



Inteligencia emocional

 Paso 3


CI.LAb ALICANTE
Laboratorio Ciudadano

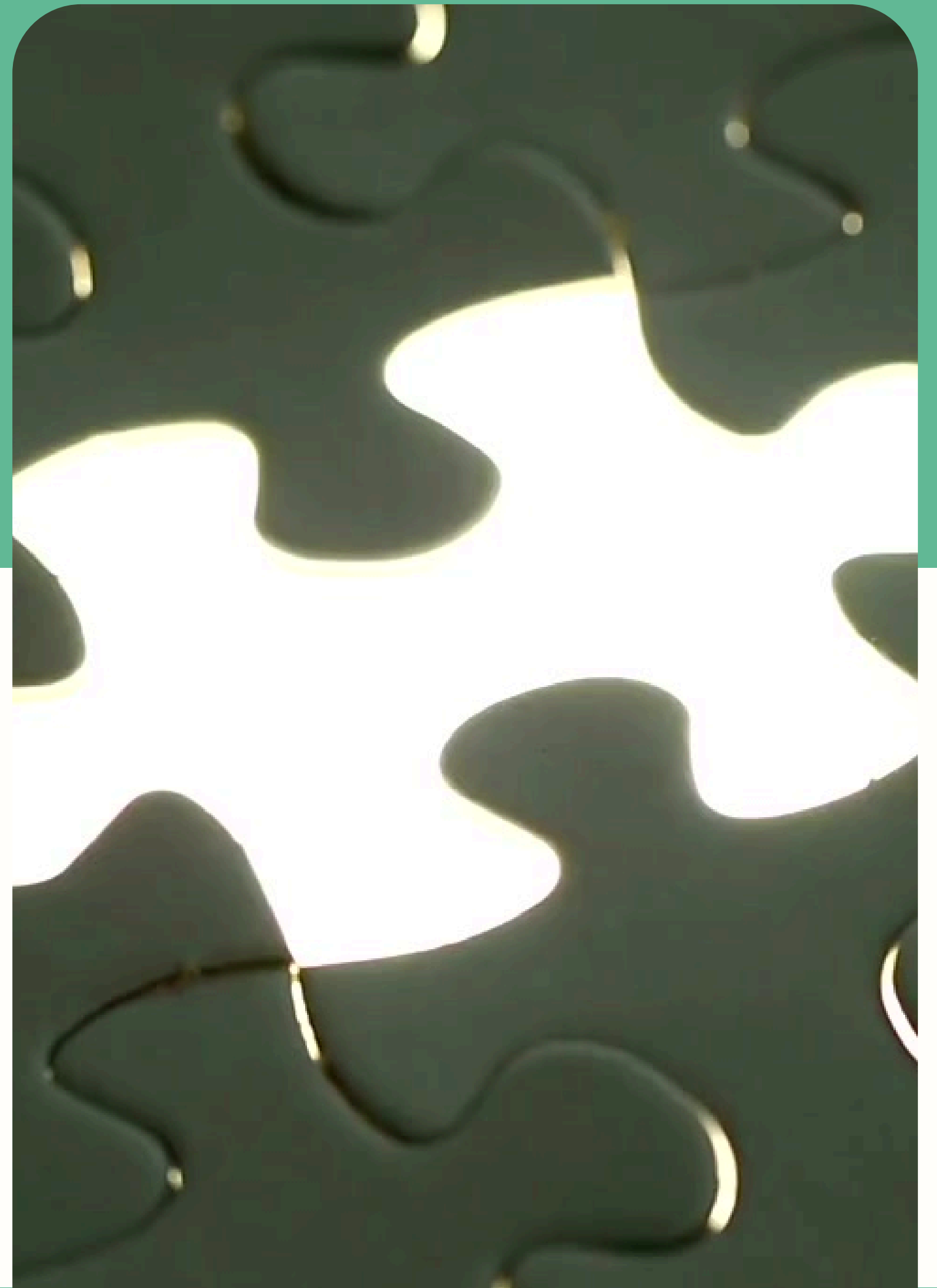


CONSCIENCIA SOCIAL (EMPATÍA)

El tercer paso en el desarrollo de la inteligencia emocional es la conciencia social, que implica desarrollar empatía. La empatía es la capacidad de entender las emociones de los demás y ponerte en su lugar.

