



Cruz Roja

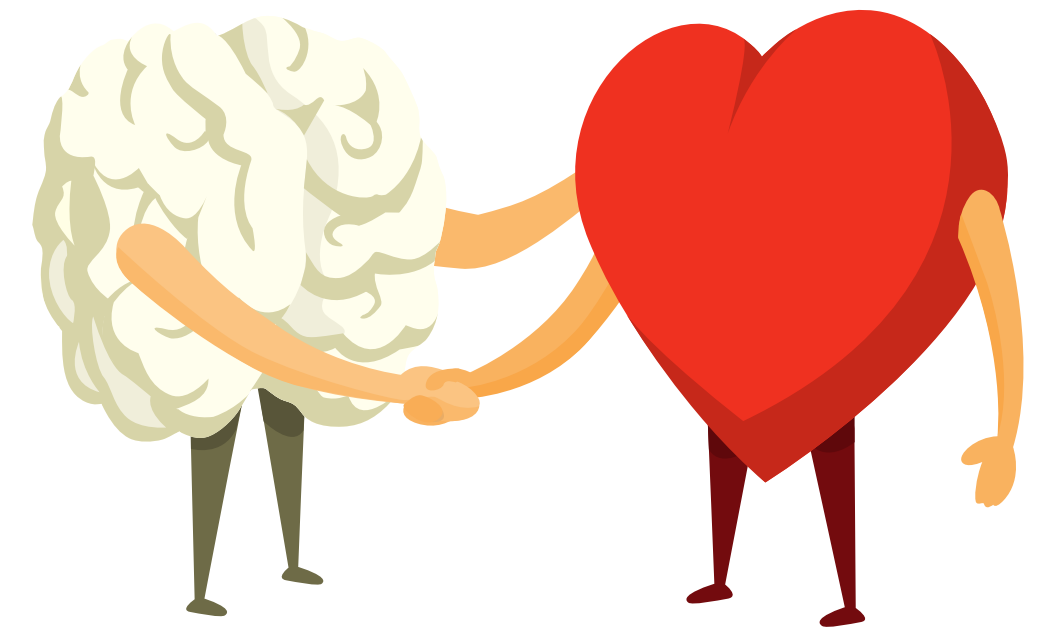
*Servicio de
Prevención de
Riesgos Laborales*



HealthyWork

Programa de Inteligencia Emocional

Sesión 6: conciencia emocional del entorno
María José Ortega - Psicóloga Sanitaria



Reto de la última sesión

- ¿Qué beneficios has obtenido?
- ¿Qué obstáculos has encontrado?
- ¿Te ha surgido alguna duda?

