

Tarjetario

EMPATIA

@psico_mporienta

EMPATIA

Capacidad de tomar la perspectiva del otro, entender sus emociones y sentimientos sin juzgarlo.
CUIDADO, en ocasiones la confundimos con la simpatía, donde se descargan sentimientos de piedad y pena por desgracias ajenas. DEFINE EMPATIA.

EMPATIA

La empatía es un músculo que necesitamos entrenar y fortalecer a lo largo de nuestra vida, te atreves a calificar tu NIVEL de EMPATIA, ponle una calificación.
Pon un EJEMPLO de la última vez donde fuiste empático con otra persona.

EMPATIA

¿Te identificas? Te presento algunas maneras de practicar la empatía:
Escuchar con atención lo que dice la otra persona.
Eliminar nuestros prejuicios.
Mostrar interés de entender al otro.
No sacar conclusiones o valoraciones.

EMPA TIA

Tu mejor amigx te dice que se ve muy fex y gordx, este año no piensa pisar la piscina ni la playa. ¿Qué le dices? ¿Qué haces? CUÉNTAME.

EMPA TIA

Tu mejor amigx te dice que lo han insultadx en clase y se han burlado de él o ella, se siento muy triste. ¿Qué le dices? ¿Qué haces? CUÉNTAME.

EMPA TIA

Tu compi te dice que su madre no quiere que quedes con él/ella porque no se lleva nada bien con tus padres, pero está muy triste porque eres un gran amigx. ¿Qué le dices? ¿Qué haces? CUÉNTAME.

EMPA TIA

Tu pofre te dice que ha perdido tu examen y no lo encuentra, está muy angustiadx. La mejor opción es repetirlo. ¿Qué le dices? ¿Qué haces? CUÉNTAME.

EMPAZIA

Tu padre está llorando muy angustiado porque ha perdido un sobre donde traía el dinero que había logrado este mes trabajando en el campo. ¿Qué le dices? ¿Qué haces? CUÉNTAME.

EMPAZIA

Tu vecina de enfrente ha perdido su mascota y llega a tu casa muy angustiada preguntando si la has visto. ¿Qué le dices? ¿Qué haces? CUÉNTAME.

EMPAZIA

Tu hermanx acaba de discutir con tu madre muy fuerte, está llorando muy apenadx en su habitación. ¿Qué le dices? ¿Qué haces? CUÉNTAME.

EMPAZIA

Tu madre acaba perder su trabajo y ha llegado a casa muy angustiada, está muy triste y delusionada. ¿Qué le dices? ¿Qué haces? CUÉNTAME.

EMPA TIA

A stylized rainbow with three arches in shades of green, pink, and blue, positioned behind the text.

Imagínate que un amigx te cuenta un SECRETO que nadie conoce sobre su familia.

¿Alguna vez NO has logrado guardar un secreto muy embarazoso? CUÉNTAME.

EMPA TIA

A stylized rainbow with three arches in shades of green, pink, and blue, positioned behind the text.

Tu gran amigx te dice que no soporta que lo/la llames, cada vez que quedáis para salir, mil veces, lo/la pones de los nervios. ¿Cómo te sientes? ¿Qué haces?

CUÉNTAME.

EMPA TIA

A stylized rainbow with three arches in shades of green, pink, and blue, positioned behind the text.

Tu madre te dice que está cansada de que tu padre no colabore en casa, necesita poner las cosas claras.

¿Qué le dices? ¿Qué haces? CUÉNTAME.

EMPA TIA

A stylized rainbow with three arches in shades of green, pink, and blue, positioned behind the text.

Tu padre te dice que ha perdido su trabajo y tu madre no lo entenderá.

Está muy angustiado.

¿Qué le dices? ¿Qué haces? CUÉNTAME.

EMPAZIA

Un desconocido en la calle pide agua porque lleva días sin beber, está muy mal. ¿Qué haces? CUÉNTAME.

EMPAZIA

Un amigx acaba de darse cuenta que se ha enamorado de tí, está muy avergonzado pero no puede evitarlo. ¿Cómo te sientes? ¿Qué le dices? ¿Qué haces? CUÉNTAME.

EMPAZIA

Tu compi de mesa ha perdido su bocata, no trae dinero y tiene mucha hambre, esta angustiado. ¿Qué le dices? ¿Qué haces? CUÉNTAME.

