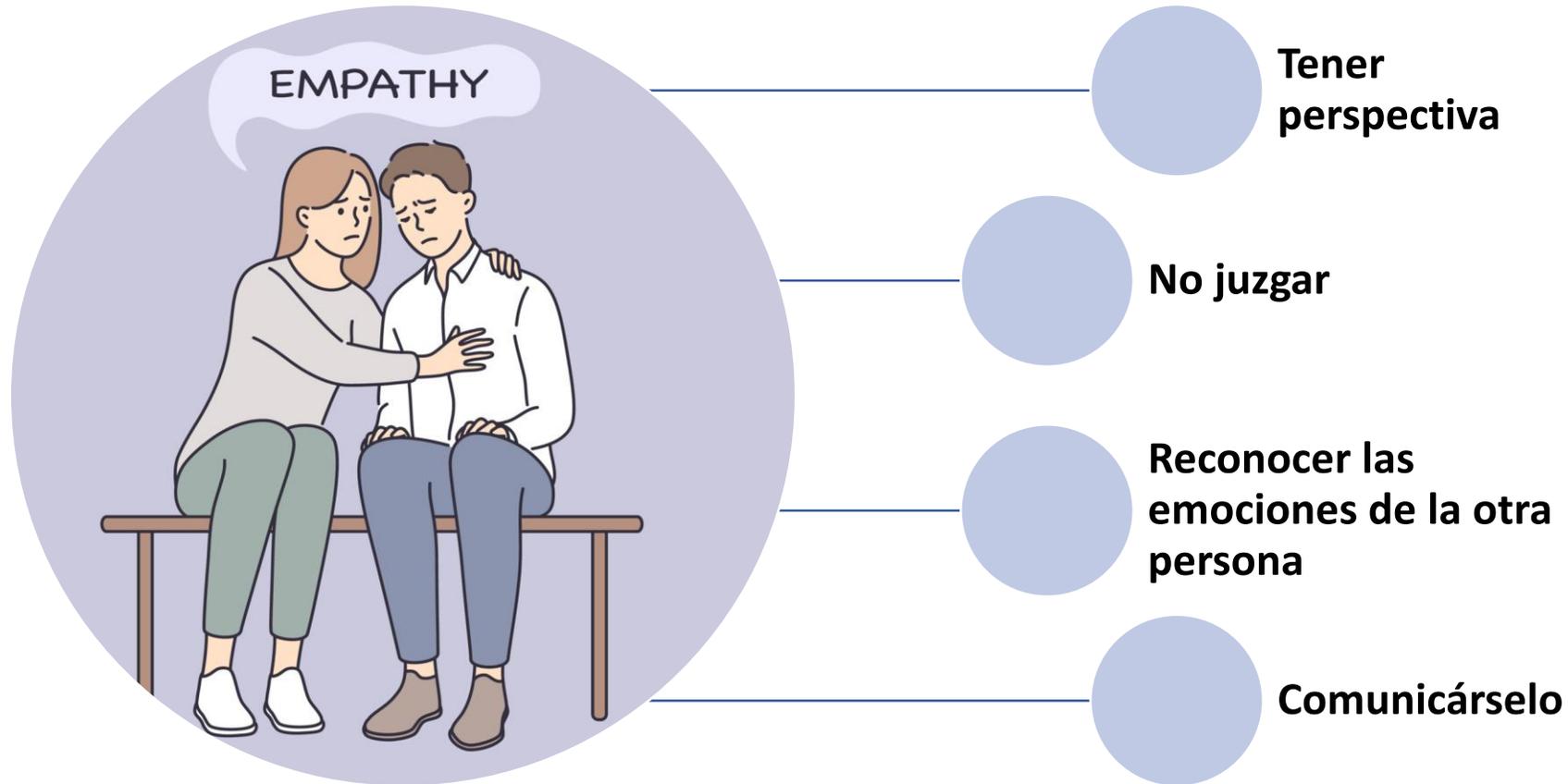
# CÓMO CULTIVAR LA EMPATÍA



***NO existe empatía sin escucha activa***

La empatía, es la capacidad que tiene una persona para ponerse en el lugar de otra. Es ser capaz de entender la situación y los sentimientos que está viviendo otra persona.

# Atributos de la Empatía





*La empatía es ser sensible con las personas, es una elección vulnerable, debo conectarme con algo en mí mismo de mi experiencia que me permita reconocer lo que está sintiendo la otra persona.*



Una respuesta empática nunca empieza con:

“por lo menos...”



Eso es la simpatía, hace referencia al sentimiento de preocupación o cuidado hacia alguien.

Tratamos siempre de ver lo positivo del caso y no nos tomamos el tiempo de sentir lo que está sintiendo la otra persona.



# “NO existe empatía sin escucha activa”



**Es la capacidad de escuchar activamente y con conciencia plena a otra persona, implica estar en plena concentración para procesar y comprender el mensaje.**



Se trata de una forma de comunicación centrada en la empatía con el interlocutor.



Nos interesamos por lo que está expresando de manera indirecta.



Es posible estar más atento al mundo emocional de las otras personas porque tendríamos respuestas más asertivas.

# “NO existe empatía sin escucha activa”



“lamento lo sucedido,  
quiero que sepas que  
cuentas conmigo”

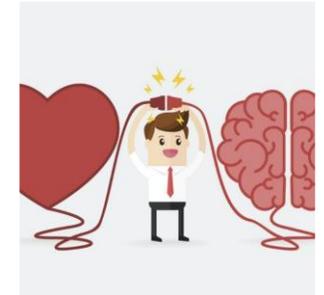


Las personas empáticas son las  
que, en general, tienen mayores  
**habilidades y competencias**  
relacionadas con la IE



“no sé qué decir, pero  
gracias por contármelo”

La neurociencia, el arte de  
escuchar con empatía, fomenta  
la memoria, la confianza y la  
colaboración



“entiendo, intentemos  
buscar una solución  
juntos”



Al entrenar la empatía en la  
escucha se altera la actividad en  
el cerebro, dando lugar a un  
comportamiento más ético y  
altruista hacia los demás.

# Mindfulness y Empatía



Es una habilidad que nos permite estar presentes en lo que sucede en el momento, con plena consciencia de nuestras sensaciones, emociones y pensamientos, para gestionar mejor las emociones y los pensamientos.



A partir del autoconocimiento y la autogestión de las propias emociones podemos abrirnos a las emociones de los demás, y comprenderlas. Así, la práctica de mindfulness ayuda a empatizar.



Se incide positivamente en la calidad de las relaciones, aumentando la empatía y la colaboración, y reduciendo la agresividad. La integración de mindfulness aumenta el bienestar personal.

# Cómo Reforzar la Empatía

Comunica atención



Expresa comprensión



Parafrasea y pregunta



Valida emocionalmente



Ofrece una respuesta



Genera un ambiente seguro



AHORA, PRACTIQUEMOS MINDFULNESS



*“Plan VIVE SANO”*  
*Programa de Asistencia Psicológica*

 989058761

  
TALENTCONSULTING