

Categorías: Habilidades

OBJETIVOS

1. Conocer el concepto de empatía y su importancia desde el punto de vista de la inteligencia emocional para las relaciones interpersonales. 2. Conocer las características que definen a las personas empáticas para trabajar la empatía con otras personas. 3. Identificar los beneficios de la empatía en el contexto personal y profesional para la mejora de las relaciones sociales y laborales. 4. Conocer los elementos clave que permiten mejorar la empatía para una mejora en las relaciones humanas. 5. Conocer herramientas para desarrollar la empatía en el contexto personal y profesional.

CONTENIDOS

Unidad 1. Concepto de Empatía

1. Empatía: conceptualización y contexto.
 - 1.1 ¿Qué es la empatía?
 - 1.2 Diferencias entre empatía y simpatía
 - 1.3 Aptitudes emocionales que conforman la empatía
 - 1.4 Beneficios de la empatía
2. Inteligencia emocional y empatía
 - 2.1 ¿Qué es la inteligencia emocional?
 - 2.2 La teoría de las inteligencias múltiples
 - 2.3 Las emociones.
 - 2.4 Inteligencia emocional y desarrollo profesional.

Unidad 2. Las personas empáticas

1. Las características de las personas empáticas.
2. La empatía y las habilidades sociales.
3. La capacidad de análisis de las personas empáticas.
 - 3.1 La importancia de la comunicación para una empatía efectiva.
 4. Escucha activa y asertividad para una correcta empatía.
 - 4.1 Escucha activa en la empatía
 - 4.2 Asertividad en la empatía
 5. Errores básicos a la hora de practicar la empatía.

Unidad 3. Beneficios de la Empatía

1. La empatía en el ámbito personal.
 - 1.1 Empatía paso a paso.
 2. Qué no es empatía
 - 2.1 Ejemplos de empatía en nuestra vida personal.
 3. Empatía y equipos de trabajo.
 - 3.1 Cómo trabajar la empatía en los equipos de trabajo.
 - 3.2 Beneficios de la empatía en los equipos de trabajo.
 4. Empatía y liderazgo: el liderazgo empático.

Unidad 4. Mejora de la Empatía

1. Aspectos clave para comprender y trabajar en la empatía
 - 1.1 Hechos y opiniones
 - 1.1.1 La importancia de gestionar adecuadamente las opiniones
 - 1.2 Los prejuicios
 2. Claves para mejorar la capacidad de empatizar
 - 2.1 Cómo gestionamos las relaciones con personas sin empatía.
 - 2.2 Situaciones clave para desarrollar la empatía.
 - 2.3 Hábitos para practicar la empatía.

Unidad 5. Desarrollo de la Empatía

1. Mapas de empatía
 - 1.1 ¿Qué son los mapas de empatía?
 - 1.2 Cómo desarrollar y trabajar un mapa de empatía
2. Beneficios de trabajar con mapas de empatía
 - 2.1 Errores más comunes a la hora de trabajar los mapas de empatía.
 3. Otras herramientas para trabajar la empatía
 - 3.1 Herramienta 1: mostrar interés por la otra persona.
 - 3.2 Herramienta 2: ponernos en el lugar de la otra persona.
 - 3.3 Herramienta 3: parafraseo, reformulación y confrontación.
 - 3.4 Herramienta 4: preguntar enfocándonos en las emociones.