EMPAZIA

A tú compi de clase le acaban de quitar el examen y le han puesto un cero por hablar con el compi de atrás. Esta muy ANSIOSX. ¿Qué le dices? ¿Qué haces? CUÉNTAME.

EMPA TIA

Tu padre te dice que este mes no hay dinero para pagar tu conexión a Internet.

Esta muy apenado pero deben pagar otras cosas prioritarias. ¿Qué le dices?
¿Qué haces? CUÉNTAME.

EMPA TIA

Tu gran amigx te dice que prefiere empezar a salir con otros compis, se aburre mucho contigo, es hora de buscar otros amigxs.

¿Cómo te sientes? ¿Qué le dices?
¿Qué haces? CUÉNTAME.

EMPA TIA

Tu amigx te dice que este finde no puede salir porque sus padres no pueden darle nada de dinero, lo están pasando muy mal económicamente. Está muy preocupadx.
¿Qué le dices? ¿Qué haces? CUÉNTAME.

EMPA TIA

Tu amigx está muy preocupadx porque le han detectado una enfermedad rara, se encuentra muy asustadx.
¿Qué le dices? ¿Qué haces? CUÉNTAME.

EMPA TIA



Tu amigx acaba de robar un móvil en unos grandes almacenes, pero se siente muy arrepentidx y angustiadx.
¿Qué le dices? ¿Qué haces? CUÉNTAME.

EMPA TIA



Tu vecinx de al lado te ha contado que sus padres se van a separar y está muy triste y desconsoladx.
¿Qué le dices? ¿Qué haces? CUÉNTAME.

EMPA TIA



Tu amigx te cuenta que ha perdido las llaves de su casa y no las encuentra, está muy angustiadx.
¿Qué le dices? ¿Qué haces? CUÉNTAME.

EMPA TIA



Tu amigx te dice que cuando duerme piensa cosas horribles, está muy aterradx, no lo puede soportar.
¿Qué le dices? ¿Qué haces? CUÉNTAME.

EMPA TIA



Tu amigx te dice que su padre le ha dado un gran golpe en la espalda por suspender 2 exámenes, está muy triste y doloridx.

¿Qué le dices? ¿Qué haces? CUÉNTAME.

EMPA TIA



Tu madre te cuenta que le han detectado una enfermedad degenerativa en los huesos, está muy triste y asustada.

¿Qué le dices? ¿Qué haces? CUÉNTAME.

EMPA TIA



Tu amigx te cuenta que está muy arrepentidx de haber criticado a otro compi, está muy triste y apenadx.

¿Qué le dices? ¿Qué haces? CUÉNTAME.

EMPA TIA



Tu amigx te dice que no soporta tu forma de comer, que lo/la pones de los nervios.

¿Qué le dices? ¿Qué haces? CUÉNTAME.

EMPA TIA

Tu amigx te dice que está cansado de que siempre lles la razón, está agotadx y enojadx.
¿Qué le dices? ¿Qué haces? CUÉNTAME.

EMPA TIA

Tu madre te dice que está cansada de que no ordenes nunca tu cuarto, está muy enfadada.
¿Qué le dices? ¿Qué haces? CUÉNTAME.

EMPA TIA

Tu compi te dice que está cansadx de que solo lo busques cuando no quedas con el resto de amigos, se siente muy decepcionadx.
¿Qué le dices? ¿Qué haces? CUÉNTAME.

EMPA TIA

Tu amigx te dice que no soporta que le pidas siempre su ropa para salir, está cansadx de dejarte toda su ropa.
¿Qué le dices? ¿Qué haces? CUÉNTAME.

EMPA TIA

Tu compi te dice que se siente bien cuando se burla de otro compi más débil de clase porque es más aceptadx por el resto de compañerxs.

¿Qué le dices? ¿Qué haces? CUÉNTAME.

EMPA TIA

Tu hermanx te dice que se siente muy angustiadx cuando no lo esperas a la salida del cole o insti, no quiere estar solx ni un segundo.

¿Qué le dices? ¿Qué haces? CUÉNTAME.

EMPA TIA

Tu compi te dice que hay momentos en los que no le hace mucha gracia que le abras y beses, se siente muy agobiadx.

¿Qué le dices? ¿Qué haces? CUÉNTAME.

EMPA TIA

Tu amigx te dice que no soporta que estés todo el día diciéndole todas las cosas caras que te compran, se siente muy mal, y a veces, te envidia demasiado.