¿Por qué es importante?

La empatía es fundamental para mejorar las relaciones interpersonales. Te ayuda a entender mejor a los demás, responder adecuadamente a sus emociones y crear conexiones más fuertes



Dinámica propuesta

Usaremos la dinámica "Cambiando de Perspectiva" para practicar la habilidad de ponerse en el lugar de otra persona.





¿Cómo te ayuda?

Te permite comprender mejor cómo se sienten los demás.

Mejora tus relaciones personales y profesionales al ser más sensible a las emociones y necesidades de los demás.

Cambiando de Perspectiva



→ PASO 1:

Piensa en una situación reciente en la que hayas tenido un conflicto o malentendido con otra persona.

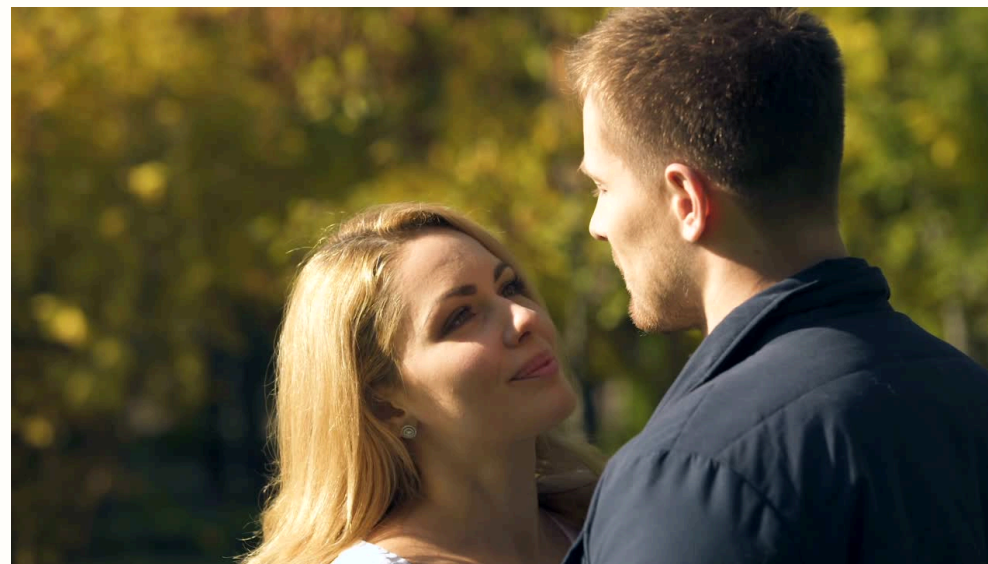


→ PASO 2

- Tómate un momento para ponerte en el lugar de esa persona. Pregúntate:
- ¿Cómo se habrá sentido esa persona en ese momento?
- ¿Qué crees que estaba pensando o cuál era su motivación?

→ PASO 3:

Imagina que eres esa persona y describe la situación desde su perspectiva.



→ PASO 4:

Reflexiona sobre cómo puedes cambiar tu actitud o comportamiento para mejorar la relación o resolver el conflicto de una manera más empática