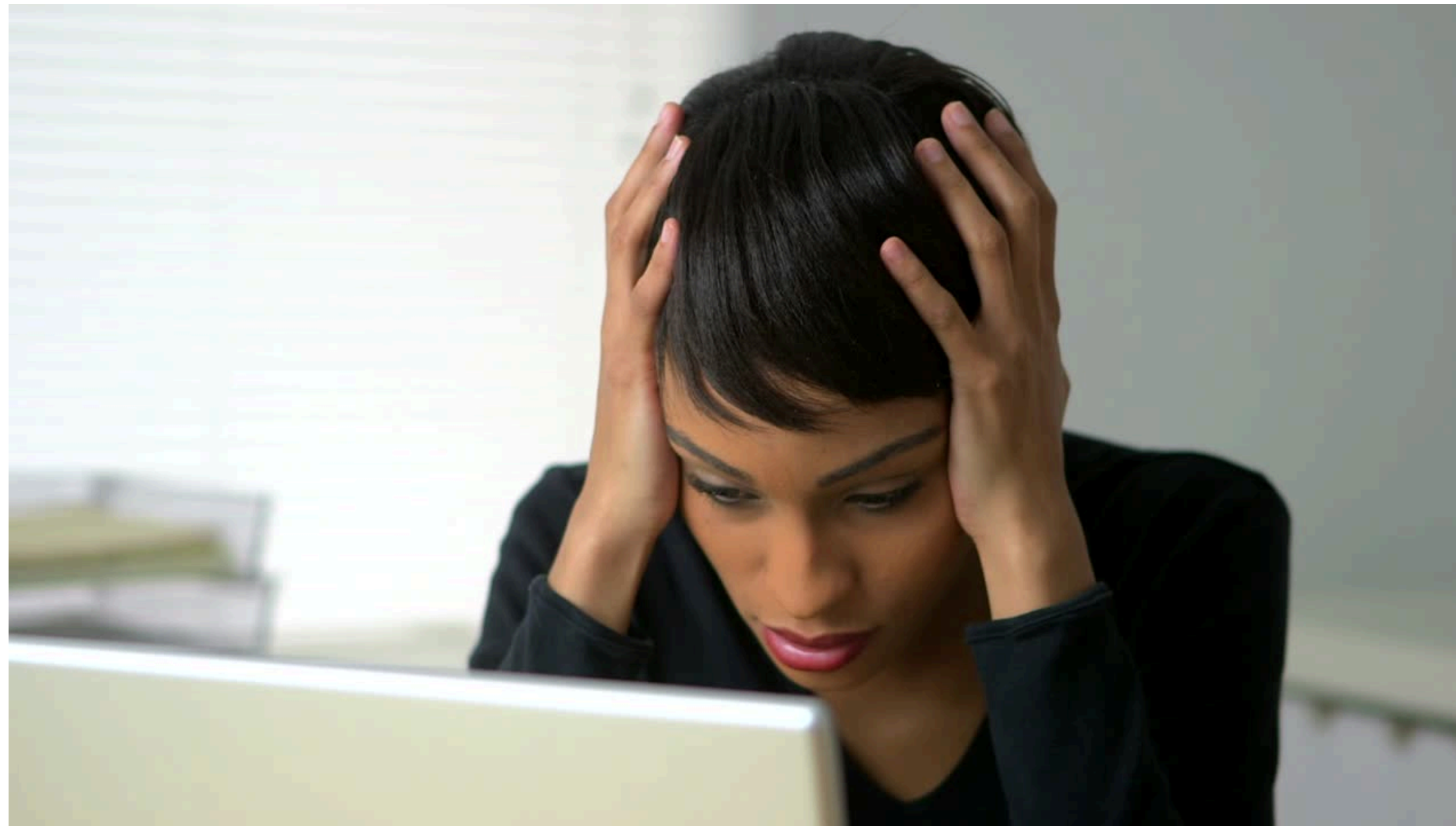


Conciencia emocional del entorno

Es la capacidad de percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás y de implicarnos empáticamente en sus vivencias emocionales.



¿Qué te parece que siente esta persona?



¿Qué te parece que siente esta persona?



¿Qué te parece que siente esta persona?



¿Qué te parece que siente esta persona?



¿Qué te parece que siente esta persona?



¿Qué hemos tenido que hacer para
saber qué es lo que podía estar
sintiendo cada persona?



Para tener éxito en nuestras relaciones...

Necesitamos **poner atención** a lo que nos expresa **directa e indirectamente** la persona.

La escucha activa es clave. La escucha activa implica conciencia plena en lo que el otro nos está transmitiendo. Pero no solo eso, sino que hay que expresar que estamos escuchando con atención.



¿Cómo se desarrolla una buena escucha activa?

1. **Prepararse para escuchar.** Pregúntate: ¿dónde tengo mi cabeza?
2. **Interés y atención** en en el lenguaje verbal y no verbal, sin **enjuiciar ni preparar la respuesta.**
3. Establecer **contacto visual.** Que nuestro cuerpo exprese que estamos prestando atención. Otro ejemplo, asintiendo con la cabeza.
4. **Paciencia.** No interrumpir. Sostener el silencio si es necesario.
5. **Parafrasear y resumir.** Por ejemplo: "En otras palabras, lo que estás diciendo es que estás frustrado/a" o "Estoy escuchando que estás frustrado/a por esta situación, ¿es así?".

Ejercicio de empatía y escucha activa para casa

Elige una conversación con una persona de tu trabajo o de tu ámbito personal y familiar.

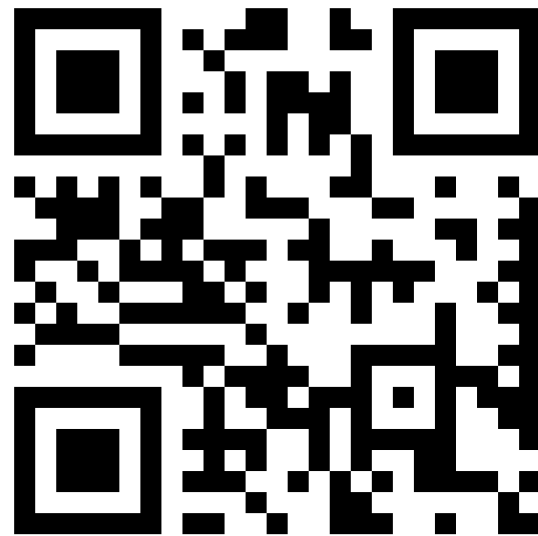
1. Escucha activamente siguiendo los pasos para desarrollar una buena escucha activa que hemos visto anteriormente. Al final de la conversación, puedes preguntar si la persona se ha sentido escuchada y en qué momentos lo ha percibido.

2. Conecta empáticamente con la persona. Intenta comprender cómo se siente la persona y su perspectiva sobre el asunto. Coteja tus hipótesis con él/ella.





Escríbeme si tienes cualquier duda:
mariajose.ortega@healthywork.es



Escanéame

**Programa de Apoyo al Empleado/a 24/7 -
gratuito - confidencial**

900 70 11 24

91 559 00 61

App - Healthy Work

contacto@healthywork.es

