



# El poder de la EMPATÍA

La Comunicación No Violenta puede ayudarnos a conectar empáticamente con las otras personas.



Es la capacidad de conectar de manera profunda y genuina con las realidades, sentimientos, necesidades y deseos de las otras personas.

## PARA LOGRARLO, PODEMOS PROGRESIVAMENTE:



Aprender a escuchar consciente y activamente.



Identificar los sentimientos y necesidades insatisfechas de las otras personas.



Evitar los juicios y las excusas ante las realidades humanas que no comprendemos ampliamente.



Aprender a escuchar genuinamente para neutralizar la violencia y el enojo en otras personas.



Empatizar con las necesidades y los deseos que están detrás del "no" que alguien nos brinda como respuesta ante una petición, sin personalizar la respuesta negativa.



Aprender a interrumpir de manera respetuosa y empática cuando estamos en una conversación que ha perdido el rumbo y ha caído en el aburrimiento, apelando a la necesidad de conexión real y a la satisfacción de necesidades.



Aprender a captar los sentimientos y las necesidades de las otras personas expresadas a través de sus silencios.

*"La empatía radica en nuestra capacidad de estar presentes." Dr. Rosenberg*

### BIBLIOGRAFÍA

Rosenberg, M. 2013. *Comunicación No Violenta. Un lenguaje de vida.*



Producción y contenido: Eduardo López Murillo  
Diseño gráfico: Vanessa Martínez Acuña