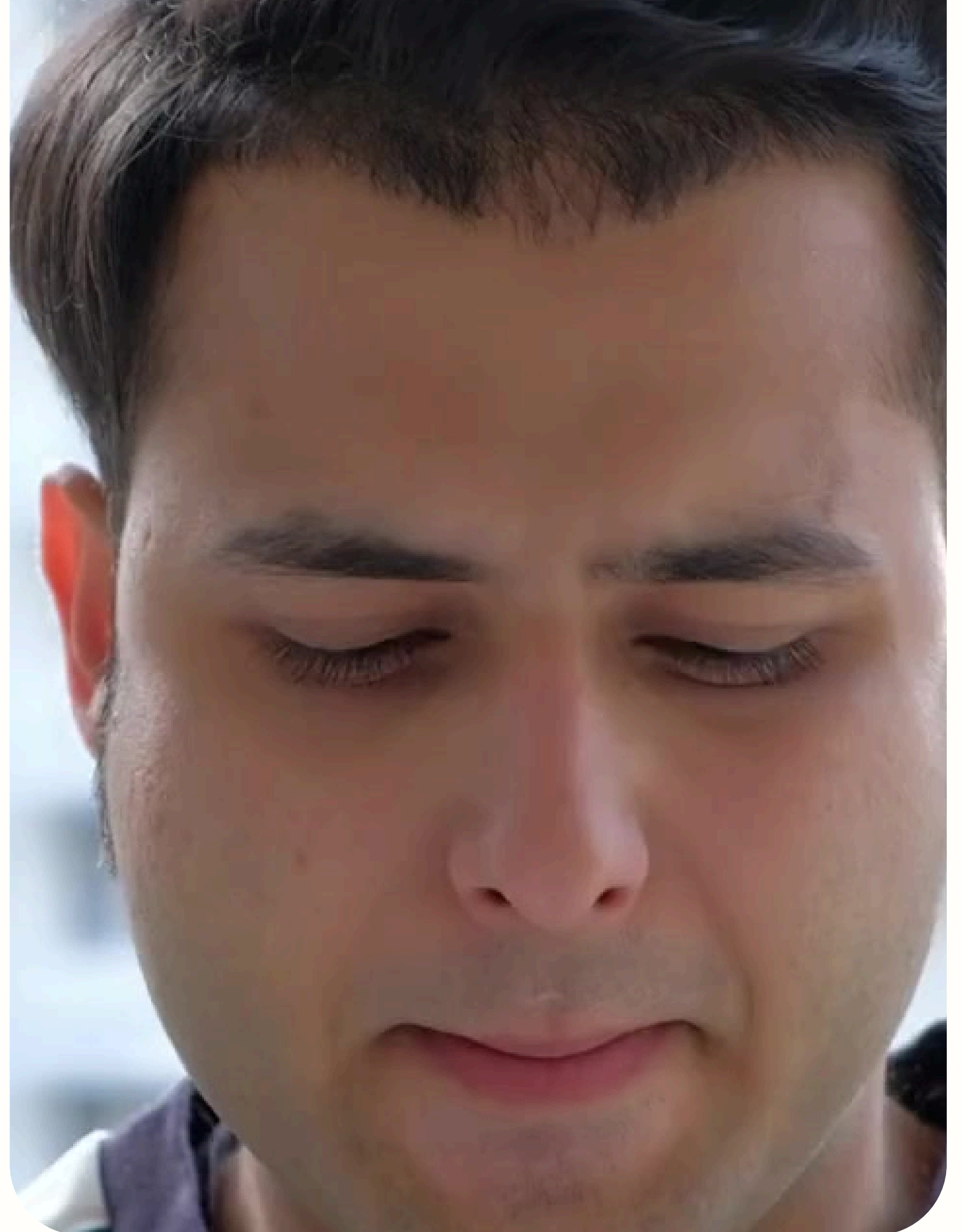
Ejemplo



Situación: Un compañero te interrumpió durante una reunión.

