



**TRABAJAR JUNTOS
CON EMPATÍA EN EL
CENTRO DE TRABAJO**

EMPATÍA

Relación entre empatía y vulnerabilidad

- **Relación entre empatía y vulnerabilidad:**
 - La vulnerabilidad no es debilidad
 - La vulnerabilidad es el punto de partida de la innovación, la creatividad y el cambio
 - Empatía y manejo del estrés



La vulnerabilidad no es debilidad

- La vulnerabilidad no se trata de ganar o perder.
- La vulnerabilidad no se trata de nuestras debilidades
- Es la capacidad de aparecer y ser vistos por nosotros mismos y por los demás como realmente somos
- Es un acto de extrema valentía
- El coraje de mostrar tus debilidades y afrontar el riesgo de ser rechazado
- La fuerza para hacer lo que creemos que tenemos que hacer cuando estamos aterrorizados por lo que la gente pueda ver o pensar



La vulnerabilidad no es debilidad

- Debilidad:
 - El hecho o estado de no ser fuerte o poderoso.
 - Una cualidad particular de alguien que no es buena o efectiva.
 - En el SWOT, las debilidades son aquellas características de un negocio que dan desventaja en relación con otros.



Beneficios de la vulnerabilidad

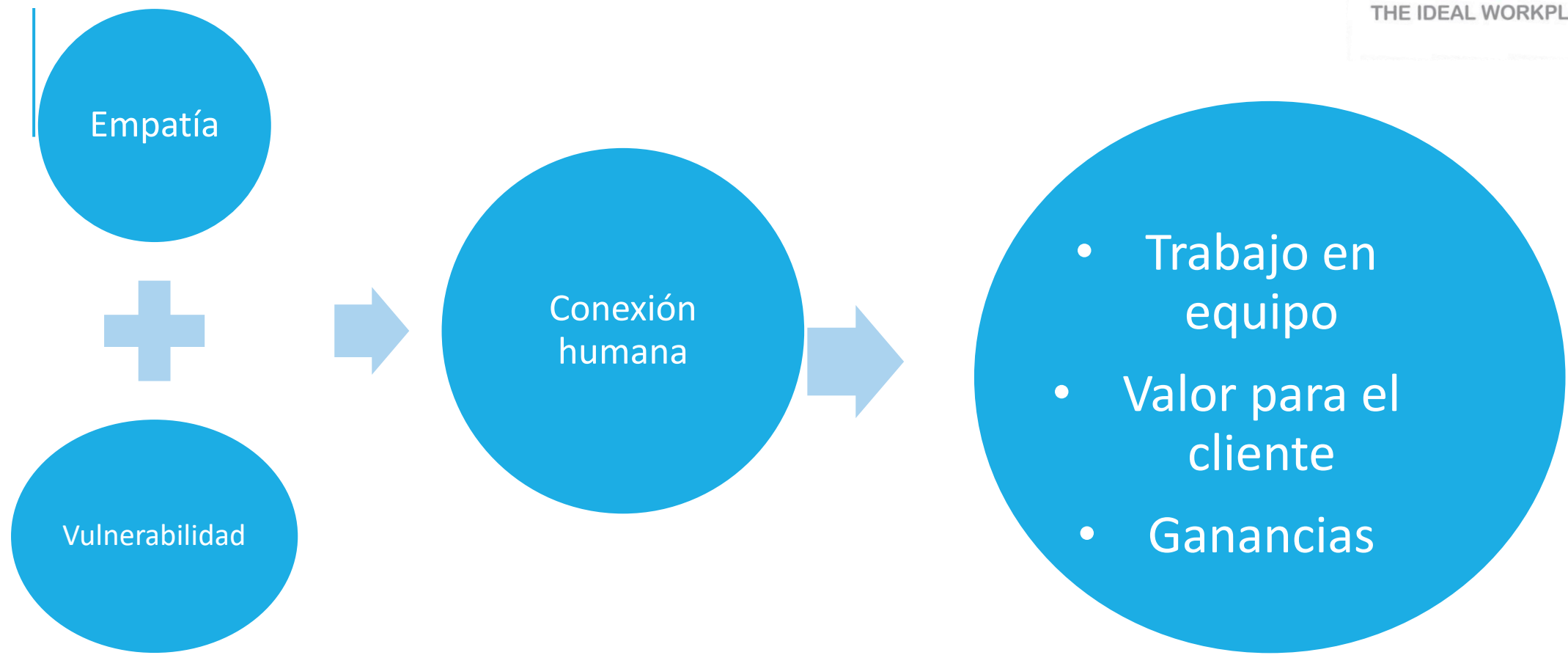
Aceptar la vulnerabilidad como parte de la cultura de una organización, ayuda a desarrollar la empatía y desde este punto de vista a superar las debilidades y crecer.



