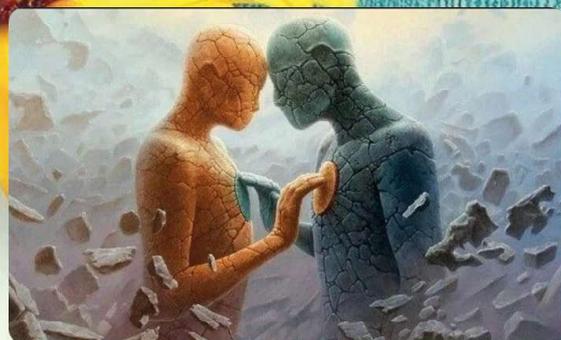


FOMENTAR LA EMPATÍA EN SITUACIONES DE DESIGUALDAD Y DE VIOLENCIA



Todos nacemos con una predisposición genética y variable a ser empáticos.

Las experiencias vividas, el ambiente familiar y educativo van a influir en ello.



Una educación empática facilita la cooperación ante la competición, de forma que todos ganan y se "ayudan".

Hablamos gracias a la empatía, de personas respetuosas, flexibles y solidarias, con confianza en los demás y con gran capacidad de cooperación.

Por todo ello las persona empáticas son mucho más felices.



FOMENTAR LA EMPATÍA EN SITUACIONES DE DESIGUALDAD Y DE VIOLENCIA

Practicar la escucha activa con la intención de entender al otro.

Partir de la base que tu forma de ver las cosas es única y que todos los puntos de vista son válidos y respetables.

Entrenar la capacidad de entender las propias emociones como base para entender las de los demás.

Evitar aconsejar si no hay una petición expresa.

Enfocarse en comprender al otro en lugar de juzgarlo.

Eliminar los prejuicios y los estereotipos.

Evitar relativizar el problema del otro. Lo relevante es si para él es importante y no lo que pensemos del mismo.

No sacar conclusiones precipitadas ni recurrir a explicaciones simplistas.

No solo prestar atención sino mostrar interés.

No tener prisa y respetar los tiempos.



EMPATIC
Programa para educar en la empatía e igualdad en entornos digitales.

www.bluebeehive.eu



blue
beehive