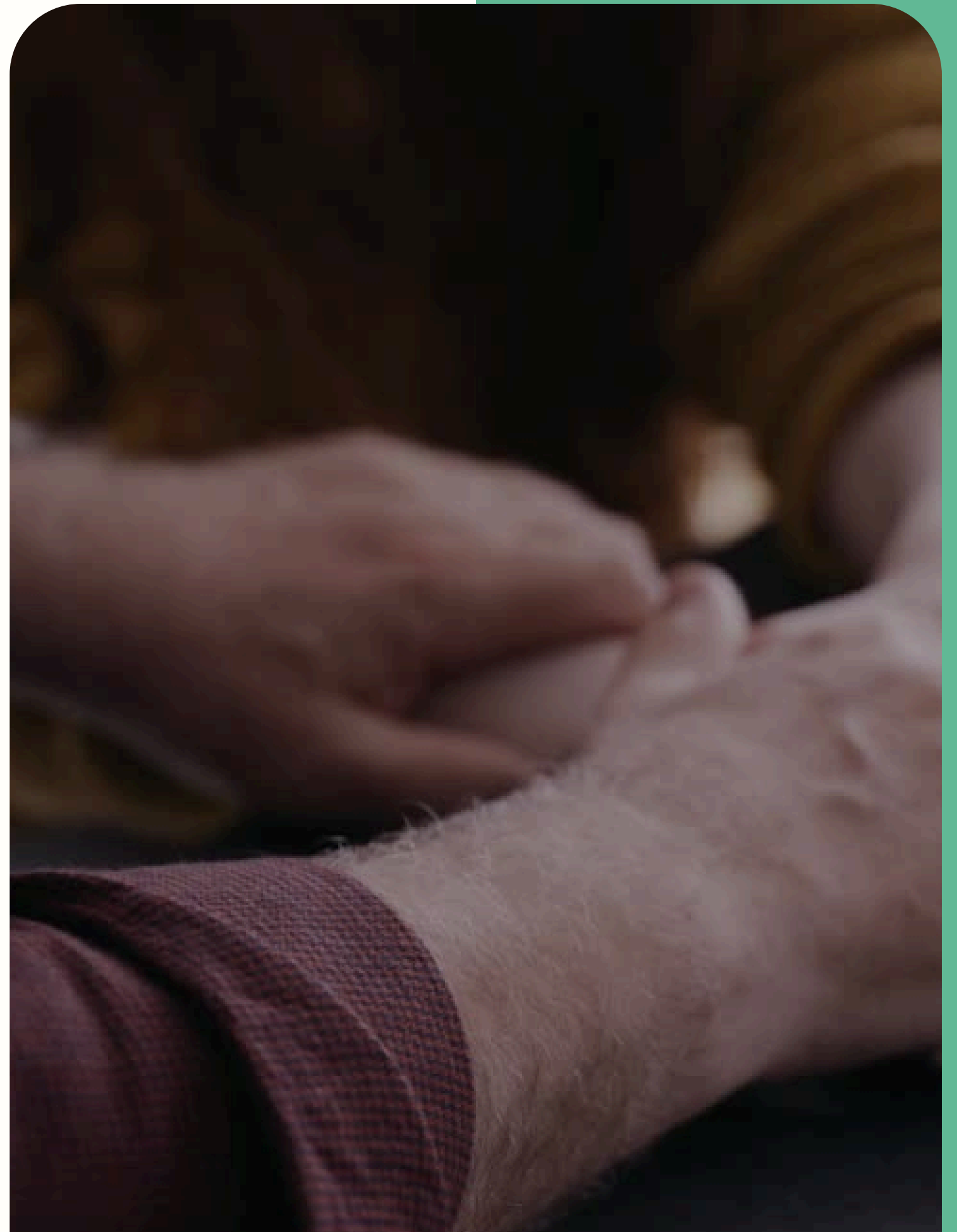
Perspectiva: Probablemente estaba ansioso por compartir su idea y no se dio cuenta de que me interrumpió.

Reflexión: En lugar de enojarme, puedo hacerle saber cómo me sentí de manera calmada y pedirle que espere su turno para hablar.



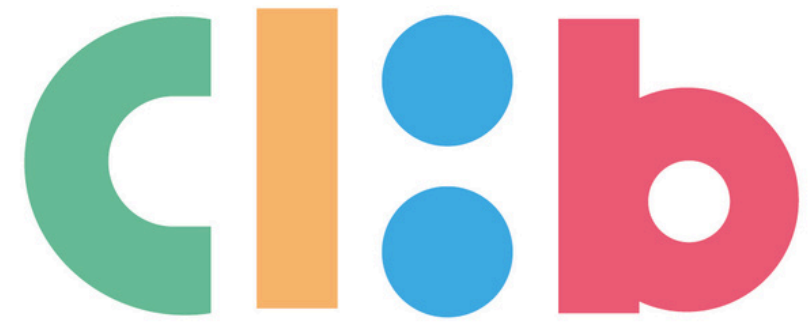
Objetivo de la dinámica

Practicar la capacidad de ponerse en el lugar de los demás y entender sus emociones y motivaciones, lo que facilita una mejor comunicación y relaciones más empáticas.





Segue a Paso 4



CI.LAb ALICANTE

Laboratorio Ciudadano

