

EL FUTURO ES HUMANO

PLAN NACIONAL

Multimodal 2025

Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Alegría + Aprendizaje

24



EL FUTURO ES HUMANO

Comunidad Nacional de Conocimiento en

Comunicación y Cuidado de la Voz

Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Empatía + Amor + Comunicación asertiva

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA



Positiva Prevención



Hacienda

SESIÓN 9:

LOS 4 TIPOS DE EMPATÍA

**Su utilidad en entornos
laborales y personales**



IVETTE CONSUELO HERNÁNDEZ AVENDAÑO

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN COMUNICACIÓN Y CUIDADO DE LA VOZ

 ihernandez@dcaespecialistas.com

 3152162384

FONOAUDIÓLOGA, MÁSTER EN COMPORTAMIENTO NO VERBAL Y DETECCIÓN DE LA MENTIRA CERTIFICADA EN REHABILITACIÓN VOCAL Y EN COMUNICACIÓN NO VERBAL. FUE ACTRIZ, BAILARINA DE BALLET CLÁSICO Y HA REALIZADO ESTUDIOS DE ORATORIA Y LOCUCIÓN.

CREADORA DE UNA METODOLOGÍA QUE INTEGRA LOS ASPECTOS FISIOLÓGICOS, DISCURSIVOS Y ESCÉNICOS, PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES DE COMUNICACIÓN.

ASESORA DE LÍDERES GUBERNAMENTALES, POLÍTICOS Y EMPRESARIALES NACIONALES E INTERNACIONALES.



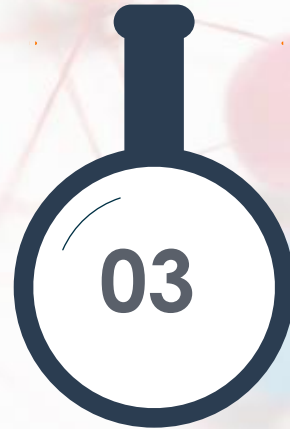
Ruta de conocimiento



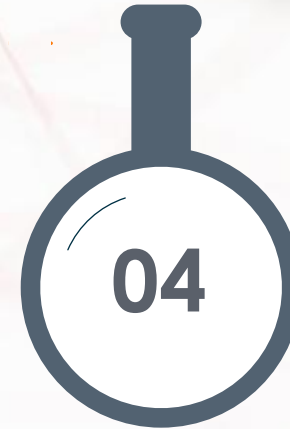
SESIÓN 1:
LA RUTA DE LA CONEXIÓN -
DE LA SINTONÍA A LA
EMPATÍA



SESIÓN 2:
EL LENGUAJE DE LA
EMPATÍA - LA ESCUCHA Y
LAS PALABRAS OPORTUNAS



SESIÓN 3:
TE VEO - LA ACCIÓN DE LAS
NEURONAS ESPEJO ANTE LA
MIRADA Y EL ROSTRO



SESIÓN 4:
EL CUERPO COMO RADAR -
DIRECCIÓN DEL TRONCO Y
LAS PIERNAS PARA
PROPICIAR EMPATÍA



SESIÓN 5:
LA DANZA GESTUAL DE LA
EMPATÍA - MOVIMIENTOS,
GESTOS Y TRAZOS

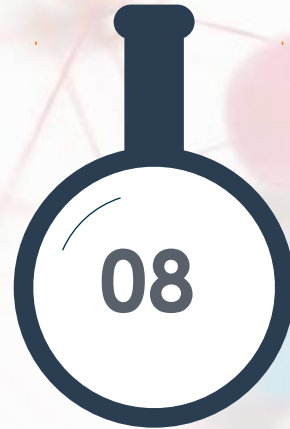
Ruta de conocimiento



SESIÓN 6:
CONTACTO Y CONEXIÓN -
LA HÁPTICA



SESIÓN 7:
LOS SONIDOS DE LA
EMPATÍA - LA VOZ QUE
CAUTIVA



SESIÓN 8:
SUBTEXTOS - MOTIVOS
SUBYACENTES QUE
PROPICIAN U
OBSTACULIZAN LA EMPATÍA



SESIÓN 9:
LOS 4 TIPOS DE EMPATÍA -
SU UTILIDAD EN ENTORNOS
LABORALES Y PERSONALES



SESIÓN 10:
LOS DOS (EM) DEL
LIDERAZGO - EMPATÍA Y
EMPODERAMIENTO, SU
RELACIÓN CON LA
ASERTIVIDAD

EVALUÉMONOS



Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Gratitude + Ética y sostenibilidad

