

5 PASOS PARA LOGRAR LA EMPATÍA

Paso 1: Presta atención

- ¿Qué está diciendo tu amigo?
- ¿Cómo describirías su lenguaje corporal?



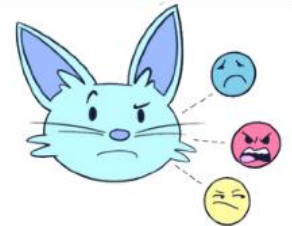
Paso 2: Conéctate

- Haz una conexión personal con la forma en la que se siente tu amigo.
- ¿Cuándo te has sentido de una forma similar?



Paso 3: Imagina

- ¿Cómo piensas que se siente tu amigo en este momento?
- ¿Cómo te sentirías si esto te hubiera sucedido a ti?



Paso 4: Pregunta

- Pregúntale a tu amigo cómo se siente.



Paso 5: Ponte en acción

- Escucha con atención cuando tu amigo habla sobre sus sentimientos.
- Demuéstrale a tu amigo que te interesa mediante palabras y acciones.

