

| CÓDIGO   | AUTOR           | DURACIÓN ESTIMADA | NIVEL DE FORMACIÓN |
|----------|-----------------|-------------------|--------------------|
| 03B08C03 | Alejandro Durán | 15 h              | Medio              |

**Dirigido a**

*Profesionales que quieran mejorar sus habilidades de escucha activa y empatía, poniendo especial énfasis en personal relacionado con el trabajo con equipos.*

**Descripción**

*Con este contenido de curso profesional el alumno conocerá el concepto de empatía abarcando aspectos como los beneficios en las relaciones interpersonales, tanto en el contexto personal como en el laboral, así como las herramientas para llevar a cabo de forma efectiva el desarrollo de la empatía y los beneficios de su práctica.*

**COMPETENCIAS**

1. Conocer el concepto de empatía y su importancia desde el punto de vista de la inteligencia emocional para las relaciones interpersonales.
2. Conocer las características que definen a las personas empáticas para trabajar la empatía con otras personas.
3. Identificar los beneficios de la empatía en el contexto personal y profesional para la mejora de las relaciones sociales y laborales.
4. Conocer los elementos clave que permiten mejorar la empatía para una mejora en las relaciones humanas.
5. Conocer herramientas para desarrollar la empatía en el contexto personal y profesional.

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN (Objetivos)**

1. Conocer el concepto de empatía y su influencia en el desarrollo personal y profesional.
2. Aprender a identificar la relación existente entre empatía e inteligencia emocional.
3. Conocer cuales son las habilidades y competencias que definen a las personas que son empáticas con otras personas en su entorno.
4. Identificar la relación entre emociones y empatía y como su correcta gestión pueda ayudar a las personas a ser más empáticas.
5. Conocer los beneficios que aporta la empatía en las relaciones personales y profesionales.
6. Conocer el impacto que tiene la empatía en los equipos de trabajo y en la relación con los colaboradores.
7. Conocer los elementos clave que conforman el concepto de empatía y cómo se desarrollan en las relaciones interpersonales.
8. Identificar como trabajar en dichos elementos clave para mejorar la capacidad de empatizar con otras personas.
9. Conocer las principales herramientas que podemos utilizar para trabajar el concepto de empatía.

## 10. Conocer cómo aplicar las herramientas para trabajar la empatía.

### CONTENIDOS

#### Unidad 1. Concepto de Empatía

1. Empatía: conceptualización y contexto.
  - 1.1 ¿Qué es la empatía?
  - 1.2 Diferencias entre empatía y simpatía
  - 1.3 Aptitudes emocionales que conforman la empatía
  - 1.4 Beneficios de la empatía
2. Inteligencia emocional y empatía
  - 2.1 ¿Qué es la inteligencia emocional?
  - 2.2 La teoría de las inteligencias múltiples
  - 2.3 Las emociones.
  - 2.4 Inteligencia emocional y desarrollo profesional.

#### Unidad 2. Las personas empáticas

1. Las características de las personas empáticas.
2. La empatía y las habilidades sociales.
3. La capacidad de análisis de las personas empáticas.
  - 3.1 La importancia de la comunicación para una empatía efectiva.
4. Escucha activa y asertividad para una correcta empatía.
  - 4.1 Escucha activa en la empatía
  - 4.2 Asertividad en la empatía
5. Errores básicos a la hora de practicar la empatía

#### Unidad 3. Beneficios de la Empatía

1. La empatía en el ámbito personal.
  - 1.1 Empatía paso a paso.
2. Qué no es empatía
  - 2.1 Ejemplos de empatía en nuestra vida personal.
3. Empatía y equipos de trabajo.
  - 3.1 Cómo trabajar la empatía en los equipos de trabajo.
  - 3.2 Beneficios de la empatía en los equipos de trabajo.
4. Empatía y liderazgo: el liderazgo empático

#### Unidad 4. Mejora de la Empatía

1. Aspectos clave para comprender y trabajar en la empatía
  - 1.1 Hechos y opiniones
    - 1.1.1 La importancia de gestionar adecuadamente las opiniones
  - 1.2 Los prejuicios
2. Claves para mejorar la capacidad de empatizar
  - 2.1 Cómo gestionamos las relaciones con personas sin empatía.

- 2.2 Situaciones clave para desarrollar la empatía.
- 2.3 Hábitos para practicar la empatía

#### Unidad 5. Desarrollo de la Empatía

- 1. Mapas de empatía
  - 1.1 ¿Qué son los mapas de empatía?
  - 1.2 Cómo desarrollar y trabajar un mapa de empatía
- 2. Beneficios de trabajar con mapas de empatía
  - 2.1 Errores más comunes a la hora de trabajar los mapas de empatía.
- 3. Otras herramientas para trabajar la empatía
  - 3.1 Herramienta 1: mostrar interés por la otra persona.
  - 3.2 Herramienta 2: ponernos en el lugar de la otra persona.
  - 3.3 Herramienta 3: parafraseo, reformulación y confrontación.
  - 3.4 Herramienta 4: preguntar enfocándonos en las emociones.