“ La empatía no tiene guion. No existe una forma correcta o incorrecta de practicarla. Es simplemente escuchar, respetar el espacio, retener el juicio, conectarse emocionalmente y comunicar ese mensaje increíblemente sanador de que no estás solo. ”

BRENE BROWN

Académica y escritora
estadounidense

OBJETIVOS

01

Romper el mito de que la empatía se centra solamente en sentir lo que el otro siente.

02

Dar a conocer los conceptos más recientes acerca de la empatía.

03

Describir la utilidad de los 4 tipos de empatía en el ámbito laboral, familiar, social y personal.

Generalidades



Empatía

“En general, **la empatía** podría definirse como la capacidad de reconstruir en nuestro interior los "estados mentales" de los demás, tanto en sus componentes cognoscitivos como en los puramente emocionales.”

JOAQUÍN MATEU-MOLLÁ.
Portal Psicología y Mente

Fases del proceso de empatía



Los 4 tipos de empatía

Cognitiva

Emocional

Solidaridad
empática

Ecpatía

Empatía cognitiva



Empatía Cognitiva

Es la 1ra. parte del proceso



- ❖ Habilidad de comprender la perspectiva, el estado mental y las intenciones de otra persona sin necesidad de sentir las mismas emociones.
- ❖ Implica analizar la situación desde el punto de vista del otro de manera intelectual y lógica, lo que permite anticipar reacciones y necesidades.
- ❖ Se enfoca en el "pensar" en lugar del "sentir".
- ❖ No hace una implicación de tipo personal.
- ❖ **Útil en el ámbito de las negociaciones empresariales**, porque permitiría la identificación de necesidades/expectativas sin los componentes emocionales de la decisión.

Empatía **Cognitiva**

Características clave



Comprensión sin sentimiento

Entiendes lo que le pasa al otro
pero no experimentas lo mismo.

Pensamiento crítico

Para comprender las
motivaciones y pensamientos
ajenos.

Lectura de señales

Para descifrar el subtexto,
reconocer necesidades no
expresadas y anticipar
respuestas.

Enfoque en la perspectiva ajena

Se pone en el lugar del otro
para entender su punto de vista.





Empatía Emocional

Empatía Emocional

2do. nivel de elaboración



- ❖ Habilidad de sentir y compartir las emociones de otra persona, como si fueran propias, creando una conexión emocional directa.
- ❖ La persona sincroniza con la experiencia íntima del otro, y experimenta una serie de estados internos muy similares (aunque jamás idénticos).
- ❖ Se considera un componente clave de la inteligencia emocional.
- ❖ Nos dota de la capacidad para ser sensibles a lo que sienten los demás.
- ❖ Es esencial para responder adecuadamente a aquello que demandan en el ámbito **de lo privado**.

Empatía Emocional

Características clave



Contagio emocional

Se produce una respuesta emocional cercana a la de la otra persona.

Conexión profunda

Fortalece los lazos emocionales y promueve la compasión mutua.

Respuesta automática

Opera en partes más primitivas del cerebro, conectando directamente con las emociones del otro a un nivel más intuitivo.