¿Qué le dices? ¿Qué haces? CUÉNTAME.

EMPA TIA

Tu compi te dice que se siente muy torpe, que siempre se compara contigo. ¿Qué le dices? ¿Qué haces? CUÉNTAME.

EMPA TIA

Tu amigx te dice que está muy enganchadx a la play station y no logra dejarla, está muy preocupadx y angustiadx, va a suspender todo. ¿Qué le dices? ¿Qué haces? CUÉNTAME.

EMPA TIA

Tu mejor amiga te dice que está obsesionada con comer cosas sin azúcar, se siente muy mal cuando no lo hace. ¿Qué le dices? ¿Qué haces? CUÉNTAME.

EMPA TIA

Tu hermanx te dice que nunca podrá mejorar en ese deporte que tanto le apasiona, no es nada habilidosx, se siente muy mal y apenado. ¿Qué le dices? ¿Qué haces? CUÉNTAME.

EMPA TIA

Tu primx te dice que sus padres le gritan y castigan demasiado, está muy angustiadx, no puede soportarlo más. ¿Qué le dices? ¿Qué haces? CUÉNTAME.

EMPA TIA

Tu amigx te dice que el/la chicx que le gusta la/lo ignora siempre, eso lo/la pone muy triste. ¿Qué le dices? ¿Qué haces? CUÉNTAME.

EMPA TIA

Tu mejor amigx te dice que no soporta que el próximo curso os separen de clase, está muy preocupadx. ¿Qué le dices? ¿Qué haces? CUÉNTAME.

EMPA TIA

Tu amigx te dice que en casa siempre la/lo comparan con su hermanx mayor, está muy frustradx. ¿Qué le dices? ¿Qué haces? CUÉNTAME.

EMPA TIA



Tu compi te dice que no sabe qué es lo que siente por su amigx, está muy confundidx.

¿Qué le dices? ¿Qué haces? CUÉNTAME.

EMPA TIA



Tu amigx te dice que lleva toda la noche sin pegar ojito, ayer metió la pata, pasó una foto a otro grupo de colegas que no debía haber pasado, se siente muy mal.

¿Qué le dices? ¿Qué haces? CUÉNTAME.

EMPA TIA



Tu primx te dice que ha enviado una foto embarazosa a un desconocidx, se siente fatal.

¿Qué le dices? ¿Qué haces? CUÉNTAME.

EMPA TIA



Tu amigx te dice que ha visto en el móvil de su padre fotos extrañas con otra persona, se siente muy confusx.

¿Qué le dices? ¿Qué haces? CUÉNTAME.

EMPA TIA

Tu compi te dice que ha robado un estuche a otra compi y ahora está muy arrepentido, se siente muy angustiadx.
¿Qué le dices? ¿Qué haces? CUÉNTAME.

EMPA TIA

Tu primx te dice que lleva toda la noche sin pegar ojito, ayer le robó dinero a su madre para pagar un juego interactivo, se siente fatal.
¿Qué le dices? ¿Qué haces? CUÉNTAME.

EMPA TIA

Tu mejor amigx te cuenta que ha espiado mientras se duchaba a su hermanx, se siente AVERGONZADAX.
¿Qué le dices? ¿Qué haces? CUÉNTAME.

EMPA TIA

Tu amigx te dice que ha enviado una carta de confesiones a otro compi y la han leído otrxs compis de clase, está muy enojadx.
¿Qué le dices? ¿Qué haces? CUÉNTAME.

EMPA TIA

Tu primx te dice que ha mentido a sus padres pero está muy preocupadx porque lo van a descubrir en breve. ¿Qué le dices? ¿Qué haces? CUÉNTAME.

EMPA TIA

Tu amigx te enseña sus malas notas, está muy triste porque se va a quedar sin verano. ¿Qué le dices? ¿Qué haces? CUÉNTAME.

EMPA TIA

Tu mejor amigx te dice que no confía nada en el nuevo compi de clase, no le gusta ni un pelo, presiente que es mala gente. ¿Qué le dices? ¿Qué haces? CUÉNTAME.

EMPA TIA

Tu amigx te confiesa que le da miedo dormir sólo en su habitación, aún duerme con su madre, eso lo avergüenza mucho. ¿Qué le dices? ¿Qué haces? CUÉNTAME.