



# INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EMPATÍA



La empatía es una competencia clave de la inteligencia emocional que se pone de manifiesto a la hora de comunicarnos y relacionarnos con los demás, también está relacionada con un buen liderazgo.

## 4 Claves para ser empático

- 1 Practica la escucha con la intención de entender al otro.
- 2 Parte de la base de que tu forma de ver las cosas es única, es decir, cada uno tiene su propio punto de vista y todos son válidos y respetados.
- 3 Entrena la capacidad de entender tus propias emociones. Así te será cada vez más fácil entender las de los demás .
- 4 Enfócate en comprender al otro en vez de juzgarlo.



Siendo empático contagiaremos a los demás a serlo, creando un ambiente de conexión que hará el entorno de trabajo mucho mas agradable y enriquecedor, más aún en tiempos de pandemia, donde la empatía juega un rol fundamental para la salud emocional de toda la comunidad educativa.

Para más información o para resolver dudas, puedes contactarnos en:



HPV Rancagua



@hpvrancagua



hpvcontesta@gmail.com



EDUCACIÓN  
RAN  
CAGUA