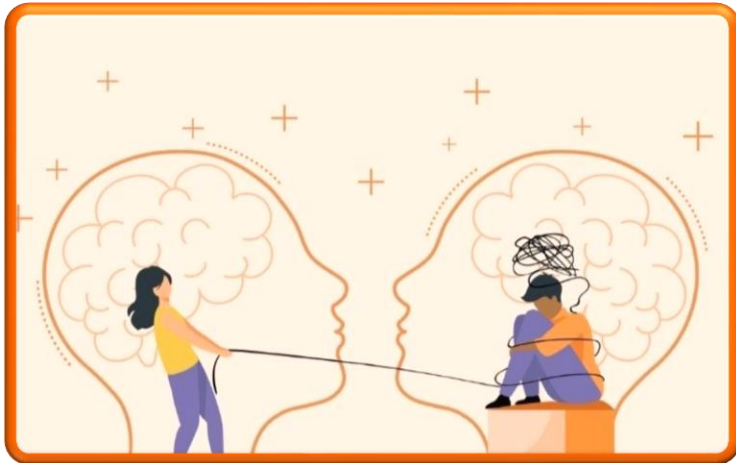


Solidaridad o preocupación empática



Solidaridad o preocupación empática

3er. paso dentro
del proceso empático



- ❖ Capacidad de sentir genuinamente por el bienestar de otra persona y tener la motivación de ayudarlo a aliviar su sufrimiento.
- ❖ Va más allá de entender las emociones del otro; se traduce en compasión activa y en la disposición a realizar acciones concretas para apoyarlo.
- ❖ Resulta de un largo proceso de análisis cognitivo-emocional, transformando **la intención en hechos dirigidos al alivio del dolor ajeno.**
- ❖ Estimula el sentido de colaboración y la compasión .
- ❖ Se manifiesta en el escenario de **lo social** a través de algún acto deliberado de altruismo.

Solidaridad o preocupación Empática

Características clave



Conexión emocional y acción

Va más allá de sintonizarse
con el sentir del otro,
lo transforma en ayuda.

Intención altruista

La motivación principal es el
bienestar del otro, aunque
pueda haber beneficios
sociales secundarios.

Comportamiento solidario

Se manifiesta en conductas
proactivas, como el apoyo,
el voluntariado o la donación.

Desarrollo progresivo

Es una etapa más avanzada
de la empatía, después de un
proceso de análisis cognitivo
y emocional.

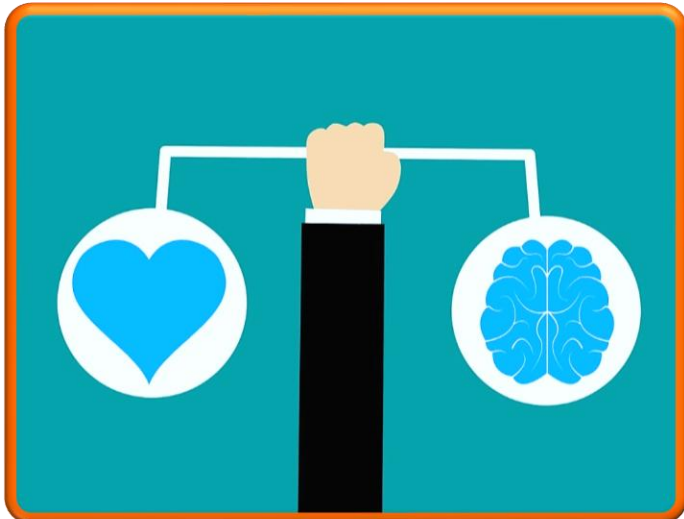


Empatía



Empatía

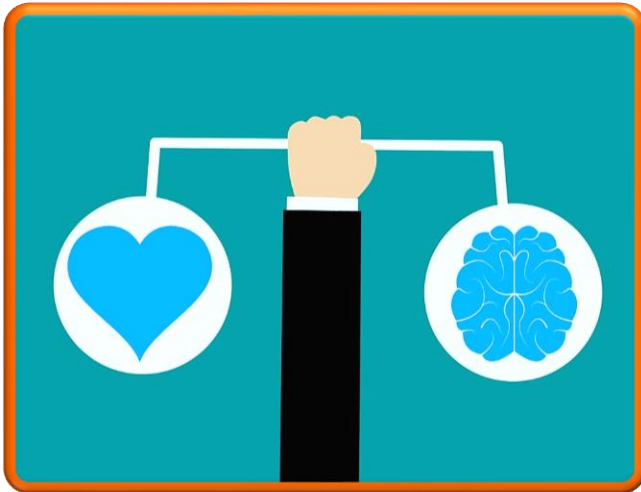
Contribución científica
más reciente al ámbito
de la empatía