¿Qué es la empatía?

- La capacidad de comprender los pensamientos, sentimientos o experiencias de otra persona que forman su marco de referencia.
- Es decir, la capacidad para ponerte en el lugar de otro.





Ingredientes para la innovación

- Verdadera colaboración
- Admitiendo que a veces te puedes equivocar...
- Cambiando tu punto de vista
- Humildad
- Equipo multifacético



Ingredientes para la creatividad

- Espacio
- Tiempo
- Confianza
- Ensayo y error
- Enfrentar la incertidumbre



La vulnerabilidad en todas las fases del cambio



Confusión



Anxiedad



Resistencia



Frustración

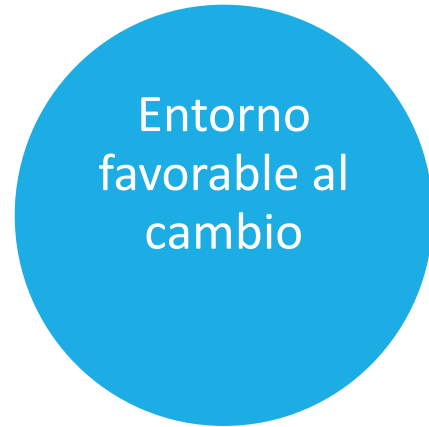


Falso comienzo



Cambio





Características de las organizaciones pro vulnerabilidad.



Técnicas de manejo del estrés

- El efecto de la naturaleza
- Ejercicio
- Mindfulness
- Diario de expectativas
- Respiración



Empatía y manejo del estrés

Las principales causas de estrés en el trabajo identificadas por los focus group de TIWA

- Mala gestión y presión innecesaria
- Responsabilidades desmesuradas
- Conflictos internos
- Plazos estrictos



Empatía y manejo del estrés

- La empatía ayuda a :
 - Identificar las causas del estrés (Escuchar, comprender y sentir)
 - Descubrir y discriminar la ansiedad no relacionada con el tema
 - Escuchar a todas las partes involucradas con una actitud de resolución de problemas
 - Concentrarse en el problema primero y en la solución después



Recomendaciones para la empatía y el estrés

- La ansiedad y el estrés aumentan el egocentrismo mientras que mantener el foco en las emociones no lo hace.
- Por lo tanto, recomendamos encarecidamente :
 - Practicar la escucha activa dentro del equipo
 - Practicar sesiones de intercambio de sentimientos relacionados con el trabajo
 - Asegúrate que tus empleados conocen las responsabilidades y dificultades de todos los trabajos de la organización.

El ciclo de angustia de la empatía



Ejercicios para la empatía

- Sesiones de escucha activa
- Experimentar con el lenguaje empático
- Jugando al bingo de empatía
- Debatiendo “el vestido”
- Compartir sobre ti mismo



Referencias

1. [World Economic Forum https://www.weforum.org/agenda/2015/01/innovation-endless-natural-resource/](https://www.weforum.org/agenda/2015/01/innovation-endless-natural-resource/)
2. [Berkeley University https://greatergood.berkeley.edu/article/item/what is the relationship between stress and empathy](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/what_is_the_relationship_between_stress_and_empathy)
3. [https://greatergood.berkeley.edu/article/item/what is the relationship between stress and empathy](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/what_is_the_relationship_between_stress_and_empathy)
4. [Empathic-Resonance http://www.empathic-resonance.org/the-empathy-distress-cycle.html](http://www.empathic-resonance.org/the-empathy-distress-cycle.html)
5. [HuffPost https://www.huffpost.com/entry/the-power-of-being-seen-s b 12374930](https://www.huffpost.com/entry/the-power-of-being-seen-s_b_12374930)





THE IDEAL WORKPLACE ATMOSPHERE



Erasmus+

ANDRAGOŠKI ZAVOD
LJUDSKA UNIVERZA VELENJE

GrowthCoop
developing people



BULGARIA TRAINING
БЪЛГАРИЯ ТРЕЙНИНГ

INSTITUT
INPRO

I & F
Instruction & Formation
LEARNING FOR LIVING

