

Empatía, escucha activa, asertividad

La empatía, la escucha activa y la asertividad son habilidades socioafectivas que nos sirven para construir y mantener relaciones positivas con los otros.

ESCUCHA ACTIVA: es poner toda nuestra atención y conciencia a disposición de otra persona, escuchando con interés y sin interrumpir. Demuestra respeto por los sentimientos y perspectivas de la otra persona, aunque no necesariamente estemos de acuerdo con sus opiniones.



Ayuda a entender los pensamientos y sentimientos de la otra persona, puede ayudarnos a resolver conflictos de manera más efectiva y a establecer vínculos profundos y significativos.

ASERTIVIDAD: es expresar en forma clara lo que se piensa, siente o necesita, teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y valores de nuestros interlocutores.

Va precedida por la autoconciencia, el reconocimiento de las emociones y el reconocimiento de los demás, ya que el haber desarrollado dichas habilidades hace posible defender los derechos propios y de los demás, y reconocer cómo una situación genera incomodidad, malestar o dolor.



EMPATÍA: La empatía consiste en entender y sentir lo que otra persona está experimentando desde el marco de referencia de la otra persona; es decir, la capacidad de ponerse en el lugar del otro. Es una habilidad socioafectiva esencial para promover relaciones basadas en el respeto y la cooperación.



Todos tenemos la capacidad de desarrollar estas habilidades, en la medida que las practiquemos de manera constante, debido a la “neuroplasticidad”. La manera en que la experiencia cambia el sistema de circuitos del cerebro implica que podemos desarrollar nuestras habilidades a través del esfuerzo consciente, sin importar nuestra edad.

Para que encuentres alguna habilidad socioafectiva que quizá necesites desarrollar o fortalecer te invitamos a que hagas una autoevaluación, respondiendo a las siguientes preguntas:

**Lo que digo o hago, ¿cómo impacta en mí?, ¿cómo impacta en los demás?
y ¿cómo impacta en mis relaciones?**