- ❖ Capacidad de ser consciente de las emociones ajenas sin que estas te afecten o te arrastren emocionalmente, distinguiéndolas de las propias.
- ❖ Actúa como un mecanismo que evita los "excesos" de la empatía, que desembocan en el contagio emocional y la manipulación.
- ❖ Propicia una distancia emocional que evita perder la propia perspectiva.
- ❖ Es una estrategia de **autocuidado emocional** que establece límites saludables para protegerse de la sobrecarga emocional o la "fatiga por compasión", sin volverse insensible.

Empatía

Características clave



Diferencia con la empatía

Sentir por otro sin "llevarse" sus emociones.

Evitar el contagio emocional

No se impregna de las emociones del otro.

Autoprotección

Útil para personas altamente empáticas como autoprotección de la fatiga emocional.

Equilibrio

Entre la implicación y la distancia, para ayudar de forma más saludable y sostenible.

Autoconciencia

Requiere estar conectado con las propias emociones y ser consciente de los propios límites y vulnerabilidades.



Tipos de Empatía



Empatía cognitiva

Ponerse en el lugar de la otra persona.
Comprender a profundidad a la otra persona.



Empatía emocional

Podemos sentir lo que el otro siente.
Genera vínculos profundos

En resumen...



Preocupación Empática

Es la Compasión o deseo de ayudar.
Activa la motivación de actuar.



Ecpatía

Es la capacidad de sentir pero sin caer en la identificación.

BIBLIOGRAFÍA

- ❑ <https://www.facebook.com/photo/?fbid=1215254010404417&set=a.624876826108808>
- ❑ Joaquín Mateu-Mollá. (2019, diciembre 23). *Los 4 tipos de empatía (y sus características)*. Portal Psicología y Mente. <https://psicologiymente.com/social/tipos-de-empatia>.
- ❑ Visión general creada por IA



PREGUNTAS

EVALUÉMONOS



Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Gratitud + Ética y sostenibilidad

Recuerda que POSITIVA tiene para ti:



<https://posipedia.com.co/>



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos



¿Quieres profundizar tus conocimientos y
potenciar tus competencias en SST?

¡Capacítate y fortalece
la seguridad de tu empresa!

CURSOS

**VIRTUALES SG-SST
DE 50 Y 20 HORAS**

Escanea e insíbete



Para trabajadores de todas las empresas, áreas y sectores.

¡TE ESPERAMOS!



Conoce cómo

descargar los certificados de las acciones educativas

01



Paso 1:
Escanea el código QR

02

Consulta tu certificado

Descarga el certificado y/o constancia de participación a las acciones educativas Positiva.

Para iniciar el proceso de descarga debes ingresar tu número de documento (sin espacios, puntos y comas) y luego dar clic en el botón "Consultar."

Tipo de identificación
Escoge tu tipo de identificación

Numero de documento

Consultar

Paso 2:
Selecciona el **tipo de documento** y escribe el **número**, una vez diligenciados da clic en consultar.

03

Consultar certificados

Datos del Usuario

Documento:

Nombre:

Total horas: 205

No	Acción educativa	Fecha de Certificación	Duración en horas	Modalidad	Descarga
1	CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL COMO ENTRENADOR/LIDERO NADOL	2023-05-14	8	PRESENCIAL	
2	CONGRESO TECNICO EN PROMOCION Y PREVENCION 2024 BOGOTA MAG POSITIVA	2024-10-16	8	PRESENCIAL	
3	CURSO VIRTUAL DE 20 HORAS ACTUALIZACIÓN DEL PROCESO EDUCATIVO VIRTUAL DE 20 HORAS SCOP	2024-04-10	20	VIRTUAL	
4	CURSO VIRTUAL DE 30 HORAS SISTEMA DE GESTION DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	2023-09-05	30	VIRTUAL	

Paso 3:
Encontrarás tu historial académico y podrás generar la descarga de tu certificado en el icono